

*Las Delicias
y...*

otras Crisis



Angy Newman

*Las
Delicias
y...
Otras
Crisis.*

Por Angy Newman

Las Delicias...y Otras Crisis
Angy Newman

Todos los derechos reservados.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del <<Copyright>>, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendiendo la reprografía y el tratamiento informático.

De esta edición:

2011 Newmanía, S.A. de C.V.
Homero 530
Colonia Polanco Reforma
C.P. 11550 México, D.F.

ISBN: 978-607-410-111-3

ISBN: eBook: 978-607-410-303-2

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

D.R. 2011 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.

A manera de prólogo:

El primer regalo que Dios nos dio es el de vivir en gozo y conciencia. La vida ya la tenemos, ahora, es nuestra responsabilidad hacer de ella un beneficio personal y social. Nada complejo, se convierte en una rebelión interna cuando no sabes distinguir entre una delicia y una crisis...

La delicia es el porqué estamos inmersos en acudir a factores externos en lugar de las bellezas internas de nuestro Ser. Mi delicia es porque tengo muy claro mi propósito y misión en la vida, ayudarte a ti, si es que lo deseas, debes de comprometerte y responsabilizarte a mejorar tu condición de vida, que obtengas lo que deseas, y por supuesto, que crees que lo mereces. Si no lo has logrado es por una razón sencilla, no sabes ni que estás vivo, mucho menos que respiras...

Soy una personas común con dificultades y alegrías, acepto las oportunidades y condiciones que me da la vida sin responsabilizar a nadie; así es, si acaso lo hiciera, estaría dudando de mi capacidad de entrega, compromiso, preparación y entusiasmo a cada acto que realizo. Soy congruente con mis valores, principios y ética.

Tal vez, como a todos, por desesperación o soberbia abusamos de ellos, pero la justicia divina y la mano de la experiencia a ti y a mí nos dan la oportunidad de regresar para acomodar o rescatar lo perdido. Siempre dispuestos a ver que todo tiene una razón de ser.

Día con día, sin excepción, me comunico contigo y mi comunidad, escribo siempre pensando en lo que te está sucediendo, en lo que sientes, interactúo en tus problemas, siento y razono junto contigo para llegar a conclusiones prácticas, reales y firmes. Mi preparación como Psicóloga, Terapeuta, Escritora, Coach de Vida, Conferenciante y Consultora me permiten ser concisa, profesional y auténtica.

Mi comunidad son personas que quieren mejorar su condición de vida y obtener lo que desean, que están dispuestas a ver para adelante, atreviéndose a vencer crisis, estrés, depresión, baja autoestima, frustración, incertidumbre, insomnio, impotencia sexual, problemas conyugales y de trabajo, problemas económicos, temor, soledad, violencia intrafamiliar, miedo, angustia, alcoholismo y pérdidas.

Las delicias y otras crisis son el preludeo de lo que viene en una ola de gran contenido que te retrata como un ser lleno de justificaciones o decisiones. La delicia es gozo, la crisis, son oportunidades.

Nos veremos muy pronto. Gracias.

Soy Angy Newman, nos vemos en la cumbre.

Índice

- ***¡Pelea, pelea, pelea!***
- ***Ten el valor de amarte y ser feliz***
- ***¿Crisis, yo?***
- ***La Fe y la Crisis***
- ***Aprende a cuidarte en tus crisis.***
- ***Siempre he sido así.***
- ***¿Cómo nos educan: débiles o fuertes?***
- ***Nadie lo ha dicho como yo... aún***
- ***Casi todo depende de nuestro prestigio***
- ***Si tienes estrategias habrás madurado***
- ***Los secretos de una vida larga***
- ***Claves para dominar tu cuerpo y tu mente***
- ***Las alianzas importan siempre***
- ***Siempre firme en mis convicciones***

¡Pelea, pelea, pelea!

“Qui desiderat pacem, praeparet bellum (quien quiera paz, que se prepare para la guerra)”

Vegecio, siglo IV D.C.

Todos en algún momento hemos leído libros de cómo triunfar en la vida, sustentados obviamente por los valores, la armonía, el conocimiento, la perseverancia, y el carácter.

Actualmente con conocimiento de causa estoy completamente convencida que en nuestra educación nos preparan para conocer y disfrutar el estado ideal del ser humano, y es la “paz”, y en la mayoría no nos preparan para el mundo real: *pelear*.

Entendiendo que “pelear” es enfrentarnos a la parte contraria a nosotros, a nuestra esencia, educación y formación que desde pequeños nos inculcaron, vuélvase a entender que “pelear” es defender y luchar contra quienes no comparten nuestra forma de pensar y actuar, lo que se provoca una constante pelea diaria en nuestras vidas. Mucho de nosotros hemos tenido que aprender que para lograr nuestros objetivos o sueños tenemos que pasar por un proceso muy difícil, y digo difícil porque la mayoría en el camino claudica, y va perdiendo motivos para alcanzar lo deseado, no queremos enfrentarnos a disgustos, frustraciones, angustias, miedos, envidias, rencor, venganza, pero aún peor, no queremos “darnos el tiempo que se necesita para resolver las cosas”, nos desanimamos de manera inmediata, cada día que pasa es una realidad para todos, tenemos que dar siempre el segundo, tercer y cuarto esfuerzo para que las cosas “sucedan”, y si no “suceden” como esperamos, volvemos al estado de desanimarnos, ¡eso es lo que nos pasa, no peleamos!. Por eso existen pocas historias de éxito en nuestro país, porque no sabemos, y mucho menos practicamos que *para pelear y ganar* la batalla se necesita: paciencia y estrategias.

Estamos en una vida maquiavélica, en donde el más fuerte, hábil, veloz, inteligente, tenaz, preparado, educado, honesto y simpático ¡ganara!, que no haya en su vida traumas, complejos, que se sienta atacado por todo, y claro, que no quiera ser el héroe de la historia, sólo que brille por que logró vencer la adversidad sobre sus temores y las zancadillas de los demás.

¿Cuántas veces hemos tenido que enfrentar “peleas” con quienes “supuestamente” están de nuestro lado?

¿Cuántas veces quien está en nuestro equipo actúa de manera amigable y complaciente y nos sabotea y utiliza la información del grupo para vengarse?

¿Cuántas veces te has enterado que después de una reunión de trabajo se critica tu participación cuando tú no estás?

¿Cuántas veces dentro de la familia confías una información “sumamente delicada” y cuando te vas todos ya la saben y quedas como una absoluta “chismosa(o)?

“Entiéndase que todos hemos estado en ambos lados, ninguno nos salvamos, pero si existe quienes actúan como ese estilo de vida, mañana, tarde y noche, los 365 días del año, con la única intención de afectarte, ¡claro que existen esas personas, por favor, no disculpen a nadie, todos tenemos perfectamente identificados quiénes están siempre buscando la forma de lastimarnos, ¡entonces, porqué no peleas más!

Para aquellos que se digan o se sientan que nada de esto les sucede, ¡felicidades!, pero les sugiero que abran más sus ojos y hagan un “paneó” de su vida, tomando en cuenta en qué grado no se han concluido sus objetivos por terceras personas, por supuesto que el porcentaje de nuestras decisiones y acciones es lo que determina el éxito o fracaso de la vida.

Si seguimos creyendo que vivimos en una sociedad amigable, sana y desinteresada, y que nadie quiere tomar un provecho lastimoso y ventajosos sobre nosotros, por supuesto que está bien, pero yo les pregunto ¿en qué planeta?

Lo que estoy proponiendo es que tengamos “habilidades para pelear”, enfrentando al enemigo y amigo, con base a la palabra justa, con razones y evidencias claras, con ahínco y firmeza, con conocimiento y verdad, con amor y respeto, tenemos que empezar a identificar y desaparecer al atrevido, irresponsable y ventajoso ser humano, que busca un solo propósito: lastimar.

No es que seamos unas lindas criaturas, (en mi caso, jamás) incapaz de cometer errores, de buscar ideales de paz (ya muchos hicieron el trabajo por mi, gracias), sino que les vengo a proponer nuevamente es que sigamos “peleando”, contra la agresión del individuo, porque venciénolo, vamos a encontrar nuestra paz.

Todos tememos a que alguien mate nuestros sueños y hasta nuestra vida misma, pero es mucho peor que nos destruyan en vida. El impacto y el dolor para pelear puede ser una pesadilla, mucho mayor que el de recibir un puñetazo, y no es tanto el dolor del puñetazo, ese dolor, se que lo superamos, pero nada se comparara con la “emoción” de ir tras mi victoria, tras la pelea que tengo que vivir para lograr mi paz, y eso *nadie, absolutamente nadie me quitará.*

No te permitas iniciar la semana enfadado o derrotado, no hay de otra, tienes que salir a pelear, que todas tus capacidades sean desde hoy el primer elemento para ganar. Tienes un reto; ser calculador, agresivo, y contra toda lógica, seguro de tí mismo. Ten una verdadera pasión por tu profesión, una devoción inquebrantable a tu vida personal, y te aseguro que todo lo lograrás, pero pelea, por favor. Tienes que comprometerte, tienes que estar alerta en todo momento, porque no sabrás con exactitud cuándo podría abrirse la puerta que te revele los secretos ocultos y que tendrás que descifrarlos. Debes de estar preparado y receptivo. Atento.

Siempre pendiente de las palabras, de los actos, nada se te puede escapar porque vas descubrir muchas cosas más. Es el momento de pelear, pelea con Actitud.

“Duermo y despierto emocionada, vivo pensando y logrando que soy la perfección en la fuerza y el amor, porque soy una guerrera en todo lo que emprendo, y seguiré peleando contra todo y todos quienes busquen la guerra, porque la victoria es mi mejor compañera”.

Ten el valor de amarte y ser feliz

“Cuando descubrí lo grande que era, me di cuenta, de que lo más importante de mi vida lo había recuperado, amarme, cuidarme y respetarme por el resto de mi vida, hoy, se que vivo con el valor más importante: el amor hacia mí misma”.

REFLEXIONES DE MI VIDA / REFLECTIONS OF MY LIFE
GRUPO MARMALADE (1970) LUGAR HIT PARADE 10
(Campbell- Mc Aléese)

*El cambio de la luz del sol, al de la luz de la luna
Reflexiones de mi vida, oh, como lo siento en mi vista
Los saludos de la gente en problemas
Reflexiones de mi vida, oh, como lo siento en mi mente*

*Todas mis tristezas, mañanas tristes
Regrésame a mi propio hogar
Todo mi llanto (todo mi llanto) siento que me muero,
Me muero,
Regrésame a mi propio hogar*

*Estoy cambiando, arreglando, estoy cambiando
Estoy cambiando todo, ah todo a mi alrededor*

*El mundo es un lugar malo, un lugar malo
Un lugar terrible para vivir, oh, pero no quiero morir*

*Todas mis tristezas, mañanas tristes
Regrésame a mi propio hogar
Todo mi llanto (todo mi llanto) siento que me muero,
Me muero,
Regrésame a mi propio hogar*

Todas mis tristezas...

Cuando los años pasan y tenemos momentos de reflexión, pero de auténtica reflexión, descubres las grandes cosas que has vivido, las grandes oportunidades de amar y vivir con la pasión de cada recuerdo, de cada caricia, de cada sentimiento, de cada palabra, redescubres lo maravilloso que es recordar, que has sido amada, deseada, protegida, respetada, admirada y recordada.

Hoy me siento mejor que nunca, desde hace mucho tiempo he sentido el inmenso placer de caminar tan rápido, volar tan alto y tocar el cielo, mirar desde una perspectiva diferente la vida, mi vida, tan grande ha sido mi vida, que solo Dios

sabe lo agradecida que me siento, tan comprometida hasta el último momento de mi vida, de amar, de cuidar, de enseñar, de soñar, de sentir, de gritar, soy una creación del mundo, tan grande y tan maravillosa como tú, como hoy, de frente tu y yo, debemos de cumplir nuestras promesas, nuestros compromisos, nuestras palabras, decirle a todos los que amas y deseas que los necesitas, que están cubiertas por un manto de gloria, de esperanza, de ilusión, porque nada ni nadie quiere tu desdicha, no, no es así, es tu momento para no privarte de lo que tienes en el alma, en el corazón, porque somos y seremos capaces de motivar, engrandecer, rescatar, cambiar todo aquello que no te agrada, porque eres tan bueno, tierno, excelente y divino como cualquier ser humano.

Para lograr el amor hacia nosotros mismos, se requiere *ser honesto contigo mismo*. Significa que tienes que ponerte en contacto con los instintos humanos básicos de justicia y equidad contigo mismo y con todos los demás. Significa identificar las defensas que has erigido *contra tu conciencia y todas las demás fuentes de señales internas* que te han impedido ser todo lo que puedes llegar a ser, y librarte de todo pensamiento paranoico y de la fabricación de excusas en las que has acabado apoyándote para explicar *porque eres tan desdichado*.

Recuérdalo: eres el creador de tu propia integridad.

Todos recordamos el cuento clásico de niños: Pinocho, creo que la mayoría lo conocemos en 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 éste terrible obstáculo y poder entrar en el mundo adulto, *se le otorgó una conciencia* clara y encantadora (en la versión de Disney en la forma de Pepito Grillo, un grillo que le seguía a todas partes y que silbaba siempre que Pinocho estaba a punto de corromper su conciencia) lo importante de la historia es que si uno no es sincero consigo mismo, sino escuchamos a nuestro Pepito Grillo y “opera sobre todo” desde su propio lugar de control interno, será y se sentirá en el fondo como un robot artificial más, monstruoso incluso.

Nuestra sinceridad con nosotros mismos puede medirse en gran parte por nuestra voluntad de desviarnos de nuestro curso para convencer a otros de que somos algo que en realidad no somos. Conocemos a personas que fingen ser abiertos y carecen de prejuicios si las circunstancias externas les indican que es aconsejable obrar así. Ser sinceros con los demás y veraz contigo mismo, no solo te ayudará a sentirte mejor ante ti mismo como ser humano, sino que te aumentará tu capacidad de hacerlo todo bien. *Gozar de ti mismo y de tu propia integridad* personal interna, te ayudarán a no ser falso contigo mismo, a evitar el auto engaño y preguntarte *¿a quién intento engañar?*

Al hablar del amor hacia ti mismo se requiere del auto sinceridad la cual te exige que valores tus fuerzas y tus debilidades de modo realista, que identifiques con voluntad las señales internas y externas que te envíen tus pensamientos y tu cuerpo. Comprometerte interiormente a ser todo lo que puedas ser, y reconocer

que nadie puede darte ni la verdad ni el auto sinceridad. Debes enfrentarte a ti mismo y descubrir la verdad que hay en tu interior, por tus propias luces, porque estás convencido de que es importante, debes de saber que tu propio “Pepito Grillo”, tendrá breves diálogos contigo mismo , siempre que estés a punto de sucumbir el auto engaño, ¿porqué lo hago? ¿Cuándo voy a dejar de intentar fingir que soy algo que no soy? ¡Sé que me resulta más fácil ser arrogante que ser sincero, pero intentaré cambiar!

Recuerda que todos nacimos “para ser libres”, nacimos con la libertad para cultivar todo el potencial interno y externo de nuestro ser, y vivir en paz con nuestra propia conciencia. Con esos derechos todos nacimos, pero tienes que correr riesgos sociales que nos mueven a hacer las cosas como otros dicen que “deberíamos hacerlas” (recuerda a quién le diste tu varita mágica) por eso les recuerdo lo que Pitágoras les 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 éste sabio consejo, darás entonces un paso que puede ser gigantesco para tu vida “amarte a ti mismo”.

Respétate ya que es algo fundamental para cualquier ser humano, porque si no te respetas a ti mismo, te clasificas automáticamente como indigno de consideración o como merecedor de poca estima, con lo que provocas que todos te traten mal. Por eso te invito a que *consideres tu vida como algo sagrado*. Tienes que tener muy claro el sentido de tu vida, que adquieras un compromiso en todas las formas existentes, que seas un individuo que piensa y actúa, que crees con firmeza en el carácter sagrado de todas las cosas vivas.

La cualidad más importante de la vida “es el valor de la propia vida”, y te parecerá doloroso ver a los individuos que tratan irrespetuosamente a cualquier persona o a cualquier animal. Todo ser humano poseemos una dignidad intrínseca, tenemos ideas, tenemos la firme creencia de que todos los individuos merecemos respeto y dignidad y, en consecuencia, esperamos que los demás nos traten como un ser digno e importante, porque así nos vemos a nosotros mismos y así es como conseguimos tener esa sensación de objetivo en la vida, las personas te buscaran porque eres sincero y procuras decir exactamente lo que piensas, y en consecuencia, obtendrás un lugar importante entre todos, un lugar de amor, de pertenencia y de lucha.

Recuerda que tenemos infinidad de posibilidades para tener un crecimiento personal, en el horizonte lejano de lo desconocido, siempre, siempre habrán oportunidades insospechadas, confía en tu interior, en tu capacidad de amar y entregar sin reservas ni miedos todo el amor que quiere brotar y gritar ¡me amo, y por eso te amo!

“Si no tenemos paz dentro de nosotros, de nada sirve buscarla afuera”

¿Crisis, yo?

Cuando éramos niños y adolescentes nos hacíamos cualquier cantidad de cuestionamientos, y si había respuesta era porque nuestros padres o tutores nos ayudaban a aclararlas, y si no, seguíamos adelante sin temor en dejar inconclusa esas respuestas, sabíamos de manera inconsciente que no pasaba nada, seguíamos viviendo el presente, el ahora, pero, ¡llegaron los treinta, cuarentas, cincuentas y sesentas!

Y les dimos con gran fuerza a todas las preguntas que quedaron encasilladas, por ejemplo:

María Fernanda me comenta:

- Angy, ahora, en ésta etapa de mi vida, me pregunto: ¿por qué permití que mi madre me dijera que no pisara el piso frío, ya que me podría enfermar de la gripa? Y que nunca me enfermé por esa razón. A mi padre, que solía llegar a casa solo a cenar y ver televisión, sin platicar nada conmigo, de cómo me sentía, y hoy, que ya no está, podría haberme ayudado a recordar sus consejos, después, en la etapa de adolescente, ¿porqué mi madre o mi hermana no me explicaron de manera clara y honesta como veníamos los niños a la vida? Cuando la primera relación sexual podría ser entre los quince y dieciocho años, y quede embarazada y aunque asistía a la escuela, inocentemente creía que los hijos venían por obra del Espíritu Santo, y hoy siendo una mujer de 33 años, me hayan mentado, así es Angy, ¡me mintieron!

No se dieron cuenta mis padres que la verdad me hubiera ayudado a estar más consciente en ese momento de mi vida, a ser realista y objetiva. Me pusieron en una burbuja de sueños, que si bien me hicieron feliz en mi niñez, porque ni un raspón podría tener, en el momento que me embarazo me doy cuenta que sigo creyendo que nada podría afectar en mi vida. Por supuesto que si afectó mi vida, porque a esa edad, estaba embarazada de un hombre dos años menor que yo, y no entendíamos los dos la responsabilidad de tener un bebe, porque nuestros padres se enfocaron a seguir protegiéndonos, en lugar de ayudarnos a ver la realidad.

Que la *responsabilidad* adquirida era “de los dos”, ¿por qué nos separaron, por qué decidió mi madre que el bebé fuera “mi hermano” y no mi hijo? Que creciera en esas *condiciones de mentiras*. Por qué me separaron del hombre que hoy, a mi edad, lo amo y nunca volví a verlo. Por qué los padres de él, al igual que los míos, no nos enfrentaron al reto, a pelar, a ser maduros desde esa edad.

Me convirtieron en una mujer de “mentiras” las preguntas asaltaban constantemente mi mente, pero “me protegieron para no sufrir” cuando era

por ellos, quienes la sociedad y la familia eran importantes desde un punto de vista del “qué dirán”, y si Angy, estoy enojada, mucho con ellos, pero más conmigo misma, porque ahora, a ésta edad, estoy volviendo a la inseguridad de antes, pero mal que bien, (una frase que ella misma la adjudica de fracasados) “mis padres, mi familia” estaban conmigo. Después de que terminé mi carrera me doy cuenta del desprendimiento de mi ser hacia la realidad, y hoy, después de tantos años, sigo peleando con un libro de preguntas, sin contestarme, porque no sé como me siento. Es como un laberinto de contradicciones y confusiones, que hacen que me duela el alma, mi ser total, ¿por qué debo continuar una vida sin respuestas, por qué?

Lo primero que les digo es que si sus preguntas siempre son para juzgarse, o castigarse, las respuestas automáticamente serán tan fuertes que no habrá cabida del “raciocinio” es decir, si hay mala calidad en las preguntas, la calidad de las respuestas serán iguales.

Cuántas veces te has preguntado ¿porqué estoy comiendo más? ¿Por qué estoy constantemente irritado? ¿Por qué ya no me gusta mi pareja? ¿Por qué me aferro a creer que el me quiere, cuando en realidad le gusto para pasarla bien? ¿Porqué me siento triste por las mañanas con una especie de angustia, de sobre saltos? ¿Por qué mi cuerpo se vuelve un cuerpo sin forma, sin fuerza, sin presencia? ¿Por qué no puedo ser talla cero? ¿Por qué no puedo tener mis finanzas equilibradas, es culpa del Gobierno? Ahora, yo les pregunto ¿quieren saber por qué nos preguntamos tantas veces las mismas cosas, o por qué nos preguntamos cada vez más cosas? Por la razón de que ocupamos nuestra mente para sentir “que estamos ocupados” así es, la actividad mental como la actividad de nuestro corazón es muy poderosa, fuerte, constante y no para, hasta que la saturamos y como todo en la vida, el grado de tolerancia se satura, y la capacidad de pensar y racionalizar las circunstancias de lo que nos pasa se vuelve o caótica o incapaz de recuperar la cordura. A la vez, que al preguntarnos una y otra vez, evitamos automáticamente respondernos, no hay nada más difícil en la vida “que las respuestas”.

Te has dado cuenta que lo que hacemos es buscar justificantes a nuestros actos y pensamientos y al buscar esas justificaciones es como si fuera un castigo. Volvemos, otra vez, a juzgar el tratar de salir bien librados de algo o alguien, nosotros somos los que nos boicoteamos, así es, hábilmente buscamos en nuestra mentes el “me siento mal, nada ni nadie me comprende”, y regresamos a nuestro estado original: no buscamos respuestas congruentes.

Recuerda que al preguntarte debes de centrarte en las cosas relevantes e importantes que te ayudarán a explorarlas. Cuando nos planteamos preguntas sobre nosotros mismos, iniciamos un proceso de exploración y descubrimiento que puede cambiar profundamente de cómo comprendemos las cosas, cómo funcionamos y cómo nos sentimos.

Muchos nos planteamos ciertas preguntas cuando tenemos problemas y necesitamos una ayuda específica, como desear poderle fin a algo o producir un cambio para mejorar algo, o quizás, cuando deseamos realizar un esfuerzo especial para alcanzar un objetivo en concreto. Esto, recuerda, es natural, pero también es limitado, y también puede ser limitante. Nuestra experiencia nos dice que es mucho más útil desarrollar el hábito de plantearse preguntas a sí mismo con regularidad, tengas o no conciencia de una razón específica. Es como darnos una pausa y preguntarnos ¿qué tal me van las cosas ahora?, es permitirnos hacer un inventario hacia nuestro interior, seguramente habrán todo tipo de respuestas posibles.

Como “Life Coach” siempre me pregunto: ¿qué me lo impide? Y ¿qué pasaría si lo hiciera? Sé que estas dos preguntas me llevan a buscar razones y beneficios que me ayudarán a mi conducta actual. Descubrirás que la mayoría de las veces que te plantees estas preguntas, la respuesta surge de inmediato. Te darás cuenta, de inmediato, cuál era el impedimento, aunque ignorabas que lo sabías, y cuando tienes la información, puedes registrarla como relevante y encontrar maneras más constructivas de alcanzar el mismo objetivo. Cuando las preguntas se hacen presentes no nos damos cuenta que son un regalo de la vida, como un descanso, como una celebración, de manera sencillas, es un intento de cuidar de ti mismo.

Cuando llegamos a este punto, a menudo comenzamos a preguntarnos cuánto cuidado realmente recibes en tu vida, si te tomas el tiempo suficiente para descansar y si eres valorado por otras personas, de repente, se nos despierta una conciencia incómoda o dolorosa acerca de lo desequilibrada que está tu vida, pero no importa, recuerda, te permitirás tener decisiones mejor fundadas, de modo que puedas encontrar otras maneras de cuidar de ti mismo.

Es increíble el poco tiempo que nos damos para hacer una reflexión interna, y no hablo de que te des tiempo para descansar, que es también muy importante, el tiempo de reflexión es como lo dice la misma palabra, “un alto para tomar las decisiones convenientes a la situación que se te presente”.

Es importante que para saber preguntarnos correctamente recordemos cuáles son nuestras creencias

Todos nuestros progresos personales empiezan con un cambio en nuestras creencias, así pues, ¿cómo cambiamos? Recuerda que si cambiamos, nos podemos replantear las preguntas correctamente. La forma más efectiva consiste en conseguir que el cerebro asocie un dolor o idea con la antigua creencia. Debes de sentir, en lo más profundo de tus entrañas, que esa creencia no sólo te ha creado un dolor en el pasado, sino que también te lo está produciendo en el presente, y no sabemos exactamente qué esperar en el futuro. Esta es la pauta básica que todos experimentamos una y otra vez al crear cambios en nuestras vidas.

Las nuevas experiencias que adquieras de ahora en adelante, ponlas en marcha, recuerda que cada vez que creemos en algo ya no lo cuestionamos de ningún modo, en el momento que empezamos a cuestionarnos honradamente nuestras creencias, ya no nos sentimos absolutamente seguros sobre ellas, como preguntarte: ¿he dudado alguna vez?, ¿cómo lo hice?, ¿y si fracaso?, ¿y si esto no funciona?, etc. Si te haces éstas preguntas, tus creencias seguramente están cambiando.

“Es la mente la que hace el bien o el mal, la que te hace feliz o infeliz, rico o pobre, es tu mente, no las personas ni las circunstancias”.

La Fe y la Crisis

Considero que el motivo principal en mi vida es el gran amor y respeto que le tengo a mi persona, cuando me preguntan que por qué no hablo más del amor hacia los demás les comento que no es por falta de capacidad de amar, no es así, siento y vivo cada momento de mi vida como si fuera el último, escucho con atención las palabras de quien dialoga conmigo, huelo su ser, siento sus inquietudes, vivo con ellos las vibraciones de la vida tan fuerte que me subo junto con ellos al viaje de la esperanza, del deseo de sentir y ser amados de forma grande y maravillosa. Por supuesto que me mueve un Dios en mi interior, pero me mueven los deseos de mi cuerpo y de mi alma, vivo enamorada de la vida, porque ha sido grandiosa, me permitió reconsiderar mis capacidades, de entablar una conexión con mi corazón, que estaba roto, sin ilusión, y que dependía en su momento de todos aquellos que me amaban, pero no era suficiente, así que decidí emprender un camino sola, recordando mi infancia, el amor de mi familia, en ese entonces, de la capacidad de sonreír a cada instante a cada persona, que respiran, que sienten la vida, por ese hecho me hacía feliz verlos, porque siempre le he deseado a las personas un bien, una ilusión, jamás ha existido en mi corazón la envidia o la venganza, si tenía esos valores, no podría nada ni nadie opacar mi felicidad.

¿Por qué alguien o algo intentó hacer hasta lo imposible por recordarme que la vida es difícil, que nada me permitiría volver a sonreír? Qué absurdo todos aquellos que se han empeñado en creer que la sonrisa y la fe no son suficientes para crecer, para crear, qué empeño de aquellos que intentan manipular y aconsejar de manera equivocada que el dolor y los pensamientos negativos hacia ti son “normales” y que nada tiene solución o pueda cambiar, qué vacío de aquellos que dejan entrar en su corazón el odio y la venganza, pero qué alivio que hoy te des cuenta que puedes creer, soñar, controlar y desear cada cosa o acontecimiento que de tu cerebro emane, así es, hoy tu eres la persona que mueve sus sentimientos de forma natural, nadie decide por ti, porque hoy tú decides que para emprender la lucha de la esperanza tienes que creer que eres el creador de las cosas más maravillosas de la humanidad.

La forma de afrontar los cambios de nuestra vida es tan importante como el cambio mismo. Cuando sentimos la necesidad de hacer un cambio en nuestra vida, el cambio ya se ha producido, lo que no ha llegado aún es tu respuesta a ese cambio. Los cambios en si no son difíciles, lo duro es reconocerlos y aceptarlos, y poner en práctica las decisiones que crees son necesarias para tu cambio.

Cuando decidimos hacer cambios en nuestra vida, piensa primero cuál es la forma adecuada para pasar a un nuevo nivel de felicidad, productividad, creatividad y éxito, pero considera también qué puede sumirte en ser pasivo, en ser autodestructivo o volverte una bomba que desaparezca tu fe, una fe hacia ti mismo y hacia el mundo, lo que acabaría con cualquier posibilidad de rescatar tu

persona. Recuerda que los efectos no dependen del tipo de cambio, sino de tu manera de percibirlo y afrontarlo.

Siendo honestos y realistas, sabemos que nuestro mundo actual está afectando cada vez el tomar decisiones concretas, eso es inevitable. No intentes aferrarte en querer cambiar un mundo que va a seguir a pasos acelerados. Lo que debes de hacer es continuar tu rumbo, crecer mediante tus experiencias, en lugar de dejarte afligir por ellas. Por supuesto que cada uno tenemos nuestra manera de resistirnos al cambio, aunque podríamos llevar una vida muy auténtica, es posible que a veces nos resistamos a ello, pero tenemos la obligación de averiguar en cómo reaccionamos y cómo nos resistimos a los cambios, y una vez sabido viene nuestra gran oportunidad porque podremos anticiparnos y evitar caer en los errores de siempre.

Siempre deseamos que nuestros cambios sean de forma efectiva, para que sucedan así, debemos pasar por un proceso predeterminado, un tipo ritual, y es reconocer nuestras zonas erróneas, como: culpa, miedo a lo desconocido, angustia, preocupación, obligaciones, dejar todo para mañana, deseo de justicia, temor, dependencia, auto rechazo, y todos los demás miedos que enfrentamos día con día. El problema es que iniciamos pensando exactamente en lo que acabo de escribir, anotar o pensar en situaciones desagradables de nosotros mismos, en lugar de pensar en actos y pensamientos de lo que en verdad somos y gozamos cuando lo practicamos, como decir: amo, siento, gozo, disfruto, comparto, valoro, cuido, trabajo, lucho, me disciplino, ayudo, me conmuevo, logro, y una lista tan larga que seguramente si la realizas recordarás lo sensible, dichoso y gozoso que eres.

En nuestras crisis solemos amplificar los efectos de nuestras reacciones condicionadas, si tenemos tendencia al pánico, el miedo no nos deja pensar claramente, si tendemos al enojo, nuestra irritación rozará el enajenamiento. Es importante que empieces por descubrir (ya es el momento) cómo reaccionas frente a una crisis, y digo que es el momento, para empezar a tener una vida con mejores resultados ante nuestras crisis, y es *corregir tus defectos con soluciones concretas y planificadas, ahora, en éste momento, porque ya tienes los elementos, no puedes permitirte ningún error que pueda perjudicarte a ti o a quienes te rodean.*

Recuerda siempre, para enfrentar cualquier crisis en tu vida, siempre, siempre ten en mente en saber quién eres y qué capacidades tienes para salir avante.

Cuando estás en crisis, te pregunto: ¿estás enamorado, gozas de tu sexualidad, sientes en tu ser el deseo de amar, de dar una caricia, un abrazo, de recordarle a alguien cuánto lo amas, de reconocer que has cambiado, que hoy te has enamorado de alguien más, de decirle a alguien gracias por pensar en mi, de convivir con ahínco y paz tus logros y los de tus seres queridos, de mirar con atención alrededor que eres afortunado, de que te gusta alguien más, que alguien más te observa y quiere decirte cuanto le gustas, el roce y la mirada de alguien que te dice te amo, te necesito, de felicitarte por tus logros, lo haces cuándo estás

en crisis...? Piensa un momento antes de contestar, y no me digas ¡por supuesto que no, como crees, si sólo estoy en mi momento de dolor, de desesperación! Si en verdad no hay una respuesta que afirme que en tu crisis estás con “deseos de experimentar amor o de sentir” yo te pregunto ¿por qué no, por qué crees que debes de dejar pasar todos los acontecimientos, todos los placeres que nos han hecho felices, por qué te aferras a centrarte en lo negativo, en encerrarte y creer que tu crisis es absolutamente lo más importante, y lo más doloroso aún cuando vas perdiendo todo lo anterior en el camino, eso le llamo “necedad” de que otra manera podemos darnos cuenta que aferrarte a lo perdido y tratar de recuperarlo es el camino a una vida de desolación y frustración, tenemos que dejar de sentirnos víctimas.

Imposible ganar sin saber perder,
Imposible andar sin saber caer,
Imposible acertar sin saber errar.
Imposible vivir sin saber revivir.

La gloria no consiste en no caer nunca, sino más bien en levantarse todas las veces que sea necesario, y eso es algo que muy poca gente tiene el privilegio de poder experimentar. Bienaventurados aquellos que ya consiguieron recibir con la misma naturalidad el ganar o el perder, el acierto y el error, el triunfo y la derrota... hoy, tú como yo, tenemos que lograr vencer nuestros miedos, porque habrá gente que nos desee el bien y el mal, ese precio todos lo tenemos que pagar, tenemos que soportar cualquier carga, arrastraremos cualquier infortunio, debemos apoyar a cualquier amigo, tenemos que oponernos a cualquier enemigo con tal de asegurar nuestra supervivencia y el éxito a la libertad tan deseada de nuestro cuerpo y alma”

Hay quien me pregunta, quiénes me acompañan en mi vida diaria para ser feliz, congruente y activa, lo primero que reconozco es que mi calidad de sueño es estupenda, no amanezco agobiada o enojada, al despertar y estar rodeada por mis seres queridos que me ven y me desean lo mejor para ese día es suficiente para agrandar mi corazón, mi esperanza, mi lucha, porque el hecho de que confíen en mis palabras, pensamientos y actos me dan la oportunidad de explorar las capacidades de mi mente, de mi corazón que buscamos tomados de la mano, que lo último que haré en este viaje de mi vida, corto o largo, no lo sé, es amarme y cuidarme para generar todas las energías positivas de mi ser y transmitir las en conocimientos, palabras y hechos.

Mi Dios es grande, porque acordé con el no quejarme, no molestarme, no pedirle nada solo que me proteja con el manto de la FE, es ella mi fiel compañía, mi mejor amiga, mi estímulo a vencer mis temores del día, y mirar hacia arriba, hacia el cielo, que tengo un compromiso con todos ustedes, escribirles, motivarlos, crear una reflexión, un nexo de apoyo, un inicio de un amor que nos permita estar juntos toda nuestra vida.

Aprende a cuidarte en tus crisis.

Cuando vivimos nuestras crisis una de las preguntas más frecuentes es si estás cambiando tu manera de ser y si a quien te conoce le estamos pareciendo todavía importantes. Lo que más nos preocupa es “saber qué impresión queremos causar en la nueva etapa que queremos y necesitamos emprender” ¿Cómo quieres sentirte, cómo quieres que los demás se comporten contigo? Si te planteas éstas dos preguntas permitirán que tu perspicacia, tu intuición y tu inteligencia te ayuden a ser “quien tú quieres de ahora en adelante”.

“La vida es un mundo de crisis”, así me repetía constantemente Esmeralda cada vez que la veía.

Para ella la apariencia social y económica eran un constante mundo de crisis, siempre estaba preocupada porque no sabía si la quincena siguiente su esposo iba a seguir con el trabajo. Estaban inmersos en compromisos económicos que los hacía sentirse abatidos, no dormían, sus discusiones eran cada vez más frecuentes y no tenían ya como pareja una comunicación de apoyo por ningún lado, pero eso sí, al salir al exterior se mostraban fuertes, seguros, exitosos, plenos y siempre manifestando que estaban cada día mejor, haciendo planes para vacacionar con la familia, amigos, por temporadas de quince días o más, a los chicos en vacaciones de verano enviarlos a Inglaterra, a Cambridge, pagando una fortuna, ya que no eran un solo hijo, eran cuatro.

Esmeralda no tenía contemplado por ninguna razón perder el ritmo de su vida social y económico, y mucho menos saber que Francisco pudiera perder su trabajo, en lo absoluto, Francisco, tenía “prohibido perder el empleo”, ya que era Director General de una empresa de Seguros muy importante en México, lo que no sabía Esmeralda es que no dependía de su esposo que la Compañía desapareciera, que cada día las prestaciones y el sueldo se iba modificando, es decir, cada vez tenía menos, Francisco no tuvo el valor de irle comentando con sinceridad a Esmeralda la realidad, ya que ella lo tenía “prácticamente amenazado”, lo cual hacía que el se endeudara más y buscará préstamos en todos los Bancos para seguir manteniendo su nivel económico, sabiendo Esmeralda “que las cosas cada día se complicaban más, su afán de protagonismo, necedad, ignorancia y falta de amor y respeto hacia la familia, esposo y ella misma, colocó a todos los integrantes en una situación extrema.

Sé que se preguntarán porque Francisco no fue enérgico con ella, sucede que hay hombres que miden su relación familiar por los bienes que les proporciona a los mismos.

Las Mujeres.

Al igual que a nosotras las mujeres, nos enseñan a casarnos con “un buen hombre, sin vicios, con valores, con un buen trabajo, con profesión, con

expectativas de ir escalado mejores puestos y sueldos, y a la par, nos vayan proporcionando bienes materiales, una casa, viajes, camioneta, colegios para los hijos, ah, eso sí, que nos quiera mucho. Las mamás sobre todo, nos dicen: “si te quiere hija, *te tiene que dar lo que pidas*, porque eres una reina y con nosotros jamás te faltó nada, entonces te debe dar todo lo que mereces.... ¿?” ¿Y...qué merece?

Si seguimos creyendo las mujeres que los hombres, hoy por hoy, son los proveedores de nuestras necesidades materiales y que hasta se les perdona la infidelidad, con tal de que no “deje de tener las responsabilidades con la familia”: la parte económica; porque las mujeres aun en el siglo XXI somos educadas solo para la procreación y para mantener una familia con valores, educación, la casa limpia, la ropa lista y la comida caliente.

Cada vez más la mujer exige más su libertad, entonces, no nos quejemos porque ninguno de los dos solicita de manera sincera diciendo: “es que te amo y necesito que recuperemos todo lo que éramos, los momentos de cuando disfrutábamos una película en casa, de tomarnos de la mano en la calle, de besarnos mientras estábamos en un restaurante, de decirnos palabras amables, de respeto, de buscar nuevos objetivos, de recuperar la relación sexual, de concentrarnos y darle el empuje a lo que hemos vivido en los años como matrimonio, como pareja. Si no nos esmeramos y ponemos planes de acción para llevar a cabo una relación efectiva, y nos quedamos en la zona de comodidad porque ya son muchos años de matrimonio concluiremos necesariamente: “es mejor seguir así, *porque mal que bien, estamos juntos*”.

Me queda claro, siempre, que al final del día, cada uno de nosotros vamos haciendo un pozo de desdichas, frustraciones, anhelos, vacíos y tristezas, y por una razón muy obvia, porque nos encanta, así es, nos encanta estar tirándonos al suelo para ver quién nos recoge y nos da una palmadita, que más de amor, seguramente es de lástima.

Les pregunto ¿no se cansan de sentirse culpables, de estar justificándose y quejarse? Si porque estamos las mujeres en nuestro periodo, si porque las hormonas, si porque está nublado el día, si porque vimos una película y nos hizo trasladarnos al pasado y ya habíamos olvidado una parte de nuestra vida y hoy, la recordamos, si porque ellos quedaron de hablarnos y no lo hicieron, si es domingo en la tarde y ya estamos deprimidas porque no tenemos con quien salir y nadie nos habla, y empieza otra semana igual, si porque ya subimos cinco kilos, si porque pronto es nuestro cumpleaños y nos estamos haciendo más viejas y no nos hemos casado y no hemos tenido hijos, si vivimos con nuestros padres que ya nos tienen hartas pero están viejitos y nos necesitan mucho, aunque tengamos 40 años, si porque nuestra hermana y /o amiga tiene “más pegue que nosotras” (ha de ser una mujer muy segura), si porque recibimos palabras de apoyo, de cariño, de esperanza, nos enojamos y no les creemos, porque seguramente “se están burlando de nosotras” ¿?... si porque estamos esperando que el hombre que nos

dijo ayer que le “encantábamos” automáticamente le damos una esperanza de una vida en pareja.

Entendamos, que les “encantamos, les gustamos” no nos dicen “te amo, te quiero” Hay una abismal diferencia, entonces, ya estamos sufriendo porque traduciendo sus palabras *de amor*, ellos seguramente nos desean, y nosotros deseamos “compromiso”, entiéndase que no estoy diciendo que al desearnos no quiere decir que no nos amen, sino que empezamos a presionarlos con llamadas, mensajes con correo, celular, regalos a su oficina, sorpresas como “hola, estoy fuera de tu oficina , te espero para comer, mientras no entendamos que piensan y actúan diferente a nosotros para interesarse en una relación, los “ahuyentaremos, es mejor, ir poco a poco, y les aseguro que despertarán su interés, sí porque hoy casada me siento triste y fea, porque mis amigas me ven así ¿? , (casi siempre quien se atreve a pensar así de ti, una amiga, tu hermana o tu mamá, seguramente están peor que tu), y la lista de los porqués sería más larga. Entonces, qué hacemos, nos esperamos que pase más tiempo, a seguir de víctima, a ser la fea, a ser la tonta, a ser la que siempre se queda callada, a ser lo que todos quieren de ti, tal vez que te sientas cada vez más mal, que no te das cuenta cuanto tiempo llevas llorando, lamentando, quejándote por el pasado, porque perdiste tal vez el amor de tu vida, tu juventud, en ese momento “esas eran tus mejores decisiones, perfecto, así deben de quedar” ahora: para adelante, que hoy tienes nuevas y gratas experiencias, tiempo pasado, erradicarlo, tiempo presente, hacerlo tan grande y poderoso como si fuera el último momento de tu vida, en donde no haya cabida de lamentaciones, ¿Quieres que el te ame, te respete, te admire, te cuide, te desee, te alimente y te ayude? Entonces, deja de lamentarte.

Los hombres.

A los hombres, que seguramente están perdiendo el cabello, que están atravesando por un difícil matrimonio y despidos cada vez más latentes en su trabajo.

La mala alimentación los está volviendo más lentos, con problemas de presión y colesterol altos, sobrepeso. Porque se lamentan que están molestos en su hogar, en su oficina, porque piensan que las nuevas generaciones son quienes tienen más oportunidades que ustedes, porque no canalizan de forma efectiva y eficiente su experiencia, porque se sienten viejos, gordos y feos, (algunos, porque hay otros que dan un giro de 180 grados en donde cambian todo, casa, hogar, hábitos y trabajo) porque dejan de ser felices en su casa, con su pareja, porque le dedican tanto tiempo al trabajo, entre 10 y 14 horas diarias, hasta sábados y domingos.

Porque han perdido el gusto por la convivencia familiar, porque, se fastidian tan rápido con sus hijos, porque los sábados y domingos cuando salen a desayunar o comer con sus hijos, padres y suegros, se sienten lejos de su pareja y no hablan , se limitan a leer el periódico o ponen de salero a los hijos y sólo se dirigen a ellos, porque cuando salen del restaurante y se suben al auto no les abren ya la puerta a

su pareja, cuando van en el auto, cada quien mirando por la ventana, sin hablarse, sin tomarse la mano, sin darse una mirada de amor y lo único que sucede en el auto es el callar a los hijos; porque no invitan a su novia, esposa, a quien aman a bailar (hace cuánto tiempo no van a bailar con ella) a una cena, “para dos”, por qué dejan que ella se queje o les diga que algo está mal, porque no se detienen y la escuchan. Tiene claras señales de auxilio para decirles que los necesitan, que las apoyen, que no se escuden en su carácter irritable y poco tolerante toda la semana por “el trabajo”, por qué dejaron de decirles que las aman, que las desean, que las necesitan, por qué no planean con estrategias, objetivos, resultados (igual que lo hacen en el trabajo) las acciones a llevar a cabo para recuperar a la familia, a la pareja. Las mujeres hablamos y nos quejamos, en algunos casos, porque se han vuelto herméticos, y nos urge que se comuniquen con nosotras y emprendamos las “soluciones”.

Si deseamos cambiar para mejorar, sentirnos cada vez de forma óptima, partiendo en estar mejor nosotros mismos como individuos y después, que los demás te respeten y ayuden, acepta esto, tus actuales hábitos y formas de pensar equivocadamente pueden estar mermando tu crisis, y estás involucrando a todos los que te acompañan, creando una atmósfera de malestar propia y familiar. Qué te parece si dejas de culparte, justificarte y quejarte y te preparas de hoy en adelante en ser y sentirte mejor y te aseguro que de manera natural todo se irá resolviendo.

Siempre he sido así.

“Cuando mantenemos nuestros pensamientos en los errores del pasado te garantizo que se estarán manifestando en el presente continuamente”

Palabras como: nunca he tenido suerte, no me lo merezco, tengo capacidades y talentos limitados, mis pensamientos son pocos y destructivos hacia mi persona, si “Dios lo quiere así, yo lo respeto”, siempre he sido así, no veo porque tenga que cambiar ahora, ni siquiera sé cómo atraer personas y pensamientos que me den tranquilidad, esperanza, abundancia...

La dinámica que ustedes y yo ahora emprenderemos en *“Aprender a Cuidarte”* estará basada en conocernos de manera interna y externa, como lo dice Ogden Nash, la vida está llena de puertas que ostentan un rótulo que dice EMPUJE; sin embargo, muchos TIRAMOS para abrirlas.

Si aplicamos esta observación a la gente en general y a nosotros en particular, confirmaremos su acierto. A pesar de que nos topamos con puertas que tienen rótulos bien claros, somos “capaces” de ir en contra de lo que nos indican, por ejemplo: una cita con alguien que acabas de conocer, nos da emoción. Las mujeres hasta vamos a comprar ropa. Los hombres, ubican un buen restaurante, hacen la reservación. El *objetivo* de los dos es tener una excelente velada, relajada, entusiasta, se trata de “conocerse”. ¿en dónde dice que esa persona es el amor de tu vida?, tranquilo (a), analiza, canaliza, escucha, siente, piensa, “no hay prisa”, si te adelantas por impulsos, es entonces cuando se empiezan abrir puertas equivocadas, porque te encargas de adelantar ese hecho, cuando lo que debemos de hacer antes es *observar* e ir llevando el *proceso pertinente*.

Por ejemplo, un niño saludable de dos años puede ser enseñado a realizar correctamente las cosas por los adultos. Lo mismo ocurre con ciertos animales, pero tú y yo, a veces, por no decir casi nunca, aprendemos las lecciones.

Intentaré llevar junto con ustedes analogías de las relaciones humanas, en donde los protagonistas seremos todos, el esposo y la esposa, dos amantes, empleado y jefe, dos amigos, etc.

Quienes nos dedicamos a ayudar emocionalmente a las personas, tenemos sistemas establecidos, pero cuando el “coacheado” se le trata de llevar a la práctica dichos sistemas, surgen lamentaciones como:

- “Tendría que hacer sacrificios”.
- “Nadie puede saber más de mí, que yo”
- “Me falta dinero”.
- “Tal vez le sirva a otro; pero no a mí”
- “Se me dice *por qué* me está sucediendo esto, pero no se me proporciona el remedio”

Lo que les vengo a proponer por la experiencia de años como terapeuta y “coaching” es darles una ruta para superarse, la cual, tranquilos, no tienen que pasar por una sala de torturas, ni mucho menos, por mi filosofía de vida.

El estar hablando del pasado, (que entendamos ya quedo atrás) para estar culpando el presente, tienes que *quitar* de tu mente una sola palabra para continuar “*sintiéndote derrotado*”, y al mismo tiempo, que se te fomente “*el deseo de triunfar*”.

¿Has observado cuál es la actitud de un jugador de póquer?, su sistema es buscar la *eliminación de pérdidas*, deshaciéndose de las “manos” malas o inciertas, y *apostando “exclusivamente” a las buenas*.

Lo que quiero dejar sentado es que sé perfectamente que sí es posible cambiar una idea negativa sobre nosotros mismos. Nuestros sentimientos y acciones son muy fuertes, pero no están hechos de acero y no se requiere de un rayo de luz láser para penetrarlos. Somos seres que evolucionamos, pero que lamentablemente, para muchos, la posibilidad de triunfar es más aterrador que la de fracasar, después de todo, para la mayoría, por educación familiar, una adolescencia fuerte y ahora, de adultos con miedos y temores, no sería difícil pensar que la vida ha sido siempre un sinónimo de fracaso. Es como si nos viéramos obligados a frecuentar a un viejo amigo que nos produce aburrimiento. No cabe duda que no existe nada que pueda provocar cambios al instante, por eso las personas se desesperan, se desmotivan de forma radical, porque desean que las cosas, las circunstancias, las personas cambien de manera radical y la vida no es así.

Entiéndase que para obtener el triunfo es una carrera larga, en donde el principio para lograr resultados es el *esfuerzo* ya que en solo pensar en “cambiar” les produce “miedo”, por eso de aquí en adelante debes de erradicar pensamientos como:

“Para que intentarlo, no tiene caso”

Si no lo vas a intentar, entonces no inviertas tu tiempo en escuchar mi filosofía de vida y te lo digo con todo respeto, porque no soy para nada partidaria de chantajes, o de ser consecuente con las palabras de derrota o justificaciones, que las has repetido durante años, ya no, porque juntos vamos a aprender a cuidarnos y el cuidarnos es amarnos por encima de personas y circunstancias desagradables, aprender a cuidarte es respetarte, moverte de tu zona de comodidad, quitar actos y pensamientos que te compadezcan, tanto que tienes por vivir y tan poco que quieres dar.

Si te subes a éste barco conmigo haremos dinámicas que nos harán sacudirnos de cuerpo y alma, ¿te atreves? Jamás trato de convencer a las personas, sólo creo que en éste mundo actual, que nos hace ya no caminar,

sino “correr” porque los tiempos en todo es más rápido, tienes que estar en mi barco en donde no te puedes cansar, ni desanimar, ni enojar y jamás dejarte derrotar... ¿me acompañas?

Piensa en ti mismo.

La principal finalidad de aprender a cuidarte es que *pienses en ti mismo*.

La mayoría de las personas creen conocerse bien, pero aún teniendo esa opinión, es posible que te topes con algunas sorpresas. A menudo nos juzgamos por lo que sabemos de nosotros y consideramos con superficialidad los aspectos de nuestra mente y personalidad que no conocemos bien. Con ese “solo pensamiento” te das por vencido, ya que es muy posible que hagas caso omiso de lo que hay de bueno en ti, por lo que de inmediato debes de pensar que como ser humano, tienes cosas positivas y negativas.

Las positivas son las que comúnmente le agradan a las personas, porque te lo han dicho, pero te pregunto, ¿has hecho conciencia de lo que las personas dicen de tus cualidades? ¿Son de acuerdo a tu personalidad?, ¿estás siendo honesto?, ¿de verdad sientes lo que haces? o te has pasado una vida complaciendo a los demás y no a ti, en el caso negativo, ¿qué es lo que te aterra?, ¿por qué te importa demasiado ser rechazado?, ¿por qué entonces te escondes y no esclareces lo que otros piensan que son cosas negativas de ti?, ¿estás seguro que son negativas? ¿Quién lo opina así?, ¿tu o alguien más? ¿De verdad es negativo un acto o algún pensamiento tuyo? ¿Tiene validez las palabras de esa persona? De corazón, con honestidad, dime, cuando te hacen ver o sentir un acto tuyo, negativo, ¿lo *hacen para juzgarte o ayudarte?*

Por supuesto que nuestra personalidad está definida de actos y pensamientos negativos y positivos, pero solo tú, ahora, a tu edad, debes de saber qué tan ciertamente las partes positiva y negativa están ayudando a tu ser y no a beneficio de los demás. Por ejemplo: cuántas madres no se cansan de repetirle a la nuera, al yerno, a la amiga frases como: *Miguel no era así, ya no es un hombre feliz, ahora todo lo hace al revés, no me hace caso, desde que se caso con esa mujer. Lo cambió. Recuerdo que antes sonreía, etc.*, si has seguido patrones para beneficio de los demás es tu obligación dejar de fingir y hacerles ver a las personas con las que convives que “ya te cansaste de ser o tal manera, o ser consecuente a tal o cual cosa”. Cuando dejes de actuar para los demás para “encajar y no decepcionar” entonces iras liberando caminos, es decir, aprenderás a conocer quién eres ahora, qué quieres, qué deseas, empiezas a tener un orden de ideas y de manera “natural” las personas y tus actos empiezan a ser respetados, a ser valorados y tu entenderás que para darles amor a los demás necesitas reconocer “quién eres” no “qué quieren los demás”.

Quien esté deseoso de remodelar su propia imagen, debe empezar por desechar los falsos conceptos. Cuando tratamos de examinar tan

profundamente nuestro interior y tratamos de perfeccionarlo ¡uf!, que cansado, nos vemos asediados por las críticas, en primer lugar de la sociedad. Después la familia y los amigos, suelen decirnos frases como: eres muy introspectivo, eres un egoísta, proyéctate hacia fuera, no eres tan importante como para concentrarte sólo en ti mismo. A decir verdad si somos importantes, y si no queremos reconocerlo, lo más probable es que terminemos hundiéndonos en un pozo.

La autoimagen se forma por lo que esperamos de nosotros, buscando un equilibrio, sea en sentido constructivo o destructivo, con lo que otros esperan de nosotros. Recuerda, “nos convertimos en lo que pensamos durante el día. Aprende a cuidarte”.

¿Cómo nos educan: débiles o fuertes?

“Una mente fácilmente agobiada por la emoción, enraizada en el pasado, en lugar del presente, y que no puede ver su vida con claridad y rapidez, le producirá una conciencia de debilidades y trastornos que aquejaran tu mente, declarándote una guerra abierta en tu interior evitándote 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 dice muy atinadamente: si triunfamos, será a punta de espada, y moriremos con las armas en la mano.

Antes de continuar con la parte de la Autoimagen en donde nos quedamos en el capítulo anterior deseo compartir esta reflexión con ustedes:

Los hechos de nuestra vida, de cada uno de nosotros, no significarían nada sino reflexionamos en ellos a profundidad. Las ideas u opiniones que les pueda compartir no tendrán ninguna aplicación si no decides en reconocer que tienes un problema y deseas, en 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 debes de recordar que en tu crecimiento como persona has tenido conocimientos. Tu desafío para toda tu vida, de aquí en adelante, es tener una estrategia que te de una fuente de constante placer en la superación de tus dificultades y la resolución de tus problemas.

Como conocedora del 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 en fin 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 en manejar nuestras emociones y decisiones con base a la “seguridad, 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 como es tu papá, 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, tu, 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., El objetivo, en mayoría de los

casos de nuestra educación, es recordar la frase nacionalmente conocida: “ llévate la fiesta en paz, no estás para estar perdiendo oportunidades ¿?”.

Cuando nos educan a defender nuestras ideas, nuestras decisiones, nuestro cuerpo, sentimientos, a aprender a levantarte, a enseñarnos por qué son las cosas así, a enfrentarlas sin temor, defendiéndote con claridad, conocimiento, valentía y ahínco, sin temor a ser juzgados, entonces seremos personas ¡aguerridas! seremos personas más dinámicas en resolver nuestros problemas, estaremos preparados para vencer de manera “natural y sabia” por qué 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. Créanme lo que les digo, cuando trabajo con personas con edades entre los 35 y 50 años les da miedo la toma de decisiones “urgentes” porque tienen miedo, porque al final del día, recuerdan que tienen “desde pequeños” la mente educada para no tomar el arma de guerra para defender su integridad, su esencia. Recuerden, vivimos en un mundo crecientemente competitivo en todos sus aspectos, tenemos que sostener las batallas para quienes “supuestamente” están de nuestro lado, porque al parecer juegan en nuestro equipo y actúan de forma amigable y complaciente, pero la realidad es que “nos sabotean tras bastidores y nos usan para promover sus propios intereses (La Varita Mágica, incluido en mi libro “La Crisis de la Edad Madura, Trillas, 2010)

Debemos de componer 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, ¡olvídate eso! Empieza por reconocer que en este mundo desvalido tenemos que pensar primero y principalmente en nosotros 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.

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 elevó la no violencia como 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 de antes de actuar 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 por ello?

Después hablaremos de la propuesta que te doy sobre las ideas fundamentales que debes de perseguir para transformar tus estrategias de ataque contra la Crisis en tu vida diaria.

La Auto imagen.

Nuestra mente es muy complicada y tiene muchos recovecos que nos pueden ocasionar auto derrotas... claro, si se lo permites. 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 qué tienen un atractivo misterio en nuestra Crisis. Cuando podemos exponer el por qué 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 lógica que se vuelve contra nosotros al suprimir lo que realmente deseamos (recordamos que en la Crisis somos capaces de destruirnos, pero la dinámica de Aprender a Cuidarte en la Crisis en la Edad Madura es ponerte a trabajar para evitar continuar siendo víctima).

El amor propio o autoestima nos anima a la interacción humana. El dar y tomarse 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 de 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 si, perfecto, es muy interesante y en un momento dado puede ayudarte, pero solamente si te encierras en los debidos límites a efecto de que no intervenga de manera perjudicial en lo que has emprendido, un compromiso que tenemos 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 tu presente, tenemos mayores oportunidades de cambio que nunca antes, y a fin de cambiar el rumbo negativo a positivo tenemos que empezar a trabajar en nuestra propia persona, recuerda, primero yo, luego el otro

Nadie lo ha dicho como yo... aún

Sartre decía: “La vida de una persona se desarrolla en espirales; pasamos repentinamente por los mismos puntos, pero en distintos planos de integración y complejidad”.

Un sabio maestro llamado Lin estaba acostado en su lecho de muerte, rodeado por sus discípulos. Lloraba desconsoladamente y nadie lograba confortarlo.

Uno de los alumnos le preguntó:

-“Maestro, ¿porqué está llorando? ¡Si usted es casi tan inteligente como el patriarca Abraham y tan bondadoso como el mismo Buda!”.

Al escuchar esto, el anciano Lin respondió:

-“Cuando parta de este mundo a comparecer ante el Tribunal Celestial nadie me cuestionará por qué no fui inteligente como Abraham o bondadoso como Buda. Por el contrario, la pregunta que me harán será:

“Lin, ¿por qué no fuiste como Lin? ¿Por qué no ejerciste tu potencial? ¿Por qué no seguiste la trayectoria que era la tuya propia y personal?”

Te pregunto ahora, ¿quién intenta asfixiarte y quitarte tu libertad? ¿Tú, o quien osa que tus pensamientos, tus deseos, tus anhelos y tus pasiones te las arrebatan sin piedad? ¿Por qué te lo permites? ¿A quién se lo permites? Siento cierta indignación y en ocasiones enojo cuando alguien inquisitoriamente entra en tus pensamientos y te arrebatata tu confianza. Me duele y lo lamento por ti.

Tienes que declararles la guerra a las personas que te inquieten el alma, no negocies que una idea que te hace único... entre a debate. No pierdas más tiempo discutiendo o justificándote. Se preciso. Ve al grano de lo que quieres, muestra tu energía, la lealtad a ti mismo.

La vida es batalla y contienda, y todos enfrentamos constantemente situaciones desagradables, relaciones destructivas y compromisos riesgosos. La forma en que encares estas dificultades determinara tu destino.

Como dijo Jenofonte:

-“Tus obstáculos no son los ríos ni las montañas ni las demás personas, tu obstáculo eres tú mismo”

Si te extravías en el camino y te confundes, si pierdes la noción de la dirección, si no puedes distinguir entre amigos y enemigos, solo debes culparte a ti mismo, ¿y

sabes por qué?, porque ya tienes un amplio bagaje de la vida para decidir e identificar qué es lo que quieres, a quién quieres y que es lo que deseas.

Piensa siempre que estas a punto de iniciar una batalla. Todo depende de tu marco mental y tu forma de ver el mundo. Un cambio de perspectiva puede transformarte de mercenario pasivo y confundido a combatiente motivado y creativo. Esta batalla nos define la relación con otras personas. De niños desarrollamos una identidad diferenciándonos de los demás, al grado incluso de apartarnos de ellos, rechazarlos, rebelarnos. Por esa experiencia debes de saber claramente lo que no quieres ser, ya que es más clara tu noción de tu identidad y propósito. No te ofusques por la presión o la necedad de extraños, deja ya eso, déjalo pasar, ya que si permites que su perversidad entre a tu vida, vacilarás en los momentos más decisivos de ella, que es ¡ahora! Y te sumirás en quejas y discusiones, dándole gran tiempo a la energía nociva de los demás, y no a la tuya, esa energía que demanda de ti actitud, ímpetu, respeto hacia ti mismo y gozo a la vida.

Si tienes un enemigo cerca de ti, concéntrate en éste momento en él, como, la angustia, la tristeza, la depresión, la desdicha, la falta de voluntad, el enojo, la rabia, la falta de fe, de esperanza, tu edad, tu trabajo, tu familia, lo que sea; entiende, lo que sea, que en éste momento te atormenta y lo debes de enfrentar porque está sabotando y bloqueando tu camino, ya sea que se presente de forma sutil u obviamente, puede ser alguien que te ha lastimado o te ha combatido injustamente. Puede ser un valor, una idea o una persona que hoy detestas, alguna presunción, algún materialismo vulgar, lo que sea pero sino comienzas a enfrentarlo seguirás disfrazando tu temor al conflicto tras una fachada de falsa cordialidad. ¿Quieres seguir desviando, contaminándote de la vaguedad de lo que hoy te aflige? Entonces ya se te olvidó tener carácter. Una vez que te sientas claro y motivado, tendrás espacio para la verdadera amistad y el verdadero arreglo entre las personas, tus sentimientos y los valores.

Recuerdo que siempre me han dicho que uno de los problemas principales en que nos enfrentamos las personas exitosas, como tú y yo, es pelear por la luminosidad que nos hace diferentes a todos los demás. Por eso tenemos que trabajar más, ya que al ser dominantes, atractivos y agradables, provocamos la incomodidad de muchos otros, pero no podemos complacer a todos, eso es imposible, todos tenemos enemigos, ante ellos nos oponemos tajantemente, ellos nos ayudarán a forjar una base de apoyo que te aseguro jamás nos abandonará. Polariza a la gente, aléjate de algunas personas y crea un espacio para tu batalla, que es aprender a cuidarte, ser responsable y ganar tu libertad.

Llevarnos bien con los demás es una habilidad importante, pero implica un riesgo: al buscar siempre la vía de menor resistencia, la vía de la conciliación olvidas quién eres y te hundes en el centro de todos los demás. Concíbete como un luchador, que dentro de tus batallas por vencer a tu crisis te mantendrás fuerte y alerta, de esa manera te ayudarás a definir en qué crees, en lo referente tanto a ti como a los demás. No te inquietes por enemistarte con algunas personas; sin

enemistad no hay batallas, y sin batalla no hay posibilidad de victoria, no te dejes seducir por el deseo de ser apreciado, siempre es mejor que te respeten, e incluso, que teman tus decisiones, por ser una persona cabal, enérgica y fuerte.

Sabemos que es difícil que la gente nos ataque abiertamente, ya que no se atreve a enfrentarnos de frente, entiéndase, de las personas que nos agreden, nos insultan o nos desean ver acabados, aunque es un mundo muy competitivo en el que vivimos, hemos aprendido a encubrirnos, aunque cuidado con los que comparten contigo la llamada amistad, cuando les hemos abierto el corazón, el alma, la confianza, en nuestros momentos de crisis y en realidad ocultan deseos agresivos. En ocasiones se acercan para hacernos más daño, recuerda que un amigo sabe mejor como herirnos, o sin ser en realidad amigos, ofrecen asistencia y alianza, podrían parecer cooperadores, pero en definitiva, promueven sus propios intereses a nuestras expensas.

Después, entran a nuestras vidas quienes dominan la llamada guerra moral, jugando a ser víctimas, haciéndonos sentir culpables por algo indefinido que hemos hecho. Entonces a quién le hemos dado nuestra varita mágica que se muestra ante nosotros de manera escurridiza, evasiva y hábil guerrero. Ante esas personas que dominan tu mente y tus actos debes de mostrarte indiferente y apático ya que son tus mejores armas que la agresión, sin volverte paranoico, aunque reconozcas, identifiques que quieren anular tus sueños, tu personalidad y tu vida misma.

Te recomiendo des un paso atrás, esperar y ver, o pasar a la acción, ya sea fuerte o sólo evasiva, para que evites lo peor, es decir, que sigan manipulando tu vida, tus decisiones. Esa persona que tiene tu varita mágica, si eres hábil, puede convertirse en tu amigo, pero hagas lo que hagas, por favor, deja de ser una víctima ingenua. Te recomiendo que te armes de prudencia y si deseas de verdad, pero de verdad dejar por olvidado tu actitud de víctima, de sufrido, de lamentaciones, entonces jamás bajas la guardia, es decir, lucha por ti.

El peligro es constante, en todas partes, es un fenómeno en que estamos inmersos todos, indudablemente, por eso habrá siempre personas hostiles y relaciones destructivas, la única manera de salir de una dinámica negativa “es hacerle frente”. Si reprimes tu enojo, tu dolor, tu angustia, evitar a la persona que te amenaza con palabras o actos, significa seguramente que sigues arruinando tu vida, simplemente porque te reprimes, si continuas evitando el conflicto, enfrentar tu problema se te vuelve un hábito, y simplemente pierdes el gusto por la vida, el respeto a ti mismo.

Sentirte culpable no te sirve de nada, no es culpa tuya no tener simpatía o aceptación de todos, de igual manera sentirte víctima u ofendido es igualmente inútil, lo que tienes que hacer es ver dentro de ti y tus sentimientos, en lugar de internalizar una situación desagradable, externalízala y enfrenta todos tus miedos, todas las personas que están obstaculizando tu crecimiento.

Ten muy presente que estamos en tiempos de cambio, y no puedes seguir estando pasivo, tienes que moverte, aprendiendo y responsabilizándote de tus actos, de tus pensamientos, como dice Erik Hoffer:

“En tiempos de cambio, quienes estén abiertos al aprendizaje, se adueñaran del futuro, mientras que aquellos que creen saberlo todo estarán bien equipados para un mundo que ya no existe”.

Aprender es expandir nuestra capacidad de acción efectiva. Tienes que hacer hoy, lo que ayer no podías o no sabías, tienes la responsabilidad de incrementar tus habilidades y volverte más competente en el manejo de tus crisis.

Casi 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 constituyen 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, mantenernos alertas a cualquier tipo de ataques potenciales y tener el control y dominio de desbaratarlos 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” (recuerden, 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, ¿o si necesitas al enemigo en casa?

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, 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 recovecos 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 termómetro 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 te aportan nada y logras vencer cualquier tipo de opinión negativa, entonces tienes el absoluto privilegio de “que nadie se atreva a juzgarte, ni oprimirte, ni agredirte” de ahí que entonces has logrado fabricar y mantener de ahora en adelante una reputación creada por uno

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 habrás 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 adopte 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 pierdas 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 cómo 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 lo que sucederá es que la gente huya, 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 debes de *trabajar por tu 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, debes de hacer que esa cualidad te diferencia de los demás, pero debes de 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 resultados eficaces antes de que entres a cualquier lugar o emitas una palabra, ¡será fabuloso para tu autoestima!

Por ejemplo, Henry Kissinger (diplomático) 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 seducción* se convirtieron en él 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 no se ve no se juzga, 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 en destacarte conviértele 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 (insípida, sin gracia, insignificante).

En nuestras etapas de crisis, realmente pasamos de largo en casi todo, y en caso contrario, lo que debemos de hacer es volvernos altamente calificativos, enérgicos, y muy necios en salir adelante. No podemos ni debemos permitirnos sentirnos doblemente mal, debemos de cubrir como el manto sagrado nuestra integridad, nuestra imagen; luchar como los guerreros que nadie conocía y que ahora defienden con dientes y garras su vida, no nos dejemos vencer.

La avispa y el príncipe, 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 con insistencia y seguridad”. Fábula India.

No tengas miedo si llamas la atención, ese es un problema general del ser humano, tal pareciera que nos fueran a crucificar y lincharnos 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 logra las cosas, porque no ha perdido lo más importante, confianza en sí 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”

Si tienes estrategias habrás madurado

Día a día tenemos que liberar interminables intervenciones (batallas) con las personas, estando en ocasiones agotados y la imaginación para defendernos es casi nula.

Por muy agotador que sea nuestro camino en la vida tienes que tener estrategias, cómo saber maniobrar los acontecimientos de las personas que son tus adversarios. Si tu maniobra es perfecta, tendrás opciones de respuestas favorables. Absolutamente todos tenemos adversarios, que en su mayoría se encuentran confundidos, frustrados y enojados porque brillas, y eso, a nuestro adversario no le agrada.

Un estratega brillante era Napoleón Bonaparte, que era un maestro en las maniobras de sus batallas, él se enfocaba en cómo vencer problemas y obstáculos de aquellos que se resistieran. Sabía que a la gente le atrae la cualidad emocional y dramática de una confrontación, y teniendo esa parte vulnerable de los hechos permitía que sus adversarios tuvieran frente a él una confrontación más viril, honorable y honesta.

En una estrategia de maniobra para llevarla a cabo debes de tener procesos, es decir, enfrentarla de manera ágil, fácil, aunque te cueste creerlo, cuando estamos abiertos a enfrentar a nuestro adversario, tenemos la confianza del mismo de demostrarle que no estamos temeroso, inquietos o asustados por recibirlos, ellos se sentirán preocupados, y mentalmente estarán desgastados, y tu tendrás la oportunidad de adquirir instantáneamente ventaja porque tienes una estrategia preestablecida. Tu proceso mental se hará más fluido, más vital, y podrás desenvolverte fuera de las rígidas tendencias de obsesión con el enfrentamiento de quienes te rodean. Cuando estamos frente a una situación que nos asusta o disgusta tenemos que resolverla de forma natural y práctica, es decir, la ecuanimidad, el control de la situación y la capacidad de escuchar a tu adversario te pondrá más fuerte, y de manera natural el se sentirá débil, y le costará enfrentarte a ti, y no necesariamente para pelear, sino para que te demuestres decidido y apto para resolver el acontecimiento que se te presente.

A quien le tenemos miedo, los sentimos como adversarios hábiles y astutos, pero te recomiendo que maniobres de manera rápida, es decir, enfrentarlos antes de que estén preparados, aunque hagan lo que hagan reaccionen como reaccionen, se retiren, avancen, se queden inmóviles los estarán confundiendo, porque ya no tendrán razón alguna de manipularte o manejarte. La estrategia de maniobra depende de tu *planeación*, y tu plan debe de ser el correcto, debes de quitarte la postura de la rigidez, tu plan perfecto debe de ser analizado a detalle, lo que te permite decidir la mejor dirección a seguir, afrontando a las personas o las circunstancias de quienes insisten en oprimirte.

No te compliques: límitate a las opciones que puedas controlar. Se dice que el guerrero y el estadista, como el jugador hábil, no forjan su suerte, sino que se preparan para ella, la atraen y casi parecen determinarla. No sólo son ellos, a diferencia del necio y el cobarde, expertos en hacer uso de las oportunidades cuando ocurren; saben además cómo aprovecharla, por medio de precauciones y sabias medidas, tal o cual oportunidad, o varias al mismo tiempo. Si una cosa sucede, ganan; si sucede otra, de todas formas son ganadores; la misma circunstancia suele hacerles ganar en una amplia variedad de maneras. Estos hombres prudentes pueden ser alabados por su buena fortuna, así como por su buena administración y premiados por su suerte tanto como por sus méritos.

Experimentas y confía en tus emociones

Te recomiendo llevar un diario de tus emociones, tienes que estar dispuesto a pensar que es una tarea fácil y agradable. Inicia por hacer una lista de tus emociones clave y anota un ejemplo de cada una a medida que inicie tu trabajo.

Comienza por anotar las palabras clave de las emociones positivas básicas, como:

- Amor, simpatía, alegría, aceptación, compasión, confianza, felicidad, cordialidad.

A continuación elabora una columna de sentimientos más abstractos asociados con la creatividad y el desarrollo personal, como:

- Intuición, trascendencia, fusión, paz, perdón, fe, revelación.

Por último anota las emociones negativas, como:

- Envidia, pesar, codicia, egoísmo, culpa, desconfianza, ansiedad, enojo.

Te recomiendo veas ésta hoja por la mañana y llévala contigo para que te sirva de recordatorio. Te beneficiaras doblemente si anotas tus sentimientos con algún detalle, exponiéndolos y reviviendo lo fuertes que son o eran en tu vida, recordando qué tipo de circunstancias lo provocaron y qué importancia tuvo para ti una emoción especial, puedes obtener un buen resultado con un diario silencioso.

Para hablar de estrategias de maniobra debemos de conocernos más como individuos. Por eso hablo sobre tus emociones, debes de recordar que parte de nuestro comportamiento diario es tener una idea clara de cómo nos sentimos. Conociéndonos cada vez más internamente podremos alcanzar resultados óptimos y tendremos dominio de nuestras acciones y decisiones, por lo que el objetivo de llevar a cabo este diario son los siguientes; te recomiendo lo tomes muy en cuenta para beneficiarte a mantener un control en tu vida laboral y personal, revisemos estos objetivos:

1. Descubrir con cuánta frecuencia sientes cosas que te pasan desapercibidas.
2. Permitir la espontánea liberación de emociones que normalmente reprimirías o tratarías de olvidar.
3. Conocer “en verdad” tus emociones. Muchas personas no pueden describir específicamente qué se siente al experimentar compasión o penetración psicológica, por ejemplo, pero si estás alerta a cualquier emoción, llegarás a conocerla íntimamente. Es la primera etapa para dominar tus emociones.
4. Haz de tus emociones algo para disfrutar. La vida de los sentimientos debe ser rica y satisfactoria, pero si tus emociones te son desconocidas no puedes disfrutarlas. Muchas personas se han convencido de tener pocas emociones, si acaso alguna; sin embargo, pese a nuestros esfuerzos por reprimirlas, existe un sentimiento ligado con cada uno de nuestros pensamientos. Cuando los sacas a la luz te pones de nuevo en la totalidad de la conexión mente-cuerpo, y la totalidad es el estado más satisfactorio en que puedes vivir.

En esta actividad cotidiana no te saltes ninguna palabra de la lista ni te demores en una sola categoría (aunque te hayas enojado varias veces en un mismo día, piensa en un solo caso y continúa). Además es importante no concentrarte demasiado en las emociones negativas, que son más fáciles de experimentar y por lo general, las más ventajosas para uno mismo. Te pido que saques a relucir las emociones negativas para que comprendas mejor sus orígenes. El tener conciencia del origen de una emoción permite disipar los pensamientos negativos (esto ocurre siempre, aunque en el caso de una negatividad reprimida o tercamente arraigada el proceso requiere tiempo).

Las emociones negativas limitan el mundo y nos separan de él, cuando el objetivo de este ejercicio es despertar las emociones creativas y expansivas. Si tomas esta actividad diaria “en serio”, te asombrarás lo diverso de las emociones que experimentas durante el día sin darte cuenta. Todo aquello a lo que prestas atención crece. Un auténtico contacto con las emociones tiende a ser sumamente difícil en medio del trabajo y otras actividades. Las emociones no siguen una rutina, si eres propenso a alejarte de tus sentimientos, la prisa de nuestra vida actual te facilitará aún más reprimirlas y escapar de ellas a medida que surgen. Sin embargo, no hay nada más importante que experimentar tus sentimientos. Son la parte más espontánea de tu composición, la expresión más primaria de tu conciencia según la relación con el mundo. Eres la totalidad de todas las relaciones que tienes y tus emociones son el espejo más exacto de ellas.

A fin de mantenerte centrado y sereno cuando todo a tu alrededor es confusión necesitas desarrollar la habilidad de hallar tu centro. Para hacerlo, identifica dos momentos de tu jornada laboral en que las cosas sean más

frenéticas y estresantes para ti (la posibilidad más obvia es el momento de más trabajo, o la hora de tráfico más pesado cuando regresas a casa). Planea cinco minutos para centrarte justo antes de esos dos periodos, lo más importante es que comprendas, con tu experiencia, que permanecer centrado es el modo más natural y cómodo de enfrentar cualquier situación, por caótica que sea.

Centrarte es un modo de volver al yo y desligarte de la confusión que te rodea.

“La manera más desagradable de replicar en una polémica es la de enojarse y la de callar, pues el agresor interpreta ordinariamente el silencio como desprecio”

Friedrich Nietzsche.

Los secretos de una vida larga

Abjasia, remota región montañosa del sur de Rusia, es una tierra de ancianidad casi mítica. Se dice que no existe otro sitio donde haya una palabra determinada para designar al padre del tatarabuelo aplicable sólo a los vivos.

La legendaria longevidad de la región llamo la atención del mundo a fines de la década de 1960, cuando ciertos visitantes occidentales fueron invitados para que conocieran a los *súper centenarios* de Rusia. Eran aldeanos rurales, casi todos labradores analfabetos, con reputación de haber alcanzado edades increíbles: 120, 130 y más de 170 años.

Fuera de la Unión Soviética, estas afirmaciones tenían poca credibilidad. Los gerontólogos, quienes estudian la ancianidad y de los fenómenos que la producen, reconocían ampliamente que el límite máximo de la vida humana estaba entre los 115 y los 120 años. Aún ese era un límite teórico, pues hasta entonces nadie que tuviera un certificado de nacimiento digno de fe había pasado de los 113. Pero en Rusia, el más viejo de los *súper centenarios*, un hombre llamado *Shi rali Mislimov* tenía fama de haber nacido en 1805, siete años antes de que Napoleón marchara sobre Moscú. Mislimov vivía en una aldea remota, *en el estado de Azerbaiyán*, al oeste del mar Caspio, donde murió a la increíble edad de 168 años. Hacia el final se le había aislado de los visitantes, debido a su mala salud. Pero si los occidentales no podían visitar al hombre más viejo de cuantos vivían, era posible entrevistar a la más anciana de todos los tiempos.

Ella se llamaba *Jfaf Lazuria* nativa de Abjasia, y aseguraba tener aproximadamente 140 años. Con una mezcla de fascinación y escepticismo comenzaron a llegar unos cuantos visitantes extranjeros, incluidos médicos y corresponsales periodísticos. Desde el primer momento, Abjasia resultó ser un sitio encantador para quien provenía de las multitudinarias y concurridas ciudades de Europa y Estados Unidos. La campaña era verde e idílica. Los Abjasianos, en su mayoría, vivían a altitudes entre 210 y 300 metros por encima del nivel del mar, en pulcras casas de dos plantas, con frecuencia construidas de nogal, con amplias galerías y cuartos ventilados.

El clima de las colinas, cerca del Mar Negro, era templado durante todo el año, aunque algo frío, con una temperatura media de diez a trece grados. Pero los curtidos Abjasianos disfrutaban de ese aire algo gélido, asegurando que contribuía a lo largo de su vida. Con excepción de la cocina, las casas en general no tenían calefacción.

Aunque la región había sufrido epidemias de malaria y tifus hasta que, en la década de 1930, los ingenieros soviéticos secaron los pantanos de las tierras bajas. Abjasia se jactaba de tener cinco veces más centenarios que cualquier otra zona del mundo, y el 80% de los “de la vida larga” (nunca se aplicaba la palabra “viejo”) eran activos y vigorosos. Tanto para los hombres como para las mujeres,

lo habitual era trabajar en las plantaciones de té durante varias décadas después de cumplidos los 60 años, edad oficial para el retiro soviético; a los campeones de la recolección se les daban certificados cuando cumplían los cien años.

Cuando un grupo de curiosos periodistas norteamericanos apareció ante la puerta de *Vanacha Temur*, de 110 años, él salió vivazmente de su huerto para saludarlos. Vanacha (siempre lo llamaban por su nombre de pila) vio a un bebe entre los visitantes y, sonriendo con placer, insistió en que se ordeñara una vaca para proporcionarle un refrigerio. Ofreció a los adultos cestos de manzanas de sus mejores árboles y distribuyó grandes vasos de aguardiente de manzana regional. Antes de consentir en hablar de sí mismo, se expreso con sencilla convicción sobre la necesidad de que hubiera paz mundial y armonía entre Norteamérica y la (ex) Unión Soviética. No es necesario decir que sus visitantes quedaron completamente encantados.

Cosa rara entre los Abjasianos de “vida larga”, Vanacha poseía un certificado de bautismo, toda rareza en una región donde los registros se reducen al mínimo, en el mejor de los casos. Según la fecha de su documento, Vanacha tenía 106 años, pero explicó que sus padres habían esperado cuatro años para bautizarlo porque eran demasiado pobres para pagar un sacerdote. “El vigor de Vanacha, aún a los 106 años, era increíble”, escribió uno de los visitantes. “Era un hombre de un metro y medio de estatura”, chispeantes ojos azules, y elegante bigote blanco, la personificación del abuelo bondadoso y juguetón. Atribuyó lo esbelto y fibroso de su cuerpo a la comida liviana, el montar a caballo, el trabajo agrícola y las caminatas por las montañas”.

Aunque Vanacha Temur estaba considerado como uno de los más saludables entre los “de la vida larga” (un médico norteamericano le tomó la presión sanguínea, y su presión era igual a la de un joven 120/80) no se trataba de un caso atípico. En un detallado estudio de todos los Abjasianos que superaban los 90 años de edad, se dictaminó que el 85% gozaba de buena salud mental y carácter vivaz; solo el 10% tenía problemas para oír y el 4% tenía mala vista. Tanto los hombres como las mujeres de esa cultura compartían la pasión por los caballos de carrera; era cuestión de “amor propio que los centenarios participaran montados en los desfiles de la aldea”.

En Norteamérica, el concepto de mantener una actividad extrema ya avanzada la vejez apenas comenzaba a recibir crédito entre los médicos, pero en Abjasia no se conocía el retiro sedentario, salvo en caso de invalidez. Típicamente, los trabajadores de más edad abreviaban sus horas en los sembrados al “aproximarse a los 80 y los 90 años”, en vez de trabajar entre diez y quince horas, abandonaban después de tres, cuatro o cinco horas. Sin embargo ese esfuerzo no les era impuesto, entre los Abjasianos estaba muy arraigado el amor al trabajo duro, los registros demostraban que, un verano, a una mujer de 109 años se le pagó por cuarenta y nueve horas enteras en las plantaciones de té.

Uno de los primeros norteamericanos que penetró en la cultura de salud fue el doctor Alexander Leaf, profesor de medicina en Harvard, quien fue uno de los principales defensores de la ancianidad. Para respaldar su creencia de que el *ejercicio y la dieta* eran las piedras basales de la buena salud durante toda la vida, Leaf hizo un peregrinaje a todos los sitios del mundo donde la longevidad era legendaria. Abjasia le despertó enorme entusiasmo; allí Leaf vio “con sus propios ojos” a personas que sobrevivían con buena salud hasta edades inauditas. En su visita en 1972 a Abjasia, Leaf se esforzó por mantenerse a la par de Gabriel Chapnian, un anciano bajito y fibroso, que a los 117 años trepaba con facilidad una empinada colina para llegar a su huerta. Marjti Tarjil, de 104, aun se levantaba al amanecer y se zambullía en un arroyo helado para darse el baño matinal. Leaf escribió: Marjti atribuye su larga vida a Dios, a las montañas, a *una buena dieta...* ¡y recomienda no comer sin pimienta! Comenta que su mejor edad fue a los dieciocho, pero está de acuerdo con Vanacha en que se consideró joven hasta los sesenta, decía: “todavía me siento joven, me siento bien, monto a caballo, como bien y nado todos los días, así que aún me siento mozo, aunque no tan fuerte como era antes”.

En Occidente, cuando envejecemos, el cuerpo pierde masa muscular y la reemplaza con grasa; a los 65 años, casi la mitad del peso de hombres y mujeres corresponde a grasa, el doble que a los veinte. Por comparación, casi todos los Abjasianos de “vida larga” eran enjutos (delgados), de espalda erguida y músculos firmes. Mucho después de la jubilación, los más ancianos florecían al aire libre; en el verano marchaban hasta los pastos altos y desenterraban patatas en sus huertas. Aun en aquellos casos donde había arterias coronarias bloqueadas, o algún otro daño en el músculo cardíaco, las caminatas y el escalamiento de los que todos participaban parecían anular las limitaciones físicas.

Cuando Leaf trajo fotografías de los longevos para National Geographic, en 1972, millones de lectores vieron un rostro de la ancianidad que en su país nunca se había visto y rara vez se imaginaba. Veinte años después la humanidad empezó a enfrentarse a un enorme aumento de todos los grupos de edad superior a los 65 años y los Abjasianos de “larga vida” nos fascinan cada vez más. En su cultura “la nueva vejez” existe desde hace muchas generaciones. Por tradición, llevan una vida en la que se reúnen todos los ingredientes necesarios para una longevidad consciente y con sentido, no solo la longevidad del sobreviviente, sino la de la *juventud en la ancianidad*, título elegido por Leaf para su libro.

Los Abjasianos lograron redefinir la juventud de modo tal que no fuera lo opuesto a una larga supervivencia. Algunos podrían ser cronológicamente viejos, pero jóvenes según sus patrones de medida.

Al anotar sus impresiones sobre un hombre de 98 años, llamado Tijed Gunba, Leaf escribió:

Tijed tenía una presión sanguínea de 104/72 y un pulso regular de 84 latidos por minuto, parecía un individuo muy plácido, con mucho kilometraje de reserva. En presencia de dos centenarios, aún lo tenían por un jovencito.

Te pregunto, si la llamada “Crisis de la Edad Madura”, empieza ahora a los treinta, ¿cómo te vas a sentir a los cincuenta o a los sesenta? Te recomiendo algo muy sencillo: ***deja de quejarte y cuida mucho más tu cuerpo, tus emociones y tus acciones.***

Claves para dominar tu cuerpo y tu mente

Me preguntan:

-¿Angy, cómo le haces para sentirte día a día en las mejores condiciones para que tu cuerpo y tu mente tengan un curso natural, es decir, logras mantenerte optimista, confiada, atenta, proactiva, honesta, dispuesta al cambio y amar sin barreras, sin reservas?

La mayoría de ustedes, creo yo, han aceptado o conocido mi filosofía de vida sobre que la mejor manera de enfrentar nuestras crisis es resolver las que se puedan, sin que se atormenten, y la otra parte de mi filosofía, es ¿Puedes resolverla? ¿Quieres resolverla? Si no puedes y/o no quieres resolver tu crisis, entonces, ¡olvídala!, así es, en verdad se vuelve uno tan necio y poco práctico de ver que las cosas que nos atormentan tengan un valor de una dimensión tal, que te quiten una gran parte de la energía y concentración a lo importante, es cuestión de actitud.

Mis “coacheados” han aprendido a ser más tolerantes con ellos mismos, dejar de sentirse débiles o inferiores, a manejar la frustración, a reconocer de forma “natural” que no existe ninguna persona o circunstancias más importantes que ellos. El punto central radica en la capacidad de confianza y elementos “prácticos” que te permitan ser rápido. Posponer lo importante por lo urgente también es una complejidad, porque muchos de ustedes no saben cómo enfrentar las cosas y disimulando o creyendo que no pasa nada, permiten que las cosas continúen igual y que de manera divina se van a resolver. Perfecto es tu decisión, aunque mi teoría también es “que te creas que no va a pasar nada”, siempre y cuando estés realmente preparado para que si las situaciones se repiten y no estabas en verdad consciente, tu historia se regresa al problema, se vuelve mayor, así que o lo resuelves de frente, con sus pros y contras, o sigues adelante como si nada pasara.

¿Cuál es la mejor decisión? Eso solamente depende de ti, de tus necesidades, de tus retos, de tu imagen y de tus valores, y te pregunto nuevamente: *¿Quiénes son las personas o las circunstancias que te privan, te inutilizan para ser abierto, concreto, y no visualices las oportunidades?* Te doy la respuesta real: el problema no son los que influyen en tu contra, eres tu quien permite todo, no culpes jamás a nadie más.

Es que es muy cómodo deslindarnos de nuestros errores y canalizarlos hacia los demás, es mejor ser pasivo que activo, ya que pasar inadvertidos ante los demás es mejor para que no nos juzguen.

La vida es una empresa activa. Hay muchos planes de creación y, por ende, muchos planos de dominio posible. Amar por completo, no juzgar y aceptarse uno mismo es un objetivo exaltado, pero lo importante es operar desde un concepto de

totalidad. Como nuestra sociedad no ve el final de la ruta, el eminente siquiatra Erik Erickson se lamenta: “nuestra civilización no alberga, en realidad, un concepto de la totalidad de la vida”. Este paradigma nos proporciona ese concepto al entretener cuerpo, mente y espíritu en una unidad. Los años avanzados deberían ser el tiempo en que la vida se integra, el círculo se cierra y la finalidad de la existencia queda cumplida”. A lo que me refiero, que el tener el dominio activo no es sólo un medio para sobrevivir hasta una edad mayor: sino como Life Coach es tener la ruta hacia la libertad.

Practica estas claves para un dominio activo:

- Escucha la sabiduría de tu cuerpo, que se exprese por señales de comodidad e incomodidad. Cuando elijas cierta conducta, pregunta a tu cuerpo que siente al respecto. Si tu cuerpo envía una señal de inquietud física o emocional, ten cuidado. Si tu cuerpo envía una señal de comodidad y anhelo, procede.
- Vive en el presente que es el único momento que tienes. Mantén tu atención en lo que existe aquí y ahora; busca la plenitud en todo momento. Acepta lo que viene a ti total y completamente para que puedas apreciarlo y aprende de ello; luego, déjalo pasar. *El presente es como debe ser.* Refleja infinitas leyes de la naturaleza que te han traído hasta este pensamiento exacto, esta reacción física precisa. Este momento es porque el universo es *como es*. No luches, no seas tan necio *contra el infinito esquema de las cosas; por el contrario, sé uno con él.*
- Dedica tiempo al silencio, a meditar, a acallar el diálogo interior. En momentos de silencio, cobra conciencia de que estás re contactándote con tu fuente de conciencia pura. Presta atención a tu vida interior para que puedas guiarte por la intuición, antes que por interpretaciones impuestas desde fuera, sobre lo que te conviene o no te conviene.
- Renuncia a tu necesidad de aprobación externa. Solo tú eres el juez de tu valer, tu meta es descubrir el valor de ti mismo, sin dar importancia a lo que piensen los demás. Al comprender esto se logra una gran libertad.
- Cuando te descubras reaccionando con enojo u oposición ante cualquier persona o circunstancia, recuerda: solo estas luchando contigo mismo. Presentar resistencia es la reacción de las defensas creadas por viejos sufrimientos, olvídalos, déjalos ya pasar. Cuando renuncies a ese enojo te curarás y cooperarás con el flujo del universo.
- Recuerda que el mundo *de allá afuera* refleja tu realidad de *aquí adentro*. Las personas ante las cuales tu reacción es más fuerte, sea de amor u odio, son proyecciones de tu mundo interior. Lo que más odias es lo que más niegas de ti mismo, *“lo que más amas es lo que más deseas dentro de*

ti". Usa el espejo de las relaciones para guiar tu evolución. El objetivo es un total conocimiento de uno mismo. Cuando lo consigas, lo que más desees estará automáticamente allí; lo que más te disguste desaparecerá.

- Libérate de la carga de los juicios, te sentirás mucho más ligero. Al juzgar impones el bien y el mal a situaciones que simplemente *son*. Todo se puede entender y perdonar, pero cuando juzgas te apartas de la comprensión y anulas el proceso de aprender a amar. Al juzgar a otros reflejas tu falta de auto aceptación. Recuerda que cada persona a la que perdones, aumenta tu amor a ti mismo.
- No contamines tu cuerpo con toxinas, ya sea por la comida, la bebida o por emociones tóxicas. Tu cuerpo no es solo un sistema de mantenimiento de la vida es el vehículo que te llevará en el viaje de tu evolución. La salud de cada célula contribuye directamente a tu estado de bienestar, porque cada célula es un punto de conciencia dentro del campo de la conciencia que eres tú.
- Reemplaza la conducta que motiva el miedo por la conducta que motiva el amor. El miedo es un producto de la memoria, que mora en el pasado. Al recordar lo que nos hizo sufrir antes, dedicamos nuestras energías a asegurarnos de que el antiguo sufrimiento no se repita. Pero tratar de imponer el pasado al presente jamás acabará con la amenaza del sufrimiento. Esto solo ocurre cuando encuentras la seguridad en tu propio ser, que es amor. Motivado por la verdad interior, puedes enfrentarte a cualquier amenaza, porque tu fuerza interior es invulnerable al miedo.
- Comprende que el mundo físico es solo el espejo de una inteligencia más profunda. La inteligencia es la organizadora invisible de toda la materia y toda la energía, como una parte de esta inteligencia reside en ti, participas del poder organizador del cosmos. Como estás inseparablemente vinculado con el todo, no puedes permitirte contaminar el aire y el agua del planeta. Pero en un plano más profundo, no puedes permitirte el vivir con *una mente tóxica*, porque cada pensamiento crea una impresión en el campo total de la inteligencia. Vivir en equilibrio y pureza es el más elevado bien para ti y para la tierra.

Nuestra vida está moldeada por la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos. Las definitivas actitudes con que nos percibimos y evaluamos a nosotros mismos nos dicen quiénes somos y describen nuestra conducta. Vivimos y morimos de acuerdo con la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Cada uno nacemos con un valor exclusivo e incondicional. Cada uno de nosotros es un misterio irrepetible en todo el curso de la historia humana, la única forma de conocernos es reflejarnos en la forma de los demás todos pasamos por pruebas y determinadas condiciones, empezamos a experimentar mas es fracaso que el

triunfo. Y en esa repetida experiencia del fracaso continuo, sentimos conflicto, miedo, frustración, dolor y, en último término, cierta forma de odio a nosotros mismos. Y entonces gastamos el resto de nuestra vida tratando de escapar de este dolor por medio de una clase de engaño. Tratamos de aparentar algo que les agrade a los demás y nos conquistamos una aceptación amorosa. Rehusamos, así, ser nosotros mismos e intentamos ser otra persona digna de reconocimiento y amor.

Cada uno de nosotros posee un pasado oculto: penas secretas, ilusiones rotas, esperanzas escondidas... te entiendo, todos tenemos que soportar el miedo y el riesgo de compartirlos, pero si tienes una buena imagen de ti mismo, que te aceptas de verdad a ti mismo, experimentarás un gran alivio al confrontar este dilema. Una gran parte de nosotros ha experimentado y ha hecho cosas, sensaciones y sentimientos que no nos atrevemos a compartir con los demás, tal vez los demás nos pueden considerar como ilusos o unos malvados, como ridículos o superficiales, lo cual te pregunto: ¿por qué tienes miedo de decirte quien eres de verdad?

Las alianzas importan siempre

La mejor forma de favorecerte en la mayoría de las acciones de tu vida es fórtate una red de alianzas siempre variable, para que los demás compensen tus deficiencias, aunque increíble y poco practicado por el ser humano “los demás” pueden gastar “por ti” la energía que tú no quieres desperdiciar o la 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 a 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, y sencillamente es incapaz de enfrentar su realidad, su absurdo ego cree que lo hace fuerte ante las alianzas, no, no, eso es incorrecto, aquellos que se jacten de soberbias y chismosas están creando un camino de pérdida de energía y de alianzas 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 obtenerlo 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 le 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, apunta contra los liosos y los controladores. Esto te permitirá nuevamente colocarte en una posición racional dentro del grupo al que pertenezcas, podrás simular unirse a una alianza sin temer que tus emociones te arrollen, 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 la gente es una necesidad humana y social. Cuando entiendes perfectamente esto y lo tienes claro en tu mente, debes “de aprender” a volver estratégicas esas necesarias 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, laboral, 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, 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.

Siempre firme en mis convicciones

Hoy es sábado 7 de mayo, terminé una junta de trabajo con mi equipo. Nos reunimos frecuentemente para hablar sobre nuestros clientes y retomamos una vez más el tema sobre mi próximo libro. La mayoría de ellos se que hacen un gran esfuerzo por entender y aceptar mi forma de trabajo. Es un reto para ellos saber hasta dónde soy capaz de llegar. Irreverente, para algunos, para otros drástica y demasiado determinante y para mi coach personal, un enigma por resolver.

Cuando iniciamos la **Newmanía** hace más de tres años no sabíamos cómo o hasta dónde íbamos a llegar en un año, la única condición de que trabajáramos en equipo es que iban a respetar mi experiencia por encima de sus creencias y sus profesiones. Que escribiría de acuerdo a lo que la vida me ha dado y me ha enseñado. Que mi trayectoria profesional de años de terapeuta y asesora debería ser el eje de todo lo que escribo, aunado a las gratas y grandes experiencias que he tenido. Que tendría que plasmar lo que veo, lo que siento, lo que se, lo que oigo y lo que creo de una forma *sencilla, como es*, dejando atrás la plataforma de ideas absurdas. Jamás atemorizándome por lo que piensen los demás, prohibirle la entrada al miedo, al fracaso, a la pena y si a la pasión que desborda mi mente y mi cuerpo, que me exige ser y hacer lo que mi corazón y mi razón me mueven, me provocan, me incitan y me excitan a sentir, soñar, tocar, oler y lograr que soy un acto de amor puro, sincero, libre de objeciones, intensa y propensa a soñar tanto y tan grande, que el mismo mundo tiene miedo de saber hasta dónde puedo llegar... lo sabrán en su tiempo.

Tu y yo, compartimos lo mismo, porque es menester exigirnos y provocarnos todo lo que nos mueve desde nuestro interior, liberándonos de aquellos o de aquello que hasta hoy no ha sido más que un estorbo para nuestros objetivos.

No tengas miedo, empieza por aceptar y actuar. Que cada centímetro de nuestra piel la exploremos, de todo aquello que pueda ser prohibido. Hazlo, permite que tu corazón te haga sentir lo maravilloso que es recordar el placer, el entusiasmo de saberte y sentirte amada, lograr penetrar en tu mente, alma y cuerpo todo aquello que te privaste sentir, juntos lo vamos a lograr.

Absolutamente todos tenemos un punto débil, fisuras en nuestro cuerpo, en el corazón, en el alma, por lo general esa debilidad se convierte en inseguridad, pero, por qué no convertirla en una emoción o una necesidad que supere cualquier obstáculo, *cualquiera*, que sea agradable convertir esa debilidad en un placer secreto, sea lo que fuere, una vez que hayas descubierto esa debilidad, *manéjala a tu antojo y por supuesto a tu favor*.

Muchas veces evitamos la verdad porque suele ser muy dura y desagradable, yo, **Angy Newman**, voy a decir las cosas tal y como son, si queremos recurrir a la verdad y a la realidad debemos estar dispuestos a enfrentar la ira que genera la desilusión. La vida es tan dura y problemática, que aquellas personas capaces de

inventar ilusiones o conjurar las fantasías, son como oasis en el desierto, todos van hacia ellas, *tú decides qué y cómo entender lo que te escribo*. El oasis es para todos, solo que depende de tu facultad de entender y vivir adentro, como a ti te agrade, no porque las masas vayan hacia allá tu lo hagas, crea en ti **una fuente inmensa de poder** en donde vivas gozoso, seguro, dichoso, pleno y convencido de que vas en el camino de tu libertad.

Ten paciencia, 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. Nos convertiremos en especialistas en el arte de detectar el momento propicio para cada cosa. Descubriremos el espíritu de los tiempos actuales y las tendencias que nos llevarán al **Poder**. ¿Te gustaría mantenerte a la expectativa cuando el momento propicio no haya llegado, y que golpees con fuerza la oportunidad que te sea propicia? Para que eso suceda, debes de aprender dejar pasar los problemas triviales. Es como prestarle mucha atención a un enemigo. Lo que lograrás es fortalecerlo. Recuerda, un pequeño error se magnifica en el intento de corregirlo. En ocasiones, es mejor dejar ciertas cosas por completo de lado. Si hay algo que deseas y no puedes obtener, menosprécialo, cuanto menos interés demuestres en algo o alguien, te aseguro que mayor será el nivel de superioridad que verán los demás de ti.

“Yo, menosprecio las cosas que no puedo obtener: ignorarlas es la mejor de las venganzas sobre aquellos que intentan derribarme y que *jamás podrán quitarme mi sueños, mi libertad. Estoy más fuerte y más decidida a ganar que nunca*”.

Permanece siempre conectado con Angy Newman en:

En su Sitio: www.angynewman.com

En su correo: angy@angynewman.com

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

En Facebook: [AngyNewmanMexico](https://www.facebook.com/AngyNewmanMexico)

En LinkedIn: [Angy Newman](https://www.linkedin.com/company/AngyNewman)