

Victor Vich Rodríguez

HACIA LA CONQUISTA DE TI MISMO



Victor Vich Rodríguez (Lima, 1936) es un reconocido profesional de la motivación y desarrollo humano, con una extensa y productiva experiencia en el área docente empresarial y universitaria. Su actuación es reconocida internacionalmente en los USA, México, Venezuela, Bolivia, Ecuador y Centro América.

Actualmente es director de la empresa Excelencia Motivacional EPRI, organización en la que dentro del ámbito motivacional se estructuran talleres, seminarios y conferencias magistrales que cubren las distintas necesidades empresariales, institucionales y familiares.

HACIA LA CONQUISTA DE TI MISMO

HACIA LA CONQUISTA DE TI MISMO

VÍCTOR VICH RODRÍGUEZ



UN LIBRO
SIEMPRE ES
UNA BUENA
NOTICIA
FONDO EDITORIAL UAP

Prohibida la reproducción parcial o total de este libro. Ningún párrafo, imagen o contenido de esta edición puede ser reproducido, copiado o transmitido sin autorización expresa del Fondo Editorial de la Universidad Alas Peruanas. Cualquier acto ilícito cometido contra los derechos de propiedad intelectual que corresponden a esta publicación será denunciado de acuerdo al D. L. 822 (ley sobre el derecho de autor) y con las leyes que protegen internacionalmente la propiedad intelectual.

HACIA LA CONQUISTA DE TI MISMO

Autor: VÍCTOR VICH RODRÍGUEZ

©UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

Rector: Fidel Ramírez Prado, Ph.D
Av. Cayetano Heredia 1092, Lima 11
Teléfono: 266-0195
E-mail: webmaster@uap.edu.pe
Web site: www.uap.edu.pe

FONDO EDITORIAL UAP

Director: Dr. Omar Aramayo
E-mail: o_aramayo@uap.edu.pe
Paseo de la República 1773, La Victoria, Lima
Teléfono: 265-5022 (anexo 27)

Corrección de texto: Rosa Escalante Apaéstegui
Diseño y edición gráfica: Julissa Velásquez
Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°: 2014-04904
ISBN: 978-612-4097-85-0

Impresión: Universidad Alas Peruanas
Derechos reservados: UAP
Primera edición: Lima, 2014

Librería UAP
Av. Nicolás de Piérola 444
La Colmena - Lima
Teléfono: 330 - 4551
Website: <http://libreria.uap.edu.pe>

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	15
1. Algo más sobre la magia del pensar	17
2. ¡Algunas consideraciones saludables!	21
3. ¡Algunas pautas para solucionar problemas!	25
4. ¿Amas la vida?	29
5. ¿Amas tu trabajo?	31
6. ¡Amistad!: Siete valiosas letras	35
7. ¡Apliquen reconocimientos, señores ejecutivos!	41
8. ¡Aprovechamos solamente lo que aprendemos!	45
9. ¡Apunta siempre alto!	49
10. ¡Apuntemos hacia la felicidad y el éxito!	51
11. Autocrítica para crecer	55
12. Baja autoestima: ¿trastorno del espíritu?	57
13. ¡Cambiar es imperativo!	59
14. Consigna solemne: ¡Excitación positiva!	65
15. ¡Controlemos nuestra emotividad!	67
16. ¡Controlemos nuestro genio!	69
17. ¡Cosecha un buen día!	73
18. ¡Creamos en el futuro!	75
19. Cuando hago, ¡aprendo!	79
20. ¡Deseo ardiente versus indiferencia!	83
21. Dime que ¡sí puedes ser mejor!	87
22. ¡Ejercicio físico: remedio milagroso!	89
23. ¡El gran resultado de creer!	91
24. ¡El martirio del “si yo hubiera”!	95

25.	¡El viaje por el mar de la vida!	97
26.	En resumen: deseos, sueños, objetivos, acción y perseverancia= ¡éxito!	101
27.	¡Encimando problemas... y hasta catástrofes!.....	107
28.	¡Envidia, otra neoplasia psíquica!	111
29.	¡Es formativo saber perder!	113
30.	¡Es increíble la trascendencia del perdón!.....	115
31.	¿Es sana la imperturbabilidad?	117
32.	¡Éxito: potencialidad, percepción y autoestima!	121
33.	¡Hagamos cierto el futuro incierto!.....	125
34.	¿Hay esperanza para ti?.....	129
35.	¿Hay esterilidad del yo interior?	133
36.	Hijos: ¡La vida es lucha! Padres: ¡Comprendan esto!	135
37.	Importantísimo: ¡La sinergia!.....	141
38.	¡Impulsemos la calidad de nuestras vidas!	143
39.	¡Insistamos sobre la autoestima!.....	145
40.	¡La preocupación intoxica!	147
41.	¡Las oportunidades son pendulares!	151
42.	¡Libertad!: Algunas connotaciones.....	155
43.	¡Liderazgo eficaz!.....	159
44.	¡Liderazgo, naturaleza, educación!	163
45.	¡Literatura que cambia la vida!.....	167
46.	¡Lo absurdo del pasado traumático en tu hoy!.....	171
47.	¡Lo igual también atrae lo igual!	175
48.	Logros: ¡Quién no los desea!	179
49.	¿Madurez, armonía?: ¡Dale paso a la plegaria!	183
50.	¡Mentalización y prosperidad ¡.....	187
51.	¿Mentalizamos adecuadamente nuestros objetivos?	189
52.	¡Mente, influencia asombrosa sobre el cuerpo!.....	193
53.	¡Miedo y muerte: corolario de la vida!.....	195
54.	Miedos: ¡Estrategia para vencerlos!	197
55.	¡Nacemos positivos o cómo llegar a serlo!	201

56.	¿Necesitamos crecer?	205
57.	¡No hagas que la vida pierda su encanto!.....	209
58.	¡Nos sobran motivos para ser felices!.....	213
59.	¡Nunca mucho costó poco!.....	217
60.	Otras consideraciones para nuestra superación personal	221
61.	¡Otras consideraciones sobre el amor!	225
62.	¿Págueme más y produciré más y mejor?	227
63.	¡Para esposos y esposas!	231
64.	Penas y dolores físicos: ¡vivificantes y hasta salvíficos!.....	233
65.	¡Perseveremos en la perseverancia!.....	237
66.	¿Podemos ser perdedores?.....	241
67.	¿Podemos superar la soledad?	245
68.	¡Preciso y claro sobre el placer sexual!	247
69.	Salud versus estrés.....	253
70.	¡Seamos proactivos!.....	257

PRÓLOGO

Durante mucho tiempo veíamos y escuchábamos a Víctor Vich Rodríguez en la televisión, estimulando con su eslogan: “¡Tú sí puedes!”.

Paralelamente, sus mensajes de autoayuda y motivación se difundieron en diarios, libros, CD, y conferencias.

Es admirable y digno de encomio, el espíritu de tenacidad y perseverancia de nuestro amigo Víctor, frente a una sociedad frívola y materialista; pero él persiste.

Dentro de poco cumplirá 50 años formulando exhortaciones, para demostrar que en el mundo hay más hombres dignos de admiración que de desprecio.

Esta vez, Víctor ha querido comprometerme para pergeñar algunas líneas, a manera de prólogo de este libro, titulado *Hacia la conquista de ti mismo*, compromiso que me impele a cumplir, si no con la pulcritud, altamente cuidadosa y elegante de él, por lo menos, con una apreciación subjetiva, resultado del contagio producido por la lectura envidiosa de sus reflexiones y comentarios.

Se abre el libro con una apreciación sobre “La magia del pensar” y concluye con “Perseveremos en la perseverancia”. Dentro de esta especie de Alfa y Omega, es decir, de un paréntesis literario, desfilan como números jugando a la ronda, diversos comentarios motivadores, aparentemente superficiales, pero de hondo contenido axiológico y aun metafísico y filosófico.

Con riesgo de incurrir en alguna omisión involuntaria, vamos a tratar de subrayar algunos temas de los tratados por Víctor Vich.

El tema del estrés, por ejemplo. Para algunos teóricos, el estrés es un problema psicológico y para otros, es neurológico. Lo real es que hay necesidad de aprender a manejarlos; vale decir, a tratarse a sí mismo, porque con ello se está superando su propio bienestar.

Por otro lado, las elucubraciones inherentes al amor a la vida, al trabajo, a sí mismo, etcétera, son elocuentes. El amor, en labios de un poeta, es un minuto sublime en el que se confunden dos esperanza.

Hay quienes ansían la vida y sin embargo, cómo la desperdician, atentando contra ella, consumiendo drogas, bebiendo sin medida alcohol, sacrificando su propio cuerpo...

El amor al trabajo es el cariño a lo que se hace. Al trabajo no solo hay que quererlo, también debemos de cuidarlo; más aún, cuando existe escasez.

Es reconfortante el comentario sobre las “Siete palabras de la amistad”. En realidad, la amistad es un sentimiento de benévola y recíproca tolerancia. Sócrates solía decir: “Si algo deseo en el mundo es tener un amigo”.

Empédocles, también griego, añadía: “La amistad es el amor que sienten entre sí, las personas honradas y semejantes”.

La verdad es que solo se puede hablar de todo con un amigo. La vida no se podría soportar, si no se cuenta con un amigo. La amistad es un don divino.

La autoestima es tratada reiteradamente por Víctor y con frases estimulantes. Entre las recomendaciones que se formulan a los maestros, destaca la referida al cuidado que se debe tener, con la autoestima del niño, a la que no se debe ni disminuir ni lesionar. El niño debe ir a la escuela a gozar, no a sufrir.

Asimismo, el hombre que trabaja requiere que su estima sea respetada y no disminuida. El tratamiento del jefe o superior debe ser edificante y no lesivo.

La felicidad y el éxito son aspectos vitales. La felicidad, según los filósofos consiste en ser uno mismo, sin envidiar, odiar o codiciar. Feliz el hombre que se valora a sí mismo.

En cuanto al éxito, este es mejor cuando se cumple con su propia responsabilidad, es decir cuando se actúa con esmero y honestidad. El fin es lo importante.

Controlar las emociones, es otro enfoque, planteado en el texto. Esto nos trae a colación a Daniel Goleman quien en su magistral obra *Inteligencia emocional* señala que es impredecible educar las emociones; que la sociedad padece de una “enfermedad emocional” por lo que el mejor antídoto es la “inteligencia emocional”. Si se educan las emociones, los conflictos en familia desaparecerán, al igual que las llamadas “pandillas” y “barras bravas”.

Crear en el futuro es otro de los asuntos reflexivos planteados. El futuro no se espera, se construye diariamente. Resolver los problemas hoy, es el mejor camino para diseñar el porvenir. El futuro siempre será una esperanza; un mañana mejor, un deseo vehemente de alcanzar.

Podríamos seguir formulando comentarios en torno a las diferentes ideas plausibles de Víctor, porque realmente entusiasman, sacuden las fibras del corazón, hacen colegir en lo que es o debe ser verdaderamente el hombre y en la necesidad de construir una sociedad, donde el hombre valga por lo que es, no por lo que posee.

El título de este libro es estimulante: *Hacia la conquista de ti mismo*.

Fidel Ramírez Prado, Ph. D.
Universidad Alas Peruanas
Rector

INTRODUCCIÓN

El ser humano competente tiene que ser una persona en evolución constante; vale decir, en un incesante proceso de “reingeniería humana” acorde con las cambiantes épocas. No debemos pensar y ser –en muchas cosas– como en los viejos tiempos pues estaríamos en lo obsoleto.

Es así que las páginas de *Hacia la conquista de ti mismo* –mi octavo libro– ponen a tu disposición una serie de temas escogidos con la intención de brindarte 70 reflexiones de autoayuda sobre aspectos aplicables a la vida cotidiana.

Su lectura pausada e interesada, me permitirá compartir contigo algunas ideas que espero te resulten interesantes para tu crecimiento como persona. La vida con “su más y su menos” nos ofrece una lección constante, razón por la que la pregunta básica es: ¿te está sirviendo para aprender? O sigues “arando en el mar” porque continúas pensando que “uno es como es” y “a mí no me cambia nadie”. Si así fuera ¿qué terrible, no? Me apena pensar que hay muchas, muchísimas personas así.

La vida también es linda y hay que sacarle el mejor partido. Dejemos de intoxicar nuestra alma, nuestra mente y nuestro cuerpo con el negativismo, con ese rumiar constante de las quejas por todo. Aprendamos a caminar “más ligeros de peso”, avanzando en la comprensión, tolerancia, perdón y por lo tanto en la paz y en el amor.

La conquista del hombre por el hombre mismo es el norte de esta publicación. La opción de ser mejor persona es tuya y solamente tuya; te alíneas y acoges el espíritu y práctica de sus “herramientas de vida” o haces caso omiso de ellas y sigues tu camino como mejor te parece. ¡Hago votos al Cielo por la vibrante acogida que puedas darle a este libro en su pretensión de optimizar tu vida!

Un afectuoso abrazo
Víctor

ALGO MÁS SOBRE LA MAGIA DEL PENSAR

Siempre nos llamará la atención este misterioso proceso mental que es el pensar. ¡Resulta permanentemente interrogante, mágico!

Nuestro pensar como todo proceso mental es educable. Es una actividad de la mente sobre la que nuestra voluntad de trabajarla debe ser continua. Es la manera para que este, digamos, no se dispare por cualquier lado; por lo tanto, la intención a venderte en estas líneas, es la importancia que tiene el sujetarlo, canalizarlo, ya que su tendencia natural es deambular.

No solo debemos cuantitativamente pensar más, sino cualitativamente pensar mejor. Es sobre esta segunda intención hacia donde debemos afinar nuestra puntería. El gran Leonardo da Vinci, decía: “Quien piensa poco, yerra mucho” y se refería, sin duda alguna, a la contraposición, es decir: ¡Quien piensa mucho, yerra poco!

El pensar coherente está basado no precisamente en la impaciencia, sino en el sosiego, en la serenidad. Esta serenidad nos permitirá un establecimiento de certero juicio frente a las personas y circunstancias de la vida diaria. A esta etapa del pensar la llamamos reflexión o discernimiento, que no es otra cosa que el pensar procesado y lejos de todo arrebato. La importancia de saber relajarnos será entonces gravitante.

Recomendamos estimular la reflexión, es una gimnasia mental de lo más positiva –15 a 30 minutos diarios– y así, de paso,

robusteceremos aquello tan íntimamente ligado a ella como es nuestra potencial capacidad de concentrarnos. La resultante será una forma de pensar desarrollada, consistente.

Ahora bien, una desarrollada capacidad de pensar es un fértil terreno para la imaginación y para la creatividad. Estas características o facultades, irán madurando en la medida de nuestra entusiasta exigencia.

Obviamente, toda esta administración de nuestros pensamientos requiere un esfuerzo y como tal, de voluntad y perseverancia, ya que sin ellas no podremos redoblar el “paso de vencedores” como esencial lineamiento frente a la presión de nuestros nada fáciles tiempos.

Otro aspecto muy importante de nuestra sugestiva mente y sus herramientas pensantes, es la autosugestión y su gran plataforma, el subconsciente. Este trabaja 24 horas y los 365 días del año. Fabuloso ¿verdad?

El subconsciente y la autosugestión tienen una ligazón íntima. En el subconsciente, que llamándolo modernamente es una suerte de disco duro, se van grabando una serie de rasgos de la personalidad y de la autoestima, que luego se traducen en comportamientos, es decir, conductas llenas de sentimientos y patrones conductuales, como supersticiones, miedos, hipocondrías y demás, que afloran durante el caminar de la persona. La autosugestión es tan poderosa en la mente, que hasta internamente influye en la salud y las sustancias químico–hormonales del organismo. Asimismo, las órdenes mentales que podemos enviar a nuestro subconsciente, también serán capaces de influir en nuestras positivas conductas y alegría de vivir.

En la práctica, la autosugestión se moldea por repetición, es decir, imprimiéndole por ejemplo tu deseo de “seré alegre”, “lograré ser feliz”, “seré creativo”... Pensar con vehemencia y dormirte con la intención de soñar visualizando situaciones victoriosas, será de lo más alimenticio para tu subconsciente y “abre puertas” de tu día siguiente.

¿Quieres tener actitudes y acciones positivas?: Trabaja tu subconsciente con la autosugestión. ¡Qué mágica es nuestra mente con sus pensamientos!

¡ALGUNAS CONSIDERACIONES SALUDABLES!

El tema de la salud es un tema que nos ocupa y preocupa siempre.

En el *Manual de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de California*, Los Ángeles – USA, se advierte, por ejemplo, que esa enfermedad tan difundida y una de las mayores causantes de muerte en el mundo como es el cáncer, puede prevenirse en un 50% si seguimos el acróstico de las siete señales de la Sociedad Norteamericana de Cáncer.

Por otro lado, para efecto del desarrollo de este artículo y como se dice “coger al toro por las astas” y empezar de una vez, lo primero que hay que tener presente para nuestra salud son los antecedentes familiares, pues se calcula que un 30% de nuestras enfermedades tienen una vinculación con nuestra herencia genética.

Nuestra primera recomendación es entonces, tener presente de qué y a qué edad murieron nuestros familiares más cercanos, si fallecieron de cáncer y de qué tipo, infarto cardiaco, derrame cerebral... y cuáles enfermedades hereditarias influyeron en sus vidas: asma, depresión, artritis, alcoholismo, diabetes, hipertensión, esquizofrenia...

Un segundo paso es, invitarte a comer cada día muchas verduras y frutas ya que el contenido de estas elevan nuestras defensas, o sea, refuerzan nuestro sistema inmunológico para prevenirnos de enfermedades. Las frutas secas son muy recomendables, además para la digestión.

Chequearse la presión sanguínea con cierta regularidad cada tres meses (si tienes 60 años o más, cada mes) es de lo más prudente, incluso la presión ocular cada seis meses, para detectar el glaucoma que tampoco avisa.

Si eres mujer, el papanicolau es obligatorio cada ocho meses y me refiero a aquellas que oscilan entre los 28 a 60 años. Si eres hombre con más de 45 años, chequeate la próstata anualmente.

La gran “receta” de ser alegre y no conflictivo, es obviamente de importancia vital para la mente, el alma y el cuerpo, pues las hace saludables. Ojo, que los beneficios de la risa son acumulables, elevan nuestras defensas y curan muchas enfermedades, más de las que te imaginas.

Caminar, caminar todos los días es el ejercicio imprescindible que recomendamos enfáticamente y a buen ritmo, exigiéndonos un tanto. No caigamos en la vida sedentaria, no solo porque disminuye enormemente nuestra calidad de vida, sino porque nos genera variadísimos problemas y nos acerca a la muerte.

Si quieres hacer ejercicios aeróbicos, nos parece excelente, solo que inícialos con suavidad y lentitud y conclúyelos en forma gradual, bajando el ritmo para así evitar una brusca hipertensión.

Bebe mucha agua y come para vivir, no vivas para comer. Evita el hábito de los irritantes como el ají, la pimienta y otros. Ojo con la sal, consúmela moderadamente; lo recomendable son hasta tres gramos diarios. Una cuota de 30 gramos diarios de fibras solubles es excelente: legumbres, cereales, avena, arroz integral y una manzana con cáscara al día sería magnífico.

El control de nuestros triglicéridos y colesterol es de mucha importancia. Son dos los principales portadores de colesterol en la sangre: las lipoproteínas de baja densidad LDL (colesterol malo) y las de alta densidad HDL (colesterol bueno). Tener más de 240 de colesterol malo en la sangre es peligroso, pues puede ponernos al borde del infarto cardíaco. Lo recomendable son 200. En cuanto a triglicéridos, el rango ideal es de 160.

Asimismo, el moderado consumo de carnes rojas y, por supuesto, de embutidos, es fundamental. Dos claras de huevo al día son excelentes también para la piel. Evita las frituras en lo posible, el tocino y comer la piel del pollo. El pescado es una maravilla, sobre todo los de carne negra por su alto contenido de Omega 3.

Recuerda, entre otras negativas, los efectos del tabaco; los fumadores tienen el triple de probabilidades de tener una apoplejía (interrupción del flujo sanguíneo al cerebro). Por si acaso, con los “fumadores pasivos” sucede lo mismo.

Respirar, respirar profundamente y exhalar muy despacio todas las veces que puedas y mejor en un jardín o parque, será magnífico.

Controla tu peso, este debe ir adecuado a tu talla: Si mides, por ejemplo, 1.75mt tu peso no debe exceder de 70kg. Manejar tu estrés aprendiendo a relajarte es definitivo para tu vida y es nuestra “recomendación final”.

¡ALGUNAS PAUTAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS!

Los problemas son de alguna manera agobiantes, sean de la naturaleza que fueren y se hace necesario minimizarlos, para finalmente vencerlos. Te dejo aquí un breve lineamiento para ese fin y espero que te ayude.

Una vez identificado nítidamente el problema (acción básica), el visualizar y organizar su mejor enfoque de solución (por descarte de otras soluciones A, B, C) te abrirá el camino en un 50%, esa es la primera tarea que puedo recomendarte.

Una segunda sugerencia es que apuntemos a lo más simple ya que la complejidad no es precisamente la norma. No nos enredemos con lo complejo, así también ganaremos tiempo. Abramos con serenidad nuestra mente –condición muy importante– hacia distintas soluciones. No nos encerremos en una sola y seleccionemos la mejor.

Lógicamente lo ideal en la vida es “curarnos en salud”, vale decir, prevenir los problemas para evitar en lo posible que estos sucedan, pero como en este caso ya se dio el problema, sigamos con otras consideraciones.

Hemos señalado la serenidad, porque la ansiedad es muy mala consejera, así que no nos desesperemos, el valor de la calma es tremendo. Psicológicamente se ha expresado que muchas importantes soluciones brotan del trabajo de nuestro subconsciente. Dejémosle entonces hacer lo suyo, es realmente “mágico”; su fábrica

de soluciones trabaja de noche, mientras tú duermes habiéndole encargado su apoyo.

Tu acción detallista será muy importante sino tu solución será burda, sin la excelencia de los detalles, esos detalles que marcan claras diferencias. Recuerda: este aspecto es sumamente importante.

Tu alegría en la acción será el condimento más sabroso, con ella todo se ilumina y se hace llevadero, todo se abre. La amargura frente a los problemas envilece el asunto, obstaculiza, tupe la creatividad tan necesaria para la solución del problema y además, derrama bilis.

El apoyo del Cielo es otro recurso muy recomendable, su fuerza es inconmensurable y alentadora a manos llenas. Recuerda que se nos ha dicho: “Pide y se te dará”.

Muy interesante e importante será tu nivel de expectación. Cuando la expectativa es débil, son flojas las ideas de solución. La ilusión y esperanza como características de la expectativa son las que, digamos, amarran con fuerza las posibilidades. Cuando no se espera nada, eso es lo que produce, nada.

La tenacidad que le imprimas a tu propósito será otra herramienta trascendente y definitiva, ya que está íntimamente ligada a tu voluntad y esta a su vez es el resultado de un deseo vehemente. Estos son sus lazos.

Una vez vencido el problema, no te olvides de agradecer; sí, agradecer, que es lo que menos hace mucha gente: los que lograron la solución y luego se olvidaron. Agradécele a Dios, a la vida, a ti mismo. No seas malagradecido: Cierra el círculo de tu grandeza humana como te corresponde.

Frente a nuestros problemas, estos son algunos de los principales hábitos que debemos forjarnos e imponernos. Por eso es que las palabras de John Dryden tienen cabida en nuestro punto cuando dice: “Primero formamos nuestros hábitos, después nuestros hábitos nos forman”; en consecuencia, despido estas pocas líneas repitiendo para ti: “Si tú eres el problema, tú también eres la solución”.

¿AMAS LA VIDA?

Apreciado lector: Si amas tu vida y por ende la vida misma, estás haciendo la celebración cotidiana más madura y sensata que te corresponde. Si amas tu vida y la vida en general, eres una persona que tiene ojos no solo para mirar, sino para ver, admirar y quedarse extasiado con esta maravilla indescriptible, llena de misterio, encanto e interrogante permanencia, es simplemente fabuloso.

La vida en sí es todo lo que existe. Incluye el agua y el viento tan vitales y hasta el vívido contenido atómico de las piedras y demás; es todo un milagro capaz de fascinar y precisamente interrogar a la más rústica persona normal, capaz de apreciar este asombroso y embriagador milagro diario.

Amar tu vida y la vida significa también saber gozar con la suma de las cosas simples sin esperar ser feliz por acontecimientos extraordinarios. Si eres de los que gozan con la sonrisa diáfana de un niño, con el rostro añejo y la elocuente y muda expresión de la mirada experiencial de un anciano; si eres de los que se emociona o exalta con el caudal abrumador y permanente de tantos ríos, con el tinte inigualable de las flores, la inimaginable variedad de insectos... y con el mirar de las estrellas: ¡Entonces amas la vida! Amas la vida porque te asombras con lo fascinante que esta te concede en todos sus rincones eternos. ¡Amar la vida es afirmar tu vida!

Es vigorizante, altamente energético, amar la vida. Es grande tenerle una profunda reverencia porque la convierte en preciosa, como una joya rutilante y no opaca, pesada y triste como la de

aquellos que no la saben apreciar y más bien “la cargan” día tras día. Es más, si tenemos conciencia social, comprenderemos con facilidad nuestro rol de influencia, pues, el que “tiene vida” contagia vida, el que no, negativiza todo y a las personas de su entorno. De tal manera que “tener y amar la vida” es una responsabilidad social, humanista. Lo contrario es un crimen de lesa humanidad.

Qué grandiosa excelencia tienen las palabras de Rabindranath Tagore: “He besado al mundo con mis ojos, con todo mi ser, lo he guardado infinitamente en mi corazón, lo he llenado día y noche de mis pensamientos hasta que él y mi vida se han fundido. Y como amo la luz del cielo que está tejida conmigo, amo mi vida”.

Vivir amando la vida es, pues, no complicarla ni enredarla, es embellecerla y facilitarla, es simplificarla. Amar la vida es viabilizar su desencadenamiento natural; es vivir tu propia vida según el diseño ingénito de nuestro Gran Hacedor, como la vive la golondrina o el lúcumo.

¡Creo que la vida bien merece ser ennoblecida! Y despido estas breves reflexiones con mi aprecio para ti, diciéndote:

Valora a manos llenas tu vida, porque es el mayor de los milagros que se te ha brindado, y no permitas nunca que el pesimismo y la desesperanza le quiten la esplendidez que *per se* tiene.

¿AMAS TU TRABAJO?

Si eres de esas personas que realmente desean ser felices y tener éxito en la vida, es esta la condición imprescindible: amar tu trabajo.

El amor al trabajo es toda una suerte de devoción, de alegría permanente aun cuando las cosas no vayan bien, y me refiero entonces a un incondicional enamoramiento de tu quehacer, con tal intensidad que bien podríamos llamarlo pasión.

El que tiene pasión por lo que hace, se deleita con hacerlo, se satisface, alimenta su ego y no se aburre ni cansa; por lo tanto, no puedo ni debo dejar de referirme a la energía que para esto se necesita, y es así que estoy hablando de la importancia y trascendencia que tiene la buena salud. Cuando esta escasea, por más amor que le tengas a lo tuyo, tu trabajo se opaca, se entorpece, se limita. ¡Cuida tu salud!

Amar tu trabajo implica entrega total, digamos “de la cabeza a los pies”, es decir, un pensar y actuar constante, vertiginoso, detallista y esperanzado. Amar tu trabajo significa tiempo, horas y horas de entrega, de dedicación y sacrificios que otros no hacen, o sea, dejar de darte una serie de gustos y ocios tradicionales.

Pero cuidado, tampoco estoy hablando de actuar a modo de lo que los norteamericanos denominan “workaholics” porque eso es una enfermedad que como tal, necesita ayuda psicológica. ¿Pueden ser 10 horas de trabajo diarias? Cómo no e incluso, llegar a 60 horas a la semana, pero esta tremenda dedicación también merece una

intensidad de descanso, de “desconecte” total el fin de semana, bien sea con la familia si eres casado o con los amigos si eres soltero. Los espacios de relax son vitamínicos y oxigenantes, necesarios, vitales. El deporte es nuestra mejor sugerencia.

Este “vigor mágico excelente” otorgado también por la gran satisfacción de hacer lo que haces, obviamente está ligadísimo —como hemos verificado— al cuidado de tu buena salud. Los enfermos no pueden ejercitar ese vigor. La persona saludable no solo está en condiciones de aplicarlo sino que es capaz de diversificar, de crear, de matizar su trabajo en sugestivas nuevas formas.

En síntesis, amar tu trabajo quiere decir asimismo conocerlo, investigar, estudiarlo, involucrarte con ganas y perseverar extraordinariamente, de lo contrario, el éxtasis satisfactorio no se da. ¡Amar tu trabajo es sinónimo de ganas con cierta euforia, pero sin que esta llegue a situaciones extenuantes, tóxicas!

Se ha señalado que el índice de mortandad de las personas que han alcanzado el éxito es un tercio más bajo que el de aquellos que no lo alcanzaron. Incluso, ese disfrutar con la tensión de las dificultades y vencerlas, resulta saludable.

Permíteme parafrasear algo que leí en el magnífico libro de Og Mandino *La universidad del éxito*, y decirte: “No se trata solo de hacer un trabajo arduo y agobiarse levantando un laborioso muro de piedra, sino de “ir más allá” en su construcción, pensando en una futura y placentera terraza para tus momentos de relax”. Así también, la doctora Joyce Brothers señala: “Si tu energía es tan ilimitada como tu ambición positiva, la entrega total podría ser una forma de vida que deberías considerar seriamente”.

¡Trabajar con amor es de lo más productivo y vivificante, es lo mejor que debes hacer!

¡AMISTAD!: SIETE VALIOSAS LETRAS

¡Qué desértica es la vida de quienes no tienen amigos! ¡Qué caminar tan seco experimentan las personas que se aíslan de la gente! Bien podríamos aplicarles también las conmovedoras palabras pronunciadas por Jesús: “Perdónalos Señor porque no saben lo que hacen”. Es cierto, qué vida insípida y traumática deben llevar los que no tienen amigos. Considero que no es vivir y mucho menos con sabiduría.

Déjame decirte que por cierto la primera amistad que debes cultivar es hacia ti mismo, lo que equivale a quererte bien, a autoestimarte, o sea, a no maltratar tu mente, tu espíritu, ni tu cuerpo, pues son los más sagrados continentes que te han sido delegados. Allí empieza el gran valor de la palabra amistad: El quererte a ti mismo.

En cuanto a los demás, la verdadera amistad no está basada por cierto en el bajo interés, es decir, en la conveniencia, ya sea por el estatus o el dinero de la otra persona y tantos otros motivos, sino en la coincidencia de sus almas, allí está su raíz.

Generalmente tenemos pocos amigos de verdad, lo que abundan son “los conocidos”. Si quieres tener buenos amigos en el gran viaje de la vida, escoge solo aquellos en los que has comprobado un noble corazón ¡Eso es todo! Si alguna riqueza vale la pena acumular, es la de tener amigos.

El pronunciamiento en prosa de Manuel del Palacio, me parece muy objetivo:

El amigo verdadero
ha de ser como la sangre
que siempre acude a la herida
sin esperar que la llamen.

Saber cultivar amigos es el eje central de las relaciones humanas, es una excelente manera de unir almas. ¡Qué diferente serían los pueblos y el mundo todo si abundaran estos jardineros!

Si así fuere, se potenciarían inimaginablemente y se desterraría la tan malsana discriminación, así como tantas otras fronteras entre los países y personas, ya que serían inundados por el gran amor de la amistad universal ¡Qué utopía Dios mío, pero qué formidable sería porque todos ganarían! Estaríamos estableciendo así en el mundo la superamistad ¿No sería acaso maravilloso? Imaginémonos lo que sería el sueño de El Planeta de la Amistad. Qué pena que no pueda ser cierto, es solo un sueño, una ficción extraordinaria.

La incondicionalidad es el gran síntoma de la pureza de la amistad; es en verdad el amor al prójimo. Considero que no hay amor a la vida, ni mayores posibilidades de desarrollo pleno, si descartamos el amor a la amistad en la relación *alter ego*, que es a mí entender el punto axial.

El sentimiento y práctica de la amistad en el ser humano son tan vitales como al agua para las plantas. Un mundo sin amistad, es pues un mundo desértico. ¿Y cómo está tu mundo, lo vas a relanzar en este orden?

Tengamos presente la hermosa expresión de George Washington: “La verdadera amistad es una planta de lento desarrollo y debe

experimentar y resistir los embates de la adversidad antes de tener derecho a esa denominación”.

¡Mi mejor deseo para que el jardín de tu vida esté siempre copioso de amistades!

*Amo a todas las religiones,
pero estoy enamorada de la mía.*

Madre Teresa de Calcuta

¡APLIQUEN RECONOCIMIENTOS, SEÑORES EJECUTIVOS!

Este asunto es de una importancia trascendente apreciados amigos ejecutivos, ¿Deseamos que nuestros colaboradores sean entusiastas, creativos, leales, eficientes y eficaces... en síntesis, que “se pongan la camiseta” de nuestra empresa? ¡Apliquen reconocimientos, señores!

Mi largo caminar empresarial nacional y extranjero, me ha enseñado que hay una suerte de sed universal de reconocimiento y que este, resulta ser muchas veces un motivador aún más poderoso que el dinero.

Centrémonos un instante en la palabra “reconocimiento” y tomemos conciencia de su significativa semántica: Gratitud, reconocer el esfuerzo del otro; agradecimiento; admitir que es cierto; dar fe del tipo de comportamiento; distinguir; estimular...

Por lo tanto, es dable caer en cuenta que podemos expresar nuestro motivante reconocimiento de muchas y hasta simples maneras. Veamos algunas:

“Gracias Juan por resolver ese asunto”. “Felicitaciones María por tu trabajo siempre bien hecho”. “Permítame un abrazo y un apretón de manos por su dedicación”. “Ernesto, felicitaciones por su responsabilidad siempre sin hora”. “Hoy estamos haciendo público, apreciados compañeros de trabajo, nuestro reconocimiento para Julia Castro con la entrega de este certificado y este premio simbólico...”. “He bajado de mi oficina exclusivamente hacia tu

máquina, para agradecerte y felicitarte...”. “En reconocimiento a su trabajo serio y comprometido estamos otorgándole a Pedro Chávez, una beca de estudios en...”. Y así este libro de autoayuda continúa...

Ofrecer nuestro reconocimiento es, pues, elevar la moral de la persona, gratificarla anímicamente, tener justicia y equidad al apreciar debidamente su esfuerzo, estimular su creatividad... comprometerlo en directo y hasta subliminalmente con el cumplimiento permanente; pero hay algo más que deseo puntualizar y sugerir como acción bien sea en nuestra oficina, taller o fábrica y me refiero, a la importancia del reconocimiento por parte de los compañeros de trabajo que deben participar de esto; ya que ejecutivamente nos toca ser los promotores de la integración: “Señores, hoy nos toca aplaudir la labor de...”. ¡Qué bueno resulta siempre reforzar la autoestima!

¿Tenemos un plan de reconocimientos en nuestra organización? ¿Vale la pena hacerlo? ¡Claro que sí, y no solo por elemental acción estimulante y humanista, sino que empresarialmente hasta resulta rentable. No pretendamos recibir si no damos y obtener respuestas positivas de lo que no hemos enseñado. Einstein los señala con sencillez magistral: “No pretendamos mejores resultados haciendo siempre lo mismo”.

Así como el ascenso empresarial debe ser equitativo al esfuerzo y mérito, otros reconocimientos deben ser igualmente proporcionales a otras “fortalezas” y hay que tener también presente que el incentivo monetario es como siempre de gran importancia para una vida digna. Un adicional trascendente es idear premios de reconocimiento para ser compartidos con la familia, su efecto es tremendo, y me refiero por ejemplo: Entradas para un espectáculo...

Apreciados ejecutivos, la moderna cultura organizacional exige crear en nuestras empresas: ¡un ambiente emotivo, estimulante, agradable, formativo!... Despertemos capacidades potenciales y seamos así, en buena ley, “pescadores de hombres”.

¡APROVECHAMOS SOLAMENTE LO QUE APRENDEMOS!

El proceso de aprendizaje no es así nomás de simple o superficial, ya que involucra una profundidad o “digestión” que es necesario comprender, con lo que quiero decir que aprendemos lo que comprendemos.

El Diccionario de la Real Academia Española nos resume lo que es aprender como el *adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia*; por lo tanto, la idea que deseo venderte en estas líneas es que en realidad “no se vive de lo que se come sino de lo que se digiere”. Si nos trasladamos al mundo mental, igualmente la idea es, si no aprendemos, el estudiar nos servirá de muy poco o simplemente de nada.

En la vida tenemos, pues, que estar en un proceso de digestión constante y allí estará la piedra angular de nuestro crecimiento como personas, por lo que la pregunta es: ¿estamos abiertos y dispuestos a aprender lo que la vida trata de enseñarnos en nuestro día a día?

Muchas veces no absorbemos o digerimos infinidad de enseñanzas porque nos cuesta desprendernos de nuestros paradigmas tradicionales, es decir, “tenemos un criterio casi moldeado” del que nos cuesta salir, en lugar de evolucionar desaprendiendo lo aprendido y darle paso a las nuevas ideas y enseñanzas que la vida pone frente a nosotros muchas veces con formas contrarias a nuestros “moldes tradicionales”.

Es por ello que nuestra elasticidad resulta indispensable, la cual no debe dejarse manipular por nuestro temperamento y genio, sino más bien, debemos sumergirla en la ponderación y serenidad como aspectos no muy fáciles de adoptarlos, especialmente cuando uno es sanguíneo, pero sí posibles : ¡Claro que posibles!

Si queremos hacer nacer dentro de nosotros a ese *hombre nuevo*, tenemos que trabajar abriendo nuestra mente y nuestro corazón a la digestión de la enseñanza a veces contraria a lo que siempre hemos hecho. En la medida que aceptemos este cambio, seguiremos creciendo, de lo contrario el “tropezarnos con nuestros propios zapatos” será nuestro panorama habitual. El gran literato francés Fénelon, decía: “La energía y el trabajo obstinado, superan y vencen los mayores obstáculos. No hay cosa alguna imposible para el que sabe trabajar y esperar. Los que viven suponiendo que las cosas difíciles son imposibles, se hacen merecedores de todo el mal que les sobrevenga”.

Cada día me convengo más que si no conociéramos la oscuridad, no apreciaríamos ni supiéramos de la luz. Hay personas tan víctimas de sí mismas, que siguen viviendo en una oscuridad permanente, complicando sus vidas y las de los demás. Lo que ellos piensan es –para ellos– lo que debe ser ¡craso error!

Pero recordemos que el aprender no es solo saber, sino aplicar, ya que el que no aplica lo que sabe es como si no supiera. ¡Ojo con este detalle porque es muy importante! Nuestra rutina de vida nos jala muchas veces, muy fuertemente, y en renovar esta, está la línea divisoria entre agrandar o achicar nuestra vida. En su tiempo, Henry Ford insistía: “todas las cosas siempre se pueden hacer un poco mejor”, y allí debemos apuntar diariamente.

La mediocridad de un sinnúmero de personas consiste en que son incapaces de imponerse a sí mismas un aprendizaje diario como eje de su avance personal. Son las inamovibles “formas de pensar” y “formas de ser” las que vienen aplastando a nuestra raza humana en muchas latitudes. El cambio de la historia del mundo sigue estando en nuestras manos. Me opongo tajantemente al dicho que dice: “El que nace para maceta no pasa del corredor”. Esto solo corresponde a los gregarios, a los “cerrados”, a los que resignadamente se acostumbran a pertenecer al “equipo de los don nadie”. ¡Qué pena que haya mucha gente así!

Así también, nuestro porvenir será siempre negativo si pensamos y creemos en ese absurdo que es la predestinación: “qué voy hacer, así he nacido y así será mi vida” El ser humano como lo más perfecto de la creación, no puede haber sido abandonado al azar, al llamado destino o a la suerte como adicional tontería. Ya Martínez Sierra, el famoso autor dramático y novelista español, escribió: “No hay que sufrir con resignación el destino, hay que crear con energía el destino”.

¡Sigamos aprendiendo y comprendiendo todos los días!
¡Éxito en tu vida, apreciado lector!

¡APUNTA SIEMPRE ALTO!

Las limitaciones que se imponen muchas personas son preocupantes y me dan pena. Es triste observar cómo mucha gente que puede hacer de su vida todo un acontecimiento positivo y hasta extraordinario, se autolimitan y se ponen un “techo bajo” y más aún, se crean una situación asfixiante.

Crear en las pocas posibilidades o en ninguna, apunta a ese mismo resultado. Pensar en la escasez, promueve escasez. El ser humano siempre ha sido y será el constructor de sus propias fronteras, es así que, si tenemos en nuestra mente un concepto de prosperidad, generaremos prosperidad y un cambio en nuestra circunstancia, y esta, impulsada por nuestro propio e intrínseco resorte anímico, nos empujará hacia “lo alto”; asimismo, si nuestra mira se sitúa en “lo pequeño”, hacia allí nos encaminaremos.

Siempre he creído que las personas tienen los límites que creen tener, esta es una gran verdad. Es uno mismo el que se descalifica en la vida, no es la vida la que lo descalifica a uno como piensan muchos. El que quiere de verdad elevarse, se eleva; el que piensa que no puede elevarse, tiene razón, ¡ya está hundido! Es cierto que aquellas personas que creen que no merecen más, ese será su tope. Los límites de las personas tienen una íntima relación con los límites impuestos por su mente. Cuando la mente humana pone límites, la vida humana dueña de esa mente está limitada, presa, encarcelada.

La dirección y el control de nuestro destino nos pertenecen. Entre otras importantes consideraciones, para llegar “alto” hay dos puntos decisivos e imprescindibles para mí y son: amar y con pasión

lo que haces, aprovechar al máximo ese tesoro incalculable que es cada uno de nuestros días, sacándole el mejor partido. Ahora bien, que nuestro trabajo tenga un marco lúdico, me parece otra condición insoslayable. Convertir nuestra vida en una realidad positiva, es totalmente factible. ¡Emprendamos entonces con valentía y credibilidad lo que debemos hacer y quitemos de nuestro imaginario esos temores que deprimen nuestra acción!

Si analizas tu mente te cuestionas con frecuencia disciplinada, y si le pones a esto entusiasmo y perseverancia, ya no solo estás apuntando con mucha precisión hacia lo alto, sino que tus probabilidades de éxito marcan 90%.

Apuntar hacia abajo es una fragilidad, una incompetencia, y yo diría que hasta una indignidad, porque no corresponde a nuestra grandeza como seres humanos. Nuestro espíritu es productivo y proyectivo *per se*. ¡No le quitemos su espacio y privilegio!

En verdad, la vida resulta ser tan mala o tan buena como uno la edifica. Hacerla buena debe ser nuestra “visión y misión”. Aprendamos y acostumbrémonos a vivir bien. ¡Qué viva la vida buena, lo contrario es un desperdicio! ¿No te parece?

Apunta siempre alto y sintoniza con toda la prosperidad que esa sintonía trae ¡tú lo mereces, basta de mediocridades en tu vida!

¡APUNTEMOS HACIA LA FELICIDAD Y EL ÉXITO!

Conozco a muchas personas exitosas que no son felices, así que no confundamos una cosa con la otra; “una cosa es con guitarra y otra con cajón” como marca nuestro criollo dicho.

¿En qué se resume entonces la felicidad? En tener buena salud mental, física y espiritual, un amor que te endulce la vida y un trabajo satisfactorio y bien remunerado que te permita ahorrar.

Ahora bien, como el ser humano es un ente social, para completar el marco de su felicidad le será imprescindible tener buenas amistades, aquellas que distraen y alegran nuestra vida y que en verdad son también un alimento cultural, anímico, social y espiritual. ¡Esta es en síntesis la envoltura de la felicidad que involucra el éxito, porque como sabemos, el éxito no involucra necesariamente la felicidad!

Apuntemos a la felicidad porque es toda una bendición, pero tengamos muy presente que esta no se encuentra en el cúmulo de “cosas” ni en el azar de la vida. La felicidad tiene otras connotaciones superiores y debe ser “tejida” por nosotros día tras día, con la fortaleza de ánimo, alegría, tenacidad y esperanzas suficientes que nos permitan “abrazar los días de sol luego de los de crudo invierno” que también son parte de la vida. ¡Qué felices son los que alcanzan superar las casi inevitables dificultades del vivir cotidiano y muchas veces con cosas y alegrías simples!

Aprecio interesante y cierto el pronunciamiento: “La felicidad no está en el exterior sino dentro del ser humano”, pero también me parece muy cierto que se hace necesario para tener felicidad, el apoyo de bienes materiales y cierto dinero, ya que es frustrante y castigador vivir sin él. No hablemos de las excepciones que también las hay y en todas las latitudes de la tierra. ¿De qué te sirve todo el oro del mundo si no eres feliz? Es otra pregunta con mucha cabida en nuestro tema de hoy.

La sabiduría y dicha del vivir están mucho en el goce de las cosas sencillas. Estimo que la educación de esta satisfacción tendría que ser una autoconsigna fundamental. Aprendamos a vivir bien sin más pérdida de días, ya que su limitación de tiempo es implacable.

¿En qué consiste el cáncer de la felicidad y el éxito?: En los placeres desmedidos, el odio, la envidia, el egoísmo, la ambición negativa, la deshonestidad, la tonta vanidad... el desamor.

Qué triste es la vida sin felicidad y éxito. Es realmente hueca e inestable, es una vida a la deriva ¡Y no nos corresponde!

Vivir con felicidad y éxito, es un asunto de problemática extensa, pero al mismo tiempo, está supeditada como es lógico a esa “textura individual” de cada persona. Hay personas felices con poco y otras que tienen mucho y son muy infelices. Aquello que “las personas valen por lo que son y no por lo que tienen”, es certísimo. La solución es siempre la persona.

Por supuesto, la paz de conciencia es de consideración medular para nuestros puntos en cuestión: “Si pierdes la riqueza habrás perdido poco; si pierdes la salud, habrás perdido algo más valioso; pero si pierdes la paz del alma, habrás perdido todo”, nos recuerda un valioso pensamiento.

Mientras vivas aprende a vivir, repito en uno de mis discos y lo digo porque simplemente sigo conociendo personas “adultas” que hasta ahora no aprenden a vivir.

Apreciados lectores: Les deseo ¡una permanente y gran felicidad y muchos éxitos!

AUTOCRÍTICA PARA CRECER

Evidentemente, este es quizá el mejor medio para impulsar nuestro interesante proceso de “crecimiento”, de autorrealización o como diría el doctor Goldstein: “Solo podrá conseguirlo aquel que sabe pensar con honestidad frente a sí mismo y tomar esa valiente decisión”. ¡Qué duda cabe que el pensamiento positivo es el mejor aliado del ser humano!

Leí que un escritor de un diario mejicano tituló a una de sus columnas: “No hay peor censura que la autocensura” y coincido plenamente, ya que esta excelente autocrítica de connotación tan íntima, secreta, denota una clara grandeza de quien la practica.

Cuando no somos capaces de autocriticarnos, entiendo que estamos encuadrados en una cuasi irracionalidad y así, en este caminar incompetente, es como vamos obscureciendo nuestra vida y cerrándonos puertas.

Tanto en nuestra despierta y consciente vigilia, como en nuestro subconsciente y sueño, nos pasamos la vida pensando inevitablemente, y es así como este viejo tema del pensamiento, sigue teniendo una palpitante actualidad y resultará gravitante ante nuestros acontecimientos cotidianos y como algo fundamental para nuestro crecimiento como personas. “El que piensa cosas positivas, atrae cosas positivas”.

Hablando de los trastornos que acarrea el pensamiento irracional, el psicólogo Riso en su interesante libro *Pensar bien, sentirse bien* señala con puntualidad: “Una vez que las creencias se organizan

en la memoria las defendemos a muerte, no importa cuál sea su contenido. Quizá esta sea la base de la irracionalidad humana”. En lo personal, pienso e insisto, que el no tener la capacidad de autocriticarse es sin duda, toda una debilidad, una incompetencia, una irracionalidad.

Pensar sobre lo que pensamos sería el punto de partida de nuestra decisión de cuestionarnos, y el verdadero valor y peso del cuestionamiento o autocrítica, se adquiere cuando lo hacemos diariamente, no eventualmente. La mente es como un músculo, cuanto más trabajo le damos, más fuerte se pone.

Entrar en los bastidores de la cognición humana es solo tarea para “los grandes”, para los que con honestidad desean sacudirse del autoengaño y optan por la luz amplia, iridiscente e inmanente en la voluntad de cambio.

Al comprender que la autocrítica se realiza sobre obras o comportamientos propios, no me queda más que enfatizar: ¡Qué grande es la autocrítica!, realmente es toda una herramienta cuneiforme para el avance humano. Dejar de hacerlo, es zambullirnos en el conformismo, en la petulancia, en la mediocridad...

Resolvamos autocriticarnos porque dejar de resolver, es resolver que no, y eso, es un desequilibrio, y ya Albert Einstein nos advirtió: “La vida es como montar en bicicleta, para que se mantenga en equilibrio hay que pedalear y avanzar”.

BAJA AUTOESTIMA: ¿TRASTORNO DEL ESPÍRITU?

No solo eso, sino concretamente enfermedades. Toda una indisposición del alma que enferma la mente y el cuerpo y en la acentuación de este desbalance, se crean angustias, paranoias, miedos, obsesiones, otras debilidades y malos hábitos como los complejos, las envidias desmedidas, malos deseos para terceros y demás desenfrenos.

En primer lugar, creo que en la palabra aceptación está el asunto, la clave. La vida nos presenta infinidad de problemas y en el no aceptarlos y administrarlos con buena ley, está el principio del mal y sus polifacéticas consecuencias. Si tú aceptas las caídas como parte del juego de la vida y lejos de traumatizarte y hundir tu espíritu te levantas y emprendes otros intentos: ¡Estás en el camino adecuado! De lo contrario, estás perdido.

Recordemos que todas las enfermedades del espíritu, traducidas en estrés grave, ansiedades y depresiones... con sus correspondientes consecuencias como la abulia (falta de voluntad), astenias (cansancio), cefaleas (dolores de cabeza), insomnio, arritmias cardíacas, aparición de dolores artríticos y tantas otras, tienen un marco de fondo que podemos señalar como los resultados de una falta de autoestima. ¡Si tú te quieres mucho, si tú te amas realmente y por lo tanto te valoras mucho, todo lo anterior desaparece o mejor dicho no aparece!... porque te cuidas.

Entonces, nuestro espíritu se trastorna cuando tenemos sentimientos de inferioridad, cuando nos descategorizamos y devaluamos y al apuntar así hacia nuestras debilidades, resultamos incapaces de levantarnos de nuestras caídas: ¡Hemos perdido la confianza en nosotros mismos!... nuestra autoestima “está por los suelos” y los males inician su aparición.

¿Cómo reforzar nuestra autoestima para erradicar los factores negativos que perturban nuestra vida? Aquí unas cuantas sugerencias y recomendaciones:

1. Piensa en la posibilidad de cambiar tu estilo de vida: “renovarse es vivir” hemos repetido muchas veces.
2. Haz ejercicios físicos de respiración, relájate, descansa... y sueña viéndote ganador. Muy importante.
3. Autoedúcate en el pensar positivo para aprovechar así el magnetismo de este, que tanto atrae circunstancias favorables. ¡Pensamientos—fuerza son las claves!
4. Imprímete sinceros deseos de bienestar para terceros pero no solo esto, haz algo por alguien si quieres que la vida haga algo por ti.
5. Ya que nuestra psique escucha todo, conversa interiormente contigo mismo en forma ganadora y es aquello lo que tu mente va a “digerir”. Si en esta íntima conversación contemplas soluciones, se darán, si contemplas problemas y fracasos, también se darán. Recuerda: “Cosecharás lo que siembras”.
6. Ya que el origen de nuestras enfermedades del espíritu es el pésimo concepto que tenemos de nosotros mismos, así como la falta de credibilidad y por consiguiente de esperanza; decide quererte como corresponde y ¡elige esperar lo mejor!: Autoestima, pues.

¡CAMBIAR ES IMPERATIVO!

Muchas veces para ser feliz y triunfar en la vida es necesario cambiar y no pocas cosas. Yo sé que no es sencillo, pero hay que hacerlo, puesto que no hay otro camino.

Cuando hablamos de cambio, estamos hablando de un tipo de giro sustancial, y es allí donde radica el problema, pues –insisto– no es nada fácil tomar esta forma de viraje en el timón de tu vida, especialmente cuando este involucra añejas formas de pensar, hábitos, usos, costumbres y demás.

La decisión y la voluntad son las dos herramientas básicas que necesitamos para este logro, y por supuesto, el imprescindible apoyo de la tenacidad, ya que sin ella, las otras pueden convertirse en “flor de un día”.

Recordemos que un hábito se adquiere por repetición de actos similares, y esto significa todo un proceso de mentalización positiva, vale decir, de fijación y decisión de la idea para el alcance de tal objetivo en este esfuerzo de renuncia a lo de siempre.

Los cambios que proponemos son realmente polifacéticos, de allí que el común de los mortales rechaza de plano la idea... y por eso siguen fracasando. ¿Y de qué cambios se trata? Veamos algunos:

En los cambios de actitudes, de formas de pensar y de comportamiento o acción está el quid del asunto, nada más ni nada menos y para esto, se hace imperativa una nueva administración, giro o

freno de nuestro carácter, temperamento y genio. En otras palabras, una reingeniería o relanzamiento de nosotros mismos por nosotros mismos, dado que nadie más lo puede hacer por nosotros.

Concretemos y hablemos entonces de, si somos violentos, imponernos la sabiduría de ser pasivos. Si somos medio opacos o tristes, decidírnos por la opción de la extroversión y la alegría. Si por el contrario, somos demasiado parlanchines, decidir por amarrarnos la lengua y aprender la ponderación de saber escuchar: “El árbol del silencio da frutos de sabiduría”. Si no somos dinámicos o proactivos como señala el maestro Covey, es decir, que la pusilanimidad y abulia nos envuelven, empecemos a caminar y hacer ejercicios físicos energizantes como nuevo y sano hábito de vida para combatir nuestra pereza. Si acaso somos serios y no carismáticos, decidamos por el planchado de nuestras arrugas y mueca adusta por la tónica simpática y sonrisa permanentes. Si la impuntualidad es una de nuestras funestas características tercermundistas, ordenaremos nuestro tiempo de tal manera que, a partir de hoy mismo, llegaremos siempre cinco minutos antes a todos nuestros compromisos. Si acaso no hemos sido caritativos y sensibles, el regalarnos la alegría de dar sin pretender recibir, alimentará nuestra vida y recibiremos mágicas recompensas...

Anímate, toma la opción y empieza ya, pues. “En el comer y en el rascar, todo está en empezar” ¡Cambiar es la voz! Y en muchos, muchísimos casos, la necesidad es imperiosa. ¡No es fácil, pero si tú quieres, puedes!

Las personas que alcanzan objetivos importantes son las que están dispuestas a cambiar cada vez que la circunstancia lo requiere. Es más, haciéndolo, se gratifican a sí mismas porque le dan pase a su elasticidad, a la comprensión racional, al saludable antagonismo

hacia la absurda rigidez y aquellas características ya señaladas que trascienden como la decisión, la voluntad y la tenacidad.

Muy simple y secuencial: ¡Si tú cambias, tu vida y tu “suerte” cambiarán!

*AL CAMBIAR
TODO LO
INTERNO DE
TU MENTE,
CAMBIARÁS
TODO LO
EXTERNO DE
TU VIDA*

CONSIGNA SOLEMNE: ¡EXCITACIÓN POSITIVA!

Empecemos por recordar que excitación significa exaltación, exacerbación, emoción, arrebatamiento, fogosidad...

Por eso esta promesa para contigo mismo es en la práctica muy interesante y además trascendente para la optimización de tu vida. Créeme que si te impones esta solemne autoconsigna, el giro positivo de tu vida será realmente excitante.

Cualquiera que sea tu nivel económico, cultural y social, tu entusiasta y plausible determinación de darle a los acontecimientos de tu vida cotidiana una positiva excitación, ejercerá como una poderosísima herramienta para tu cambio favorable. Desde tu despertar será notable ya que tu mente estará despejada, proactiva, alegre, optimista y ganadora.

Si acaso estás en el tercer tiempo de tu vida, esta recomendación es también de lo mejor, pues te sacudirá de ese tedio, de esa rutina sin sabor ni color que quizá venía ensombreciendo y achicando tu vida. El valor de un nuevo día con excitación positiva, no tiene medida ni precio.

Cuando el día está excitado en negativo, resulta inevitable la incertidumbre, el miedo y su resultante: la ansiedad. Estamos hablando entonces de una presión y prisión, de unas cadenas de las que es preciso liberarnos ipso facto porque su daño es tremendo y hasta puede ser mortal. En cambio, la excitación positiva visualiza objetivos, ansía alcanzarlos y se deleita con ello.

Si en forma sincera optas por esta consigna solemnemente, te llamará la atención cómo empieza a cambiar todo, empezando por los gestos de tu rostro. La curva de tu nueva sonrisa enderezará todas las líneas de aquello negativo que te acontece. Con esta valiente adopción le estarás dando cada día un adiós a los sentimientos negativos, al quehacer opaco y frustrante. Tus relaciones interpersonales, tus ventas si acaso estás en el rubro, tu trabajo en general incluyendo tu postura física y tus relaciones sentimentales... todo, todo brillará de una forma distinta, indescriptible, mágica.

La excitación positiva con el mantenimiento adecuado, destierra también los sentimientos del pasado negativo, le dice un adiós a los traumas, a las culpas sin perdón... y abre la vida de par en par ¡es un multivitamínico fuera de serie!... y que no se encuentra en boticas.

Finalmente, la excitación positiva te acarreará el éxito como forma de vida; en otras palabras, hacia lo que te corresponde como ser humano, pues fortalece tu autoestima, refuerza tus valores, impulsa tu imaginación, mejora tu salud física y psíquica, te fija metas y objetivos y le da un nuevo sentido y horizonte a tu vida. Recuerda: ¡Para ser feliz y tener éxito, primero debemos creer que podemos lograrlo!

Apunta siempre a que tu mundo esté en auge permanente y que en base a una fuerte autoimagen, esté separado de los negativos caminos laterales que tanto daño pueden causarte. Admite abiertamente entonces que tu mundo lo construyes tú y no “la vida”. Tú estás encima de ella en su administración y por eso insisto: ¡Excítate en positivo, es fabuloso!

¡CONTROLEMOS NUESTRA EMOTIVIDAD!

Hay un factor fundamental para la administración de nuestra vida y sus circunstancias y me refiero a la calma o estado de tranquilidad y sosiego, de equilibrio y armonía emocional, es decir, de administración de nuestra emotividad; en síntesis, de ese imponernos mentales “aguas quietas” para el control de aquello que nos acontece.

La emotividad desmedida, que es ese estado de hipersensibilidad o grado de emoción por las impresiones recibidas y que tantas veces embarga nuestro ser, nos puede llevar al fracaso de nuestros planes e ilusiones de vida. Sin duda, como personas, todos somos emotivos porque no somos muebles, pero nuestra emotividad no debe extralimitarse y llegar a perturbarnos.

¿Qué puede perturbarnos? Una palabra o acción agresiva de terceros puede impulsar nuestra perturbación y “sacarnos de nuestras casillas”, y lo mismo nos puede suceder con una mala noticia, sea familiar, sentimental, de trabajo o económica.

El descontrol de nuestra emotividad, al margen de generar habitualmente una conducta inapropiada, orgánicamente altera nuestras pulsaciones cardíacas, respiración, tono muscular, presión sanguínea y proceso digestivo; altera nuestras sustancias bioquímicas, hormonas y glándulas endocrinas... amén de la influencia de la misma emotividad sobre nuestra voluntad, percepción como formidable proceso sensorial, nuestros pensamientos...

Como vemos, la gran emotividad no es “así nomás” sino que acarrea una serie de secuelas de importante repercusión psíquica y orgánica, y por cierto, con relación a nuestro mundo exterior con impredecibles e imprevistas reacciones de palabra y acción.

La persona verdaderamente eucrática¹ y fuerte en su formación psíquica, es tranquila, reflexiva y tenaz. ¡Tiene disciplina mental!... y por eso se eleva a rangos superiores. Una persona con emotividad controlada tiene carisma y es benevolente, por lo tanto, cautiva y “roba corazones”.

Leí que el poeta Ugo Foscolo señaló, por ejemplo, que en el campo de las relaciones humanas y más precisamente en la emotiva amistad, hay seis tipos de relaciones: la del corazón, la de la mente, la de la compañía, la del conocimiento, la de la diplomacia y la de la cabeza, y lo transcribo tal cual porque me parece muy interesante desde el momento en que nuestra vida es de una relación humana permanente y en la que se hace necesaria una emotividad bien manejada.

¿Quieres ensanchar tu alma y penetrar positivamente en el corazón y también en la mente y el alma de otros?: ¡“Ponle timón a tu emotividad”!

¹ Adjetivo médico. Se dice del buen temperamento de una persona, cual corresponde a su edad, naturaleza y sexo. Bien ensamblado temperamentalmente.

¡CONTROLEMOS NUESTRO GENIO!

Psicológicamente, y en lo que se refiere como componente de la personalidad y no como característica de un ser superdotado, el genio está explicado como la expresión del modo cómo los impulsos obran en un individuo. La fuerza de sus impulsos se considera como derivación generalmente hereditaria. Si bien es cierto este vínculo -quiero seguir creyendo que el genio es también educable, controlable-. De allí que pienso que son realmente sensatas las personas que saben controlar su genio, ya que lo contrario es seguir desbordándose en infantilismos e inmadureces a pesar de los años vividos. Comprendo que para muchas personas la tarea no es nada fácil.

En nuestros días la violencia del genio no solo resulta ser una enfermedad muy “contagiosa”, sino que ya preocupa su casi característica endémica. Es urgente que cuidemos de no irritar nuestro genio, y no solo por el tremendo daño que nos haremos a nosotros mismos en muchas direcciones, sino por el azote y trauma que significa para terceros.

Las “piedras del camino”, las personas diferentes a nosotros con todo lo que esto implica... y hasta el clima ambiental “enconoso”, hacen que nuestro mal genio brote y se exalte, de manera a veces insospechada e incalculable, tanto que resulta simplemente irracional. Las consecuencias del descontrol del genio son de lo más lamentables puesto que autodestruye al ser humano, y en cuanto a terceros, problematiza matrimonios, relaciones laborales, amistades y demás “cierrapuertas”. Mal negocio desde todo punto de vista y como si fuera poco, envenena la sangre, la mente y el alma.

Si acaso tú, apreciado lector, sufres de mal genio. ¿Has pensado que ya es tiempo de sacudírtelo de una buena vez? ¿Has pensado cuántos problemas te trae y a propósito de lo expresado, cómo te cierra las puertas? Pues bien, este es el momento de tomar una valiente decisión madura y racional al respecto, y agarrar un mejor timón y rumbo para tu vida, porque nada bueno ha surgido jamás del mal genio.

El buen humor, o sea la antítesis del mal genio, es hacia donde debemos apuntar con toda nuestra voluntad y energía. Es lo adulto y sensato. ¿Y cómo podemos apaciguar y desterrar a este irascible geniecillo que tanto entrapa nuestra vida? Veamos algunos aspectos que por ser objetivos y concretos, vamos a enumerar:

- 1.- Respira profundo cuando sientas la avalancha del mal genio. Debe hacerse de inmediato y es muy recomendable. Aspira hasta lo máximo y exhala despacio dos veces mínimo. En el ritmo respiratorio y su profundidad, está la base fisiológica del control de ti mismo... y de tu genio.
- 2.- Evita alimentos irritantes como el ají, la pimienta... Todo exceso de cafeína, teína, alcohol, nicotina... y por supuesto drogas como la marihuana, la cocaína, el éxtasis y tantas otras, que te quitan control.
- 3.- Cuida de sufrir estreñimiento intestinal porque justamente envenena la sangre. Un organismo regulado, sano, responde diferente.
- 4.- En las noches come poco y durante el día, toma bastante agua, ojalá ocho vasos.

- 5.- No veas películas ni videojuegos de violencia y menos de terror, acondicionan tu subconsciente, son nocivas. Ve películas placenteras, graciosas..., evoca pasajes agradables de tu vida y duérmete pensando en ellos. Esto es saludable, terapéutico.
- 6.- Haz ejercicios de relajación o simples caminatas, es excelente. También te ayudará a combatir el mal genio habitual el yoga, la meditación trascendental, el Tai Chi...
- 7.- Escucha música y si te gusta la clásica, mejor.
- 8.- Silba, canta y ríe todos los días. Adquiere este simple y mágico método terapéutico que pocos practican. Su resultado es fabuloso, inimaginable. La risoterapia por ejemplo, está dando resultados espectaculares, milagrosos.
- 9.- Mentalízate positivamente. Una vida agria es altamente tóxica. Una vida esperanzada y alegre, es una vida creativa, innovadora y un abre puertas permanente.
- 10.- Si eres creyente, reza. Dios siempre está dispuesto a darte la mano, no se la quites. Esta ayuda es fundamental. Pídele control de tu genio o de tu temperamento y recibirás control, así de matemático... es incluso bíblico.

Aquí te dejo algunos pasos principales contra el mal genio, solo que yo no puedo aplicarlos por ti. ¡Decide elevar tu vida! Sujeta tu lengua, autoedúcate en esto y te recuerdo una vez más: “Más moscas se cazan con miel que con hiel”. Muestra afecto por las personas y en lugar de hacer gestos de desagrado que te arragan por

fuera y por dentro, regálate un mejor retrato de ti mismo. Imponle a tu vida ser un oasis de paz. ¿Sabes?: ¡Qué bien se vive así!

Con mi afecto de siempre a mis entusiastas y generosos lectores.

¡COSECHA UN BUEN DÍA!

Es obvio y se sigue demostrando en forma fehaciente, que uno puede programar tener un buen día con solo tomando la decisión de “sí lo quiero” y “sí lo puedo hacer”... y el escenario de tu buen día empezará a aparecer como por encanto. ¿Crees que es posible esto?, porque si no crees, no te sucederá; así de simple.

Permíteme repetir aquello sabiamente escrito: “Si siembras una acción, cosecharás un hábito; si siembras un carácter, cosecharás un destino”.

Las acciones interesantes y productivas son precedidas por una actitud, por un pensamiento y luego por un razonamiento, es así que los planeamientos positivos existen, son los que generan realidades distintas y contradicen a los tradicionales escépticos que siguen creyendo en “lo establecido” (¿por quién?) en que las cosas tienen que ser como están “señaladas o predestinadas”. Absurdo total.

Aunque parezca inconcebible, hay personas que practican el amargo hábito de fracasar, qué triste, en lugar del de la dulce victoria, la cual se inicia desde “el cómo amaneces”. Si al despertarte canalizas tu mente hacia lo ganador y te impones esperanza, fe, alegría y entusiasmo en la acción ¿qué duda cabe que cosecharás un buen día? ¡Ninguna! Esto es tan cierto como: ¡Si tú llenas de incertidumbre el amanecer de tu día, la oscuridad de tu resultado será la correspondiente! Se ha expresado claramente: “Sin el esfuerzo de la búsqueda será imposible la alegría del encuentro”.

Déjame recordarte también lo que dijo nada menos que el gran maestro de la psicología experimental y notable docente de Harvard, William James: “No cantamos porque somos felices; somos felices porque cantamos”. ¿Comprendes la importancia que tiene para tu vida el convertirte en un adicto al buen día? Este singular acento en tu hábito de pensamiento previo y acción positiva, serán definitorios para tu buena cosecha. Hace más de 2 000 años con gran sabiduría el Maestro de maestros y Señor de señores nos dijo: “Cosecharás lo que siembras”.

En general, la vida te devolverá en paralelo lo que piensas de ti y cómo ves y administras las circunstancias que esta te presenta. Allí estarán las bases de tu rendimiento, de tu logro. No hay nada bueno que tú no puedas hacer si así lo determinas. Tanto tu mente como tus circunstancias responderán al alimento que reciban. Si no abres tu mente y tu corazón a las posibilidades porque sigues siendo un escéptico, tu historia coincidirá con el adagio: “Uno puede llevar un caballo al río, pero no lo puede hacer beber”.

Date este gusto experimental: ¡Programa y cosecha un buen día, uno solo, degústalo... y te convertirás en el más positivo glotón gracias a tu decisión!

Por favor, cree en esto a pie juntillas porque funciona y funciona bien, es más, resulta tener toda una correlación con la Ley de la Prosperidad, es decir, al bumerán de la vida: Si piensas cosas positivas, atraerás cosas positivas. Esto es un hecho fáctico. Oscar Wilde manifestó: “Muchas veces la vida que deseamos, no es la vida que llevamos”.

Conclusión: Prográmate un día lleno del signo + y convéncete de esta positiva realidad. ¡Éxitos!

¡CREAMOS EN EL FUTURO!

El que no es capaz de creer en el futuro, está viviendo un presente tambaleante, desgraciado, enfermizo. No creer en el futuro es realmente traumático para el aquí y ahora, puesto que si restarnos toda perspectiva y en consecuencia, quitarnos alegría y el sentido de lo que es vivir.

Un enemigo acérrimo tanto para la felicidad como para el éxito es la falta de credibilidad en el futuro. A mi entender resulta hasta cancerígeno. La excesiva preocupación e incertidumbre por el futuro, son poderosas fuerzas negativas que solo sirven para descargar nuestras baterías anímicas, es decir, para producir un lamentable consumo de energía psíquica que terminará por lesionar gravemente todo nuestro organismo por la ansiedad y angustia que esto genera.

Liberémonos de estos futurólogos temores tantas veces desproporcionados y que no hacen más que ponernos en la cuerda floja de la vida, llenos de desconfianza e inseguridad. El temor al fracaso viene destruyendo a muchas personas llenas de posibilidades, pero víctimas de un miedo exacerbado.

Muchas veces nuestros prejuicios nos hacen vivir el hoy con angustias innecesarias, realmente inconsistentes, sin razón de ser. He comentado en todos mis libros y de distinta manera, que nuestro futuro se va tejiendo con lo que hacemos hoy y cada día, razón por la que el mejor remedio para nuestra incredulidad y preocupación por el futuro, es la acción, la actividad, la ocupación

en el hoy. Cuando uno está muy ocupado en el hoy, se desvanece la preocupación por el futuro.

No creer en nuestro buen futuro es tóxico, baja nuestras defensas o potencial inmunológico y puede llevarnos a la depresión y eso sí es grave. El sentimiento y visión de un futuro incierto, merma nuestro entusiasmo y espíritu de lucha vencedora, y no solo nos quita energía vital, sino creatividad y nos sigue limitando y encerrando.

¡Abrámonos valientemente a la vida positiva! No nos salgamos cobardemente por la débil tangente con nuestro alimentado desbalance emocional y huida. Enfrentemos con la cara en alto los avatares de nuestra circunstancia y si acaso eres creyente, levanta los ojos al Cielo para seguir recibiendo fuerza y bendiciones y paralelamente, sujétate al sabio pronunciamiento: “Cuándo surja una dificultad, en vez de preocuparte, ocúpate” ¡Es esto lo que hacen las personas que triunfan en la vida!

El valor, la audacia, la entrega, el optimismo, la fe, la alegría y la tenacidad son las herramientas fundamentales e imprescindibles para el éxito. En su buen libro *El método para alcanzar el éxito*, Ramón López Muñoz, nos dice: “El hombre feliz es el que vive el presente con intensidad, sin sentimientos de culpa por sus acciones pasadas y sin preocupaciones por los acontecimientos venideros”. ¡Construye tu vida día a día, esa es tu misión primigenia!

Recordemos sin cansancio que somos nosotros los únicos protagonistas de nuestros logros y de nuestros fracasos, o lo que es lo mismo, de nuestra suerte, de nuestro destino, de nuestra felicidad y éxito. Es imperativo y saludable ser optimistas y creer, creer, creer; por eso, es también oportuno recordar siempre aquello muy anti-

guo y siempre actual: “Un optimista es una persona que dice que la botella está medio llena cuando está medio vacía”. ¡Es la actitud y la forma de pensar lo que marca y establece la diferencia!

Querido lector: ¡Cree en ti y en tu futuro, cree en el Perú, cree en la vida, cree en Dios!

CUANDO HAGO, ¡APRENDO!...

El notable código pedagógico de la gran educadora María Montessori nos dice claramente: “Cuando escucho, entiendo; cuando veo, comprendo; cuando hago, aprendo”. Estos principios son fundamentales para la vida y es así cómo un estudio de estadística sensorial también nos señala que, aprendemos 20% escuchando, 30% viendo, 40% haciendo y el 10% restante está repartido entre el gusto y el tacto.

“Saber vivir es saber crecer” y creemos que la trascendencia de esta expresión es realmente enorme, porque involucra una dicotomía interesante, como es, el conocimiento de nosotros mismos, es decir, de nuestras flaquezas y fortalezas, y el conocimiento de los demás con similares connotaciones. ¡Qué distinto sería nuestro mundo y el mundo todo, si comprendiéramos más, si respetáramos más y amáramos más!

Permítanme plantear una secuencia estricta y básica: Uno no puede comprender a los demás, si no se comprende a sí mismo. Uno no puede respetar a los demás, si no se respeta a sí mismo. Uno no puede valorar y amar a los demás, si no se valora y ama a sí mismo. Esta versión secuencial y pragmática parece simplista y hasta demasiado elemental, sin embargo, sigo conociendo a innumerables personas “adultas” que no respetan a los demás ni el derecho a sus espacios y características individuales. Se impone el irrespeto, la violencia, la fuerza física, el dinero o el poder. ¡Qué pena!

Veamos por ejemplo qué nos dice el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) acerca de la palabra comprensión, ya que

las referidas personas, parecen no comprender las ventajas de una buena relación interpersonal.

Comprensión: facultad, capacidad o perspicacia para entender y penetrar las cosas. Actitud comprensiva o tolerante. Entendimiento de la totalidad de los caracteres encerrados en una idea general.

Es así entonces que enfatizamos: “Saber vivir es saber crecer” puesto que estamos considerando como fundamentales para “crecer” el preguntarnos: ¿Sé no oír sino escuchar y entender? ¿Sé no mirar sino ver y comprender? ¿Sé realmente hacer y aprender?

Quiero repetir el viejo y sabio pronunciamiento que nos señala: “La vida no se mide por los años vividos, sino, por los logros obtenidos”; y es verdad. Conozco a muchas personas “mayores o adultas” que hasta ahora no saben lo que quieren ni adónde van. ¡No han crecido aún, a pesar de sus años!... y siguen “haciendo de su capa un sayo” y enredando su circunstancia.

Evidentemente el tema escogido para estas líneas es muy amplio y da para más; sin embargo, nos hemos permitido hacer estas puntualizaciones básicas que involucran reales y prácticos aspectos del “crecimiento humano”, dado que el solo llevarlos a la práctica incluyen toda una madurez, y ¿qué es madurez?: Tolerancia, paciencia, respeto a los demás, deseos de superación, voluntad de cambio, alegría de vivir... ¡Todo eso es saber crecer y aprender haciendo!

Le comentaba hace un tiempo en la Universidad Ricardo Palma a un grupo de personas que tuvieron la bondad de asistir a una conferencia que exponía sobre “manejo del estrés en momentos de crisis”, que el verdadero crecimiento en libertad de la persona humana, no es siendo y haciendo “lo que le da la gana”, ya que esto

es violar los espacios y precisamente la libertad, el derecho de otros; en mi concepto –me permití decirlo– tener libertad es más bien no hacer lo que se quiere, sino lo que se debe, ¿tú, qué opinas?

No olvidemos que saber “crecer” involucra responsabilidades; y responsabilidad también significa “responder con habilidad” o sea, hacer lo que corresponde, sensata y coherentemente, adecuadamente.

¡Qué complejo y difícil es el ser humano! Pero sigo creyendo y repitiendo sin cansancio que, así como el hombre, en término de humanidad, es el problema, el hombre es también la solución.

¡Decidámonos todos, de una buena vez, a seguir creciendo dentro de nuestra compleja, pero siempre rica, condición humana!

¡DESEO ARDIENTE VERSUS INDIFERENCIA!

Una cosa es el deseo ardiente como característica de un “corazón que hierve”; y otra, ese estado de apatía o indiferencia.

El primero ambiciona, tiene ganas permanentemente y en consecuencia, ejerce una acción palpitante. El segundo es pusilánime, conformista, no tiene emoción, la indolencia lo embarga y por lo mismo, está sumergido en la inacción.

Todos sabemos —y es muy simplista pero muy objetivo— que los logros no nacen de la indiferencia, esa indiferencia que le quita a uno toda capacidad de creación y como también sabemos, nuestra mente creativa cultivada por la imaginación y estas unidas a la acción positiva, conforman las grandes piezas matrices de la “fábrica de logros”.

Así como hay personas que estando enfermas se sanan “milagrosamente”, hay otras que agudizan su enfermedad y también fracasan en la vida, porque con la misma intensidad o ardiente deseo que los primeros tenían en su mejoría y futuros logros, los otros “veían y sentían” sus pocas posibilidades.

No cabe duda alguna que los misteriosos mecanismos del éxito o fracaso de nuestras vidas, están dentro y no fuera de nosotros, es decir, anidan en la textura de nuestro taller subconsciente con su gran combustible: ¡los pensamientos ganadores o perdedores que abrigamos!

Tú no puedes estar activo, o sea “en ebullición creativa” e indiferente al mismo tiempo. Digamos que somos como las bicicletas (es un ejemplo que me encanta por precisamente su simpleza y objetividad) ya que aquellas funcionan como tales manteniendo su balance y equilibrio mientras están en movimiento. El ser humano indiferente, tampoco camina, no avanza y mucho menos se proyecta cuando no actúa, “cuando no le imprime velocidad a su bicicleta”.

El deseo ardiente es vital, alimenta, impulsa el ánimo, incentiva la imaginación y “mueve a las personas”, ilumina la vida y la lanza en persecución de objetivos interesantes. La persona indiferente es todo un cuadro luctuoso, un espectáculo deprimente.

Disciplinar tu vida en el deseo ardiente es nuestra sugerencia de hoy, puesto que es “el que construye”, es columna importante del “templo de la sabiduría” y el que producirá milagros en tu vida. ¡La vida con excelencia o decadente, está marcada por los edificantes y vehementes deseos ardientes o por la escasez de ellos!

Con mi abrazo afectuoso y ojalá alentador, te digo: mira tu vida de otra manera, es definitivo. Alejandro Dumas (hijo) el ardiente y creativo escritor francés manifestó con precisión: “La vida es fascinante. Solo hay que mirarla a través de las gafas correctas”.

*Después de las derrotas y las cruces,
los hombres se vuelven más sabios y más humildes.*

Benjamín Franklin

DIME QUE ¡SÍ PUEDES SER MEJOR!

Por supuesto que sí puedes. A veces nos comportamos como mendigos y no nos damos cuenta que “estamos sentados en un banco de oro”, digámoslo así parafraseando al sabio Raimondi.

Resulta humano que en distintas ocasiones nos haya faltado, por ejemplo, valor para enfrentar situaciones, alegría para superar acontecimientos, entusiasmo para vencer, entereza para encimar las penas, motivación para crear el camino de nuestro propósito, fe suficiente, voluntad en buena dosis... y demás. Lo importante ahora es reconocerlo sin ambages y determinar qué hacemos con nuestra vida de aquí en adelante, ya que lo que no hicimos es irreversible y resulta poco sensato llorar sobre aquello.

Tú eres el único que puede y debe decidir relanzarse depositando en tu mente ese sonoro y rotundo sí puedo que será todo un “ábrete sésamo” en tus pasos diarios. Tú eres el único que puede encender la llama de tu grandeza dormida en tu interior y lograr lo que siempre soñaste. Es muy claro que nadie lo hará por ti.

Es un hecho que ante una valiente toma de decisiones, no hay debilidades y carencias que se resistan, “nada tiene más fuerza que una idea cuando su tiempo ha llegado” dijo Víctor Hugo. Cuando la voluntad se excita, se exagera, resulta magnífica y nos hace magníficos. Concéntrate, pon tus cinco sentidos en tu idea y mágicamente se te irá abriendo el camino que necesitas. Supera u olvida las circunstancias negativas, eso fue “ayer”. “Las circunstancias las creo yo”, decía Napoleón Bonaparte.

El vértice de la pirámide de Maslow –realización– será tuyo en la medida que tu espíritu ganador desee y decida alcanzarlo. Desecha de una buena vez las ideas y pensamientos decadentes, no te dejes influir por ellos con sus dudas tambaleantes. Es alarmante el predominio de lo negativo en la vida; las noticias pletóricas de morbo son el pan mediático de cada día y copan titulares con letras mayúsculas, pero frente a esto, tienes una posibilidad de solución maravillosa: Tu mente es como una tierra fértil en la que florecerá solo aquello que le siembras, flores o espinas y ese es el punto a trabajar en ti: “Cosecharás lo que siembras”, nos dijo Jesús hace más de dos mil años y sigue siendo cierto.

Tus deseos, en cuanto sean verdaderamente positivos, ardientes y no tibios, serán las catapultas que te lanzarán sobre tus próximos logros. Si tu objetivo es digno y tu voluntad férrea, nada te detendrá. La transformación de tus actitudes y de tu corazón, de tus pensamientos y tu acción, serán definitivos para la cristalización de tus ilusiones, es así que creo conveniente repetir en este texto el extraordinario y simple pensamiento del maestro Einstein: “No podemos lograr cosas distintas haciendo siempre lo mismo”.

No solo me diré sino le gritaré a mi interior; ¡Ahora sí que seré una persona de éxito! No perderé mi tiempo tontamente pensando en el pasado, solo trabajaré en mi hoy visualizando y definiendo con exactitud qué es lo que quiero; llegaré a aquella cumbre que ansío, borraré de mi léxico el triste ‘no puedo’; el éxito será mi hábito preferido y cerraré mis días haciendo algo por los demás con gran satisfacción si pretendo que la vida me ayude... y así, me repetiré incansablemente cada día ¡Sí puedo ser mejor!

¡EJERCICIO FÍSICO: REMEDIO MILAGROSO!

¿Deseas curarte en la forma incluso más económica? La gran alternativa es hacer ejercicio físico. En este mundo moderno en el que todo, todo se mueve tan rápido ¿cómo es posible que haya tanta gente sedentaria? El caso es que la hay, y mucha: son personas, digamos, estancadas, incapaces de poner un poquito de voluntad y “moverse” y exigirse a sí mismos en función de su propio beneficio.

Te pregunto: ¿qué tipo de ejercicio físico has hecho hoy? Un poco de gimnasia en tu propio cuarto, una caminata por el parque cerca de tu casa, unos ejercicios de respiración y elasticidad... ¿lo haces?... O tienes tanto trabajo y responsabilidades que no tienes tiempo para “estas tonterías”.

Mira, por más problemas que tengas, el otorgarte un pequeño espacio para tus ejercicios te resultará de lo más saludable y vital, y no solo para esa organización extraordinaria que tanto necesita de este “movimiento” como es el de tu cuerpo, sino que haciéndolo, también ayudas a tu mente y a tu alma. ¡Qué integral resulta como efecto, hacer ejercicios!

Permíteme decirte que las personas que hacen ejercicios físicos mejoran sus relaciones interpersonales, también están mejor dispuestas para todo trabajo, generalmente son alegres, más divertidas, creativas, y entusiastas. Son personas que muchas veces viven más, pero sobre todo mejor. Su dimensión es otra.

El ejercicio físico te genera una oxigenación fundamental, física, mental y espiritual. Te ayuda no solo a ser más eficiente, sino más eficaz. El ejercicio le pone un brillo especial a tu vida y tu trabajo. Te ayuda a avanzar en una serie de aspectos de la vida diaria porque te impulsa a hacer “un poco más” y como sabemos, “muchos pocos hacen un mucho”. ¡Cómo “despeja” el hacer ejercicio... y “alivia las cargas”!

El movimiento de nuestro cuerpo resulta vital, definitivo. El alejamiento cotidiano que muchos practican, yo diría que es una “falta de vida” y por lo tanto, corresponde a la gente pequeña. No sin razón se ha dicho que la quietud es sinónimo de muerte. Creo decididamente que las personas que hacen ejercicio físico, tienen más confianza en sí mismas y en la vida como tal. Asimismo, creo que los que no lo hacen envejecen antes de tiempo.

¿Te has pasado la vida sin hacer ejercicios? No te preocupes por lo que dejaste de hacer. De aquí en adelante es el único tiempo que interesa, el único que importa, así que: ¡Hoy es el mejor momento para empezar! Si cuidas tu cuerpo, cuidas tu mente y tu vida, no pienses más y empieza ahora mismo.

¡EL GRAN RESULTADO DE CREER!

¿Qué es creer? El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, al respecto señala: “Tener por cierto algo que el entendimiento no alcanza o que no está comprobado o demostrado. Tener algo por verosímil o probable. Dar asenso, apoyo, confianza o crédito a alguien. Creer en Dios, por ejemplo, es sinónimo de fe, de creencia sin haberlo visto”.

Como vemos, el creer tiene entonces varias connotaciones, pues se trata en concreto de un acto de fe, por un lado en Dios y su Providencia si nos supeditamos al ejemplo anterior, pero también en ti y tu proceso de autorrealización y asimismo, creer en la vida, en la gente, en las circunstancias, en nuestro trabajo...

Esta credibilidad resulta ser la piedra angular de todo logro y es fundamental para el balance emocional de la persona humana y su proyección en la vida.

En principio, creamos que hemos nacido para ganar, no para perder. Hemos nacido para ser más grandes que las circunstancias negativas y no estas más grandes que nosotros. Las personas ganadoras son las que creen y es más, por eso insisten. Los perdedores son los escépticos, los no creyentes, los que tienen impreso en su “cerebral disco duro” frases como: la vida es como tiene que ser, por ejemplo, y están muy lejos de: ¡Mi vida será como yo quiero que sea!

El sabio maestro de psicología y por lo tanto de la mente humana, William James, manifiesta: “La fe es lo que garantiza el éxito de

cualquier actividad”. En lo personal yo sigo pensando que para empezar, la fe frente a un proyecto está por encima del conocimiento y del dinero. El creer es el gran leit motiv indispensable.

Creemos que el maravilloso acto de creer genera resultados extraordinarios y además, incentiva la imaginación, da fuerza, supera los miedos y encima los obstáculos. Creo que es el más grande escudo protector y también creo que las personas sin fe son las que se arrastran en la vida, sin duda no caminan erguidos. La persona con fe es un gran ser humano, pero obviamente “ayúdate que Dios te ayudará” pues tu acción es fundamental.

Soy un convencido de que la fe levanta el ánimo, las circunstancias, crea expectativas y hasta perfuma la vida. Pienso que una persona sin creencia camina ahogándose, es como un pez fuera del agua.

El poder y resultados del creer son espectaculares, da confianza, enriquece y eleva la vida, hace que las cosas pasen, genera juventud, cambia la bioquímica orgánica, motiva la autoestima, es incluso terapéutica... y es la gran herramienta de la victoria.

Se ha expresado claramente: “La esperanza (o sea el corolario de la fe) ve lo invisible, siente lo intangible y logra lo imposible”. Si no crees, créeme que ya fracasaste tempranamente. Si crees que puedes lograrlo, también créeme que –a priori– ya tienes un 40% “en el bolsillo”.

¿Recuerdas el comentado dicho de Santo Tomás de “ver para creer”? Pues bien, la otra cara de la medalla psicológica de este dicho es precisamente al revés: empieza por creer para que luego puedas ver. Para aquellos que realmente creemos que es posible

nuestro proyecto, simplemente lo tenemos “más cerca”, nos resulta más factible, más viable.

Además, el creer como depósito de fe y esperanza, no solo nos canaliza y genera un efecto mágico frente al logro, sino que nos ilumina y hasta nos impulsa poderosamente a vencer las dificultades que muchas veces se presentan inevitablemente. ¡Creer es una herramienta formidable!

¡EL MARTIRIO DEL “SI YO HUBIERA”!

Soy testigo frecuente en mis 45 años de docencia de este flagelo al psiquismo que se ejercen infinidad de personas, como si se pudiera borrar lo que uno hizo o lo que dejó de hacer. El negativísimo lamento del “si yo hubiera...” es un martirio y además, es de una esterilidad impresionante, y no solo no sirve para absolutamente nada bueno, sino que su toxicidad es de lo más dañina. Es toda una antítesis del “Avanza”.

Son demasiadas las personas que frenan sus posibilidades del hoy por su anclaje con el pasado: ¡Simplemente absurdo! Me refiero a aquellas que a flor de labio dicen: “Si yo me hubiera casado con... otra sería mi situación”. “Si yo hubiera tenido mejores oportunidades... qué distinta sería mi vida”. “Si yo no hubiera cometido el error de...”. “Si me hubiera quedado a vivir en esa ciudad...” “Si no hubiera venido... Si no hubiera sido tan drástico con mis hijos...”. “Si hubiera tenido más paciencia...”.

Creo que realmente resultan hasta ociosos estos infértiles pronunciamientos que no hacen sino bajar la autoestima y crecer el desconsuelo. ¿Es que no podemos tener otra idea más vigorosa y proyectiva?

Ahora bien, si esta toma de conciencia de lo negativo que fue “haberlo hecho o no haberlo hecho” nos empuja a rectificarnos, estamos dándole un giro positivo a nuestra vida e ingresando al camino correcto. Desterremos para siempre y enterremos la cantaleta de este hábito negativo y tóxico como es el obsoleto “si yo hubiera” y abrámonos las puertas de la vida diciéndonos “no se me escapará

la siguiente decisión” porque ahora estoy más atento, soy más prudente, mis ganas son mayores, he aprendido a no deprimirme ante las dificultades... y mi espíritu es ganador. ¡Qué excelente y cuánto ganaría el ser humano con esta transformación que elimina los lamentos estancadores!

Alojemos más bien en nuestra mente palabras que tonifiquen nuestro espíritu, que produzcan fe, que despierten nuestro dormido gigante interior... ¡Es decididamente posible, solo tienes que quererlo intensamente y perseverar en ello! Te aseguro que funciona. No dudes, hazlo.

De otra cosa estoy convencido, y es que las personas somos perfectamente capaces de producir nuestros propios milagros, nuestra innovación, nuestra reingeniería humana... nuestra felicidad. ¡No tengo la menor duda! Es un derecho y una obligación.

Conclusión: Adiós recriminaciones, enfoquémonos hacia lo que debemos hacer a partir de hoy en adelante. Este es el único tiempo que realmente cuenta, lo demás es historia y negativa. Permíteme transcribir para ti un sencillo y al mismo tiempo tremendo pensamiento de ese gran industrial norteamericano, Henry Ford, él expresó: “Un fracaso te da la oportunidad de empezar otra vez con más inteligencia”. ¡Eduquémonos en la ventaja de nuestras fortalezas y sacudámonos de nuestras debilidades, solo así se gana en la vida!

¡EL VIAJE POR EL MAR DE LA VIDA!

“No se puede elegir sabiamente una vida a menos que se atreva uno a escucharse a sí mismo, a su propio yo, en cada momento de su vida.

Abraham H. Maslow

Resulta que hacer una travesía por mar tiene mucha similitud con la vida. En el mar el capitán del barco elige primero el destino, en la vida también lo eliges tú. En el mar, el capitán del barco señala el rumbo, en la vida también lo señalas tú. En el mar, el capitán decide las paradas en determinados puertos o islas, en la vida tú determinas lo mismo.

Pero en el mar hay que tener en cuenta los vientos que pueden desviar tu rumbo; exactamente te pasa en la vida en la que surgen variados obstáculos y el desvío de tu propósito de vida dependerá también del afincamiento de “tu brújula y fuerza en el timón”.

En una travesía por mar te agarrarán las noches y quizá sus turbulencias que pueden desalentarte y hasta hacerte sucumbir. En la vida igualmente tendrás días y noches turbulentas que te harán tambalear y hasta desistir... pero todo dependerá de tu fortaleza y decisión y del grado de vehemencia y perseverancia que tengas para lograr lo tuyo.

Qué piensas, cómo piensas, qué haces y qué carácter le pones al viaje de tu vida serán algunos de los equipamientos gravitantes... y por supuesto una de las preguntas básicas será: ¿habrás elegido el destino y rumbo correcto en cuanto a lo que deseas y te conviene? ¿Cuál es tu caso?

Si pensamos en positivo, el viaje de una u otra manera siempre te servirá, ya sea porque llegarás a buen destino o porque te enseñará en el circunstancial fracaso, y en este caso, será también muy importante para templar tu alma e insistir con nuevos y adecuados rumbos.

Decididamente tu futuro lo decides tú y la llamada “suerte” no debe entrar en consideración puesto que no hay efecto sin causa. La victoria será tuya si tu intención es buena, si tu entusiasmo es grande y tu perseverancia no se agota.

Permíteme agregar un punto interesante en cuanto a nuestro “yo interior” y sus mecanismos de defensa; me refiero al punto llamado “proyección” que es una forma inconsciente de escapar a los sentimientos de culpa, atribuyendo a otras personas nuestros propios defectos.

Aquí te dejo entonces algunas pautas, querido lector, pero recuerda que no es importante lo que yo escriba para ti, sino lo que tú extraes de mis líneas y aplicas en “el mar de tu vida”:

- Triunfar y fracasar en la vida lleva tiempo, pero para la gente animosa, triunfar lleva mucho menos tiempo que fracasar.
- Aprende a escuchar. Las personas que solo se oyen a sí mismas, se hallan pronto desnutridas.

- Persevera, o sea, ten firmeza y constancia en tus propósitos. Es esta la característica de los grandes y ten paciencia, es decir, soporta las dificultades sin perturbación.
- Sé un constante insatisfecho pero sin detrimento valorativo de los logros ya alcanzados y recuerda que siempre es mejor ser un loco soñador, que un inútil crónico.
- La alegría constante será tu mejor herramienta, sin ella todo se opaca y nada funciona bien.
- Ten muy presente que generalmente en la vida no hay imposibles, lo que sí hay muchos son los imposibilitados.
- Haz tuyo el pronunciamiento: “Es mejor llegar a ser que haber nacido siendo”.

EN RESUMEN: DESEOS, SUEÑOS, OBJETIVOS, ACCIÓN Y PERSEVERANCIA= ¡ÉXITO!

Esta es “la verdad de la milanesa” como se dice en Argentina. Me permito entonces puntualizar cada uno de estos temas en la forma más ágil y concreta posible, ya que estamos hablando de “herramientas fundamentales” no solo para el éxito, sino para la optimización de tu valoración (autoestima) tu positivo balance emocional (armonía de tu psiquismo), tu futuro (proyección de tu vida) y por cierto, de eso más grande porque involucra el éxito, tu felicidad.

Deseo: el deseo positivo es ansiar con sensatez y es imprescindible como apetito racional de toda persona armoniosa que no solo “quiere crecer en logros” sino ser feliz y triunfar en la vida. Este deseo tendrá que ser vehemente, impulsor, cotidiano y alegre. Si uno no desea ¿cómo va a lograr lo que quiere?

Sueños: los sueños te “acercan” a lo que deseas conseguir. Soñar para este contexto es anhelar y visualizar; el que ni siquiera sueña con lo que “dice que desea conseguir” lo tiene muy lejos, “ni lo ve” ni lo sueña, o sea, no representa en su mente lo que quiere mientras duerme. ¡Qué importante es soñar con lo que uno quiere! Es una forma de ponerle Amor a la vida. Borges decía: “Hacer las cosas con Amor, es saber llamar la vida por su nombre.

Objetivos: el objetivo es el final del intento, es la consecución de lo que te propusiste y su camino o peldaños son las metas previas, señaladas y planificadas con tiempo para ejecutarlas precisa-

mente como sendero de tu objetivo. No caigas en la procrastinación (dilatación o postergación): “en cualquier momento lo hago”, “la próxima semana”, “algún día tendré”... porque nada de esto existe, es irreal, son supuestos días del calendario que finalmente no llegan en la gran mayoría de casos.

Acción: ejercicio de una potencia en movimiento. Tema vital, gravitante, ya que sin acción no hay nada... los deseos, sueños y objetivos sin acción “no pisan tierra”, quedan en el campo de la ilusión, de la quimera. La acción define, en pro o en contra, pero define y demuestra si es posible o no. En la acción está el quid del asunto. Dejar de hacer es también hacer. Recuerda que las ideas sin acción no funcionan.

Perseverancia: mantenerse constante, tenaz. Es condición *sine qua non*, es decir insoslayable, imprescindible para el logro. Es “la gota que orada la piedra”. Sin tenacidad es casi imposible hacer “atterrizar” lo que queremos. Es certísimo aquello que vale la pena repetirnos: “La gente perseverante alcanza el éxito donde los demás fracasan”. Insiste, por favor, insiste en tu superación personal, en tu trabajo, en el servicio, en el amor...

No hay duda que no se puede llegar a un destino que no se tiene señalado. Por eso, en una apretada y real síntesis, he resumido para ti estos simples y grandes conceptos que pongo a tu disposición y debo insistir: Muchas personas de éxito no es que hacen necesariamente cosas extraordinarias, sino cosas simples extraordinariamente bien.

Asimismo, permíteme señalarte como complemento de la idea, dos puntos adicionales que son básicos para la cristalización de tu éxito, y me refiero a la planificación y cuidado de tu salud como

características de ordenamiento de tu buen estado orgánico, ya que por muy buenas intenciones que tengas y aún, por más positiva y brillante que sea tu mente, te será muy difícil lograr lo que deseas con un cuerpo enfermo... y podríamos seguir, obviamente, con otras consideraciones como la importancia de la relajación...

Finalmente, para que tu éxito sea cabal, te sugiero que “en el camino” hagas algo por alguien, esto, créeme, acelerará tu éxito insospechada e increíblemente ¡No te imaginas cómo funciona!: Digamos que, es ley de vida.

*Cuando menos lo esperamos,
la vida nos coloca delante de un desafío
que pone a prueba nuestro coraje
y nuestra voluntad de cambio.*

Paulo Coelho

¡ENCIMANDO PROBLEMAS!

Permítanme referirles algo personal. Un día, hace muchos años, tomé la decisión de que mi postura mental, espiritual y física debía ser otra. Mi corazón, mi actitud y mi acción sintieron una especie de chicotazo de llamada de atención y emprendí el inicio de “la postura” que hasta hoy mantengo gracias a Dios y a mí (ayúdate que Dios te ayudará). En otras palabras, se produjo en mí una reingeniería integral ganadora y por lo tanto minimizadora de los problemas... y hasta de “mis catástrofes”.

Me impresionó mucho el pronunciamiento del sabio francés Alexis Carrel: “Cuando un hombre comprende que el fin de la vida no es la ganancia material sino la propia vida, deja de concentrar exclusivamente su atención en el mundo exterior”... y empecé a concentrarme y trabajar en ello.

Tú, mi amable lector, ¿podrías ponerte por un momento en el caso de pensar de qué harías si en este instante –por una yuxtaposición de problemas– que en su conjunto te resultara tener un cuadro catastrófico desesperante?, ¿te sumergirías en una tremenda depresión?, ¿llorarías amargamente y hasta maldecirías?, ¿sentirías que tu vida ya no tiene sentido?... y ¿llegarías hasta pensar en el suicidio y terminar de un buena vez con toda esta angustia y sufrimiento “sin solución?”.

Bueno, si ese fuera tu extremo caso, realmente estarías como para compadecerte por tu pequeñez, cobardía e incapacidad en todos los sentidos. Las posibilidades del ser humano frente a las situa-

ciones “duras” son dos: lucha o huida que incluye el suicidio. ¿Es que no hay forma de mentalizarte en positivo y superar los obstáculos, difíciles situaciones financieras, desilusiones amorosas, penas profundas por la muerte de un ser querido...? ¿No hay manera?

Hay personas que por su actitud mental tan negativa, piensan y creen que su vida ya carece o pierde el sentido y que el mundo estaría mejor sin ellas. ¡Qué fragilidad Dios mío! Por lo contrario, quiero seguir creyendo que las dificultades o desgracias son poderosas herramientas de salvación para muchas personas. Detente y piensa –respirando profundo y muy serenamente– cuáles son tus posibilidades reales de salir adelante y acepta con objetividad la que no tiene solución tradicional y es en todo caso irreversible, pero si puedes encimarla, en el sentido de distraerla y terminar sacándola de tu mente y corazón por medio de otra acción y así pasarla a otro plano dejando que ya no signifique una catástrofe: ¡Eso es lo grande! “Las realizaciones personales se inician dentro de la mente del individuo”, señalaron esos genios de la mente positiva como Clement Stone y Napoleón Hill.

Nuestra recomendación es mirar solo hacia adelante y convertir lo pasado en historia... y emprender una “nueva marcha hacia arriba” ¡valientemente! Precisamente Clement Stone en su magnífico libro *El sistema que nunca falla para alcanzar el éxito* enfatiza: Todas las desventajas tienen una ventaja equivalente si nos molestamos en descubrirla. Aprenda cómo descubrirla y sabrá usted siempre expulsar de cada adversidad sus partes malas.

Es así que yo te digo simplemente: los problemas te construyen o destruyen, todo depende de ti. Los problemas te elevan o te hunden, todo depende de ti.

Independientemente de cual sea tu creencia, te recomiendo aprovechar el poder divino a través de la fuerza incommensurable de la oración. Decide: ¡La vida te gana o tú le ganas a la vida!

¡ENVIDIA, OTRA NEOPLASIA PSÍQUICA!

Y no solo psíquica sino espiritual y decididamente antisocial; por consiguiente, también deshumanizante. Es, un cáncer que envilece al ser humano y por lo tanto, lo degrada.

Al definirse la envidia como un pesar sobre el bien ajeno y un mal deseo sobre la tenencia y logros de otro, resulta ser la traducción de todo un desorden o desequilibrio psíquico; en resumen, una desarmonía mental /emocional.

Pero la envidia es también dicotómica, tiene dos enfoques, puesto que también envidiable significa digno de ser apetecido. Hay entonces la que podemos llamar la “envidia baja”, rastrera, ilícita, aquella que “te corroe las vísceras” el alma y el cuerpo por lo que tiene el otro y tú no, y la envidia constructiva, que apetece llegar a ser, llegar a tener, que ambiciona en positivo, con “buena sangre” y te resulta un reto.

Siempre habrá personas que tienen y saben más que uno, siempre. Bien sea dinero, cultura general, conocimientos específicos, posición social, poder... etcétera, y el que se trauma ante esto o reniega y re-niega, es decir, se niega a sí mismo, está desfasado y su vida será sombría, intranquila y desequilibrante.

La envidia es una pasión innoble, ya que abriga todo un sentimiento de pesar por el bienestar ajeno y por lo mismo, es también injusto. Si el otro alcanzó lo que alcanzó y tiene lo que tiene en

“buena lid” ¿Por qué no pensar en lo que debe haber trabajado y persistido para conseguirlo?, ¿no es esto un premio a sus méritos qué debemos más bien felicitar? Y si nosotros no tenemos aquello ¿no será por nuestra inestabilidad, pereza o falta de imaginación por ejemplo? Aceptemos nuestra realidad y apuntemos con sana envidia y ambición constructiva a ser mejores, y no caigamos en la bajeza y mezquindad de la enfermiza “envidia baja”.

Generalmente, el envidioso es un mediocre total, un resentido. Sufre por el bien ajeno y goza con el mal que a su envidiado pueda sucederle. Es en verdad un enfermo sumergido en su baja pasión. Aquellos que no lograron sobresalir en la vida, aquellos que no tienen méritos, esos son los envidiosos; además, son acomplejados porque se sienten inferiores y su ineptitud los convierte en prisioneros de si mismos. Corroen su esqueleto psíquico (Eric Berne) y su propia vida por no tener el talento de otros. ¡Un absurdo y pequeñez, una cancerígena inmadurez!

La envidia es una patología y el que la padece, es una especie de alacrán que con su propio aguijón se inyecta su veneno. El talento creativo y victorioso del otro los humilla, su mediocridad no la resiste, la prosperidad del otro le es perturbadora por decir lo menos. La envidia es un desdoro para el ser humano, un descrédito y un estigma de la inferioridad.

¡Trabajemos entonces en nuestra vida sus antónimos! Vale decir, el afecto hacia la persona de logros, la simpatía y felicitación sobre su éxito por el ejemplo a seguir que nos da y por lo que esto puede más bien representar para nuestra propia proyección.

Esto es saber vivir liberado sin la “gran suciedad” de la envidia.

¡ES FORMATIVO SABER PERDER!

No solo no estamos acostumbrados a perder, sino que no nos gusta y hasta nos traumatiza. Es cierto que a nadie le gusta perder y me parece humano y normal. A mí tampoco me gusta, pero he perdido tantas veces en mi vida y sigo perdiendo de tal manera, que lo he aceptado “como parte del paisaje” de mi vida... y por supuesto, también gano y me resulta jubiloso.

Pero el punto está en que no se nos educa para perder y más bien se nos pinta que el verdadero mundo es el de los ganadores permanentes, lo cual también es falso porque estos para ganar, también han perdido muchas veces.

Aceptar una pérdida con entereza y “sin perder el equilibrio” es síntoma de grandeza y madurez, de sabiduría; sin embargo, la idea es también que apuntemos a ganador en cada una de nuestras acciones, pero sin ansiedad, sin angustia, sino más bien disfrutando “en el juego de la vida”. Muchas veces el retirarse del proyecto significa sentido común y prudencia, y no necesariamente pérdida. Uno puede en ocasiones ganar más, cediendo y retirándose valiente y maduramente.

No tengo duda alguna de que saber perder es también una gran forma de ganar; no nos aferremos tan ciegamente a la victoria, ya que de esta manera o caemos en el infantilismo o egocentrismo, o nos disparamos hacia la irracionalidad.

En ningún momento he pretendido alejarme del espíritu de superación personal y de esas llamas que debemos mantener siempre

vivas como son el optimismo y la esperanza, sino de sujetarme a una realidad: ¡Saber ganar y saber perder! Es educativo y formativo saber relacionarnos sin traumas tanto con la alegría del placer como con la pena del dolor; considero que es una de las preclaras formas de sabiduría humana y Dostoyevski nos da también otra pauta brillante al hacernos ver que en la vida “hay que saber levantar edificios para después destruirlos y nuevamente construirlos”... y pienso que este vaivén o interesante movimiento pendular resulta, por decir lo menos, aleccionador y delicioso.

Ganar es de lo más estimulante, ya lo creo, pero aceptar la pérdida en buena ley, es decir con buen ánimo, es excelente. Enfatizo entonces, es formativo perder, se temple nuestro espíritu, nos humaniza y ensancha nuestra capacidad de comprensión, de tolerancia con nosotros mismos. ¡Qué mal formada estaría la gente si ganara siempre! Porque es en el crisol de la tribulación en donde pululan los tentáculos del “crecimiento humano”.

Se ha expresado incluso con puntualidad que: “El hombre sabio nada espera, pero no porque ya lo tenga todo, sino porque no teme perder nada”, es así que el filósofo Estilpón, cuando le preguntaron qué tanto había perdido dijo: nada, conmigo tengo todo lo mío.

El mundo sigue andando (canta un viejo tango) y seguiremos perdiendo y ganando, y es en la sabia administración de estos acontecimientos donde radica la felicidad, el éxito y nuestra proyección.

¡ES INCREÍBLE LA TRASCENDENCIA DEL PERDÓN!

Tema que generalmente causa algún prurito, amén de distintos tipos de esquives o subterfugios, cuando no directamente un rechazo. Es evidente que la incapacidad de brindarlo por parte de tantísimas personas, resulta ser no solo un problema de negativa repercusión individual, singular, sino tremendamente plural.

No saber ejercer el perdón es como vivir en una prisión, peor aún, en una cárcel sin ventanas, es decir, dentro de su propia contaminación ambiental asfixiante.

Sin perdón no hay independencia, libertad, sin perdón no hay respiración profunda, sino un estado que podría parecerse a las consecuencias de una fibrosis pulmonar; sin perdón aflora difícilmente la sonrisa, sin perdón también se cierran las oportunidades, se envenena el alma, se alejan las amistades, los negocios fracasan... toda la vida se entorpece.

¿Por qué esperar muchas veces el final de la vida para perdonar? Si es así, hemos dejado de vivir como deberíamos haberlo hecho, hemos cometido un imperdonable desperdicio; hemos vivido en un mundo gris. ¡Necesitamos del perdón permanente para vivir con solvencia!

Pedir perdón de corazón, dar el perdón de corazón, recibir el perdón de corazón y perdonarnos a nosotros mismos, son algunos de los principios más trascendentes que nos enseñaba ese gran

maestro Paul Schneidewind en sus famosos talleres de entrenamiento directivo. ¡Cómo no recordarte, Paul!

Perdemos el control de nuestras vidas si nos habituamos a echarle la culpa a los demás y en mayor grado aún, si encima pensamos: “esa sí que no se la perdono”.

Practicar el perdón es de lo más sano y recomendable liberador. Humanamente (que incongruencia) no es muy fácil perdonar, porque lógicamente mientras más humanos somos debería ser más fácil. Saber perdonar es también ser responsable socialmente, los que no lo ejercen son unos irresponsables por la destilación de rencores y odios que el no perdón genera, quiero decir, por los conflictos sociales que implica, por la dureza del alma que forma en terceros, espíritus de venganza, por la bajeza... La falta de perdón es posesiva del ser humano, lo carcome, lo destruye, lo deshumaniza. El perdón es amor y vivir sin amor, no es vivir.

Te sugiero algo difícil pero grandioso, te sugiero el camino estrecho, el de los resultados espectaculares y el de mayores beneficios: ¡Lléname de perdón y dalo a quienes te maltrataron y comprueba muy personalmente las insospechadas reacciones y beneficios que recibirás. Sé que te pido algo nada fácil, pero si lo haces. ¡Créeme que te vas a sorprender! Mark Twain se refirió al perdón así: “Es el perfume que desprende la violeta en el zapato que la pisó”.

Libérate de ese tremendo grillete que frena tu caminar. Elévate, vive en paz, duerme en paz: ¡Perdona!

¿ES SANA LA IMPERTURBABILIDAD?

No solamente sana, sino conveniente y además, es una demostración muy nítida del dominio de ti mismo y que la madurez ha llegado a tu vida.

En nuestra época, no es nada extraño ver cómo infinidad de personas rompen fácilmente su equilibrio neuropsíquico, en lugar de optar por la calma y adulta imperturbabilidad. Elevación notable de voz, palabras gruesas e inapropiadas y violenta acción, es la secuencia característica.

Exacerbada emotividad con el correspondiente descontrol de sí mismos, es lo que observamos corrientemente. La reacción *ipso facto* al estímulo negativo, se da mucho, y el conflicto se suscita no por aquella persona o circunstancia negativa o agresiva, sino por nosotros, porque reaccionamos con “un buen añadido”, si es persona porque: “que se ha creído, pues” y si es circunstancia, porque “es más grande que nosotros” y nos domina.

Conquistar nuestra imperturbabilidad es un proceso que merece toda una decisión de nuestra parte, y como somos personas sometidas a cambios de humor, con mayor razón aún.

Nuestro proceso emotivo-negativo que tanto desfasa nuestra calma o equilibrio neuropsíquico, se describe fácilmente por nuestra alteración de pulsaciones cardíacas, boca seca, secreto aumento de glóbulos rojos, alteración de nuestras hormonas y secreciones bioquímicas, respiración acelerada, transpiración, temblor, etcétera.

Seamos no víctimas sino amos de nosotros mismos. No demos inferioridad al perturbarnos en extremo frente a la agresividad de terceros o difíciles circunstancias que la vida nos presenta. Estas negativas reacciones no resuelven el problema sino más bien lo agrandan y complican.

Autoedúcate por ejemplo y para empezar, en el control fisiológico de tu cara y me refiero a los gestos y muecas de tu rostro: Sonríe frente al maltrato ¿difícil? Sí pues, pero hay que hacerlo y en eso consiste el primer paso de tu reeducación. El más rebelde y testarudo enemigo es tu “yo interior” y es a ese al que hay que vencer prioritariamente. Es sano, muy sano, habituarnos a ser imperturbables; viviremos más y mejor. ¿Puedes decidir eso en bien de ti mismo y de muchas personas de tu entorno? ¿Puedes? Si quieres puedes hacerlo ¡Claro que sí! Me permito rebatir aquella tradicional frase “querer es poder” ya que en verdad: ¡Querer es más bien hacer!

¡Qué bueno y ejemplar sería si se te recordase como “el imperturbable”; ser así es elevarse a un rango superior, lleno de solidez, de autodominio, de grandeza!

Mostrar siempre una tranquila contemplación con respecto a las penurias que se presentan en forma objetiva, es una muy buena recomendación que se nos da en esta faceta de nuestro crecimiento como personas. Esforcémonos frente a nuestra intemperancia y demostrémonos que voluntaria y animosamente estamos canalizados hacia la conquista de nosotros mismos.

LEER

LEER te da conocimientos

El conocimiento te hace pensar

Cuando piensas puedes elegir

Cuando eliges eres libre

Si eres libre:

***¡ELIGE SER FELIZ Y
TENER ÉXITO!***

¡ÉXITO: POTENCIALIDAD, PERCEPCIÓN Y AUTOESTIMA!

Si resumimos el concepto y la práctica de la autoestima en qué tanto crees en ti mismo y te valoras, qué piensas y dices, cómo actúas o pones en funcionamiento esa creencia... si todo esto en ti es positivo, obviamente el éxito de tu caminar en la vida está garantizado con una solvente firma: la tuya.

El mundo y tu mundo circundante terminan siendo un espejo de tu interior, de ese 90% de tu “iceberg” escondido: el inconsciente, que es donde está el mayor poder de tu mente y es donde anidan las raíces de tu autoestima.

El éxito o el fracaso de las personas también los podemos resumir en cuanto al concepto de poder y administración que tienen sobre sí mismos, vale decir, en lo que creen que pueden lograr o no y por supuesto en la práctica operativa que le pongan.

El viejo y siempre nuevo y objetivo ejemplo del “entrenador de pulgas” es de lo más ilustrativo: si metes una pulga en un frasco y lo cierras con su tapa, la pulga empieza a saltar impetuosamente muchas veces y choca y vuelve a chocar con la tapa que no la deja salir de esa cárcel del frasco, hasta que finalmente, se convence de que no le sirve de nada saltar tan alto porque choca con la tapa y es así que continúa dando saltos menos enérgicos, más bajos, sin tocar la tapa. Ha quedado grabado en su cerebro la existencia de una tapa que no la deja salir. ¡Puedes entonces retirar la tapa y observar cómo la pulga ya no se escapará pudiendo hacerlo! En el ser humano, queridos amigos lectores, pasa lo mismo:

Si te acondicionas a no creer en ti mismo, si te habitúas al triste conformismo, estás acorralando tu real posibilidad o potencialidad y la pregunta es entonces: ¿Cuántas tapas nos ponemos en el frasco de nuestra vida? Lo que tú siembras en tu mente como creencia y así lo estableces, se perpetúa habitualmente, porque precisamente se establece ese tipo de percepción negativa y limitante, por lo tanto, no es un problema de “hardware” (equipamiento) sino de “software” (programación) de tu mente.

En el cómo percibes tus posibilidades en la vida, está el punto por trabajar. Dicen que la palabra crisis en chino tiene dos significados: peligro y oportunidad y es allí donde entra en juego tu credibilidad (léase fortaleza o autoestima) o tu debilidad (léase flaqueza o escepticismo). La diferencia entre el ser humano de éxito y el fracasado está basada fundamentalmente en estos parámetros. Las oportunidades en la vida siempre están allí, el asunto es que unos “las ven” y las trabajan y otros no. En ventas, por ejemplo, tu mercado se achica cuando tu percepción, tu mente, lo constriñe. ¡Si cambiamos nuestra percepción, creamos una nueva realidad!... y no estoy hablando de engañosas fantasías.

En la vida, finalmente tú obtienes lo que tu aquiescencia elige. El éxito o doctorado en la vida está señalado solo para los ojos con capacidad de ver, y esta capacidad perceptiva es cultivable con una nueva visión del mundo y de las circunstancias para la edificación de tu propio mundo. Es un asunto de educación mental dentro de un marco de autoestima.

No creas todo lo que ahora “ves” como que “así es” porque tampoco tiene necesariamente que “seguir siendo”. Permíteme hacerte una puntualización espero que suficientemente clara: tu éxito, tu fracaso; tu bienestar e infelicidad, es decir tu mundo, lo cambias

tú con tu potencialidad por descubrir y trabajar, con la percepción que le des a la vida y a la tuya como parte de ella y por supuesto a la fortaleza de tu autoestima!

El gran pensador Oliver Wendell Holmes nos recuerda: “La cosa más importante en este mundo no es dónde nos encontremos, sino en qué dirección vamos”.

¡HAGAMOS POSITIVO Y CIERTO EL FUTURO INCIERTO!

Este es otro tema amplísimo que merecería muchas páginas, pero de acuerdo a nuestro estilo, trataremos de resumirlo.

La expectativa por el futuro es una característica consustancial a la naturaleza humana, por lo que se constituye como una normal inquietud siempre que no sea excesiva y se convierta en enfermiza ansiedad. Pensar y actuar en pro de un futuro, es pues una positiva ambición y tarea que como tal, también hay que controlarla para que, guardando un ético lineamiento, no caiga en el descalabro de “el fin justifica los medios” y pise cabezas en su camino.

Toda persona coherente y sensata debe tener interés por su futuro y luchar por él, pero el problema empieza a surgir cuando este interés deja de fluir y desenvolverse poco a poco como debe ocurrir normalmente, es decir, no solo deja de irse acomodando y acrecentando en el camino, sino que se sumerge en una mayúscula preocupación, la que termina convirtiéndose en un patológico hábito, en una obsesión que perturba la mente y “quita el sueño”.

El consumo de energía que produce este tipo de exacerbada preocupación es tremendo. Su virulencia hace que la persona se desfase, pero repitiendo nuestro criollo refrán “una cosa es con guitarra y otra con cajón” nos hace ver finalmente que solo las personas inconscientes son las que no muestran preocupación alguna por este imprescindible aspecto de la vida, frente al que no hay que preocuparse demasiado, sino más bien ocuparse.

Un interés y preocupación razonables serán entonces los que evitarán angustias y temores desproporcionados, aquellos que no solo desgastan energía, sino que, entre otros nocivos efectos, inhiben la iniciativa, la creatividad. Es más, muchos son invadidos por los vaticinios prejuiciosos que los desestabilizan emocionalmente haciéndoles “ver” muy incierto su futuro. En otras palabras, sufren por lo que aun no ha sucedido y “viven” por anticipado su derrotismo y zozobra.

La construcción del futuro no es solamente un asunto secuencial de “deseo vehemente” —como diría Dorothy Carnegie— amén de pensamientos positivos, planeación y acción perseverante, sino de credibilidad, de fe y visualización adecuada y ganadora. Resultará así adecuada e inteligente la concomitancia soñadora a efecto de impulsar ese subconsciente para que también haga su trabajo. ¡Cree en el futuro y trabájalo, esas son las condiciones básicas!

Mencionaremos rápidamente otras condiciones que en la práctica resultan ser fundamentales para labrarnos un futuro promisorio, digamos, forjado a pulso: imaginación, una dosis de audacia, saber escuchar, entusiasmo en el ánimo y acción, paciencia y férrea voluntad, no solo para sortear los obstáculos sino para conseguir los también imprescindibles medios económicos, red de contactos e infraestructura si fuese necesaria. Quisiera añadir solo un punto más, será vital contar con aquello que allana todo camino y roba corazones: la alegría. ¡Cuando hay alegría permanente, casi todo es solucionable en el terreno que quieras!

El futuro está constituido por la suma de tus “cada día”, por lo tanto, vive día tras día con mucha intensidad, con mucha entrega y tu futuro estará garantizado.

¡Tu futuro, será tu propia hechura, es solo tuyo puesto que su gran tejedor eres tú!

¿HAY ESPERANZA PARA TI?

¡No tengas la más mínima duda, pues debes tener muy presente que eres en verdad un fabuloso milagro; es más, un milagro permanente!

En la educación y fuerza de tu mente está la del quid del resultado. Si crees que no podrás cambiar porque por herencia “eres así” el problema no es la vida sino tú. Uno termina siendo lo que piensa y lo que hace. Tú puedes y debes ejercer el gran milagro de tu cambio y será muy sano que te asombres de ti mismo. Con nuevas ideas puedes darle un giro sustancial a tu personalidad actual, frente a muchos que no lo logran porque están atrapados por sí mismos en su tradicionalismo. Decide: ¡Tú puedes y debes elegir todos los cambios que necesites!

El relanzamiento del ser humano es una acción fáctica y hay que dejar atrás las indeseables creencias que no tienes esperanza porque vienes arrastrando una niñez traumática debido, por ejemplo, a que tuviste padres dominantes en extremo, o porque no tienes dinero, ni estatus social o tienes alguna minusvalía...o eres una víctima de tus limitaciones herenciales...

En verdad, las fronteras las pone uno. Tú serás tan grande o tan pequeño como defines serlo. Por un lado, es cierto que nuestro cuerpo es limitado y hasta en buena medida parametrado por sus características y química a veces no favorable, sin embargo, nos olvidamos de que con el timón de la mente en relación a nuestras creencias, podemos hacer girar y relanzar esa química atadora. Seamos innovadores y no digamos “hice todo lo que pude” porque no

es verdad o es una verdad a medias. Tampoco seas gregario, porque no es inteligente echarle la culpa al otro, a las circunstancias o a la sociedad por lo que tú no has hecho y logrado.

Tus esperanzas son muchas y solo dependerán de ti. Cada ser humano es en verdad un gran milagro con mente ilimitada. Es incalculable lo que el ser humano puede alcanzar: vencer sus fobias, su introversión, sus complejos, depresión... y hasta su esquizofrenia. ¡Tú puedes lograr ser aquella persona con la que soñaste ser! ¡Claro que puedes evitar seguir siendo lo que crees que inevitablemente eres!

Sí, definitivamente, sí hay mucha esperanza para ti. Cree, tu escondido talento fluirá según los indicadores de tu mente, solo necesitas pensar intensa y perseverantemente en eso que deseas y sueña lográndolo. Te sorprenderá la fuerza invisible que fluirá a través de todo tu interconectado y misterioso cuerpo. La connotación holística del ser humano es irrefutable.

El Dr. Wayne Dyer, ese maestro excelente dice: “Si tu crees más en la enfermedad que en la salud, en la pobreza más que en la abundancia y en la soledad más que en el afecto, entonces estás perdido”. Por eso permíteme decirte: tú debes realizar tu propósito en la vida. No hay fronteras para las capacidades de tu yo interior. Olvídate del obsoleto CI (cociente de inteligencia) como condición para triunfar. Como milagro que eres, la buena ventura está en ti ¡Despiértala!

Deseo concluir con el extraordinario pensamiento de Thoreau ya que está lleno de esperanza para ti, para mí, para todos:

*Si avanzamos confiados en la dirección
que marcan nuestros sueños y nos empeñamos
en vivir la vida que hemos imaginado,
nos encontraremos con un éxito inesperado en cualquier momento.*

¡Espera mucho de ti! ¡Claro que sí! La desesperanza es una pequeñez, una cobardía y tú no eres ningún pequeño ni cobarde.

¿HAY ESTERILIDAD DEL YO INTERIOR?

En cierta medida ya lo creo que sí y en algunas personas, más de lo que imaginamos.

El concepto de esterilidad resulta ser dualista, dicotómico: Por un lado la hermenéutica del término apunta hacia la limpieza, la asepsia, la no contaminación, la pureza. Por otro, señala lo desértico, lo “seco”, lo improductivo. Este es el dilema del título porque ¿de cuál esterilidad estamos hablando?

Ambas interpretaciones son válidas también en cuanto al tema que nos ocupa, ya que la primera se refiere a ese “yo interior” sin malicia, sin “cartas bajo la manga”, sin apetitos desmedidos, diáfano... en cambio, la connotación de la segunda, marca la esterilidad en cuanto a lo también insensible, déspota y demás.

¡Qué complejo es el ser humano! Sus dualidades reflotan por todas partes y por cierto también en sus oscilaciones temperamentales, sexuales, espirituales... su inteligencia y su torpeza, su bondad e insensibilidad... o acaso su maldad.

Y entre estas dualidades no podemos dejar de mencionar aquella tan habitual y “notable” como la de tener y ser, así como la de ser y estar, y me refiero correspondientemente a la prostitución del tanto tienes igual a tanto vales, así como la de aquellas personas que allí están pero no son y sin embargo, allí están. El profesor Walter Riso nos da una explicación interesante: “El modo de ser se dife-

rencia del modo del tener en que el primero nos hace crecer porque está a favor de la vida, mientras que el segundo está al servicio del egocentrismo, del interés como palabra grande, del narciso que llevamos dentro, de la esterilidad hacia lo bueno, del yo acaparador, de la posesión y la codicia”, a lo que me permito agregar que allí está la diferencia entre lo auténtico y lo falso, entre lo trascendente y lo banal.

Asimismo, debo aclarar que no estoy para nada en contra del tener. Tener no es esencialmente malo, al contrario, alegra la vida; lo nocivo, es su apoyo desmedido ya que resulta degradante y en la práctica, apunta al detrimento del humanismo. Nuestra prioridad debe apuntar al ser no al tener, —pero si tenemos y de pronto mucho— como una consecuencia del ser (léase Calidad de Vida) en hora buena.

¿En qué sentido de las esterilidades en mención ubicas tu vida? Y te pregunto esto porque es importante que definas tu vida y que con tu libre albedrío la inclines convenientemente hacia la riqueza. Te recomiendo que sea esencialmente hacia la riqueza interior. Lo sensato, adulto y maduro es crecer siempre.

Insisto: la orientación pendular de tu vida está en ti y déjame reiterarte aquello que he mencionado en un antiguo artículo: ¡Somos nosotros los verdaderos albañiles de nuestro propio destino!... porque la única persona que puede hacer mucho por ti eres tú mismo.

No hay duda de que nuestra vida resulta ser al fin de cuentas, una aventura fascinante, compleja y altamente cuestionadora, y es así que es bueno recordar esa síntesis de Shakespeare cuando decía: lo bueno es bueno aunque carezca de nombre; lo vil es siempre vil.

HIJOS: ¡LA VIDA ES LUCHA! PADRES: ¡COMPRENDAN ESTO!

Es notorio cómo infinidad de padres de familias no saben educar a sus hijos. “Por amor” les permiten una serie de licencias. Me refiero a aquellos padres que tergiversando desmedidamente el concepto y práctica del amor, van creando y criando unos hijos irresponsables sin voluntad de autorrealización, sin espíritu de lucha... y que no saben perder –como gran factor educativo– entre otras muchas consideraciones.

Últimamente estoy viendo alarmado y sobrecogido por cierto, a muchos “hijitos de papá y mamá”. Hijos que en lugar de estarse formando, se están deformando en el contexto del desarrollo de una personalidad agresiva, irrespetuosa, negativa y engreída.

Queridos padres de familia, comprendamos que no es fácil ser buen padre pero tampoco es difícil si “abrimos los ojos” y nos desprendemos de ese amor incondicional tan negativo; si usamos mejor el sentido común y el sano criterio justamente con amor y del bueno.

No caigamos entonces en el falso amor que sobreprotege y quita capacidad de lucha, de competencia, de creatividad y consideración en nuestros hijos, haciendo que ellos reciban todo hecho y fácil. No caigamos en el falso amor que no exige esfuerzo y quita iniciativa...

Aprendamos a decir “no” precisamente por amor formativo, en oposición a ese “sí” permanente del amor deformativo que resta tantas opciones válidas.

La vida es lucha y luchar es tener la opción de ganar o perder y esto es lo que se debe inculcar. El proceso de crecimiento de nuestros hijos es delicado y merece nuestra mayor atención. Será fundamental educarlos apuntando fuertemente hacia los reales valores humanos y ojalá impulsarlos también hacia el deporte por ejemplo. Este binomio –valores y deporte– lo estimo como la combinación ideal y el que forjará una personalidad verdaderamente sana y administradora de su propio destino.

Como se apreciará a todas luces, este tema da para muchísimos enfoques que en estas líneas ni hemos mencionado, pues el contexto vivencial es de una envergadura realmente amplísima, tentacular; sin embargo, y en referencia a nuestro título de hoy, concluimos remarcando la trascendencia de la gran palabra lucha, en la educación de nuestros hijos:

- Luchar es aprender a ser libre: haciendo lo que se debe hacer, no lo que nos da la gana y por emoción.
- Luchar es respetar el derecho ajeno, el espacio y punto de vista de “el otro”.
- Luchar es no caer en frivolidades y demás superficialidades.
- Luchar es aceptar que hay otros mejores en algo y no por eso son mejores que nosotros.
- Luchar es no desbarrancarnos en los cautivadores hábitos del tabaquismo, alcohol, drogas y sexualidad irresponsable, tan negativos y tan destructores de vidas.

- Luchar es romper inhibiciones y ser más dueños de nosotros mismos para así, dominar las circunstancias.
- Luchar es no caer en gregarismos y tener cada vez más, siempre más luz propia.

... Y muchas propuestas más, como ser alegres frente a las inevitables dificultades de la vida. ¡Si enseñamos esto a nuestros hijos, seremos padres verdaderos, competentes, modernos, adecuados... y bendecidos!

TÚ NO DEBES TÚ NO PUEDES

* Tú no debes ayudar a los hombres permanentemente

haciendo por ellos

lo que ellos pueden y deben hacer

por ellos mismos.

Tú no puedes y no debes prometer prosperidad

desalentando el ahorro.

Tú no puedes y no debes fortalecer al débil

debilitando al fuerte.

Tú no puedes y no debes fomentar la hermandad entre los
hombres

estimulando el odio de clases.

Tú no puedes y no debes ayudar al pobre

empobreciendo al rico.

Tú no puedes y no debes afianzar tu bienestar

gastando más de lo que ganas.

Tú no puedes y no debes inculcar carácter y valor

quitándole al hombre su iniciativa e independencia.

(Abraham Lincoln)

IMPORTANTÍSIMO: ¡LA SINERGIA!

La aplicación de este término en nuestra vida, es de una importancia vital y trascendente, ya que la sinergia es entendida en la práctica como potencialización o en otras palabras, se trata de sumar multiplicando.

¿Sumar multiplicando? Sí señor y lo espeto. Objetiva y clara explicación, es que $2+2$ no resultan 4, sino 7 por ejemplo, o más. En síntesis, es una operación en la que el todo –como resultado– es mayor que la suma de las partes.

Digamos que el proyecto que yo realizo solo, vale 10 en resultado, pero si lo realizo con Felipe, tiene un resultado de 25 o más por los “contactos” que él tiene. Sinergia es entonces un concurso concertado de unión de fuerzas para realizar una función y las fuerzas pueden ser de variados matices, o sea, llamarse tiempo de acción, capital económico, contactos o influencias con terceros que pueden tridimensionar el proyecto, creatividad, ideas y ánimo de mi socio, especialización sobre el tema que junto con mi habilidad o capital económico por ejemplo, puede resultar un “boom” para los dos puesto que yo no tengo lo que él tiene y viceversa.

En otro enfoque, el gran secreto de la sinergia consiste no en hacer más con más, sino el concluir haciendo más “con menos”. En este caso, quiero decirte que si tú no tienes capital económico, pero sí una actitud ganadora, enmarcada además, dentro de una alegría en la acción y una constancia por ejemplo, esa será la gran sinergia con la que triunfarás sin contar con el apoyo de otra persona.

“No importa lo que tienes, sino qué haces con lo que tienes”; “no son los hechos lo importante, sino tu reacción frente a esos acontecimientos lo que cuenta”; “es mejor llegar a ser, que haber nacido siendo”; “toma los problemas como sinónimos de que estás viviendo y no te traumatices y bajes la guardia”, son algunos pensamientos de acción sinérgica que pueden ayudarte, entre tantos otros como: “hagamos las cosas pequeñas como si fueran grandes, para luego poder hacer las cosas grandes como si fueran pequeñas”, etcétera.

Nuestros propósitos pueden también potencializarse no solo materialmente sino actitudinalmente, con la interpretación y acción diferente frente a los acontecimientos de nuestra vida diaria, con “otra forma de ver las cosas”, y me refiero a tu tipo de “percepción y sentimiento”: hay personas que convierten los fracasos en oportunidades y otras, las oportunidades en fracasos.

Déjame cerrar este breve artículo diciéndote que esta suerte de simbiosis o asociación de habilidades, vinculaciones y dinero para favorecerse mutuamente, resulta ser un recurso muy conveniente en muchos casos y no debes descartarlo. Solo fíjate muy bien, con quien te asocias para que aquella “fusión” genere tranquilidad o armonía, seguridad y beneficios, para que en resumen sea una inversión y no un gasto... o además enfermizo y hasta traumático cuando la relación con tu socio se torna conflictiva.

¡IMPULSEMOS LA CALIDAD DE NUESTRAS VIDAS!

Impulsar la calidad de nuestra vida es de lo más factible. El excitante mundo del mejoramiento continuo puede ser una jubilosa realidad si así lo decidimos.

No cabe duda alguna que de la efectividad de nuestro liderazgo en la administración de nuestra vida, dependerá en definitiva su elevación o hundimiento. La alternativa es entonces nuestra, el manejo es nuestro, la decisión es nuestra y de nadie más. Cómo capitaliza uno las circunstancias y oportunidades que la vida nos presenta, es una de las primordiales claves.

Al leer estas breves líneas, deseo que te dispongas a dar un vigoroso salto hacia lo positivo, y tú puedes y debes hacerlo ya que el beneficiado prioritario serás tú. Ese gran salto debe ser el resumen de tu visión, misión y práctica de vida. Es así que quiero confiar en que, en la medida que te involucres en esta intención y perseveres con entusiasmo en ella, experimentarás y valorarás los resultados y tu alegría será grande. ¡La vida pequeña no te corresponde!

Antes de señalarte específicamente un resumen de lo que es tener calidad de vida como madura y valiente opción de tu parte, permíteme una consideración previa: ¡Si tú crees otros creerán!... pero qué triste si no lo haces, porque también les pasará lo mismo a otros, pues inevitablemente somos influyentes en terceros ya sea de una forma u otra. Por lo tanto: ¡Nuestra responsabilidad humana es grande! Así que no me digas: “yo soy como me da la gana y a los

demás qué les importa”. La vida no es así, sí importa, porque somos seres sociales, no vivimos solos, por lo tanto, repito, influimos.

Crucemos, pues, el río –aunque siempre turbulento– de nuestra autorrealización y hagamos proactivamente que las cosas sucedan convirtiendo nuestras aspiraciones en hechos concretos. No nos quedemos en la orilla prejuzgando que no estamos preparados para el cruce. ¡Nuestra credibilidad es fundamental! Señalemos por consiguiente y de una vez, lo básicamente necesario para impulsar la calidad de nuestras vidas al margen de los puntos ya mencionados previamente y que sin duda forman parte del mismo “envoltorio”.

Ser honesto, alegre, entusiasta, decidido, amable, tolerante, comprensivo, generoso, trabajador, esperanzado y tenaz, son las características más saltantes e imprescindibles para nuestra finalidad en cuestión y aunque parezca simplista, todo esto solo se logra ¡decidiendo hacerlo! Si no te autoconsignas cada uno de estos pasos, tu mediocridad y pequeñez de vida serán insoslayables y no hay a quien echarle la culpa sino a ti.

¡Es fructuoso ser feliz y tener éxito! Transformar nuestros sueños en hechos reales es muy posible si así lo decidimos y actuamos energéticamente sobre ello.

Impulsa con fuerza tu calidad de vida y ten muy presente el pronunciamiento de Confucio: “Nuestra mayor gloria no consiste en nunca fallar, sino en levantarnos cada vez que caemos”.

Igualmente y dentro del mismo concepto de calidad de vida que nos ocupa, será importante para tu propia vida aplicar el excelente pronunciamiento de Lincoln: “¡Las personas resultan ser tan felices como resuelven serlo!”.

¡INSISTAMOS SOBRE LA AUTOESTIMA!

Qué duda cabe que la verdadera victoria se inicia con el éxito frente a uno mismo. Es esta la gran administración prioritaria hacia la que debemos encaminarnos. Coincido plenamente con aquello simple y profundo al mismo tiempo, que expresó Héctor Tassinari en México: “El cambio se dará en el corazón de cada ser humano cuando tenga la valentía y sensibilidad suficientes para escuchar la llamada”.

Es imposible ser feliz y por lo tanto autorrealizarnos si nos rechazamos a nosotros mismos, si entramos en la consideración peyorativa de no querernos como somos por el complejo y trauma de considerar nuestra poca valía porque no tenemos dinero, “categoría social” o somos feos o bajitos, gordos o flacos por ejemplo. ¡Error!

Olvídate de aquellas consideraciones bizantinas e irrelevantes, ya que están sostenidas por una plataforma bastante inconsistente. Tu valor es interno, no externo.

Por otro lado, déjame decirte que otro de los principios fundamentales de la autoestima consiste en la aquiescencia del compromiso que adoptaste frente a ti mismo como valor *per se*. Si tú respetas este compromiso estás en el verdadero canal de tu avanzar, y si no lo asumes, estás en el de tu fracaso. Tu autoestima, realización y felicidad se darán en la medida en que decidas tener y mantener un propósito digno que enmarque tu vida. No pertenezcas al equipo de los especialistas en conocer “cómo no se pueden hacer las cosas”.

Tú te construyes o tú te destruyes, es decir, te valoras de tal manera que alimentas tu autoestima permanentemente o simplemente te abandonas para darle paso al conformismo y la mediocridad como consecuencia. Acoge para tu beneficio la oportunidad de esta concreta reflexión y decide. Las oportunidades no se esperan, se buscan, se persiguen y se aprehenden e inclusive se crean. Claudicar frente a ti mismo es cegarte ante el esplendor del banquete de la vida al que has sido invitado. Tu autoestima no es un producto de la suerte sino de qué tanto te amas y amas la vida. No tener autoestima es ser injusto contigo, con la vida... con Dios.

Sal de la esclavitud del medio incompetente, tú eres un individuo superior puesto que en la textura de tu ser hay una grandeza intrínseca que te toca reflotar. Programa tu mente y tu corazón para vencer, no para el débil y tantas veces traumático derrotismo. ¡Eso es autoestima y la misión prioritaria de tu vida! Impúlsate, no flaquees, sueña intensamente con ser mejor, ansíalo con vehemencia, cree en ti por favor y toma conciencia que estás programado para el éxito; descubre que la solución, la única solución eres tú y exáltate con la dicha de quererte a ti mismo, es lo que te pertenece como persona, esa maravillosa autoestima que le cerrará el paso a la zozobra de tu hoy y del futuro, porque eres un producto del amor y fuiste dotado de grandeza.

No permitas que la enajenación o desvarío de los escépticos e incompetentes penetre a tu corazón. Quiérete, autoestímate mucho, pero sin la insensatez de la vanagloria y estúpida pedantería. Te convindo entonces así, a ser “en buena onda” un enamorado de ti mismo.

Si te autoestimas, encontrarás belleza en cada paso y habrás también invitado a Dios a ser el socio accionista de la gran empresa de tu vida. ¡Imagínate las ventajas!

¡LA PREOCUPACIÓN INTOXICA!

Evidentemente la preocupación intoxica todo: el alma, la mente y el cuerpo.

En nuestros días, la existente gran legión de preocupados es casi un mal endémico. Con la preocupación te autodestruyes, envenenas tu psiquis... y terminas enfermándote.

Los polifacéticos acontecimientos oscilantes como signo de nuestro tiempo, hacen que la ansiedad cunda, que la estabilidad emocional se tambalee y es así como aflora esa tóxica preocupación en la persona humana, apoyada en sus constantes inquietudes y ansiedades que la van minando, carcomiendo, desestabilizando, intoxicando.

Creo que podemos coincidir “a todas luces” en que la salud mental, espiritual y física son fundamentales para el desarrollo y proyección del ser humano, pues una persona sumergida en preocupaciones no está precisamente en condiciones de desarrollo y proyección.

Las preocupaciones neurotizan, quitan la paz y sosiego, también afectan la eficiencia y eficacia ya que el espíritu, las actitudes mentales y reacciones emocionales están alteradas. Compartir las preocupaciones bien sea con tu médico de confianza, tu asesor espiritual o tu consejero motivacional, será muy saludable y una adecuada catarsis. El doctor Vincent Peale por ejemplo recomienda “echar algunas cosas fuera del pecho” lo que en principio es lo mismo.

Compartir una preocupación es una forma de ir minimizando, de irse liberando de ellas. El guardar las preocupaciones “te ajustan el alma” y cuando el alma está apretada, medio asfixiada, uno no puede desempeñarse bien; la mente está confusa, atormentada, envenenada.

La preocupación en el hombre moderno y en el de todos los tiempos, acarrea un inevitable desbalance emocional y físico. Recordemos que el término preocupar significa ocupar prioritariamente nuestra mente, absorber, inquietar, y son estos asuntos pero en positivo los que deben ocupar nuestra mente para tener una vida coherente, animosa y feliz. La clave frente a la preocupación es entonces, sustituir la ocupación preocupada de nuestra mente con pensamientos diferentes, optimistas, ganadores, y también sobre otros asuntos, aquellos que nos desvinculen de la obsesionada preocupación X o Z “quitándole así el sitio”, no concediéndole ese espacio para que se apodere de nosotros.

Estimo como muy objetivo y valioso el proverbio que dice: “No podemos evitar que los pájaros vuelen sobre nuestra cabeza, pero sí podemos evitar que construyan sus nidos encima de ella”. Por lo tanto, es dable que el rosado esplendor de nuestro rostro reaparezca en la medida que resueltamente decidamos no dejarnos invadir por la tóxica preocupación, pero ojo, lo cual tampoco significa tener una inconsciencia frente a nuestras válidas “preocupaciones”, sino darles un adecuado y ponderado manejo, aquel que no nos desestabilice, que no nos haga sufrir. Ejercicios de relajación, de respiración y caminatas, te ayudarán mucho.

Rousseau afirma rotundamente: “Las preocupaciones son unos monstruos del infierno que depravan los mejores corazones y sofocan a cada instante la voz de la Naturaleza”. Es así que yo te

digo: ¡No guardes y estés rumiando tus preocupaciones, libérate y si te parece, compártelas con un profesional confiable, pero siempre monitorea tú tu vida con el rumbo constructivo que debe seguir!

Con mi abrazo te expreso: Sé tú más grande que tus preocupaciones, no dejes que tus preocupaciones sean más grandes que tú.

¡LAS OPORTUNIDADES SON PENDULARES!

La vida y sus oportunidades tienen una oscilación realmente sorprendente. Las oportunidades aparecen y desaparecen como por encanto... y a veces no vuelven más. Pero el punto importante no reside exclusivamente en ellas, sino en nosotros. ¿Sabemos verlas y aprehenderlas haciéndolas nuestras? Seamos honestos: ¿Cuántas oportunidades interesantes hemos perdido? Los motivos son de lo más variados: inhibiciones o cortedad para acercarnos a esa persona importante “que apareció” ese día; problema de dinero que no teníamos y frente a lo que hicimos poco o nada para conseguirlo... falta de voluntad y entusiasmo en “ese momento” porque nos dijimos que estábamos muy ocupados y complicados en ese momento...

George Elliot escribió: “Los momentos dorados en la corriente de la vida pasan veloces por nuestro lado... los ángeles vienen a visitarnos y solo los reconocemos cuando ya han partido”. Es cierto, pasa muchas veces.

Estas líneas apuntan a dos sugerencias: una, a que tenemos que estar muy vivaces, muy despiertos y alertas para cuando estas aparezcan; y dos, si no aparecen, tenemos que educarnos en los vuelos de nuestra imaginación creadora y precisamente crear nuestras propias oportunidades.

El creador de esos interesantes libros *Psicocibernética* y *Psicocibernética y autorrealización*, el doctor Maltz, afirma: “Quizá vivimos en un

mundo imperfecto, pero no todas las fronteras están bloqueadas, ni todas las puertas están cerradas” asunto que también es muy cierto. Quizá tenemos que aceptar que somos nosotros los que no tuvimos la habilidad suficiente para abrirlas y hacerlas nuestras.

En la práctica de la vida, no tengo duda alguna que la gran oportunidad somos nosotros mismos, que en el perturbado mundo en el que vivimos, tenemos que estar entrenados para atrapar “esa oportunidad” que en su pendularidad se acerca hacia nosotros. “En este mundo nada es tan poderoso como la idea cuyo tiempo ha llegado” nos rubrica el gran Víctor Hugo.

¿Será posible convertirnos en creadores de oportunidades? Nada más cierto, claro que es posible. Es más, tú debes ser el gran protagonista de “la oportunidad de tu vida”, y una llave principal está en hacer un buen uso de esta. Si tú maltratas tu vida y la de otros, ellas te maltratarán a ti. La más sensata decisión es no tener cantidad sino calidad de vida. Parece mentira pero “el ojo se entrena en ver oportunidades” en donde los demás solo miran pero no las ven. El ojo sano abre oportunidades, el enfermo y conflictivo las cierra.

No cabe duda que los pensamientos negativos bloquean oportunidades. Las personas escépticas y derrotistas eclipsan las oportunidades. Haz que la oportunidad –con tu acogida y buena disposición– viva para ti y no que muera para ti por tus pensamientos retorcidos, escepticismo y “mala sangre”.

Las oportunidades se alejarán de nuestras vidas si somos quejosos, envidiosos, malhumorados y poco acogedores o displicentes frente a las personas que nos rodean. Las oportunidades se acercan a nosotros como “por arte de magia”, cuando somos simpáticos y sobre todo serviciales. Aprecio que allí está una de las claves básicas.

El poder misterioso del servicio, te regalará muchas oportunidades en tu vida, cree esto por favor, es una llave mágica. Es bueno recordar el viejo y siempre nuevo pensamiento: “Si tu no vives para servir, no sirves para vivir” y aquel muy antiguo “El que más da es el que más recibe”. Si tú no eres capaz de serle útil a nadie, no pretendas que la vida “te regale oportunidades”.

En otro enfoque, déjame decirte que yo también soy “hincha” de Og Mandino y él nos refiere en su magnifico libro *La universidad del éxito* que, en una estadística entre cuatrocientos hombres y mujeres provenientes de este siglo, los investigadores concluyeron que las tres cuartas partes de ellos tuvieron tragedias, incapacidad física o mental y grandes frustraciones... y finalmente lograron tener un sonoro éxito, gracias a las oportunidades que supieron aprovechar.

¡Conservemos nuestra dignidad y autorrealización aprehendiendo entusiasta y vívidamente nuestras oportunidades!

¡LIBERTAD!: ALGUNAS CONNOTACIONES

El vivir en anarquía no es libertad, es un relajo y un exceso que desborda el sentido común, la sensatez.

Decididamente, el concepto y práctica de la libertad está tergiversado y es más, prostituido en muchos casos. Cuando la voluntad es aplicada inteligentemente, alcanzamos libertad, es decir, obtenemos autonomía o “luz propia”; en otras palabras, ruptura de cadenas, o sea, liberación personal y no una vida aplastada y reprimida por la coacción de alguien o los convencionalismos sociales.

Nos orienta y me fascina el puntual pronunciamiento de Stuart Mill: “Con tal de que una persona posea una razonable cantidad de sentido común y de experiencia, su propio modo de arreglar su existencia, es el mejor, no porque sea mejor en sí, sino por ser el suyo”. Realmente me resulta encantador porque respeta mucho la individualidad, ese también mundo aparte que somos cada una de las personas.

Libertad nos indica el diccionario de la Real Academia, es en términos generales:

La facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, así como de no obrar, por lo que es responsable de sus actos frente a sí mismo y terceros. *El Fausto* de Goethe dice claramente: “Solo merece la libertad y vida quien diariamente sabe conquistarla”.

De lo que deducimos que la verdadera libertad hasta el punto aceptable que podamos conseguirla, es imposible: ¡Tenemos que trabajarla!... y trazar así nuestro propio plan de vida.

Ejercer la libertad, es pues, ejecutar en el día a día un proyecto voluntarioso y racional de vida con acción inteligente, es decir, con un permanente y meticuloso cultivo, el que solo tendrá éxito en la medida de su perseverancia para que no sea efímero o “flor de un día”.

Tener libertad es una decisión, pero una férrea decisión que encime y venza el cansancio de las dificultades ineludibles del camino, así como las “curvas descendentes” de nuestro humano corazón presionado por los acontecimientos. La alienación acecha constantemente en su afán de hacernos sus víctimas. Libertad es por lo tanto, sinónimo de fortaleza.

Las connotaciones de la libertad positiva no son subjetivas, no pertenecen a lo abstracto, sino a una realidad pragmática y capaz de traernos mucha felicidad. Conseguir “ser libre”, vivir en libertad de pensamiento y acción, es plasmar y consolidar nuestro proceso de autorrealización, con la siempre relatividad que esto supone.

Libertad es en el mejor de los sentidos, emancipación e independencia siempre con medida, y pienso que vale la pena luchar por ella, pero cuidado, tampoco se trata de hacer lo que nos da la real gana y transgredir así el derecho, espacio y libertad de los demás. Libertad es por cierto, mantenernos firmes en ese punto ecléctico de respeto al prójimo y no caer en libertinajes. “El respeto al derecho ajeno es la paz” pronunció el revolucionario mexicano Benito Juárez.

Hay libertad exterior e interior y ambas son importantes por constituir la libertad real y holística, pero la libertad del “yo interior” quiero decir, aquella que nos da una buena administración de nuestro carácter, genio y temperamento, es inefable, incomparable.

¡Luchemos por ella, vale la pena!

Concluyo con un pensamiento del genial Miguel de Cervantes: “La libertad es uno de los dones más grandes que los cielos otorgaron a los hombres. Por la libertad así como por la honra se debe dar, si fuere posible, la vida misma”.

¡LIDERAZGO EFICAZ!

Mucho se ha escrito y hablado sobre el liderazgo, es decir, sobre aquellos que conducen a grupos humanos y es más, se han planteado diversas teorías que apuntan hacia los llamados “liderazgo transformador”, “liderazgo horizontal”, “liderazgo participativo”, “liderazgo humanista”, etcétera.

En estas líneas, no haremos un análisis de tales teorías, sino que nos abocaremos a señalar algunas características que consideramos como muy importantes en el líder moderno, eficiente y eficaz.

Debemos recordar en primer lugar y dentro del contexto referido, que la eficiencia está ligada al proceso mental del conocimiento, de la instrucción, de la capacitación. Hablamos entonces del aspecto cualitativo, o sea calidad; en cambio, la eficacia está más ligada a lo físico, a la habilidad de hacer posible y bien lo que se sabe, es decir, la función aplicativa del conocimiento, además del aspecto cuantitativo o productividad. En resumen, mi tesis es, si sumamos entonces la eficiencia y la eficacia, estas dos cualidades nos da como resultante un líder competente, lo que quiere decir que un líder incompetente es aquel que no es eficiente y eficaz.

Es importante marcar también en este líder, su aspecto filosófico-pragmático, ya que debe ser poseedor de una viable y poderosa ideología que sea suficientemente seductora y convincente, en otras palabras, una suasoria argumentación que pueda comprometer a sus seguidores con base no a una emoción, sino a una convicción.

El líder eficaz –y es excelente tenerlo muy presente– es el que hace que sus seguidores quieran, deseen y les guste hacer las cosas y no que tengan que hacerlas. En una empresa, por ejemplo, resulta funesto que se diga: tengo que hacer esto o aquello porque para eso me pagan, lo que quiere decir que el jefe no ha impreso en su mente y corazón un espíritu de compromiso, de convicción, de “camiseta” y de gustar lo que hace; eso se llama jefatura, no liderazgo.

El verdadero líder posee, digamos, un encanto especial, un carisma, un “ángel” capaz de despertar e impulsar en las personas de su equipo sus mejores potencialidades y en consecuencia hacer de su quehacer un placer.

La autoestima de la gente es otro punto trascendente que el líder no debe descuidar. Autoestima es –como sabemos– valorarse a sí mismo, es creer en uno mismo y en tal sentido, actuar con la ética correspondiente. El líder debe ser entonces un permanente estimulador de ese “quererse a sí mismo” y hacer sentir y demostrar que el trabajo que hace su seguidor es realmente importante. En síntesis, debe ser un promotor de la autoexigencia, con base a ese genuino interés que debe tener cada persona por respeto a sí misma con toda la singularidad que esto involucra. Tiene que enseñar a que la gente se quiera como es, ya que si trata de imitar a alguien, siempre será una copia, una imitación y por lo general y dicho en criollo, será una persona “a media caña” o de “media tinta”.

Muchos textos de “autoayuda” así como muchos órganos de prensa, pretenden vendernos las virtudes de otros, cuando lo fundamental es hacer “ver y tomar conciencia” de la riqueza intrínseca y potencial que cada persona posee y el cómo puede y debe reflorarla y ponerla en alto relieve en su práctica diaria, por ejemplo, a través de una adecuada mentalización será de gran trascendencia.

Recordemos que mentalización es, fijación de una idea para el logro de un objetivo.

Aspectos como la comunicación clara, la proclividad al estimulativo reconocimiento, el saber escuchar y la empatía frente a los problemas personales, son condiciones de lo más pertinentes en el líder moderno y humanista.

No caigamos tampoco en la “jefatura barata” de ser “especialistas en descubrir defectos” para aplicar castigos; esa acción policíaca es un obsoletismo y una incompetencia.

Esperemos que estas cuantas consideraciones puedan serte útiles para tu liderazgo, en la idea de conseguir a través de personas ordinarias, logros extraordinarios y recordarte siempre que es agradable ser importante, pero es más importante ser agradable.

¡LIDERAZGO, NATURALEZA, EDUCACIÓN!

Mark Twain, el famoso escritor estadounidense, decía: “La obra más noble de Dios es el hombre”. Creo, amables lectores, que ustedes y yo no tenemos dudas al respecto, aun cuando coincidamos en lo también tremendamente perverso y ruin que resulta ser el hombre en muchos casos y ocasiones, pero asimismo, sabemos que esta resultante o producto negativo no es por esencia sino por influencia.

En buen romance, mi hipótesis es que considero que el 30% de nuestras características y desarrollo tienen una ligazón con lo herencial, con lo genético que arrastramos, y el 70% depende de nosotros mismos dentro de un marco social, es decir, de nuestro grado de respuesta a esa influencia ambiental en fusión con nuestras formas de pensar, valores humanos, deseos, voluntad y entusiasmo, así como la dosis de alegría de vivir e interés de autorrealización que nos consiguemos por aquiescencia.

Basado en esta apreciación y teoría es que me queda claro que los líderes no nacen exclusivamente, sino más bien se hacen. De la misma manera he formulado en anterior artículo mi planteamiento: “Querer no es poder sino hacer”.

El Liderazgo Centrado en la Acción o ACL (*Action-Centred Leadership*) me parece muy interesante y coincidente, y es así que los factores motivantes adquieren un gran contexto en el desarrollo empresarial a través del saludable desarrollo educativo del ser

humano que puede sin duda modificar actitudes, pensamientos, formas de ser y de actuar.

Entonces, independientemente de lo natural y genético, sumado a la química que producimos en concomitancia con lo que sentimos y pensamos, la educación –léase decisión y hábitos de vida– que nos imponemos a través de esa “corriente arterial” transportadora de nuestro propósito, será fundamental.

Podemos decir entonces en un intento de conclusión, que el competente líder actual, es el ejecutivo moderno y humanista que debe tener en consideración frente a sus liderados, el cultivo de ese potencial humano con riqueza subyacente, así como las condiciones ambientales y económicas del trabajador, programa de estímulos y reconocimientos, cobertura de salud y demás elementos satisfactorios relacionados a la “pirámide de Maslow”, lo que en conjunto, optimizará el clima laboral y productividad consecuente.

Finalmente y en mi concepto, resulta decididamente un asunto de acción cupular (coincidiendo con Peter Drucker) el grado de identidad y agrado que el trabajador adquiera con su empresa y específica labor. En nuestro Perú la llamamos “camiseta”.

“Ama a Dios y haz lo que quieras” sería la gran frase de San Agustín que creo podría ser valiosamente oportuna y amalgamada con la experta mente empresaria de nuestros tiempos, que también necesita reeducarse y relanzarse en lo humanista y solidario.

El líder cabal se califica como tal solo si tiene una visión y misión más holística frente a su trabajador y su empresa. El liderazgo moderno no debe descuidar el amplio factor motivacional, ya que es este el que cubre las razones que hace que la persona se desenvuelva así, en una dirección o en otra.

Los tiempos de la respuesta o acción eficaz por temor han pasado, son historia y funesta. El líder de hoy debe ser un inspirador de confianza, de respeto, de seguridad, de apoyo técnico—profesional y personal, debe ser pues, un agente fecundador, un gran seductor... aquel que ha comprendido que “el yo y la empresa” se realizan a través del “nosotros”.

¡LITERATURA QUE CAMBIA LA VIDA!

Como se imaginarán, en mis años de caminar docente, he visto casi de todo en las personas y me refiero a hombres y mujeres positivos, entusiastas, vencedores de la vida diaria y por lo tanto ganadores, así como a hombres y mujeres conflictivos, problemáticos, acomplejados, resentidos... o sea traumáticos y por lo mismo perdedores.

Como yo sí soy un creyente del poder de la motivación y lo que en ese sentido puede influenciar una buena lectura y hasta “cambiar la vida”; en cada seminario o conferencia siempre recomiendo la lectura positiva, es decir, de libros inspiradores de autoayuda.

Son realmente sorprendentes y alentadores los comentarios que he recibido, aunque a decir verdad, hay también un preocupante número de personas que asisten a mis clases y no tienen la más mínima proclividad hacia la lectura, lo cual quiere decir que no son muchas las personas que creen en la literatura motivadora, que se dan el tiempo para leerla y mucho menos para aplicarla.

Sabido es que nuestro Perú no es precisamente un país lector. En realidad nuestro pueblo no lee, especialmente en los estratos medio-bajo y bajo. Estamos percibiendo sin embargo en este tiempo que el hábito de lectura motivacional se está incrementando en los estratos medio-alto y alto.

Permítanme invitar a las personas por medio de estas simples líneas, para que se interesen en ir forjando el hábito de leer y puedan aplicar la riqueza pragmática de este tipo de literatura oxigenante e

impulsora, pues los resultados son fantásticos e impredecibles que en muchos casos, llegan a transformar la vida.

Hay que tomar la decisión y disponerse o abrirse a las ideas y ejemplos que nos traen aquellos libros y demás producciones de motivación y desarrollo humano.

¿En qué sentido o áreas nos puede ayudar esta literatura? Yo diría que en todas, ya que he visto cómo algunos seguidores de este tipo de lectura han superado su depresión anímica, sus problemas económicos, sus dificultades de relación interpersonal, el embotamiento de su trabajo rutinario y, en síntesis, su visión del mundo y sus circunstancias.

He sido testigo de cómo —a través de lecturas motivacionales— vendedores que no vendían han incrementado sustancialmente sus ingresos. Cómo personas con un serio conflicto existencial por diversos motivos, han salido adelante y ahora son “otras personas”. He visto también cómo personas introvertidas y tristes han dejado atrás y bien lejos su introversión, miedos y tristeza; matrimonios en conflicto que hoy están más unidos que nunca; jóvenes que estando ya pisando umbrales de perdición, han vuelto a nacer, etcétera.

¿Qué libros debemos leer? Entre los más antiguos: *Piense y hágase rico* (Napoleón Hill) *Cómo ganar amigos* (Dale Carnegie), *El sistema que nunca falla para alcanzar el éxito* (Clement Stone), *Éxito en la vida* (J. D. Legorreta), *Psicocibernética* y *La magia de pensar en grande* (Maxwell Maltz), son algunos ejemplos.

Entre los más modernos: *Los 7 hábitos de la gente realmente efectiva* (S. Covey), *El cielo es el límite* (Wayne Dyer), *El poder sin límites* (A. Robbins) *El milagroso poder de la mente* (Dan Custer)... entre tantos

otros. Naturalmente, creo que cualquiera de mis 10 libros podrán también ayudarte muchísimo.

No se equivocó el famoso historiador y ensayista británico Thomas Carlyle cuando señaló: “La verdadera universidad de nuestros días es una colección de buenos libros”.

¡LO ABSURDO DEL PASADO TRAUMÁTICO EN TU HOY!

Este es un tema sobre el que ya he escrito algo en otras ocasiones, pero sucede que lo recepciono tan continuamente de la gente, que he decidido escribir estas líneas adicionales:

Si deseamos avanzar, por favor: ¡Tenemos que romper con el pasado! Nuestra historia pasada es eso, historia pasada... y por cierto, una historia que nos trajo experiencias, que nos enseñó bien sea en positivo o en negativo, pero nos enseñó.

Uno de mis autores favoritos y en este caso me refiero al doctor Wayne Dyer, indica puntualmente lo que él llama las cuatro frases neuróticas:

- “Así soy yo”.
- “Yo siempre he sido así”.
- “No puedo evitarlo”.
- “Es mi carácter”.

Como ustedes apreciarán, queridos lectores, estas frases involucran todo un “etiquetado”, todo un estancamiento, toda una obsolescencia. No es sensato, por decir lo menos, vivir atado a estas dependencias ya que estaremos bloqueándonos el sano ejercicio de nuestra reinención permanente... de nuestras jugosas libertades.

Tenemos que darles paso a las nuevas experiencias como condición imprescindible para nuestro “crecer”, así de elemental. El sabor que tiene la novedad es indescriptible y tenemos que

sacudirnos del tan tradicional miedo a lo desconocido. El que vive solo rutinariamente con lo que conoce, creo que vegeta, no vive, no se renueva, y es el caso del que está amarrando su expectante y extraordinario hoy a sus experiencias negativas del ayer, en consecuencia, tampoco sabe vivir y es un traumático neurotizado.

La pregunta es muy simple: Si una de las opciones es ser feliz, tener éxito, ser alegre y no deprimido ¿por qué no apuntar a esto y trabajarlo? Es un absurdo vivir encadenados opacando nuestro presente por lo desgraciado que fue nuestro pasado.

El pasaje de vida que se nos ha dado –y que lamentablemente no es de ida y vuelta– tenemos que aprovecharlo al máximo puesto que no hay otra oportunidad ¡Es ahora o ahora! No insistamos en ser infelices cuando son muchas nuestras posibilidades de ser felices.

Sé tú el protagonista de tu cambio, no trabes tu vida, vive tu hoy en positivo proyectándote siempre y aplaudiéndote a tí mismo, en síntesis: ¡Quiérete más! Tú puedes ser tan diferente como decides serlo, no tienes que seguir siendo lo que has sido ni seguir teniendo la misma “suerte” que tuviste tiempo atrás.

La vida se limita absurdamente cuando alegremente seguimos repitiendo: “yo siempre he sido angustiada”, “yo soy pésimo para memorizar”, “no sé por qué pero siempre tengo mala suerte”... Qué autocondena tan terrible ¿no?

No seamos autodestructivos y pongámsle una losa de concreto armado a lo que nos pasó. Solo el día de hoy es lo que importa, lo que cuenta, y así cada día. Dile adiós al tonto “siempre lo hice así”. Tu posibilidad de cambio es grande y te pertenece. ¡No caigas en la bajeza de las mentes inferiores!

Créeme, el que vive su hoy entristecido por lo que le pasó ayer, tiene dentro de sí un demonio que necesita exorcizar y con urgencia. ¡Gratificate con el privilegio de avanzar cada día!

¡LO IGUAL TAMBIÉN ATRAE LO IGUAL!

Pienso que con mis 74 años vividos y 46 en la docencia empresarial y universitaria en el campo del desarrollo humano, alguna autoridad tengo para afirmar el equívoco de tantos millones de personas en el mundo al no haber encontrado felicidad, éxito, amor y demás satisfacciones, ya que las buscan solo en el exterior, ignorando que la única forma de conseguir todo esto, es hurgando prioritariamente en su propio interior, aquello que con sus tenazas invisibles enganchan lo exterior. Si mejoras tu interior, la mejora exterior caerá por inercia.

La felicidad y demás logros del ser humano se asemejan u obedecen —como en matemáticas— a una “regla de tres simple y directa”, con lo que quiero decir, que lo igual atrae lo igual, o sea, si das felicidad recibes felicidad; si das amor, recibes amor; si eres generoso, recibes dinero o contactos y medios, ideas o formas para obtenerlo, y así...

La vida no es entonces una encrucijada ni callejón sin salida, son las personas que la hacen así por su egoísmo y todo lo que este término involucra “yoistamente” en su egolatría o su desidia.

Toda persona está dotada de una riqueza y potencialidad incalculables en su “banco interno”. Estamos llenos de poderes internos, soterrados, que simplemente no utilizamos. Nuestra central de energía subyacente en nuestros propios pliegues humanos, es fabulosa. Con mucha razón Plutarco allá por los años 120 después de Cristo, manifestó: “Una vida sosegada y alegre nunca se genera

por causas externas; la felicidad y satisfacción tiene que sacarlas el hombre –como de una fuente– de su interior”.

Y no se trata de subjetividad sino de objetividad, los diamantes y oro prisioneros en la mente humana son reales, lo que pasa es que generalmente no somos muy buenos mineros con nosotros mismos, pues andamos subyugados por el espejismo exterior y su materialismo dominante. ¡Qué poco nos damos cuenta de lo fácil que es ser feliz! Un ejemplo simple: Si no le sonríes ni a la vida ni a nadie; ¿cómo pretendes que la vida y la gente te sonrían?

Si le haces un mal a alguien, no te quejes de los males que recibes; si eres injusto con alguien, no protestes por las injusticias que te acontecen y la “mala suerte” que tendrás en tus gestiones y proyectos... etcétera. En verdad, nuestros éxitos y fracasos son generados por nosotros mismos, no son el resultado de la casualidad, las circunstancias o la suerte, sino de la causalidad.

El poder de los “pensamientos–fuerza” de la visualización positiva, los intensos sueños imantadores, la alegría y la acción perseverante, son algunas de las fundamentales piezas que constituyen toda esa gran maquinaria arrolladora que consigue casi todo lo digno que se propone. Y digo digno, porque cuando es indigno, generalmente no funciona este mágico mecanismo, y si llega a funcionar, como pasa en ocasiones en el campo delictivo, su resultado ganador tiene un plazo perentorio y sus efectos son devastadores.

Así como en el complejo campo del amor y la atracción sexual, se da que los polos opuestos se atraen, lo igual también atrae lo igual y es casi matemático, por eso, si odias, te odiarán, si no tienes paciencia recibirás impaciencias, resentimientos y enemistades, si cometes injusticias la vida tarde o temprano te pagará igual, “Quien

a hierro mata a hierro muere” y si tu conciencia no tiene de qué arrepentirse ¡dormirás en paz!, lo cual es toda una bendición.

En síntesis, causalmente en la vida nos sucede lo bueno o lo malo de acuerdo al cómo pensamos y al cómo actuamos. De esta manera concluyo brevemente diciéndote: Lo igual atrae lo igual, lo que es lo mismo que aquello que haces, es lo que recibes. ¡Piénsalo!

LOGROS: ¡QUIÉN NO LOS DESEA!

Los misteriosos mecanismos del éxito o del fracaso de nuestras vidas, están –y no hay duda alguna sobre ello– dentro de nosotros mismos. Los logros jamás son productos de la apatía, vale decir, de la indiferencia patológica, sino el resultado de una mente proactiva y por ende, creativa, con imaginación e impulsada por un espíritu “que tiene ganas”.

La semilla del logro anida entonces en el gran taller de tu imaginación; allí se ubica la fábrica en donde se empieza a tejer lo que en la práctica será tu realidad, pero atención, como todo proceso mental, este no necesariamente será positivo, pues dependerá de qué tipo de imaginación estamos hablando.

La idea y práctica del logro involucra esfuerzo y hasta dosis de sacrificio, porque todo lo que realmente vale, cuesta, tiene un precio y un tiempo de dedicación que a veces, necesita ser incansable; un tiempo y “postura” de no frustración frente a los embates negativos. Una dosis de idealismo tendrá que estar siempre presente y esta dependerá “del tamaño de tu corazón”, de la vehemencia de tu sueño por realizar y tu depósito de esperanzas.

Los seres humanos registramos distintos tipos de sentimientos, actitudes, pensamientos y conductas, y a la calidad de las mismas se ceñirá el esplendor de nuestro logro o la opacidad del mismo. Que poseemos una cantera de potencialidades constructivas, es irrefutable, de allí que tenemos que canalizarlas para despertarlas dentro del marco de una efervescente, sí, efervescente necesidad de autorrealización, sacudiéndonos de la abulia y la desgracia del conformismo.

Saber automotivarnos será definitivo, pero tengamos presente que esta motivación no podrá darse si tenemos una autoestima baja, si no creemos en nosotros mismos, así como en las circunstancias desfavorables que debemos vencer.

Como observamos, los logros son factibles pero de ninguna manera fáciles ni mucho menos regalados. Lo que sí es cierto es que no formarán parte del paisaje de la vida de los mediocres, de los burócratas, desganados o hipoactivos y demás. Felicítate por tu sentimiento e inquietud de logro ambicionando ser alguien interesante; en nuestro deprimido Perú necesitamos personas como tú, llenas de entusiasmo e ilusiones ya que al final, son los únicos que logran lo que desean, los otros, son los incompetentes que seguirán explicando “con gran erudición” las buenas razones de su fracaso.

¿Quieres lograrlo? Empieza deseando y esperando siempre lo mejor. Las personas sin fe son las que “llegan a ninguna parte”. Si no tienes expectativa, nada será posible. El mundo del logro pertenece a “los soñadores”, a los que no sueñan distante toda posibilidad. Permíteme repetir incansablemente lo dicho en otra ocasión: Los pensamientos positivos atraen circunstancias favorables, los negativos, las desfavorables. ¡Créate este hábito de conciencia victoriosa!

Los logros en tu vida no son una ironía, son una posibilidad real, solo necesitas darte cuenta y aceptar que en la entretela de tu ser está lo mejor de ti mismo y que con tu modo particularísimo, tú puedes alcanzar el logro de tus ambiciones.

¡Dale paso a tu legítima fuerza, a tu innovación... a tu hombría de bien!

ESPERO QUE TENGAS...

Suficiente felicidad
para hacerte DULCE

Suficientes pruebas
para hacerte FUERTE

Suficientes tristezas
para seguir siendo HUMANO

Suficiente esperanza
para hacerte y ser FELIZ

¿MADUREZ, ARMONÍA? :
¡DALE PASO A LA PLEGARIA!

¿MADUREZ, ARMONÍA? : ¡DALE PASO A LA PLEGARIA!

La práctica de la vida me ha enseñado lo increíblemente poderosa que resulta la conversación espiritual, quiero decir, ese tipo de “comunicación hacia lo alto” llamada oración, pero en el contexto de mi sugerencia, no me refero a las oraciones tradicionales circunscritas a un fabricado texto, sino a una comunicación humana y sutil, rica, espiritual, de hijo a padre y en “línea directa” con ese Cristo ejemplar y sin parangón en la historia del mundo y con esa extraordinaria e inigualable María Santísima en el caso que fuésemos católicos. En otras religiones sucederá lo mismo con Alá, Buda... o el astro Sol, como en el caso de los incas, y sin duda no menos importante. Ya Anthony de Mello lo dice: “Solo los conceptos y las palabras nos separan, al final hablamos de lo mismo”.

He comprobado y compruebo permanentemente la fuerza y poder fabuloso de este tipo de contacto y su influencia decisiva sobre el alma, el psiquismo y las mundanas circunstancias cotidianas. ¡Cómo limpia, cómo libera tensiones, cómo mejora las cosas y cómo nos mentaliza y proyecta ganadoramente!

Precisamente en la madurez de la persona humana, entiendo que no puede dejar de haber esa espiritualidad que sacude de las puerilidades y pone en orden nuestra mente... y hasta pone en mi boca –ejemplo muy personal como viejo orador– las palabras adecuadas que el público, que tiene la bondad de escucharme, necesita escuchar. En síntesis, mi práctica de plegaria previa a mis conferencias, agudiza mi ingenio, limpia los desechos tóxicos que se adhieren en

el caminar, e impide que todo polvo negativo empañe el parabrisas de mi visualización, acción persuasiva y motivadora.

Permítanme marcar dos aspectos:

El experimentar la presencia de Dios en nuestra vida, considero que es de lo más positivo que nos puede suceder. En los Salmos se nos dice: “Los cielos declararán la gloria de Dios y el firmamento muestra la obra de sus manos” y por otro lado, no nos dejemos poseer por las cosas materiales, obtengámoslas, cómo no, y gocémoslas humanamente, pero sin irreales vanaglorias como si se tratara de lo esencial y definitivo ¡No seamos esclavos de lo que poseemos, de lo material! Es realmente un absurdo humano, una inmadurez.

La madurez que adquiere el hombre espiritual es todo un himno a la felicidad y al éxito porque el Reino de Dios anida en él, y es así que se da toda una suerte de armonía en su propia circunstancia. No hay madurez sin sabiduría espiritual y cuando esta no se da, el desgobierno se impone, la infelicidad impera. El dilema de todos los tiempos y por cierto de nuestro siglo, es que no aprendemos a madurar, y no maduramos si nos mantenemos “superficiales” o sea sin espiritualidad.

Nuestras formas de pensar y nuestros hábitos espirituales serán gravitantes. ¡Qué diferente sería una nación conformada por hombres y mujeres maduros, espirituales! Dorothy Carnegie nos dice en su excelente libro *Como conservar la juventud*: “Cuando todo lo demás falla apela a Dios”. ¡Qué linda y simple expresión. Gracias Dorothy!... pero no caigamos en la insensatez de utilizarla únicamente cuando no es posible hacer otra cosa, pues sería un recurso manipulador y bajo, hagamos más bien de ella una norma de vida, con conexión hacia “lo grande” y por supuesto sin cucufaterías baratas.

No deja de apenarme el percibir que muchas veces el ser humano necesita sufrir para darse cuenta del valor de la plegaria, pero finalmente ¡en hora buena!

¡MENTALIZACIÓN Y PROSPERIDAD!

¡Nuestra mente es un reino único y poderosísimo!

Uno de los pronunciamientos más interesantes, simple y paralelamente profundo del gran Aristóteles, es el relacionado a esa sinergia del juego de la mente y las imágenes que crea: “El alma no piensa jamás sin una imagen”, lo que quiere decir que el ser humano (animado obviamente por el alma) en su actividad cerebral (conceptuar, juzgar y razonar) está estrechamente conectado con las imágenes, aquellas que corresponden precisamente a lo que piensa.

Este principio y proceso que funciona para toda circunstancia y que como comprenderás, amable lector, no está programado solo para los jueves y a partir de las 3 pm, es decididamente cultivable y trabajable como todo proceso mental.

Por ejemplo, si un vendedor piensa que la “entrevista vendedora” a la que se dirige será muy complicada y difícilmente tendrá éxito debido, por ejemplo también, a la complicada personalidad de su prospecto o por la competencia que llegó antes que él, o tiene mejores precios... este tipo de pensamiento creará una imagen negativa, de fracaso... y no funcionará; en otras palabras, habrá saboteado su posible “cierre feliz”, ganador, a través de su derrotismo psíquico que creó una imagen perdedora... y así es como se cumplirá su “profecía”. Por lo contrario el que piensa en el logro con suficiente intensidad crea imágenes de vencimiento y no es raro que precisamente termine logrando su objetivo.

El secreto está pues en “ver” la imagen del resultado positivo en forma anticipada, lo que supone por consiguiente que las imágenes que podemos crear, podrán trasladarse a una realidad física, de tal manera que, si nos educamos en tal sentido, “viendo” y sintiendo con intensidad, crearemos y seremos los dueños de una mentalización (fijación de la mente hacia un objetivo) y conciencia de avance y prosperidad, para que en la práctica se traduzca en hechos reales.

Es así que nuestro interior reino mental podrá convertirse en toda una herramienta de victoria, y así mismo, en nuestro mundo cruel que hará posiblemente tambalear nuestra vida y hasta arruinarla. ¡Las imágenes creadas hacen fluir acciones de prosperidad o derrota!

Hagamos entonces de nuestra mente, un caldo de cultivo de imágenes positivas y las puertas de la vida se abrirán para nosotros, aunque no necesariamente “de par en par”, pero se abrirán brindándonos oportunidades de lo más variadas e inimaginables; rechacemos de plano los pensamientos fatalistas ya que nuestro “sentir, pensar y ver” concluyen en un resultado.

Este mágico mecanismo, funcionará tanto en nuestro hogar, como en nuestra actividad laboral y social, incluida nuestra bancaria cuenta de ahorros, salud física, paz mental, amor y demás.

¡Los milagros son básicamente de Dios... pero algunos, también son nuestros!

¿MENTALIZAMOS ADECUADAMENTE NUESTROS OBJETIVOS?

Este es uno de los aspectos primordiales para poder lograrlos. La mentalización adecuada es la que les imprime toda la fuerza necesaria para su alcance y obedece a toda una decisión debidamente programada. Su funcionamiento es en verdad un fenómeno extraordinario que en alguna medida trataremos de explicar.

En primer lugar, hay que determinar claramente lo que uno quiere y decidirlo como condición indispensable. Luego, es necesaria una suerte, digamos, de concentración visualizadora, de percepción incluso detallada, como quien “ve” su objetivo en cuestión ya concluido, logrado. Este desarrollo como proceso previo frente a nuestro objetivo por alcanzar, el doctor Maxwell Maltz lo llamó “psicocibernética”. De tal manera que, cuando la mente se concentra hacia un objetivo definido, actúa como los misiles que “atraídos por el calor” persiguen y alcanzan sus objetivos.

Si uno desea ser feliz, por ejemplo, y con tenacidad y “calor” se ve feliz, apunta a eso con lo ojos de su mente y además sueña visualizándose así; de esta manera está listo y acondicionado en la positiva plataforma de lanzamiento para su misil del logro. Recordemos una vez más que mentalización es la fijación –mental– de un objetivo para alcanzarlo. Quiero decirles entonces, que se trata de obtener una representación mental suficiente y de feliz desenlace para que el sistema nervioso trabaje y envíe a nuestro cerebro la información adecuada y con mensajes claros. Las personas con deseos –léase objetivos– ambiguos, no los cristalizan, su mente no

los lee y su subconsciente no lo registra, en resumen, tú puedes ser el creador de tu felicidad y demás objetivos tal cual lo desees y visualices. Nuestras biocomputadoras trabajan misteriosamente y van creando, tejiendo, un resultado de acuerdo con nuestro deseo vehemente e impulsor.

Por consiguiente, si conscientemente le pones la fuerza mental suficiente y le envías así la orden a tu subconsciente, este la trabajará arrolladoramente en forma especial durante la noche, en tu sueño. Así trabaja. Ahora bien, si ayudas a tu objetivo escribiéndolo o dibujándolo, mejor aún. Si además le señalas un tiempo, mejor todavía. Comprométete con este esfuerzo y técnica cuanto sea necesario para lograr tu objetivo, porque “gratis” no lo alcanzarás. La transparente concepción del “por qué” quieres apuntar hacia él, será otra herramienta poderosa. Ten presente que la abundancia de razones, favorecen el logro de los propósitos.

Y ¿pensaste en los recursos que necesitas?, porque si no, obviamente tu sueño quedará trunco, pero si aún no los tienes, por medio de la fuerza de tu imaginación, ímpetu, contactos y tenacidad, podrás conseguirlos. Y al hablar de recursos, no necesariamente estamos hablando del financiero, ya que puede ser tiempo, conocimientos, espacio, salud y energía, un socio pertinente, etc.

Será igualmente necesario, señalar en un listado los obstáculos que puedan dificultarte el camino, de tal manera que tengas previsto el qué hacer cuando se presenten. ¿Has pensado acaso en la necesidad de una asesoría, de contar con algún consejero o guía experimentado?

El alcanzar nuestros objetivos amerita pues un plan y una línea de pragmático seguimiento y es lógico que así sea. Rechazar

radicalmente toda representación mental de fracaso será –déjame insistir– imprescindible.

Ya que estamos afirmando que los resultados tienen un origen en las creaciones cerebrales y estas son influenciadas por la repetición, nuestra recomendación es entonces que esta gimnasia mental de visualizaciones, sueños, creatividad y demás, sea repetitiva. Déjame también ser un tanto más detallista y decirte que, en este ejercicio frecuente, el aspecto de localización mental juega, asimismo, un papel importante y me refiero al sitio, al dónde te ves y ubicas plasmando el éxito de tus objetivos.

Y para brindarle al cerebro la imagen más clara posible, puesto que así trabaja mejor, será importante verte hasta con qué herramientas o medios estás operando, quiero decir: una computadora, un piano, una impresora, una raqueta de tenis, un libro, un equipo de gente idónea... según el asunto. Mientras más precisas e intensas sean tus señales visualizadas, el resultado será mejor y mejor.

¡Todo buen objetivo por cumplirse merece de esfuerzos y detalles! La comodidad de muchos en cuanto al recibir todo por nada, finalmente nunca funciona.

¡MENTE, INFLUENCIA ASOMBROSA SOBRE EL CUERPO!

Nuestro cuerpo como sistema holístico psicológicamente llamado “el yo molar” es en verdad un todo integral y exquisitamente interconectado. La mente y el cuerpo forman una asombrosa unidad funcional. Esta “teoría dualista” sigue perdurando en nuestros días desde Anaxágoras allá por los años 428 antes de nuestra era.

Es bueno señalar que la influencia de la que hablamos no solo va de la mente hacia el cuerpo, sino también del cuerpo a la mente, la que puede distorsionar visiones y hasta delirar con relación a un agudo mal corporal, orgánico; por ejemplo, su correlación es tan insoluble que se ha llegado a afirmar que “toda nuestra mente es cuerpo y todo nuestro cuerpo es mente”.

Hay casos sorprendentes como el de una señora con un cuadro de náuseas, cefaleas y hasta hemorragia cutánea sin explicación. Se le recomendó —ante la impotencia de la medicina ortodoxa— un viaje de vacaciones, incluso frente a la oposición de su esposo que insistía en cómo podría viajar en esas condiciones. Terminaron accediendo, salieron de viaje de vacaciones y la señora regresó sana ¿no es asombrosa la mente? Disipa y hasta cura los males del cuerpo.

Para la optimización de esta dualidad tan enganchada, recomendamos prioritariamente relajación, o sea, ese estado que le trae tanto descanso a la mente, al cuerpo y al alma. Formas y métodos de relajación hay muchos como todos sabemos. Para curar frente a

terceros distintos males corporales, sugerimos también la influencia sobre la mente del otro, es decir la sugestión: las curaciones por sugestión son tan admirables como misteriosas, incluyendo, aunque parezca incomprensible, casos de ceguera por ejemplo.

Otro método que debemos referir es el de la hipnosis para que mediante ella se produzca una catarsis de problemas ocultos, pues en esa descarga está la curación.

Algunas preguntas son entonces: ¿Puede la mente controlar dolores intensos? Sí. ¿Puede la mente controlar un cuerpo sin comida y sin agua durante varias semanas? Sí. ¿Puede la mente producir vasoconstricción y también que emane sangre utilizando como instrumento solo su poder? Sí. ¿Puede la mente controlar y descontrolar la presión arterial? Sí. ¿Soluciona muchas enfermedades de la piel? Sí... ¿Cerrar una úlcera? Sí, etcétera.

¡Los fenómenos parapsíquicos, parafísicos, de sugestión, hipnotismo y demás, son simplemente deslumbrantes!

Finalmente: ¿Puede la mente y sus poderes actuar sobre la materia y provocar movimientos? Sí, y parapsicológicamente estamos hablando del fenómeno llamado telequinesia. ¿Y la levitación de objetos y personas le es posible? Sí, y podríamos seguir refiriendo muchas influencias más.

Permítanme entonces apreciados lectores, exclamar: ¡mente, mente, soberbio prodigio!... y pensar que si nos concentramos podemos manejarla.

¡MIEDO Y MUERTE: COROLARIO DE LA VIDA!

Creo que a ninguna persona sensata le debe ser indiferente la idea de morir. Permítanme decirles que en mi caso, por un lado, la idea de morirme está aceptada, solo que la muerte me produce una rebeldía e impotencia porque amo, amo mucho y de verdad a la vida, por eso le agradezco a Dios y a mis padres el haberme hecho partícipe de esta fascinante aventura; sin embargo, por otro lado, sí le temo a la forma, al sufrimiento, y también le pido a Dios su ayuda para esas horas.

El inexorable tiempo nos va acercando día tras día a la inapelable “recta final” y es así que debemos digerir con sereno raciocinio la realidad de nuestra temporalidad.

Nuestra finitud es irreversible y por eso Séneca en *De la brevedad de la vida* nos sugiere la mejor y más sabia administración del tiempo como tremendo motivo limitante, razón por la que yo invito a mis amables lectores a que no se compliquen la vida, a que traten de vivirla sin sobresaltos y angustias, lo más gozosa posible y para ello, jamás ausente de sencillez y además, ojalá dejándose llevar en su transcurrir —como en la infancia, pubertad y adolescencia— por esa quimera sembrada de eternidad. Quizá nuestra juiciosa madurez, pueda en este caso tomar de la mano esta práctica y lenitiva forma.

Tomemos conciencia de que la peor y más corta vida es la de aquellos que sus días están atormentados con la idea de la muerte angustiada. Considero que una vida sabia es aquella que en resumen amalgama la intensidad con el sosiego y la alegría.

Vivir bien es todo un arte y nuevamente Séneca, el universal cordobés, nos insiste en que “hay que aprender a morir mientras vivimos”, lo cual no es un reto muy fácil para el común de los mortales, a pesar de que sabemos bien que ese fue el heredado y secreto pacto de la naturaleza para con nosotros: ¡Nacer para morir!

Creo fervientemente que la sabiduría de la vida no solo se circunscribe a vivir bien para uno mismo, sino en dejar una positiva huella en terceros, ejerciendo el bien; eso es lo humanista, lo generoso, lo fusionado con la bondad, caridad y con la decorosa consideración humana. Lo contrario es yoísmo y vanidad, personalismo, egolatría o como diría Heidegger “una existencia impropia”.

¿Nos hemos puesto a pensar en la tranquilidad de la muerte de los que ejercen el bien? ¿Qué diferencia con los que “llenos de orgullo” practican la frívola existencia!, son aquellos que no aman, que no sienten, que no gozan, que no se emocionan y palpitan aceleradamente... Creo intensamente que la plenitud de la vida tiene mucho que ver con la plenitud de la muerte, con ese final pletórico de paz, de glorioso adiós como elemento inconfundible de inmortalidad.

Aprendamos todos a vivir mejor cada día, no nos vaya a sorprender ese querer comenzar a vivir cuando ya hay que abandonar la vida. Y como yo sí considero que la vida es breve, concluyo estas simples consideraciones con este hermoso y polémico pensamiento: “No es breve la vida, largo es más bien en el hombre el descuido del tiempo”.

Un fuerte abrazo.

MIEDOS: ¡ESTRATEGIAS PARA VENCERLOS!

Como sabemos, psicológicamente reaccionamos de dos maneras: luchando o huyendo, como en el caso del estrés negativo llamado distrés. Frente a nuestros miedos nos pasa lo mismo, lucha o huida son las clásicas reacciones estratégicas.

A propósito de lo referido, en nuestros tiempos, las estrategias de comportamiento solucionan esta enfermedad que es el miedo. Hay dos formas de vencerlo: por autoentrenamiento o con la ayuda psicológica de un especialista.

Antes de acudir al especialista, canalicémonos primero hacia nuestro autoentrenamiento o confianza racional para superar y vencer nuestros miedos, ya que es una posibilidad perfectamente viable. No le demos paso a esa tendencia general de huir, porque así seguiremos caminando “con el miedo puesto” cargándolo o digamos, pegado al órgano más grande de nuestro organismo: la piel. Tampoco optemos *a priori* por el psicólogo o psicoanalista.

El miedo irracional es muy frecuente y viene limitando el libre accionar de mucha gente. Las personas evitan frecuente y casi automáticamente a las personas o situaciones que les provocan miedo, con lo cual quiero decir, que la costumbre de evitamiento está bastante arraigada y a mi entender, esos temores, miedos, fobias y pánicos tienen su base en la educación desde temprana edad.

Se tiene miedo a la oscuridad, a la soledad, a la vejez, a las personas, a la muerte, al mar, al río, a las alturas, al castigo, al fracaso, también al éxito aunque parezca inconcebible; se tiene miedo a determinados animales, al fuego, a las muchedumbres... etc. En verdad, aprendemos a tener miedo, por eso muchos evitan el roce con lo que temen... y en este huir y rehuir constante se extiende la conducta de evitamiento, convirtiéndose así en una nefasta estrategia, costumbre y hábito miedoso.

“Haz lo que temes y la muerte del temor será vencida” decía el doctor. Basil King y me parece que es una de las mejores estrategias contra el miedo. Los doctores Heil y Hennenhoger afirman algo interesante al respecto y en función al llamado principio de adaptación del miedo: “Toda excitación emocional cuando alcanza su máximo y dura lo suficiente, pasado cierto tiempo se agota por si misma”.

Marquemos concretamente algunas otras estrategias para vencer el miedo:

1. “Sustitución del pensamiento”: distráelo, piensa de inmediato en otra cosa, interrumpe tu miedo, haz volar tu imaginación hacia una situación placentera por ejemplo.
2. Come, toma una infusión caliente, mastica un chocolate: Las reacciones de comer y tener miedo no pueden darse a la vez; el comer reduce el miedo.
3. Respira hondo y haz un pequeño ejercicio de relajación: La respiración profunda genera un “equilibrio” y tu mente al concentrarse en el ejercicio diluye el miedo. La actividad sexual es otra estrategia para desconectarse del miedo.

4. Juntarnos de inmediato con una persona dinámica, alegre y positiva, nos promueve confianza y gran apoyo para minimizar nuestro miedo. Estas y otras estrategias obviamente nos servirán para casos de miedos no severos, no complicados. Para miedos de otra envergadura, lo mejor es recurrir a la ayuda profesional especializada.

¡NACEMOS POSITIVOS O CÓMO LLEGAR A SERLO!

Sin hablar de las excepciones que confirman la regla, generalmente el ser humano nace positivo. Si no, acuérdense, o vean a los bebés y luego a los niños, casi todos son alegres, cristalinos, sanos de mente y espíritu, no tienen malicia, son espontáneos. “No tienen cartas bajo la manga”... son positivos pues. Pero es verdad, algunos son negativos, mas no por sus características intrínsecas, sino por influencia primero de sus padres y luego del ambiente, del entorno.

¿Qué pasa si los “modelos” que se absorben –incluso dentro del vientre materno– en la infancia, pubertad y adolescencia son negativos? Evidentemente la resultante de esos dardos negativos que luego forman hábitos acuñados y traumas, deciden por generar un hombre o una mujer con sentimientos, actitudes, pensamientos y acciones negativas. La suerte es que todo hábito es modificable y en ello juega un papel preponderante la voluntad y por cierto, la individual imaginación y la perseverancia dentro del marco del libre albedrío... A muchos les cuesta mucho volver a ser positivos.

Finalmente, es uno el que termina eligiendo el tipo de su vida y los valores o los antivalores. Si tú crees firmemente en tu posibilidad de cambio, cambiarás, te lo aseguro. Infinidad de personas que en el transcurso de mi vida docente han participado de mis conferencias, me han testimoniado cómo el pensamiento positivo cambió sus vidas y han enfatizado: ¡Cuánto tiempo irrecuperable hemos perdido!

No cabe duda que el mejor método de vida es el del hábito del pensamiento positivo, sus beneficios son innumerables y abarca todos los campos, quiero decir, el de la espiritualidad, el del amor, la familia, salud, relaciones sociales, artes y el del trabajo.

Uno debe y puede ser positivo frente al inevitable tránsito pendular de la vida. Las herramientas son: decisión, voluntad, deseo intenso, perseverancia y alegría constante. ¡Qué ventaja extraordinaria la de aquellos pensadores positivos por naturaleza, aquellos cuyos objetivos resultarán impermeables a las negatividades genéticas, familiares, gerenciales o del entorno! A los demás les cuesta mucho ser positivos pero cuando lo quieren de verdad, logran este objetivo. Un abrazo enorme para ellos recordándoles ese precioso pensamiento que dice: “Más vale llegar a ser, que haber nacido siendo”.

En síntesis, pensamiento positivo es sinónimo de fe en ti mismo, de credibilidad, de fortaleza de carácter, de confianza en ti y en la vida, de alegría medular. Lo contrario es la desesperanza, la duda permanente, los terribles miedos, la impotencia de creatividad positiva, la amargura...

En el entrenamiento para lograrlo, también tu léxico debe estar lleno de expresiones ganadoras, jamás desalentadoras o derrotistas. Esto es muy importante. Tu físico con sus manifestaciones fisiológicas deben ser energéticas, transmisoras de “vida”, jamás cansadas, abúlicas. Libros, videos y CD’ motivacionales serán valiosas herramientas. Si eres creyente, la oración obrará valiosísimamente para sacudirte de todo aquello negativo que ha estrechado tu vida por años. Añádele deporte y el círculo ganador estará bastante completo.

Es más, en cada paso que des, te sugiero involucrarte con la potente vibración de Thomas Alva Edison: “Si hiciéramos todo lo que somos capaces de hacer, nosotros mismos nos sorprenderíamos”. ¡Te deseo lo mejor!

¿NECESITAMOS CRECER?

¡Claro que sí! y permanentemente; es más, resulta imprescindible y fundamental, obviamente nos referimos al crecimiento interior, como personas. Crecimiento y autorrealización son términos que van de la mano, y es así que en estas líneas nos ocuparemos ágilmente, por cierto, de algunas consideraciones sobre las necesidades de realización que tiene este complejo ser humano que somos cada uno, tan pendular y contradictorio, tan feroz y exquisito...

Apuntar a nuestra realización significa en principio decidir encaminarnos hacia el descubrimiento y desarrollo de nuestro tesoro escondido, riqueza interior o potencialidades, digamos intradérmicas, subyacentes, allí.

Es una lástima que mucha gente opte por el conformismo —que no es lo mismo que conformidad (léase aceptar con alegría nuestras posibilidades inmediatas pero siempre apuntando a mucho más)— pues el conformismo es en realidad como práctica, la subutilización de nuestras facultades y peor aún, la adaptación a la mediocridad.

Considero que si no tomamos la decisión de “crecer” en nuestro día a día, entramos al problema del conflicto existencial o escasez de contenido de nuestra vida. Es muy importante ver la justificación o el por qué vivimos. Lo contrario es en esencia un vacío y patología de la existencia humana... una vida a la deriva.

Es dable que el ser humano trascienda y considero que es una necesidad de la misma naturaleza humana frente al *estatus quo* vivencial, quiero decir a la posibilidad vegetativa, intrascendente.

La trascendencia del vivir así con mayúsculas, abarca el campo espiritual, orgánico, mental, anímico, familiar, social, técnico y profesional que incluye lo artístico, filosófico, económico y demás. El ser humano debe ser visto holísticamente, es lo que corresponde.

Crecer es exigirnos una buena dosis de plenitud en términos generales y sin duda, una buena razón para vivir. ¡Cuándo crecemos nuestra vida resulta fascinante!

Cuando señalo el vacío existencial, quiero decir, una vida sin vida, solo con existencia, esa tonalidad a mi saber y entender no merece ni justifica la vida como satisfactor *per se*. Precisamente en “la pirámide de Maslow” el vértice culminante es la autorrealización... y “si no se crece” no hay realización posible.

Tengamos cuidado con no tergiversar la realización con base al “tener” ya que esto carece de importancia frente al “ser”. Conozco a muchos que tienen mucho y sin embargo “no son”. Su calidad de vida es una desgracia.

Y para autorrealizarnos y “crecer” necesitamos –qué duda cabe – también del alimento psicológico del afecto como caricias psíquicas básicas: Amor, estímulo, comprensión, tolerancia...

Con mucho afecto: ¡Te deseo lo mejor en tu esforzado y valiente proceso de crecimiento!

*...Porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;
que si extraje la miel o la hiel de las cosas
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas;
cuando planté rosales, coseché siempre rosas.*

Amado Nervo

¡NO HAGAS QUE LA VIDA PIERDA SU ENCANTO!

Este es otro tema frente al que debemos detenernos a pensar y sobre todo a tomar decisiones. Hay muchas maneras de hacer que esto suceda y las experiencias de la vida cotidiana me lo hacen ver permanentemente.

Una simple “chispa” negativa sobre un tema por demás baladí y que jamás debió agrandarse, termina produciendo un incendio feroz en nuestras relaciones interpersonales y opaca atrocemente nuestro día. ¿Motivo? nuestra exageración y falta de control sobre nuestras emociones, las que desbordan una actitud negativa y un pronunciamiento y/o acción desmedida. ¿Valió la pena?, ¡de ninguna manera!

Es el procesamiento de la información que recibimos –positiva o negativa– la esencia del pensamiento, y la idea a comprar es que esta “digestión” sea si no alentadora, por lo menos no dañina y mucho menos desalentadora. ¡Démosle a nuestra vida una esperanza razonable que es lo que merece y no una perturbación que la afecte!

Si tenemos el hábito de ser pesimistas y renegones crónicos, máyuscilmente le estamos quitando el encanto a nuestra vida, pues estamos hablando de una enfermedad que urge curarla.

Hay personas que cual arañas laboriosas pero en negativo, van tejiendo una maraña intoxicante de predicción por decir lo menos, insoportable afirmando: “esta situación no la cambia nadie”, “si

me sucede eso, creo que me muero”, “es muy difícil o imposible ser feliz”, “pensar que si quieres sobrevivir, tienes que trabajar y trabajar mucho todos los días”, etcétera; es decir, todo un cuadro de angustia innecesaria, febril y enfermiza.

No debemos escoger entre una vida blanca o negra porque entonces estamos ciegos ante la realidad de una inmensa gama de colores. No nos quitemos opciones con nuestra incompetente radicalidad, la vida no es “así o asá”, tiene siempre otras formas, y en ellas está su encanto.

Por otro lado, son también las creencias internalizadas positivas o negativas que al constituirse como materia prima de nuestra textura mental, nos elevarán o hundirán como personas. La tantas veces irracionalidad del pensamiento resulta ser funesta.

Recordemos la dicotomía de nuestra mente ya que allí anida el encanto o desencanto de nuestro trajinar vivencial, nuestro cielo o nuestro infierno como nos lo expresara John Milton el poeta inglés por allá en el siglo XVII en su famoso *Paraíso perdido*. En esa mente misteriosa y aún insondable, están latentes la impiedad y la compasión, la alegría y la depresión... la vida y la muerte ¡Optemos por favor por lo saludable, eso es lo competente y maduro!

Si deseamos dimensionar en positivo nuestro encanto de vivir, no permitamos el enfrascamiento de nuestras creencias limitantes y destructivas a ese creer que ser feliz es imposible, porque entonces será así, realmente muy difícil. Decidamos por la novedad permanente y encantadora y no le demos paso a la parálisis mental sumergida en nuestras dudas y temores, en nuestros falsos paradigmas.

Llamemos, mis queridos lectores, a nuestra “base de datos”, a nuestro “disco duro” con un “enter” de esperanza, de credibilidad, de logro.

¡No intoxicemos nuestra vida, encantémosla, es brevísima pero vale la pena!

¡NOS SOBРАН MOTIVOS PARA SER FELICES!

En la inmensa mayoría de casos esta es la pura verdad.

Una vez más mi salud me ha chicoteado y me ha vuelto a hacer entender el valor enorme de estar sano. Concretamente, he tenido una rarísima fiebre permanente durante 33 días y luego de pasar por seis médicos tratantes, análisis, radiografías, ecografías y finalmente una tomografía helicoidal, el diagnóstico fue: fiebre de etiología desconocida. Virus me dijeron.

¿Qué es lo que más quería en mi decaimiento diario? ¿Tener un auto nuevo, sacarme la lotería? No ¡Solo sanarme! Es certísima la lección que nos deja el viejo proverbio: “Muchas veces nos quejamos que no tenemos zapatos, sin pensar que hay otros que no tienen pies”.

La mentalización positiva resulta fundamental. El pesimismo es devastador y tenemos que evitarlo a como dé lugar ya que es una grave enfermedad del espíritu. Por ejemplo, el gran maestro Og Mandino nos dice: “Alrededor de un 90% de los aspectos de nuestra vida suelen ir bien y el 10% andan mal. Si queremos ser felices todo lo que tenemos que hacer es concentrarnos en ese 90% y hacer caso omiso de ese 10% que anda mal, que no nos traerá otra cosa que amarguras y úlceras estomacales”.

¿Cuánto quieres por tus dos piernas? ¿Me venderías tus ojos, digamos, por 1000 millones de dólares?: “aprendamos a ser felices

con aquello que tenemos, no seamos infelices por aquello que no tenemos”, es el dicho que tengo que repetir.

Nuestro cerebro funciona, nuestros ojos ven, nuestras piernas se mueven... ¿No es este un tesoro más grande que el de Alí Babá? No tener cualquiera de aquellos sí que es dramático. ¡Ya estoy sano ahora y he vuelto a la vida!... y los días que humanamente me he quejado y requejado, confieso que son una vergüenza, y en mi caso, mayor todavía. ¡Qué frágiles somos a veces!... bueno, pero déjame decirte, entre paréntesis, que también aproveché mucho tantas horas, para escribir y revisar mi próximo libro *Apuesta por ti*.

Comprendamos y valoremos lo mucho que tenemos y alejémonos de la nefasta y tóxica quejumbre que “nos baja la guardia” y envilece... y ahora digo: ¡Gracias Jesús y María Santísima por todo lo que tengo y en ocasiones no valoro! ¿Y tú, das gracias por lo que tienes que es muchísimo en comparación a otros? Te recomiendo que empieces a dar gracias por haber amanecido hoy, porque puedes pensar, comer, buscar trabajo, amar, sentir, reírte...

Somos realmente acaudalados y no nos damos cuenta porque estamos embriagados por lo superficial y por “tener cosas”. Abramos los ojos porque solo lo positivamente trascendente es lo que debe impregnar la perspectiva de nuestro mundo caminante. Si fuera el caso, relánzate, empieza de nuevo, valientemente, con fe y con corazón y tu éxito será muy factible.

Me resulta formidable lo dicho por el sabio R. W. Emerson refiriéndose a la positiva mentalización y al agradecimiento: “Conozco esta extraordinaria ley que puede producir ya sea el éxito o el fracaso, la opulencia o la pobreza, la felicidad o el infortunio, y una vez que la haya comprendido plenamente, podré aplicarla para controlar mi propio destino”.

¡Da gracias, por favor, da gracias! porque te sobran motivos para ser feliz.

¡NUNCA MUCHO COSTÓ POCO!

Esta es la gran frase que un día encontré, al leer al gran Napoleón Hill y que hoy deseo compartir contigo, y con ella, resumirte algunas condiciones básicas que todo ser humano necesita para adquirir riquezas, y no me refiero solo a las materiales sino a aquellas intangibles, interiores, que poseen más valor aún.

Debe quedarnos muy claro que toda riqueza parte de una actitud, quiero decir, de un estado de ánimo y este estado solo puede y debe estar manejado por ti. El que tu estado de ánimo sea positivo, es la primera condición que debes adoptar. Si tu ánimo es deprimido y por lo tanto perdedor, no será posible alcanzar ningún tipo de riqueza y menos de felicidad.

Una segunda condición es la salud. Sin ella todo se entristece y se complica. Cuidemos, pues, nuestra dieta y nuestros hábitos alimentarios, situándonos también lejos del tabaco, alcohol y otras drogas. Ejercicios de relajación y caminatas son imprescindibles.

La armónica relación humana o interacción personal, resulta fundamental. Acerquémonos a la gente con madura tolerancia y comprensión. No es fácil pero sí posible y en eso consiste el mérito de este esfuerzo a seguir. Se nos abrirán muchas puertas si optamos por la jardinería de la amistad y buenas relaciones humanas: “Elemental mi querido Watson, elemental”.

Liberémonos de los miedos porque si no viviremos encarcelados y las riquezas que nos corresponden no podrán ingresar en nuestra vida. Dejemos de una buena vez de tenerle miedo a la mala

salud, a la soledad, a la vejez, al fracaso, al éxito, a la muerte... Los miedos nos acondicionan psíquicamente en forma negativa e intoxican nuestros pasos diarios.

Condición imprescindible es también la esperanza. Déjame insistir contigo: Si no crees que puedes llegar a ser lo que ansías ¿cómo vas a lograrlo? La creencia siempre esperanzada resulta vital y alimenticia. Lo contrario es simplemente cerrarse uno mismo las puertas de la felicidad y el éxito, por lo que la fe en ti y en la vida como palabra grande, es un camino básico.

Regla de lo más fructífera, es la de compartir. Bienes benditos como el ánimo y riqueza económica que no se comparte, acaban marchitándose y secándose para nosotros mismos. Es una ley inexorable. Precursor de todo progreso humano será el trabajar con amor, con vehemencia controlada, ética y perseverancia. El trabajar sin amor, claramente es un suplicio, una frustración. ¡Pensar que hay gente que trabaja porque –dicen– qué voy a hacer pues, para eso me pagan.

Parte trascendente de este proceso autoeducativo que trato de venderte en estas líneas bajo la inspiración del maestro Hill es la disciplina permanente. “Si uno no es dueño de sí mismo, no es dueño de nada” nos insiste don Napoleón y es cierto, porque entonces nos situamos en el rincón de las víctimas, víctimas de nuestro carácter, de nuestra falta de fe, de nuestras debilidades... de nuestro control generalizado.

Debemos cerrar estas líneas muy concretas con la importancia de la seguridad que nos ofrece la solvencia económica, mas la riqueza real no está en la posesión del dinero sino vertebralmente en el servicio a terceros a través de este, y quiero decirte: Si tu dinero

sirve para servir, cada vez tendrás más. Muchos ricos no entienden esto y por eso su riqueza es perentoria o sus vidas sufren una serie de agudos conflictos “íntimos” y hasta desgracias. Son unos desgraciados podridos en plata.

¿Quieres lograr y tener mucho? ¡Disponte entonces a hacer y brindar mucho!... y recuerda: Lo barato sale caro... y, todo lo que realmente vale, cuesta y no solo dinero, sino tiempo, limitaciones y esfuerzos varios.

OTRAS CONSIDERACIONES PARA NUESTRA SUPERACIÓN PERSONAL

Nosotros los seres humanos en nuestra enmarañada personalidad, somos inmensamente grandes. Cada persona es todo un valiosísimo diamante lleno de brillantes por descubrir.

Dentro de nuestra compleja condición humana, no tengo la menor duda que en la gran mayoría de casos, muchos han sido náufragos antes que navegantes. Nuestra forja es diaria y merece una gran tenacidad hacia lo positivo, ya que el cambio no necesariamente significa progreso y este aspecto, debemos comprenderlo con sencillez y claridad.

Precisamente en *Apariencias y realidades* Gustav Eschheiser dice: “Si la gente que no se comprende, al menos comprendiera que no se comprende, entonces se comprenderían mejor que cuando, sin comprenderse, ni siquiera comprenden que no se comprenden los unos con los otros”.

Si bien es cierto que el ser humano es el mismo en esencia, es también por supuesto un producto cambiante en el tiempo, es una persona que “se va encontrando” en el transcurrir de la vida y sus acontecimientos y es más, considero que es un ser en permanente búsqueda de sí mismo, con ese afán de descubrir la interrogación de saber quién es, qué desea y adónde quiere ir, y por cierto, siempre en compañía de esa su voz sin tiempo de su curiosa biografía.

En el proceso de autorrealización, por ejemplo, creo incluso que el hombre debe alternar la compañía con la soledad, y considerar que dentro del concepto y práctica, el alma debe estar libre de las exigentes ataduras del cuerpo, lo cual no es nada fácil. Más aún, en nuestra temporalidad, la idea de la realidad de nuestra muerte solo física, si acaso somos “creyentes”, es –digamos– una obligación de vida.

Para nuestra superación personal es dable, inteligente y sensato, cambiar muchos de nuestros paradigmas tradicionales. Ya en 1838 R. W. Emerson sabiamente señaló: “Los hombres muelen y muelen en el molino de un mismo axioma y lo único que sale es lo que allí se puso. Pero en el preciso momento en que abandonan la tradición por un pensamiento espontáneo, entonces la poesía, el ingenio, la esperanza, la virtud, la anécdota ilustrativa, todo se precipita en su ayuda”.

El doctor Wayne Dyer también nos ofrece algunos curiosos datos con su tradicional capacidad investigadora: El cerebro está compuesto de 10 billones de partes funcionantes. Tiene capacidad suficiente de almacenamiento como para aceptar –dice– 10 novedades por segundo y también puntualiza: Haciendo cálculos moderados, el cerebro puede almacenar información equivalente a 100 trillones de pensamientos. ¿Interesante, verdad?

Debo cerrar estas concretas consideraciones adicionales sobre el amplio tema de nuestra superación personal, enfatizando: No convirtamos nuestros errores en hábitos. Dile un sólido no a la aplastante rutina negativa. Sé un pensador de posibilidades argumentando razones por las cuales los proyectos pueden lograrse y no un especialista en argumentos por los que no pueden alcanzarse. Libérate de la actividad infecunda, de la catastrófica y superficial nadería;

trata de ser alegre, muy alegre, porque la alegría sirve para todo. Me despido con las palabras del estoico y sabio griego Epíteto: “No nos hacen sufrir las cosas, sino las ideas que tenemos de las cosas”.

¡OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE EL AMOR!

Aprecio interesante en estos tiempos resaltar algunas apreciaciones sobre esa expresión maravillosa de la naturaleza del ser humano, esa suerte de explosión interna espiritual y anímica e incluso de piel, que moviliza resortes increíbles y que es capaz de transformarlo todo: el amor.

Tampoco quiero excluir el transcribir para ustedes, amables lectores, ese exquisito y extraordinario pensamiento que sobre el tema dice: “El amor es transfiguración e innovación. Ennoblecete, purifica y glorifica. Al amor el mundo le toma prestada su belleza y los cielos su gloria. La justicia, la abnegación, la caridad y la piedad son algunos de sus hijos predilectos. Sin él cualquier gloria se marchita, la nobleza se aparta de la vida, el arte muere, la música pierde su significado y la virtud deja de existir”.

¡Qué fuerza impulsora es el amor! Le otorga una suerte de terciopelo a la vida y un perfume de fragancia especial, únicos. Es el mago que transforma y encanta, que convierte en grandeza todo lo que toca y es la magia que eleva el corazón del hombre para ponerlo en un sitial de regia estirpe.

El amor es color, es llama viva, es luz... es todo. ¡Qué difícil es explicar con palabras la estruendosa y real tormenta del amor! El amor enriquece, magnifica todo y hace precisamente que casi todos los empeños sean posibles. Creo que es imposible concebir algo bello sin amor.

Una mujer, un niño, un árbol, una sonrisa buena, un cielo con estrellas, una cumbre nevada, un río, una flor, la tierra fértil... el servicio, una madre... ¡Todo es amor!

Es el amor la gran herramienta que no le da lugar al egoísmo y le cede todo espacio a la humildad. Da nivel y grandeza a la persona humana, es la gran palanca del logro y la expresión más alta de la positiva textura humana.

La creatividad impulsada por el amor tampoco tiene parangón; así también, las palabras que salen con amor son especiales y me refiero a las del hombre simple y a las del poeta. Es el amor todo un componente de vida, cabalidad y plenitud. Todo, todo se embellece cuando se tiene amor.

El brillo tentacular del amor redime, comprende, tolera y perdona. Es, ha sido y será el gran inspirador del hombre en cualquier latitud. En verdad, el amor es inmortal.

¡Y el más grande ejemplo del amor, es Dios!

¿PÁGUEME MÁS Y PRODUCIRÉ MÁS Y MEJOR?: MENTIRA

¡Falso de toda falsedad! Hoy deseo referirme a este asunto, porque en mis muchos años de experiencia empresarial, he conocido y sigo conociendo a muchas personas que pretenden apoyarse en esta falacia, en este, digamos en criollo, “engaña muchachos”, es decir, un real y mercenario autoengaño.

En realidad, eso de que “si me pagaran más yo trabajaría y produciría mucho mejor” es una gran mentira y no es otra cosa que la demostración palpable de una intrínseca incompetencia, irresponsabilidad, flojera y acomodo. ¡Seamos sinceros! Los “mal hechos” son incompetentes y generalmente no mejoran su ineficiencia y su ineficacia por un incremento de sueldo. El que es competente, es competente y de suyo importante, con mayor o menor sueldo.

Si nos acercamos a una estufa y le decimos dame calor que luego yo te pondré leña, estamos pues “poniendo la carreta delante de los caballos”. Si un agricultor desea cosechar, tiene primero que sudar mucho la camiseta, es decir, mover la tierra preparando el terreno, abonar, sembrar, fertilizar, regar... y esperar antes de cosechar. Los atletas tienen que desplegar mucho esfuerzo antes de lograr la deseada marca; los científicos, profesionales en todos los campos, artistas etc., deben prepararse e invertir tiempo, dinero y esfuerzos para luego alcanzar el propósito.

En cualquier aspecto de la vida nos pasa lo mismo, como en el amor por ejemplo, ya que hay que darlo primero si es que uno

ansía recibirlo. He comentado y muy enfáticamente en uno de mis libros, aquello precioso que nos dejó nuestra peruana Isabel Reyes Carrillo: “Regálate a ti mismo la alegría de dar”.

El gran maestro Zig Ziglar a quien le guardo una profunda admiración, nos dice en su estupendo libro *Nos veremos en la cumbre*: “Usted puede obtener todo lo que quisiera de la vida, si ayuda a un número suficiente de otras personas a obtener lo que desean”. Yo también creo que es así cómo se establece la ley de la correspondencia de la vida, y me lo han demostrado varios hechos en mi caminar.

En nuestro país, algo que veo mucho en el ambiente laboral, es que los trabajadores quieren recibir todo a cambio de nada, o sea, si hay que asistir a un ciclo de conferencias 1) Que nos las pague la empresa; 2) Que sea dentro del horario de trabajo; y, 3) Que al terminar nos den un certificado y una separata con el resumen de todo lo que se dijo porque tampoco vamos a estar copiando pues; 4) Si es fuera del horario laboral, que nos paguen horas extras... o esa otra clásica, contradictoria y absurda expresión: si me ascienden, les demostraré cuánto valgo. ¡Qué tal desfachatez! Me queda muy claro que así no trabaja la vida.

¿Quieres obtener algo o mucho de la vida? ¡Gánate el sitio, entérgate, persevera y no pongas condiciones previas! Es increíble el desperdicio de muchas personas, gente que tiene habilidades y mucha potencialidad y que sin embargo están convertidos en unos mediocres; son aquellos que terminan perteneciendo “al grupo de los don nadie”, pueden ser más, pero “se quedan”, tienen posibilidades de “un nuevo amanecer”, pero la desidia y el acomodo los embarga.

“Se hace más oscuro cuando ya va a amanecer” es, por ejemplo, una máxima que nos puede hacer pensar con su tremenda entrelínea. Mi mejor deseo para que el éxito de tu vida no se vea desterrado por las falsas premisas. El esfuerzo, la honestidad, la perseverancia, siempre tienen premio, siempre.

¡PARA ESPOSOS Y ESPOSAS!

En esta ocasión deseo poner a disposición de mis amables lectores “algunos puntos” que considero vertebrales para el mejor u óptimo regadío del jardín del amor.

Considerando siempre que son detalles los que marcan claras diferencias entre las personas y parejas, y que en el caso que nos ocupa el asunto es también siempre un tema de dos. Permítanme las siguientes sugerencias para robustecer esa yema social que es el matrimonio y sin intención de marcar nuevas prioridades, un primer punto de cocción es la atención y entiéndase por atención el tiempo y formas de dedicación amorosa que se ofrecen las parejas: Llamarse por teléfono unas dos veces al día y en un par de minutos decirse que se quieren y que se desean lo mejor en el trabajo y a ella en los quehaceres de la casa, tiene una fuerza y vibración de amor abrumadoras, por ejemplo. ¿Lo hacen?

Otro “punto de acción” muy recomendable son los escritos: una nota o pequeña carta de amor dentro del mes, resultará tremendamente estimulante.

Ponle “brillo y resplandor” a tu unión por medio de unas inesperadas flores (para ella) o un dulce chocolatito (para él), será muy significativo.

El saber decirse con cierta regularidad y mirándose a los ojos “eres la persona más importante de mi vida” es simplemente explosivo.

Resultará también muy excitante y vitamínico que ambos sepan interesarse por el quehacer y el “hobbie” del otro. Estas muestras de interés y consideración para “el otro” tienen un valor tremendo en la llamada relación *alter ego* (tú y el otro, el otro y tú).

Qué excelente será que, a modo de hacer el tan conveniente ejercicio físico, salgan de la mano a caminar (mínimo) tres veces por semana.

Abrirle la puerta del auto, acomodarle la silla cuando ella se va a sentar a la mesa, tanto en la casa como en un restaurante, cederle el lado de adentro en la vereda..., es siempre exquisito y muestra de consideración y buenas costumbres (léase cortesía elemental).

Compartir la lectura de un libro estrechará con fuerza la unión de ustedes como pareja y respétense siempre en las diferencias de apreciación que sobre el contenido de la lectura pueda suscitarse.

Si rezan juntos, le estarán poniendo “un grado de excelencia” a ese amor que por lo mismo será bendecido.

Cedan una vez uno y otra vez el otro en cuanto a la película o restaurante que vayan: “yo te doy gusto y luego también tú me lo das”. ¡Eso es unión, compañerismo, fusión, matrimonio!

Les dejo, con cariño, estas pocas inquietudes y sugerencias.

Esposa, no te olvides de hacerle con alguna regularidad “esos platos” y postres que tanto le agradan. Esposo, no te olvides de aquellas fechas aniversario y del perfume que le gusta.

¡Felicidades!

PENAS Y DOLORES FÍSICOS: ¡VIVIFICANTES Y HASTA SALVÍFICOS!

Es evidente que en la vida las penas y dolores físicos resultan inevitables. La tristeza y el dolor están siempre presentes en nuestro caminar, pero ¿nos hemos percatado de la positiva trascendencia de la tribulación y cuánto nos ayuda a crecer, a comprender, a ser empáticos y relanzar nuestra vida? En muchos, muchísimos casos su efecto revitalizador es una verdad transparente, irrefutable.

Es más, en la historia del mundo hay innumerables demostraciones harto fehacientes de esta verdad, razón por la que, lejos de protestar o maldecir aquello aparentemente negativo que nos sucede, deberíamos más bien agradecer y capitalizar esos hechos. Permítanme por ejemplo transcribir un claro y aleccionador párrafo histórico escrito por ese instrumento de Dios que es el sacerdote Ignacio Larrañaga: “En la historia de Israel, los cuatro siglos que siguieron al pequeño imperio davídico fueron los siglos más decadentes, llenos de apostasías y de infidelidad. Dios vio que la única salvación posible para aquel pueblo era un desastre nacional. Y así sucedió, los sitiadores de Nabucodonosor redujeron la capital teocrática a escombros y ruinas, sus habitantes fueron deportados a Babilonia y allí se produjo la gran conversión. De una catástrofe nacional Dios sacó todos los bienes de la historia de Israel”.

No hay duda alguna que el que pasa por la experiencia del “dolor” se sensibiliza y se le exagera y amplía la comprensión hacia el sufrimiento de los demás, lo que quiere decir que se trata de una prueba que en resumen, humaniza. El dicho “solo se compadece el

que padece” es un hecho, y es así cómo el ser humano despierta a una realidad y pedagogía con grado de excelencia.

En síntesis y por cierto solo para los que quieren de verdad comprender, las penas y los dolores físicos son toda una “escuela de crecimiento” y concretamente, una bendición. Es entonces allí cuando se produce, digamos, esta conmoción humana y brota el sentido salvífico en este ser humano que siempre fue magnífico pero estaba dormido. Y no solo es enriquecedor, salvífico y relanzador de sí mismo, sino hacia terceros, ya que al producirse esta apertura o donación precisamente de sí mismo –de su yo interior– lo invita o lanza a su reingeniería humana, espiritual y de misericordia (léase estremecimiento o sensibilización del corazón como diría el Padre Larrañaga) también hacia los demás.

He sido testigo de excepción en casos en los que: a) posibles pronósticos de cáncer, b) pronósticos en los que lo más factible era que esa persona no haya sobrevivido al accidente... y que finalmente se salvara... o c) también el caso de muertes súbitas, han unido mucho a personas que “caminaban” dentro de una frialdad extinguidora de su relación, o simplemente ya en una bifurcación lamentable.

Las penas y dolores físicos que experimenta el ser humano suelen cambiarle el enfoque de su vida, por lo tanto ¡qué tonificantes y buenos son!... trituran el siempre dañino egocentrismo y egotismo tan incompatibles con nuestro mundo psicosocial de relación humana maravillosa, o sea que generan finalmente: ¡Sabiduría de vida! Traducción en resumen: ¡Postura humanista por excelencia que trasciende los tiempos y los espacios!

Anhelo para ti de todo corazón, que el firmamento de tu vida esté lleno de estrellas.

¡PERSEVEREMOS EN LA PERSEVERANCIA!

En mi viejo caminar docente y contacto permanente con personas de todo nivel, me ha sido demostrado y he aprendido que cuando una persona desea una cosa de veras, es decir, “con profundidad y ganas”, termina por lograrla casi siempre.

Hay un pensamiento que me encanta y quiero repetirlo en este texto: “se ha extraído mucho más oro de los pensamientos de los hombres que de la tierra” y esta cristalina verdad tan concomitante al éxito que se alberga en la mente de las personas perseverantes como propósito lleno de fuerza, es todo un leit motiv para la consecución del objetivo, ya que la entusiasta perseverancia lo recarga, digamos, de átomos de energía pura.

El gran Napoleón Hill, ese maestro al que provoca seguirlo perseverantemente nos señala incluso: “Las oportunidades se nos presentan a veces en forma y dirección diferentes a las que esperamos y es más, llegan disfrazadas y por la puerta trasera en forma de desgracia o derrota temporal, y es esa la razón –nos insiste Hill– por la cual muchísimas personas fracasan en reconocerlas y desisten”.

La capacidad de insistir seguirá siendo la herramienta más fértil o productiva de todos los tiempos y es sin duda un proceso educativo de tu mente. Tu intenso deseo de “llegar” es definitivo. La potencia de los pensamientos-fuerza son realmente arrolladores. ¡Qué diferentes serían las historias de los hombres si adoptaran propósitos firmes, decididos, valientes y entusiastas!

El deseo vehemente e impulsor, como apetito racional, se convierte generalmente en recompensa. Es cuestión de ceñirnos en nuestro deseo hasta conseguirlo. En lo personal, la magia de la perseverancia me ha impresionado mucho, ya que es generadora de imaginación y creatividad, cuando se le presentan “pedras en el camino”... y es fantástico ver cómo las encima.

Nuestra vida está pletórica precisamente de muchos no, por lo que es preciso matricularnos y graduarnos en el “colegio de golpes duros” y aprender así el arte de transformar las dificultades en los pasos de la escalera de oportunidades. La abundancia está generalmente escondida y es la tenacidad la gran llave para descubrirla. Deshecha de una buena vez de tu mente y de tu corazón el desánimo que inyectan las negativizantes palabras jamás, imposible, nunca, no creo, muy difícil...porque son tóxicas. A Henry Ford también le dijeron sus ingenieros “es imposible” cuando recibieron la indicación de fabricar el que luego fue el famoso motor V-8. Ford ordenó: “de todas maneras fabríquenlo” y ya conocemos el resultado.

Recordemos al poeta Henley: “Yo soy el dueño de mi destino y el capitán de mi alma” porque si tú te autoeducas en perseverancia, es eso lo que alcanzarás ser, un gran perseverante y por lo tanto un gran logrador.

¡Tú puedes convertir en realidad tus sueños... si es que insistes!

*Ten paciencia con todas las cosas pero ante
todo contigo mismo.*

San Francisco de Sales

¿PODEMOS SER PERDEDORES?

No debemos, y sin embargo hay muchas personas que así lo afirman: “el destino me hizo así”. ¡Hasta minusválidos hay ganadores y muchos de ellos simplemente excelentes, fuera de serie!

He marcado innumerables veces que la vida es una lucha permanente, pero hay “formas y formas” de luchar. La idea es luchar en positivo, o sea con alegría, con optimismo o mentalidad ganadora. La otra forma es más bien un no luchar, la cual podemos traducirla en una recusación, en un conformismo o pesimismo, vale decir en una irreversible marcación del “destino” frente al que no hay nada que hacer: ¡Error y horror!

El pensamiento negativo y todo lo que este involucra, se da mucho en nuestros tiempos; es decir, la falta de credibilidad, los complejos, la desesperanza, la no autoestima y demás. Toda esta enfermedad de la mente y el alma, es la que obviamente concluye enfermando al cuerpo y puede y debe ser superada.

Tú no vas a componer el mundo –ni yo tampoco– pero ambos sí podemos arreglar el nuestro. Cada día es distinto y trae lo suyo, es así que debemos esperarlo con expectativa positiva; en cambio, si pensamos que será “otro día igual o peor que siempre”, estamos intoxicándonos porque nos da la gana y así ¡ya perdimos!

Apuntemos a reafirmar la fe en nosotros mismos y en la vida y sus circunstancias. Apuntemos a confeccionarnos una agenda o calendario vivificante, antiderrotista. Nada, nada es más importante

que esto. Autoedúcate en la liberación de todas aquellas aplastantes formas de pensar y capitaliza lo tuyo. No seas tu propio carcelero convirtiéndote en un prisionero de tus emociones y maltratando así las ricas posibilidades que anidas en tu personalidad. Sacúdete, libérate, emancípate de todo aquello que “achica tu vida” porque tu deber es ser grande, porque tú eres grande; en verdad, todo ser humano es grande por naturaleza.

Piensa en la maravillosa posibilidad de ser una persona que anhela “crecer”, que anhela proyectarse y obtener en la vida todo lo que desea. Es esto lo que nos corresponde pensar y obrar como seres humanos. No caigamos en la cobardía del conformismo tan derrotista. Trabaja en mejorarte y si fuera tu caso –como el de muchos– cuya conciencia los tiene atados y corroyendo sus corazones y sus mentes, perdónate y prepárate a ganar esta otra batalla decidiendo ser fuerte, no dejándote ganar por la opresión típica de los perdedores. Deja de seguir “rumiando” lo que te afectó. La iniciativa de tomar la oportunidad de ganar, es tuya y solo tuya, ¡tómala ahora y que prevalezca tu espíritu positivo para que no habites en el funesto mundo de la culpa que tanto decae y enferma!

Muchas veces somos frágiles, atormentados, vulnerables, nos autoasfixiamos y de esta manera, caemos en la frustración y en la desesperanza que puede desembocar en la depresión y esto sí es grave.

No somos perdedores, nos hacemos perdedores en el transcurrir de la vida. ¡Tomemos entonces decisiones al respecto! Los que queremos ganar, ganamos. La historia del mundo está cuajada de ejemplos de los que así lo decidieron en todos los campos. Cuando hay una diáspora de pensamientos no solo no completos sino dubitativos en nuestra cabeza, es lógico que no aparezcan las

ecuaciones del éxito para nuestra vida, ya que debemos saber distinguir lo correcto de lo equivocado, lo verdadero de lo falso, pues de lo contrario, la mente resulta ser un revoltijo. L. R. Hubbard, por ejemplo, en su interesante y discutida *Dianética*, llama “aclarado” al hombre óptimo y es así que yo te digo: las “mentes revueltas” o sea no “aclaradas”, no canalizan nada constructivo porque no tienen precisamente nada claro.

¡Todos debemos ser ganadores en la vida, para eso hemos nacido. Trabajemos en esto!

¿PODEMOS SUPERAR LA SOLEDAD?

No tengo ninguna duda al respecto. Este mal de muchos que se llama soledad, es perfectamente manejable en tanto uno tome la firme decisión de rechazarlo o desterrarlo. ¡Claro que podemos emanciparnos de la soledad! Y la gran razón de principio, es que, nadie ni nada pueden sumergirte en soledad si tú no lo consientes... pero lógicamente tienes que ponerle acción antisoledad. Esa es la fórmula tan elemental y al mismo tiempo sustancial.

Si somos entes bio-psico-sociales y por la misma razón vivimos en un mundo de relación o interacción humana, como diría el maestro Eric Berne, tenemos tan solo que darle cabida a esta condición primigenia y trabajarla correspondientemente. El que decide estar solo y sufrir este terrible mal que se agranda y se agranda cuando se ejerce esta permisividad, estará inevitablemente solo porque así lo ha aceptado con su propia aquiescencia.

Hay “soledad de soledades”, con lo que quiero decir que uno puede padecer este flagelo: a) consigo mismo, que es la soledad más terrible; b) frente al mundo exterior y su propio entorno o micro-mundo que lo rodea; y, c) en relación con una u otras personas que generalmente ama de alguna manera. Lo que pasa en la práctica de vida de estos seres humanos, es que no son buenos administradores de sí mismos en el sentido de no impulsar su voluntad y ejercer su derecho a compartir en sociedad, a vivir en sociedad y ser felices. No, están llenos de dudas, de rechazos, prejuicios y de incertidumbres que los hacen tambalear y sucumbir.

El papel de la voluntad es definitivo frente al oleaje tempestuoso de la soledad. Recordemos que la voluntad es “la potencia del alma que nos lleva a la acción” –como decía Schopenhauer– o la fuerza psíquica que nos hace hacer o dejar de hacer como se señala en el campo de la psicología conductista. La voluntad es entonces la llave de la autorrealización y esta no se puede dar si no hay autorrespeto y a su vez, este no sale a flote cuando la persona está llena de sentimientos negativos que le producen una autoimagen infeliz, desgraciada e incapaz de todo goce en sus relaciones humanas.

Las personas que padecen de soledad, si es que no toman una firme decisión de sacudirse de aquella, se desahucian a sí mismas, no trabajan su capacidad potencial de superación y casi llegan al masoquismo a mi entender, porque se embelesan con su agonía de vida, en lugar de formar parte de la humanidad proactiva, como lo expresara el maestro Stephen Covey.

Para superar la soledad no hay más que “abrir los ojos” y ver alrededor lo mucho en lo que podemos participar... pero “no hay peor ciego que el que no quiere ver”. Tu autoestima, para la primera soledad señalada, tu servicio frente a la segunda y tu empatía en cuanto a la tercera, serán las herramientas cuneiformes más eficaces contra esa soledad que como ser humano coherente, no debes permitir, ya que sería la deshumanización de tu propia humanidad.

¡Sacúdete de la soledad! Es también una cobardía de vida. Socialízate. Hay siempre mucho que hacer por otros, mucho... y como nos enfatiza Isabel Reyes Carrillo: ¡Regálate a ti mismo la alegría de dar!

¡PRECISO Y CLARO SOBRE EL PLACER SEXUAL!

¡Llegar ambos a tener orgasmos al mismo tiempo resulta vital, amoroso y constructivo!

Estoy muy lejos de ser sexólogo; sin embargo, me he animado a escribir este artículo sobre la importancia y trascendencia del placer sexual en la pareja humana, porque, como viejo escritor y conferencista en temas de desarrollo humano, soy un receptor permanente de innumerables y variados traumas de personas solteras y otras que decidieron unir sus vidas en matrimonio o como pareja, las que íntima y secretamente abrigaban —como es normal— la ilusión de ser felices también sexualmente y esto no sucedió. Veamos entonces en la forma más concreta posible, algunas consideraciones.

Partamos con que la actividad erógena, tanto femenina como masculina, debemos enmarcarla como un concepto y práctica sanos y positivos en nuestra vida sexual, ya que tiene tanto que ver con nuestro proceso de autorrealización. Rompamos los inmaduros tabúes y adentrémonos en el importante fenómeno erótico con la finalidad de autoconocernos y tratarlo correctamente para beneficio nuestro y de nuestra compañera de vida.

Por ejemplo, cuantas señoras conozco que aun siendo madres, no han experimentado el placer del orgasmo vital tan gravitante para su contento del ánimo o felicidad sexual. El problema radica en la práctica y es básicamente un asunto de comunicación, de “entrega abierta” es decir, sin reservas tontas y limitantemente pu-

dorosas, tradicionalistas y obsoletas con la consecuente represión enfermiza que conllevan.

El debate entre la naturaleza reproductora y el placer sexual fisiológico, es “más antiguo que andar a pie” especialmente dentro del concepto religioso (católico) lamentablemente hasta hoy sin clara solución. Se insiste, irracionalmente, en que no debe haber acto sexual (léase coito) si no apunta a su papel reproductor de la especie humana, lo cual me parece un absurdo antifisiológico, deshumanizante y antipareja.

Es triste, por decir lo menos, parametrar el coito con su orgasmo correspondiente –tanto en el hombre como en la mujer– con la finalidad única de tener hijos, dejando de lado el derecho que les asiste de ejercer su libertad sexual y satisfacción orgásmico-fisiológica, como parte trascendente de su equilibrio mental (léase balance emocional) derivado de la liberación de la libido. ¡Y luego nos sorprendemos con tanta gente neurótica!

La muda demanda de orientación sexual es imperiosa, ya que las respuestas fisiológicas a la estimulación sexual, resultan vitales para el equilibrio psicológico, pues Maslow, Kinsay y Master & Jonson, por mencionar algunos de los más renombrados investigadores, apoyaron la importancia que tiene la persona en cuanto a la liberación de sus instintos inherentes a su naturaleza, y sin embargo, nuestra no “evolutiva Iglesia Católica” sigue sin aceptarla... y perdiendo cada vez más su importante grey, la cual se ve severamente disminuida por la proliferación de las iglesias protestantes.

Vayamos a la práctica: ¿Conversamos con nuestra compañera o compañero de vida sobre la importancia de la excitación del clítoris y el glande peniano en nuestras relaciones sexuales? Generalmente

no. ¿Conversamos sobre las posturas que nos gustan o nos disgustan en nuestra intimidad coital? Generalmente no. He aquí el problema con el que se inicia la insípida rutina y desilusión, para traducirse luego en infidelidad por ambas partes. ¡Penosa realidad bastante común porque no hay actividad sexual a plenitud!... en lo que debió ser “el fascinante juego del amor”.

Creo que es importante aclarar y señalar asimismo en estas líneas que, el exclusivo tan voceado y mítico “punto G” como zona de elevadísima sensibilidad, no existe como tal, quiero decir en un punto específico, pues nuestra erotización como energía de la pulsión sexual no es exclusivamente peneal-glande o vaginal-clitoriana (que por vascularización es la más notable) sino que se extiende por todo nuestro cuerpo y depende de cada individualidad humana.

Nuestra piel, por ejemplo, es el órgano sensual más extenso, por lo tanto, considero que la estimulación erógena de un beso intenso más el contacto de la piel en distintas partes del cuerpo constituyen en su conjunto y sinergia potencializadora “los puntos G”. Así mismo, nuestra expresión no necesariamente verbal (para unos muy importante) y me refiero al tipo de mirada, de intensidad, de sentimiento... producen “contactos” e influencias erógenas que transportan neuronalmente estos mensajes a un sector específico de nuestro cerebro, como lugar especializado en analizar nuestra excitación sexual y nos ayudan a desembocar en el orgasmo. El enfoque, es pues, holístico, o sea, más integral y menos específico, en el que las partes suman más que el todo: el mal llamado “punto G”.

Como es entendible, nuestra sexualidad experimenta variaciones con relación a nuestra edad, salud física, estado de ánimo, y hasta del ambiente que nos rodea. La boca, la espalda, el ombligo, el cuello, el ano, los muslos, los pezones... pueden ser zonas erógenas y

puntos G en su conjunto y es más, hay que considerar no solo el aspecto sinestésico (contacto de piel) sino la influencia erótica que suscitan los aspectos visuales (características anatómicas excitantes) y auditivos (necesidad de escuchar palabras que exciten) como podría considerarse en el campo de la escuela psicológica llamada Programación Neuro Lingüística (PNL).

El coito, como todos sabemos, es la cumbre o cenit del deseo sexual que en su exacerbación concluye en el clímax y orgasmo o culminación del placer sexual mediante la eyaculación o expulsión del semen en el hombre y en la mujer por las secreciones y contracciones correspondientes a la excitación clitoriana.

Debemos también ser precisos en señalar de una buena vez, algo muy interesante para las parejas: Todo es válido en el acto sexual en la medida que sea aceptado gustosamente por ambos, incluyendo no solo el sexo anal sino el oral tanto de la mujer como del hombre. Asimismo, debemos tener presente que mucha de la intensidad y calidad del placer, dependerá también de las posturas, movimientos y expresiones corporales, de los sentimientos y manifestaciones verbales de la pareja, que en franca sintonía y deleite coincidirán en su entrega de estímulos, cuya estética –precisamente dependiendo de la pareja– puede ser placentera tanto por su delicadeza como por sus características grotescas. Esta es la cruda realidad de las individualidades sexuales exclusivas del “apareamiento humano”, en el que la creatividad juega igualmente un papel importantísimo.

Debo expresar entonces concretamente que, las diferencias de goce sexual son impresionantes y disímiles entre las parejas, las cuales oscilan entre la más rígida delicadeza hasta el extremo instintivo grosero y casi bestial, acompañado incluso de expresiones soeces que complacen y excitan a ambos y que en muchos casos, solo se

da durante el acto para ingresar luego a su epílogo increíblemente diferente, es decir, hasta fino y considerativo, o sea, “después de la tempestad viene la calma”.

Así es o puede ser también este pendular ser humano, y resulta lícito y hasta integrador entre las parejas que se lo permiten y deleitan con ese tinte de lujuria y voluptuosidad lo que siempre, dependiendo de la personalidad de los actuantes, suele ser beneficioso frente al casi aburrido acto sexual tradicional y rutinario que en incontables casos es generador de esa monotonía que muchas veces desemboca en el divorcio. Optar, pues, por la fantasía sexual es conveniente y como siempre, el grado de fantasía dependerá de cada uno. No faltan quienes las denominan “desviaciones anormales” o “contra natura”, pero en realidad son inofensivas en innumerables casos ya que solo apuntan a un mayor goce y no estoy hablando de ninguna manera de esos extremos que los encuentro negativos y patológicos como son el sadismo y el masoquismo. Las apetencias sexuales son en verdad muy personales y hay que respetarlas sin que necesariamente lleguen a estos últimos extremos mencionados que insisto, tienen ya un tinte patológico.

La conclusión y recomendación que sugerimos es: teniendo en cuenta que el ser humano es un ser sexuado de la cabeza a los pies y que puede ser por lo tanto erotizada no solo por lo que siente en piel sino por lo que ve y oye, se hace necesario comunicarnos muy abiertamente con nuestra pareja. Trabajemos esto y descubramos este fascinante campo íntimo subyacente y dormido, no tocado quizá en muchos años de convivencia, y siempre apuntando hacia la justa consecución del orgasmo como máxima sensación del suaso-rio placer libidinal que tanto nos unirá como pareja.

SALUD VERSUS ESTRÉS

Los factores estresantes de la vida moderna van minando nuestro esqueleto psíquico y en consecuencia esa paz, esa armonía, ese silencio y calma que tanto necesita nuestro organismo para un estado y vida sosegada, que sin duda, es tan vitamínica, alimenticia y protectora de nuestras defensas o sistema inmunológico.

En nuestros tiempos el estrés negativo parece ser un mal omnipresente, casi endémico; lo venimos observando a través de los violentos comportamientos humanos y cómo este dañino tipo de estrés va caminando en franco aumento —y muy preocupante por cierto— pues se conflictúan las relaciones interpersonales, se pierden respetos fundamentales, y así, en la neurotizada acción, se agrede y se invade con facilidad el espacio y el derecho del otro, lesionando la relación *alter ego*.

La vorágine del modernismo nos ha creado necesidades y vendido una serie de instrumentos que también pueden resultar estresantes: teléfonos celulares, Internet, correos electrónicos etcétera, que alteran nuestros pasos diarios, amén de los morbosos titulares y trágicas noticias de “primera plana” que sin ninguna consideración se nos ofrece mediáticamente.

Nuestro avance de serenidad, evolución psíquica como personas y crecimiento espiritual, van adquiriendo digamos soslayadamente en nuestro subconsciente, una dinámica inversamente proporcional a los reales valores humanos. Así mismo, la vida moderna exagera las hormonas del estrés negativo y el precio que pagamos es alto.

Dentro de este contexto, justamente nuestro organismo segrega hormonas y sustancias químicas íntimamente ligadas al estrés negativo cuando por ejemplo, hay preocupación, desasosiego, miedo, decepciones y otras angustias, produciéndose todo un desbalance emocional que nos sitúa “en la cuerda floja de la vida”.

Es importantísimo señalar el necesario e individual factor perceptivo, ya que es subjetivo por ser personal. Lo que es estresante para unos no es estresante para otros. Debo insistir con aquel preciso y precioso pronunciamiento: “En la vida no es importante aquello que nos pasa, sino cómo reaccionamos frente aquello que nos pasa”.

Con nuestro libre albedrío, voluntad, entereza, decisión firme, indecisión o flaqueza, decidimos tener temor o autoconfianza, optimismo o pesimismo, ansiedad o paz interior, en síntesis, enfermedad o salud. Es casi palmario que asimilamos mucho las noticias trágicas, el morbo, y es así que nuestros “sistemas de alimentación” se debilitan marcadamente. Se ha expresado y muy claro: “Así como alimentamos el cuerpo, hay que alimentar la mente”. Nuestra gravitante carencia espiritual de tantas veces, los ruidos como contaminación medioambiental, la falta de administración de nuestro carácter, temperamento y genio como componentes fundamentales de nuestra personalidad – entre tantos otros factores – nos van debilitando por su efecto acumulativo y potencializador del negativo estrés. ¡Es entonces imperativo relajarnos!

Nosotros podemos y debemos manejar las circunstancias y no dejarnos arrastrar por ellas cuando son negativas. En resumen, “nuestro descontrol” en su sumatoria de facetas, nos generan una serie de trastornos psíquicos y dolencias físicas: cefaleas, migrañas, úlceras, problemas dermatológicos, artríticos, cardíacos...

El estrés, concretamente, viene a ser la respuesta fisiológica y psíquica frente a nuestros acontecimientos de la vida diaria. Si es una reacción manejada positivamente, se denomina eustrés o estrés bueno, si es una reacción desbordante, incontrolada, se llama distrés o estrés malo. El primero por ejemplo es “salvador”, porque nos ayuda a vivir reaccionando bien, es vital porque potencia nuestra actividad muscular; el segundo, nos desfasa, nos hace víctimas porque nos impulsa a decir o hacer lo inadecuado, lo desproporcionado y nos sumerge en lo desequilibrante e inmaduro.

Permítanme, concluyendo estas breves consideraciones sobre el estrés, señalar algunas (A) Causas, (B) Síntomas, (C) Efectos y (D) Formas de combatirlo.

- A: Divorcio – pérdida de trabajo, muertes, problemas económicos, soledad, enfriamiento matrimonial, problemas con los hijos, rutina, problemas legales...
- B: Pérdida o disminución de la memoria – irritabilidad – miedo al fracaso – depresión – desconfianza – insomnio – sudores – disminución de la libido – dermatitis – tics nerviosos – adicción al alcohol, tabaco, café y drogas – fobias...
- C: Baja del sistema inmunológico – cirrosis hepática – aumento del colesterol – enfermedades coronarias – infertilidad – osteoporosis – patologías pulmonares – diabetes – cáncer – problemas dermatológicos...suicidio.
- D: Ejercicios de respiración – relajación – ejercicios físicos – enamoramiento – meditación – viajes de placer – dieta sana – lectura motivacional – mantenerse ocupado – espiritualidad – reírse mucho...

Finalmente, deseo decirles: trabajemos con entusiasmo nuestra voluntad, nuestra siempre posibilidad de ser felices, valoremos lo que tenemos y no seamos infelices por lo que no tenemos. Seamos adulta y maduramente, mejores administradores de nuestro “yo interior”, quiero decir precisamente, de nuestro carácter, temperamento y genio con su resultante conductual. Recomiendo mucho que hagamos alguna ayuda social si queremos “recibir” de la vida y sus circunstancias; asimismo, alimentemos permanentemente nuestra juventud mental o sea nuestra alegría diaria haciendo de nuestro quehacer un placer y –muy importante también– agradezcamos cada amanecer.

La vida vale la pena vivirla bien ya que también es corta, por lo tanto, tengamos muy pero muy presente que, “la vida es demasiado grande para hacerla pequeña” y es así que te enfatizo: envejecer es natural, madurar es opcional.

¡Crece, crece todos los días y aprende a ser feliz sacudiéndote del estrés negativo!... y aplica el siguiente pronunciamiento: yo soy más grande que los problemas, no dejaré que los problemas sean más grandes.

¡SEAMOS PROACTIVOS!

Estimo conveniente hacer algunas precisiones sobre esta moderna calificación que el maestro Stephen Covey nos regala en su interesante libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, pues me parece un término que vale la pena tenerlo muy presente en nuestro “día a día” para efecto de consolidar nuestro proceso de autorrealización, de positiva disciplina y todo esto, para el logro de nuestros propósitos profesionales, técnicos, de relación interpersonal o más íntimamente: ¡De la conquista de nosotros mismos por nosotros mismos!

El término proactivo tiene una serie de importantes enfoques que concretaré de la siguiente manera:

1. Ser dinámico—energético y autoestimativo o sea, movido, con energía y fuerza impulsora intensa; además, con mucha credibilidad y confianza en ti mismo como resultante de tu especial valoración como persona llena de capacidades potenciales.
2. Ser proactivo no reactivo, lo que entiendo como cualidad de no reaccionar al estímulo negativo como lo hace el común de las personas, aquellas que cuando reciben “un hincón X” responden con uno XX, o si reciben un insulto, insultan el doble. La proactividad consiste entonces en este enfoque, en una reacción madura y comprensiva sobre la alteración del otro, manejada con la que puedo llamar una “argumentación ponderada desequilibrante” para el agresor.

3. Tener victorias privadas y públicas, lo entiendo como la administración de los componentes de tu personalidad: carácter, genio y temperamento y luego en las públicas, con suficiente poder de persuasión, de ángel, de encanto convincente.
4. Tener efectividad personal en cuanto a tener voluntad y coraje para cambiar tus tradicionales paradigmas (creencias y valores) y ejercer así tu “crecimiento” e innovada proyección.
5. Pasar de la dependencia a la interdependencia, es decir, de la supeditación de las circunstancias que tanto sujetan a algunos, a la libertad de cambiar, de escoger y por lo tanto de decidir, lo que en la práctica significa: No importa lo que te pasa, sino qué haces con ello. Las circunstancias pueden acondicionar un tiempo, en plazo perentorio, pero no ser determinantes. Las circunstancias las manejas tú, es más, las puedes crear tú.
6. Supone también un hábito de prioridad responsable: “primero lo primero”, lo que exige tener el correspondiente criterio y sentido común para darle principal cabida a lo importante frente a lo secundario y a veces señalado como urgente o “para ayer”.
7. Ganar–ganar o relación gano–ganas la interpreto en dos enfoques. Como un proceso empático (*Em* = en y *Pathos* = sentir) lo cual es sentir en el caso del otro (relación *álder ego*: el otro y tú, tú y el otro) lo que estimo como muy humanizante. Y por otro lado, lo veo como notable sinergia humana, vale decir, ese beneficio mutuo (gano – ganas) que significa una potencialización, un conformar un todo que es mayor que

las partes y su obvio mejor resultado que los logros individuales.

8. Finalmente, es interesante la proactividad expresada también en nuestra dicción o lenguaje, ya que se especifica que mientras el reactivo dice “no lo hago porque no tengo tiempo”, el proactivo dice “no lo hice porque no he sabido distribuir bien mí tiempo”, entonces, lo anterior implica una no toma de conciencia, una falta de orden, de disciplina. Asimismo, el reactivo manifiesta “pude realizar el asunto porque tuve suerte”, en cambio el proactivo dice: “realicé el trabajo porque lo hice de x o z manera”.

Como apreciarán, estimados lectores, el ser proactivo es algo grande, valioso y vale la pena adoptar lo que Covey nos sugiere. Deseo –por considerarlo importante– cerrar este artículo marcando la real trascendencia de la sinergia, que como potencialización “gano–ganas” involucra comprensión, tolerancia, respeto a otras ideas, así como aprender para aprehender nuevas formas.

Este libro se terminó de imprimir en los talleres
gráficos de la Universidad Alas Peruanas
Los Gorriones 264, Chorrillos
Lima- Perú
2014

Fondo Editorial

Entre sus principales obras tenemos Dame un minuto de tu vida (tomos I y II); Pensamientos para pensar; Exitología y consideraciones; Apuesta por ti; Signo +; Temas dinámicos de superación personal; Tu mejor proyecto: ¡tú! Es también autor de los siguientes CD: Olor a éxito; Mantente joven...triunfador; Secretaria, testimonio a tu importancia Muera el desaliento Matrimonio, vivencia fascinante Llaves para un trabajo y vida positivos y otros destacados éxitos. Además es creador de exitosos pósters.

Es el único docente en su especialidad que ha sido merecedor de una Moción de Salud y Reconocimiento por el Congreso de la República como Pionero de la Motivación Humana en el Perú y Primer Motivador Nacional.

En la Universidad Ricardo Palma por intermedio de la Dirección de Cultura de la Municipalidad de Surco recibió la Medalla de Oro en el Día del Maestro.

EMPRENDER LA CONQUISTA DE TI MISMO es una gran misión por la que debo felicitarte de todo corazón. No es fácil, pero resultará muy viable e interesante especialmente para las personas emprendedoras como tú, que han decidido ser ¡MÁS DUEÑOS DE SÍ MISMOS!

En este libro encontrarás una serie de reflexiones y claves para lograr este objetivo, las que obviamente te ayudarán mucho en la medida que, en primer lugar, las internalices en tu mente y en tu corazón y luego, las lleves a la práctica. ¡La teoría sin práctica no funciona!

Gracias por haber adquirido este texto y permítame con ellos estar contigo de la mano para apoyarte en este valiente EMPRENDER LA CONQUISTA DE TI MISMO, motivo por el que debes aplaudirte, porque la decisión es tuya y es así que me permito recordarte un viejo y siempre nuevo pronunciamiento: LA ÚNICA PERSONA QUE PUEDE HACER MUCHO POR TI, ERES TÚ MISMO.

Esta conquista como toda conquista que vale la pena, te exigirá CAMBIAR algunos "usos y costumbres", algunos paradigmas tradicionales; te exigirá CEDER Y RENOVARTE, tareas que como consecuencia oxigenarán tu vida y tus nuevos logros como una bocanada de "aire fresco", es decir, con la adopción de NUEVAS ACTITUDES, PENSAMIENTOS Y ACCIONES en beneficio de tu vida, o sea, de tu felicidad y éxito, amén del bien que le prodigarás a los que te rodean.

Recibe mi abrazo afectuoso y entusiasta.

Victor

ISBN: 978-812-4097-85-0



9 788124 097850

 **UAP** UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS