

LIDERAZGO PERSONAL & COACHING ESENCIAL



TRES PODERES PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL

Dr. Fernando Daniel Peiró

3a Edición Ampliada del libro:
“AUTOLIDERAZGO:
16 Horas para Templar el Ser”



Grupo Daion



- "Tres Poderes para la Superación Personal", es la tercera edición ampliada y modificada del libro "16 horas para Templar el Ser".

Usted tiene tres poderes para transformar su vida:

- El Poder del Pensamiento Positivo.
- El Poder del Lenguaje.
- El Poder de la IntenCión y de la IntenSiÓN.



Es HOY el momento de reflexionar acerca de que cada suceso que parece adverso, es un evento que forma parte de un trabajo de perfección, que conducirá a Usted a espacios de paz y felicidad; donde el brillo y el resplandor es el premio al transitar por las distintas facetas de la vida, rumbo hacia la **TEMPLANZA**.



Este libro tiene el propósito de que Usted tome contacto con esta filosofía de superación personal y logre genuinamente transformar su vida, para hacerla más sensible, más armoniosa, más alegre, más saludable y más abundante y - de esta manera - poder darle al mundo un aliento de vida, de esperanza y coherencia, desde cualquier rol en el que Usted se desempeñe.

Dr. Fernando Daniel Peiró

- Autor argentino, ha radicado siete años en Costa Rica, donde ha publicado la mayor parte de sus libros y audiolibros sobre Liderazgo, Desarrollo Humano y Coaching Esencial.
- Como mentor y coach organizacional, ha recorrido hasta el momento 11 (once) países hispanohablantes, colaborando con organizaciones empresariales, políticas y religiosas
- Certificado internacional como Coach Ontológico y Trainer en PNL.
- Licenciado en Ciencias del Desarrollo Humano y Marketing. Doctorado en Ética y Teología.
- Especialista en Liderazgo, Habilidades Directivas, Resolución de Conflictos y RRHH.
- Profesor invitado en Programas Académicos de Post-Grado.

Autor de los Libros:

- "Las 10 Miradas del Liderazgo Integral" (Ediciones 2009, 2010, 2011 y 4ta. 2012/2013).
- "Siete Mentiras Anti-Éxito. Rompiendo Mitos" (Edición 2011).
- "Tres Poderes para la Superación Personal" (Edición 2008).
- "16 Horas para Templar el Ser" (Auto-Liderazgo) (Ediciones 2006, 2008).
- "Clienting, Fidelización de Clientes" (Ediciones 2005 y 2006).

Autor de los Audio-Libros:

- "UltraLiderazgo: Las 5 Ps para alcanzar el Liderazgo Integral".
- "Resiliencia: Cómo tener éxito ante la Adversidad".

Reconocimientos:

- Líder Honorario del Programa de Liderazgo UCR, Universidad de Costa Rica.
- Reconocido como "Embajador para la Paz", Universal Peace Federation.
- Premio "Speaker of the Year 2011", por Latinamerican Quality Institute.
- Premio "Estrella de Oro Internacional" al mérito como Orador, Por la Red Mundial de Conferencistas.

Visite el sitio web:

Web Oficial: www.drpeirocoach.jimdo.com

Comuníquese con el Autor:

Email: drfernandodanielpeiro@gmail.com

ISBN 987-05-1650-5



9 789870 516507

LIDERAZGO PERSONAL & COACHING ESENCIAL



TRES PODERES PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL

3a Edición Ampliada del libro:
“AUTOLIDERAZGO:
16 Horas para Templar el Ser”

Dr. Fernando Daniel Peiró

LIDERAZGO PERSONAL & COACHING ESENCIAL



TRES PODERES PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL

Dr. Fernando Daniel Peiró

3a Edición Ampliada del libro:
“AUTOLIDERAZGO:
16 Horas para Templar el Ser”



Grupo Daion

© 2006/2012 Dr. Fernando Daniel Peiró
“Tres Poderes para la Superación Personal”

ISBN: 10 987-05-1653-X

ISBN: 13 978-987-05-1653-8

Hecho el depósito que indica la Ley 11.723.

Es una ampliación modificada y mejorada del libro

“Autoliderazgo: 16 horas para Templar el Ser”

Absolutamente todos los derechos reservados.

1ª Edición - Octubre 2006 -

Daión Ediciones - República Argentina.

2ª Edición Ampliada - Enero 2008

Grupo Daión S.A. - Costa Rica - Centro América

3ª Edición Ampliada - Octubre 2008

Grupo Daion S.A. - Costa Rica - Centro América

4ª Edición - Electrónica - Junio 2012

Daion Worldwide S.A. - Costa Rica - Centro América

Prohibida su reproducción Total o Parcial. Todos los materiales contenidos en esta obra están protegidos por las leyes de Derechos de Autor y Propiedad Intelectual, demás Tratados y Leyes relativas Internacionales. El uso de imágenes, textos, fragmentos de párrafos y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor y de la Propiedad Intelectual. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este libro, sin la autorización previa por escrito del Autor y de Red Hispanoamericana de Mentores.

Para cualquier asunto relacionado con este Aviso Legal, por favor contacte a la siguiente dirección de correo electrónico legal: info@redhispanoamericanadementores.org

Para comunicarse con el Autor:

Dr. Fernando Daniel Peiró

Argentina.

Web: www.drpeirocoach.jimdo.com

E-mail: drfernandodanielpeiro@gmail.com

Índice

Dedicatoria 07
¿Qué tipo de Árbol somos? - 08
Pensamiento inicial 09
Prólogo: Una Mirada reflejada 11
Reflejos - 14
Introducción del Autor: Acerca de este Libro 15
Elementos para el seguimiento de este Libro 17

Capítulo 1 - 16 Horas

Suposición - 21
¿Estamos sanos en realidad? 22
Tenemos sólo este día de HOY para vivir 23

Capítulo 2 - Liderazgo Personal

Liderazgo Personal 29
Pensamientos y Creencias 33

Capítulo 3 Honrar el día

«Carpe diem» - 41
La Filosofía de la Momentaneidad 42
Pensar o Sentir 47

Capítulo 4 - Estar en “Conciencia”

Cuerpo Mente 53
Despertar 55

Capítulo 5 - Conviértase en un Atleta de la Superación Personal

Tres Poderes para la Transformación 59
Conviértase en un Atleta del Liderazgo Personal 59
Intentar vs. Hacer 62
Acerca de la Voluntad 64

Capítulo 6 - Primer Poder: El Poder del Pensamiento Positivo

El Poder del Pensamiento Positivo 71
Escuchar la mente 75

La “Visualización Creativa” 78
Cuatro puntos para una Visualización creativa exitosa - 81
La relajación - 81
La claridad de las imágenes mentales 82
Permanente atención en el objetivo visualizado 83
Dar gracias anticipadas 83

Capítulo 7 - Segundo Poder: El Poder del Lenguaje

El Poder del Lenguaje 91
Las Afirmaciones 98
Tipos de afirmaciones 101
El Poder del “Silencio” 103

Capítulo 8 - Tercer Poder: “IntenCión” e “IntenSión”

El Poder de la “IntenCión” 111
El “Poder de la IntenSión” 113
Las Emociones 114
¿Qué es una Emoción? 117
El Cuerpo y las somatizaciones 117
Los Miedos... - 118
Reconcíliase con su pasado 123
Las “Relaciones” 126
Los demás son su propio espejo 127
La Relación Esencial 129
El Niño Interior 131
La Práctica del “des-apego” 134

Capítulo 9 - “Templar el Ser”

La Templanza 141
La “Resiliencia” 143
Factores que potencian la “Resiliencia” 146

Capítulo 10 - El Propósito Superior

Alejarnos de la Confusión 153
El Propósito Superior 155

El Sapo CrecenSlo 161

Dedicado a:

***DIOS, por regalarme el milagro de la vida,
manifestado en cada acto de respirar, en cada
parpadeo de mis ojos; en cada expresión profunda
de creatividad y en todas las señales que me
muestra para seguir mi camino.***

***Todo Ser Humano que elige transitar el
Camino más comprometido de la vida:
El propósito de servir a la humanidad en cada
pensamiento, en cada sentimiento, en cada
plegaria y en cada comportamiento y acción
sublime.***

¿Qué tipo de Árbol somos?

Los hombres somos árboles diversos.

- Hay árboles con grandes raíces agarradas a la tierra y con copas casi sin follaje.

- Hay otros árboles con copas frondosas y raíces muy pequeñas, casi sosteniendo el suelo.

- Hay árboles con raíces firmes y copas colmadas de hojas.

Los primeros, corren el riesgo de detener su crecimiento y secarse.

Los segundos, aunque son vistosos y pintorescos, están supeditados a que una violenta tormenta o un viento furioso los voltee.

Los últimos, permiten dar sombra placentera, cobijo a los pájaros y compartir sus frutos jugosos.

Dr. Fernando Daniel Peiró

Pensamiento inicial

Al iniciar la escuela primaria, mi maestra cortó en diminutos pedazos, un papel con sus manos y los esparció en su escritorio. Tomó una regla plástica y la frotó rápidamente sobre su brazo izquierdo. Luego puso la regla arriba de los papelitos sin tocarlos y éstos se adhirieron a la regla, sin ningún pegamento.

Hay una energía atractiva; una fuerza eléctrica poderosa; algo que hace que todo se mueva en el universo.

Podemos llamar a esa energía: “Dios”. Podemos creer que esta fuerza atractiva hace que cada hoja de los árboles caiga por su propia voluntad.

Podemos creer que esa energía existe dentro de nosotros y sentir su poder; o podemos tener indiferencia y descreer por completo de todo ello.

Lo cierto es que somos seres de libre albedrío y cada quien “elige” iniciar un camino de aprendizaje y práctica o simplemente ignorarlo.

De todos modos, si a algunos de nosotros nos da la corriente eléctrica al tomarnos del picaporte de una puerta, sabremos que una “descarga” sucedió. Esto acontece por “estática”. Y como lo estático significa que el “flujo de energía” esta bloqueado en algún lado de nosotros, al buscar su curso, nos pone en “corto circuito”.

Somos una fábrica de energía. Somos verdaderas usinas productoras de luz, cuando nos conectamos con el universo. Somos “chispas divinas”.

Como cuando una lámpara se enciende al conectarla a la corriente eléctrica; así se enciende nuestra luz interior al hacer contacto con esta energía atractiva universal.

Jesús, dijo: “Ustedes son como una luz que ilumina a todos. Nadie enciende una lámpara para meterla debajo de un cajón. Todo lo contrario: la pone en un lugar alto para que alumbre a todos los que están en la casa. De la misma manera, su conducta debe ser como una luz que ilumine y muestre cómo se obedece a Dios” (La Biblia - San Mateo 5.14-16).

Albert Einstein decía: “Hay solamente dos formas de vivir tu vida:

- Una es como si nada fuera un milagro.*
- La otra es como si todo lo fuera”.*

Prólogo:
Una Mirada reflejada.
Prof. Elena Teresa José

Algunos autores sostienen que se puede escribir un libro como “experiencia” o un libro como “verdad”.

La experiencia es siempre individual y subjetiva. La sabiduría popular dice que de poco sirve la experiencia ajena y que únicamente se aprende de la propia. Esto significa, en realidad, que la experiencia para ser tal, hay que vivirla; es una “vivencia”. Cuando alguien nos transmite una experiencia, ésta se convierte más bien en un conocimiento intelectual.

En cuanto a la “verdad”, se han escrito ríos de tinta para elucidar este concepto.

Algunas verdades, como “ $2+2 = 4$ ” o “Si A es mayor que B, entonces B es menor que A” son puramente racionales y parten de axiomas convencionales y arbitrarios. Estas son las verdades de la matemática y de la lógica. Otras verdades, como la de ciencias empíricas, son siempre provisionales y enmarcadas en la teoría que las explica. Se contrastan a través de la observación y la experimentación y deben confirmarse en todos los casos que se observe o se repita el experimento. Hay verdades, que se aceptan por revelación o porque quien las sostiene es autoridad reconocida en la materia. Son acatadas dogmáticamente. También hay verdades, o mejor dicho certezas, que emanan del corazón, la fe, la intuición, la fuerza interior de la convicción.

Pascal decía que “el corazón tiene razones que la razón no entiende”. Parafraseándolo, podría decirse que hay verdades que se manifiestan sin explicación, ya que la explicación no puede manifestarlas. Son verdades inefables. Quizá la manera más viable de decirlas sea a través del Arte.

El libro que nos ofrece hoy Daniel Fernando Peiró es, desde mi mirada, una especie de meta experiencia. Pero el libro también tiene mucho de lo que se llama “libro verdad”, una verdad existencial a lo Sören Kierkegaard, quien consideraba su filosofía como la expresión de la vida individual, examinada con intensidad y no como la construcción de un sistema lógico. Para Kierkegaard, la mayor verdad es subjetiva, ya que una explicación racional y objetiva no podría dar cuenta de los problemas de la dilemática y paradójica condición humana. La validez de la elección se puede determinar tan sólo de una forma subjetiva y para evitar la desesperación última, el individuo tiene que dar un “salto de fe” similar al de una vida religiosa.

El libro de Daniel está impregnado de espiritualidad, que nos invita a vivir integrados en el fluir de la naturaleza esencial, a escuchar los mensajes de la vida y estar concientes. Sentir la presencia de Dios a cada momento y configurar el mundo de manera positiva, mediante un equilibrio armónico entre el pensamiento, el lenguaje y el control de las emociones. Quien conoce a Daniel, sabe que el lema con que se identifica es “carpe diem”.

Dada la “deformación de mi formación” no he podido prescindir del análisis teórico en el que se sustentan las ideas del autor. Pero debo decir enfáticamente, que he encontrado -además- ideas propias y ejercicios producto de su creatividad, talento y experiencia, que también configuran el texto.

Comparto totalmente su pensamiento acerca del poder del lenguaje. El lenguaje es acción y con él podemos hacer las cosas más disímiles: bendecir, maldecir; alegrar, entristecer; enaltecer, humillar; condenar, absolver; consolar, apenar. La lengua es “Lo peor y lo mejor del mercado” como dice el famoso relato atribuido a Esopo.

Y hablando de lenguaje, me parece que un autor para hacerle honor a la “cortesía de la claridad”- debe definir y

contextualizar los términos técnicos que usa. Daniel se detiene bastante en dos términos: “intención” e “intensión”.

Su libro tiene mucha “intensión”, es decir está intensamente cargado de pasión, fuerza, energía y espiritualidad. De “amor”, como a él le gusta repetir.

¿Y cuál es su “intención”, es decir su propósito? Supongo que cada lector, con su mirada, lo descifrá.

La Superación Personal, la armonía, el equilibrio y el control de nuestras emociones individuales, son absolutamente necesarias para contribuir a construir un mundo mejor.

Desde mi subjetiva mirada, en este libro veo reflejada esa intención. ¡Menuda tarea!

*Prof. Elena Teresa José
Argentina, Salta, Febrero de 2006*

Prof. Elena Teresa José es:

Consultora argentina e integrante de “Criterio” Consultoría filosófica. Fundadora y Presidente de la “Fundación San Jorge”. Es ex profesora e investigadora en la Carrera de Filosofía de la Universidad Nacional de Salta, en Argentina y fue elegida en esa Institución como Decana de la Facultad de Humanidades (1986) y Secretaria Académica de la Universidad (1995). Es hoy profesora emérita de la Universidad Nacional de Salta y profesora de la Universidad Católica de Salta.

Es ensayista en Filosofía y Poeta. Publicó: “Textos y pretextos para filosofar”, Editorial Biblos, Buenos Aires (1999) y ha compilado y editado cuatro libros acerca de la enseñanza de la Filosofía. En prensa: “Conocimiento, pensamiento y lenguaje”. Distinguida con el Premio Nacional Argentino “UGARIT” en mérito a “su destacada actuación en Filosofía” (1999).

Ha publicado en género poesía, los siguientes libros: “Mnemosina. Poemas para filosofar y otros” (2000); “Divagues” (2001), “Abstracciones” (2002), “Configuraciones” (2003), “Color de Lila” (2005), “Del otro lado del Puente” (2006), “Por orden alfabético” (2007) y “Poemas Espigados” (2008).

Reflejos

Tuve la oportunidad de visitar una sala de "espejos mágicos". Recuerdo que en uno de ellos parecía un gigante; en otro un enano. Me vi exageradamente gordo y, también, en extremo delgado.

Es como mirarse en un estanque de agua calma. Por más quieta que el agua esté, nuestra imagen reflejada está en permanente movimiento, sin percatarnos quizás de ello.

La vida es dos cosas:

- Un constante reflejo y*
- Un constante movimiento.*

Dr. Fernando Daniel Peiró

Acerca de este Libro

El camino del auto-conocimiento, es el punto crucial donde se inicia todo proceso de superación personal. Este libro es una guía para que Usted despierte su capacidad reflexiva y lleve a la práctica los conceptos aquí expuestos, con el fin de propiciar cambios constructivos en su vida cotidiana.

El hecho de que Usted esté iniciando la lectura y práctica de este libro, es un honrado momento que está regalándose a Sí mismo. Lo que importa ahora es que, en este preciso instante, comience el viaje al encuentro con su ser esencial, asumiendo el compromiso con lo mejor de su persona, que descubrirá en una comunicación íntima y recurrente con la esencia de su corazón, donde habita su verdadera sabiduría, que sólo Usted conoce y que lo hace único e irrepetible como ser humano, ligado a Dios.

El Liderazgo Personal requiere de su inquebrantable voluntad para alcanzarlo, así como para conservarlo. Usted tiene el poder para transformar su vida y, para ello, lo invito a empezar a subir la escalera a su crecimiento personal - peldaño a peldaño - y lograr todo cuanto se proponga, incluyendo mantenerse erguido y fuerte ante la adversidad y alimentarse de la enseñanza que le dejan estos sucesos, para fortalecerse aún más y empoderarse.

Este libro tiene el propósito de que Usted tome contacto con esta filosofía de superación personal y logre genuinamente transformar su vida, para hacerla más sensible, más armoniosa, más alegre, más saludable y más abundante y - de esta manera - poder darle al mundo un aliento de vida, de esperanza y coherencia, desde cualquier rol en el que Usted se desempeñe.

Convertirse en un generador de cambios, tanto para su vida, como para con su ambiente social, implica estar

plenamente conciente en cada minuto que Usted vive. Cada pensamiento que elige pensar, cada palabra que expresa, cada sentimiento que siente, cada acto que realiza, está inexorablemente unido a un resultado que obtendrá, a una cosecha que recogerá en el futuro.

Lo felicito por este emprendimiento de iniciar el recorrido por su geografía interior. Le aseguro que quedará maravillado con los bellos paisajes que encontrará al re-descubrir su esencia. A medida que más peregrino Usted sea, más dueño será de todos los territorios recorridos en su propio interior.

El viaje es perfecto. Vaya liviano, porque en todos los senderos de su corazón, encontrará el alimento para fortalecerse y el atuendo para abrigar su alma.

Dr. Fernando Daniel Peiró
Autor

Elementos para el seguimiento de este Libro:

Para hacer más provechoso este Libro, he desarrollado un sencillo recurso didáctico mediante iconos, con el objetivo de orientarlo o guiarlo a realizar una serie de actividades de importancia para su aprendizaje.

Iconos



Pensador:

*Acompaña al título “**Reflexione**”. Este icono aparecerá cada vez que una idea o concepto requiera de la dedicación de un tiempo de reflexión personal.*



Signo de Pregunta:

*Acompaña al título “**Auto-responderse**”. Este icono le estará indicando la formulación de auto-preguntas, con el fin de que Usted realice sus procesos de mirada interior.*



Nudo y Dedo:

*Acompaña al título “**Recuerde**”. Este icono le estará haciendo aviso, que un determinado concepto es información vital para tenerla siempre presente. Esta información apoyará a contenidos que aparecerán más adelante en este Libro y le permitirán su desarrollo.*



Arco y Flecha:

*Acompaña el título “**Ejercicio/s**”. Este icono le anuncia que Usted está en el momento de desarrollar prácticas respecto de algún ejercicio al que se le invita a realizar.*

Estos símbolos aparecerán en toda la extensión del presente Libro. Le sugiero que realice cada acción propuesta

de manera comprometida, ya que la mejor forma de aprender es, justamente, la práctica. Algunas de estas actividades puede parecerle a Usted muy sencillas y sentirá deseos de pasarlas por alto, aunque es recomendable que las haga igualmente. Notará que paso a paso se llega a destino.

Le recomiendo que haga anotaciones en un cuaderno nuevo. Seguramente habrá frases, ideas y reflexiones que su ser interior deseará atesorar. Escríbalas. Luego léalas y póngalas en práctica.

Conquiste su voluntad.



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

16 Horas

16 Horas

El Anciano y la Criatura

Una vez, una criatura llamada hombre, deseaba hacer algo más que el simple hecho de mirar cómo el sol salía por el este y cómo se ocultaba en su otro extremo.

En ese preciso momento, un sabio anciano se acercó y le dijo:

- Si deseas hacer algo por ti mismo y por otros como tu, sólo recorre este camino junto a mi.

La criatura se levantó y acompañó al anciano. Caminó a su lado sin detenerse un minuto. Observaba, al transitar el nuevo camino, cómo los árboles daban frutos y las praderas se teñían de bellos y diferenciados colores. Algunas veces tenían tonalidades de blancos, otras veces ocres y en muchas otras, verdes y multicolores.

En un instante del sendero, el hombre le dijo al desconocido y silencioso anciano:

- Siento que cada vez que avanzamos, pasamos por el mismo lugar; aunque el paisaje nunca es mismo.

- Es verdad... respondió el anciano.

- Y ¿qué es lo que hace que todo cambie al pasar frente a mi?, preguntó el hombre.

- El trabajo de la Naturaleza, respondió sonrientemente el anciano sabio.

- ¿Y este camino, adónde me lleva?, insistió la criatura humana.

- ¡A donde tu quieras llegar! exclamó el anciano, mientras se alejaba lentamente.

El Hombre, apenas percibiendo la silueta del anciano, hizo su última pregunta, levantando su voz para que el sabio escuchase:

- ¿Quién eres tu?

- Pues, mi nombre es "TIEMPO".

Dr. Fernando Daniel Peiró

Suposición:

Luego de que Usted haya realizado todos los análisis que su médico de cabecera le ha encomendado, la secretaria le llama por teléfono y le convoca con urgencia al consultorio.

El doctor, sin hacerle perder nada de tiempo, le invita a sentarse en su escritorio. Toma un sobre que se encuentra cercano a él y de su interior extrae los resultados. En ese preciso momento, le informa del diagnóstico diciéndole:

*- Me pareció oportuno consultar sus análisis con cada especialista que integra la junta médica y todos, sin excepción, coincidimos con los resultados. El diagnóstico nos dice que: **“Usted, sólo tiene 16 HORAS DE VIDA”**.*

La pregunta que ahora le hago a Usted es:
¿QUE HARÁ CON ESTAS 16 HORAS DE VIDA QUE SÓLO TIENE EN ESTE DÍA DE HOY?

¿Estamos sanos en realidad?

Me pregunto si ser sano implica cuántas “ganas de vivir tengo en este día de hoy”.

Queramos o no, mientras más ganas de vivir tenemos, más en equilibrio estamos con nosotros mismos y con el mundo.

Cuando hablo de salud, en principio siempre me refiero a cómo yo celebro mi vida poniendo primeramente a Dios en mis pensamientos.

No por nada los griegos decían: “En mente sana, cuerpo sano”.

*El término “Enfermedad”, deviene de la palabra latina “**infirmus**”, que significa “**sin firmeza**”. De hecho, el origen de las palabras nos pone a reflexionar, ya que estar fortalecidos es una manera de saberse sanos.*

*La salud es, desde mi postura personal, tomar la elección de tener una mente desbordante de pensamientos constructivos; **con firmeza**; es disponernos a avanzar sobre los desafíos que nos ofrece la vida; y por sobre todo, tener una fortalecida actitud de servicio y una despierta consciencia espiritual.*

Tenemos sólo este día de HOY para vivir

Es oportuno decir que las 24 horas del día, pueden ser divididas de la siguiente manera:

- 8 horas destinadas al Descanso;
- 8 horas para dedicarlas al Trabajo;
- 8 horas para expresarnos en el “Ocio Creativo”.

Si en la realidad actual esta distribución del tiempo no se lleva a cabo, sugiero tomar esta división como una generalidad apropiada. En estas tres etapas del día, podríamos decir que el ser humano tiene mayores posibilidades de estar en EQUILIBRIO y que todo exceso rompería esta preciada armonía que deseamos.

Dicho de otra manera, todo exceso es desequilibrio.

Las 8 horas destinadas al Descanso:

Tras las diarias actividades, nuestro cuerpo necesita de un tiempo de descanso, al que generalmente llamamos “sueño”. La falta de sueño afecta negativamente en el buen desempeño y en el humor de las personas.

Dormir es un estado por el cual nuestro cuerpo recupera las energías, que han sido desgastadas durante el día y nos permite estar más armónicos.

Según estudios médicos, el sueño previene las afecciones cardiovasculares. Las investigaciones de la Universidad de Stanford (EE.UU.), nos dicen que “el sueño parece ser el mejor indicador del tiempo que vivirá una persona”.

Si un adulto duerme más de 8 horas, es probable que sufra algún tipo de alteración orgánica o mental; asimismo si

trabajamos más de la cuenta como suele pasar en estos tiempos, ya sea por necesidad o por cubrir vacíos existenciales (o cubrir carencias), incidiendo en nuestro bienestar.

Las 8 horas para dedicarlas al Trabajo:

Más de 8 horas de trabajo diario, perjudica notablemente nuestra salud y reduce la capacidad productiva y la motivación. Las investigaciones realizadas en 1.994 por la Oficina Alemana de Protección del Trabajador, llegaron a comprobar que el mayor desempeño y eficiencia se logra al reducir las horas laborales a 6 horas diarias, con 40 horas máximo semanales. Con el aumento de las horas de trabajo son consecuentes también los padecimientos como el famoso flagelo actual de las urbanizaciones: el “stress”; además de cansancio general, insomnio y también las insuficiencias cardíacas, entre otros problemas de salud.

*Siempre comento que el trabajo en la actualidad está visto como un “negocio”. Hoy es realmente considerado como una “virtud” y esto ha causado mucho daño a la humanidad. Desde que tengo uso de razón, los mayores decían que “el ocio es el padre de todos los vicios” y cuánta mentira hay en todo esto. Tal es así que, en el apogeo griego, había un espacio de tiempo destinado al “ocio”. Este tiempo estaba dedicado a la expresión del Ser. Se practicaba el ocio de manera diaria, para cuidar el cuerpo y la mente, mediante los juegos y esparcimientos, el deporte, la lectura y la expresión en las artes, así como la reflexión y las conversaciones filosóficas. Luego, al iniciar el dominio romano, el ocio fue negado, para dar más interés a las actividades laborales... Así, surge la palabra **NEG-OCIO**.*

Si hoy nos sugirieran que realicemos actividades que estimulen el “ocio creativo”, posiblemente - luego de estar

tan acostumbrados a dedicar tantas horas al trabajo - nos aburriríamos o no sabríamos qué hacer en ese tiempo.

Las 8 horas para el “Ocio Creativo”.

Los griegos consideraban al ocio como uno de los caminos hacia la Sabiduría y su medio para acercarse a ella era la “contemplación” (con-templar).

Para Aristóteles, filósofo griego (384-322 A.C.), el ocio era una de las puertas de acceso a la felicidad, considerada el fin último en la vida. Se trata de un ocio que busca incansablemente el “despertar espiritual” y NO a encontrar la manera de “aumentar y potenciar la productividad” laboral.

El ocio creativo, tomado como un tiempo que nos permitimos para vivirlo de manera plena, nos permite darnos la posibilidad de re-descubrir la esencia de nuestro Ser.

Este espacio de tiempo, de hecho, rescata el equilibrio interior de cada uno de nosotros; nos permite una mejor relación con los demás, tener una mayor integración con el entorno y aumentar nuestra capacidad emocional.

Para trabajar el “ocio creativo”, es necesario romper las barreras de la rutina diaria que muchas veces está sedimentada. Tomar el compromiso con esta parte del tiempo destinado al ocio, nos invita a hacer una “auto-terapia”. Comenzaremos a experimentar mayor entusiasmo y nuestra mente se sentirá más liviana, sin pesadumbres.

El ocio creativo propicia la generación de experiencias vivenciales saludables con uno mismo, con nuestro entorno y con la naturaleza. Estimula claramente nuestras virtudes y talentos y quizás, para muchos de nosotros, a descubrirlas en un marco de alegría y renovación permanente.

De hecho, el ocio creativo es saludable y activa los mecanismos de la auto-sanación interior. Se trata, entonces, de comprometernos con un nuevo aprendizaje que nos lleve a lograr la integridad bio-psico-social; promoviendo la imaginación, la creatividad, el juego, las relaciones afectivas, el arte, la actividad física, las reflexiones filosóficas y el encuentro con la mirada interior.

Podría decir que uno de los pilares del ocio creativo es “la libertad”, ya que contamos con ella para desarrollarnos con plenitud.

Ahora bien, NO confundir “OCIO” con “PEREZA”. Se ha asociado mucho el ocio con la pereza, sin que un concepto tenga que ver con el otro.

La pereza es una actitud mental. Es considerada también uno de los 7 pecados capitales. En la Biblia, en Proverbios 6:6-11, se refiere a los perezosos con esta enseñanza:

"Ve a la hormiga, Oh perezoso, mira sus caminos, y sé sabio; la cual no teniendo capitán, ni gobernador, ni señor, prepara en el verano su comida, y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento. Perezoso, ¿hasta cuándo has de dormir? ¿Cuándo te levantarás de tu sueño? Un poco de sueño, un poco de dormir, y cruzar por un poco las manos para reposo; así vendrá tu necesidad como caminante, y tu pobreza como hombre armado".



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Liderazgo

Liderazgo Personal

***“En el día del bien goza del bien; y en el día de la
adversidad considera.***

***Dios hizo tanto lo uno como lo otro, a fin de que el
hombre nada halle después de él”.***

(La Biblia - Eclesiastés 7.14)

Liderazgo Personal

Para comprender el verdadero significado de "ser un líder con uno mismo", le propongo a Usted una experiencia en la simpleza de la cocina de vuestro hogar.

En tres recipientes con agua hirviendo, coloque en uno de ellos una zanahoria; en el segundo, un huevo; en el último agregue dos o tres cucharadas de café y respete los tiempos de cocción de cada uno de los elementos, colocados en el agua hirviendo.

Notará que la zanahoria, antes de cocinarse era rígida, dura y muy difícil de quebrar; mientras que luego de ser hervida en el agua, se transformó en un cuerpo blando y muy fácil de aplastar con un tenedor.

El huevo, con su apariencia frágil y con un espíritu fluido, luego de pasar por agua hirviendo, parece no haber sufrido transformaciones; sin embargo, al romper su cáscara, Usted comprobará que esa fluidez se endureció, al igual que su corazón o yema.

El café, en cambio, tiñó el agua hirviendo y hasta le dio aroma y sabor.

La adversidad actúa con los seres humanos, como lo hizo el "agua hirviendo" con la zanahoria, el huevo y el café.

***¿Cómo se considera Usted ante las adversidades?...
¿Es zanahoria, huevo o café?***

¿Tiene Usted una apariencia de dureza y rigidez como una zanahoria, difícil de quebrar, que ante una circunstancia adversa de la vida se ablanda a punto de deshacerse en la depresión?

¿Es Usted como el huevo, tal vez?... ¿Tanto que su espíritu se endurece como su corazón, a tal punto que, cuando

llega una oportunidad de amar, ni siquiera se da cuenta de que sus sentimientos se bloquearon?

¿O es como el café?... y elige convertir sus adversidades en verdaderos “desafíos” de la vida, en verdaderas “oportunidades” para aprender y fortalecerse.

“Oportunidad” es una palabra compuesta del latín que significa “antes del puerto”. Es decir, luego de navegar, siempre hay una oportunidad. Sin duda, si Usted naufragara, se habría ahogado en el mar de las decepciones y nunca hubiese llegado a “buen puerto”, para emprender nuevamente un viaje más preparado, gracias al aprendizaje obtenido en ese constante navegar de la vida.

El "Liderazgo Personal" es la condición humana del auto-descubrimiento. Es descubrir y potenciar sus fortalezas; es aceptar y transformar sus debilidades, explorando las profundidades de su Yo Interior, donde habita Dios, la esencia del universo y sus principios.

Nos han "puesto" la idea en nuestras mentes que ser un "líder" es el terreno de unos pocos, de algunos "elegidos"; sin embargo, ¿recuerda Usted concientemente las muchas veces que ha liderado situaciones en su vida con total naturalidad y desapego?



“Reflexione”

No se nace siendo líder: es algo que se aprende y para ello es necesario tomar la decisión de hacerlo con total "determinación".

Ciertamente se dice que: "el arte de ser líder" es el "arte de ser uno mismo". El arte, en consecuencia, está relacionado con la belleza; y así como la belleza no se puede definir con facilidad, aunque se la "distingue" cuando se la contempla; así es el liderazgo de uno mismo.

Cuando Usted se lidera a Sí mismo, está manejando las herramientas del conocimiento interior. Usted será un ser humano que ha decidido acompañarse a SI mismo y de "hacerse cargo de su propio ser". Esa belleza que emana como una luz interior se expande hacia fuera, mostrando su plenitud, su simpleza y su creatividad en el "encuentro diario" con la felicidad.

Transformarse en un líder, es convertir la semilla en la flor del "uno mismo", del ser auténtico, del ser con valores, del vencer los fantasmas de los miedos; del ser agradecido a Dios y a su inagotable amor, fuente de nuestro equilibrio y armonía.



“Recuerde”

El Liderazgo Personal es un proceso de aprendizaje permanente. Usted ha nacido con talentos y dones naturales únicos e irrepetibles; aquellas maravillosas capacidades y atributos que Usted tiene que descubrir o potenciar para superarse día a día y servir a la humanidad como un instrumento de Dios.

El Liderazgo Personal está en la naturaleza de cada ser humano y se refleja en cómo Usted responde a las situaciones de la vida.

El Liderazgo Personal se manifiesta en lo cotidiano, en el preciso instante que Usted toma cada decisión y genera sus actos, por minúsculos que éstos sean. Cuando sus actos o respuestas ante los sucesos de la vida diaria se encuentran con su Significado Superior por la que ha venido a este mundo - que es esa voz de la conciencia que le habla - su vida cobra sentido en una dirección evolutiva y ascendente.

Muchas personas en el mundo llegan al final de sus vidas sin conocer o descubrir este significado o propósito superior por la que cada ser humano ha venido a este mundo, ya que ni Usted, ni nadie, vino por "casualidad". El Liderazgo Personal se expande en su compromiso con la vida, en la conquista de la voluntad de expresar esa luz interior llena de brillo, que emana cada vez que Usted disfruta de lo que hace; cada vez que comparte sus logros; cada vez que entrega sus dones y talentos al servicio de los demás; cada vez que construye y trasciende en la simpleza de la vida.



"Respóndase"

Le propongo auto-responder con verdadera consciencia a estos interrogantes, todos los días de su vida:

- *¿Me siento víctima de las circunstancias?*
- *¿Me quejo todo el tiempo?*
- *¿Crítico a los demás?*
- *¿Juzgo o condeno a las personas y a las situaciones?*
- *¿Las adversidades dirigen mi vida?*
- *¿Soy leal a mis principios y a los demás?*
- *¿Cuáles son los valores con los que transito mi vida?*
- *¿Reconozco mis emociones?*
- *¿Lidero esas emociones que reconozco en mí?*
- *¿Me auto-motivo?*
- *¿Cuántos pensamientos positivos elijo tener en mi mente Día a día?*
- *¿Mis miedos se apoderan casi siempre de mí?*
- *¿Yo soy el que soy, o soy lo que hago en este momento?*
- *¿Lo que hago, le da sentido a mi "Ser"?, o ¿Lo que soy, le da sentido a lo que hago?*

Pensamientos y Creencias

La mente humana produce más de 60.000 pensamientos por día y la mayoría de estos pensamientos son negativos. Así nos dicen las investigaciones científicas del Stanford Research Institute (EE.UU.). Esto confirma, aún más, que estamos en exceso al apegarnos a la energía involutiva, determinando un verdadero perjuicio para nosotros, en todos los ámbitos donde nos desenvolvemos.

Nuestros pensamientos frecuentes se convierten en “hábitos”. Son los pensamientos habituales los que configuran nuestras “creencias”. Estas creencias, luego, producen más pensamientos acordes a estas creencias y éstos crean realidades para nuestras vidas.

Es deducible ahora, que los pensamientos repetitivos que constituyen nuestras creencias, son aquellos que configuran nuestra realidad.

*Decía Richard Bandler, uno de los co-creadores de la Programación Neuro Lingüística (PNL): **“Tus creencias no están hechas de realidades, sino más bien es tu realidad la que está hecha de tus creencias”.***

Los pensamientos crean “imágenes mentales”. Las imágenes que Usted coloca en su mente influyen en su “comportamiento”. El hecho de pensar; es concebir imágenes en su mente, ya que es un mecanismo que el cerebro exige para poder interpretar datos. Sin la imagen que se piensa, no existe un pensamiento. El pensamiento y la imagen están siempre unidos.

*El Doctor Maxwell Maltz (1899-1975), creador e impulsor de un importante concepto psicológico denominado **“Psico-Cibernética”**, desarrolla un punto que es crucial para*

entender que los seres humanos cuentan con la existencia de dos realidades a considerar:

- La Realidad Objetiva.*
- La Realidad Subjetiva.*

La Realidad Objetiva, es aquella que capta las condiciones y estímulos que Usted recibe a través de sus cinco sentidos (olfato, tacto, vista, gusto y oído) y que se desarrolla en el ámbito exterior o realidad tangible o palpable.

La Realidad Subjetiva, es aquella que rige su conducta, su comportamiento habitual y que está determinada por sus creencias o hábitos de pensamiento. Es decir, se desarrolla dentro de Usted mismo.

Su cerebro, no puede diferenciar una realidad determinada, ya sea esta objetiva o subjetiva (o idealizada), por lo que dirige su accionar y su energía hacia lo que “Usted cree que es” y no a lo que “Usted esencialmente ES”.

Si Usted cree que es un triunfador, estará inicialmente imaginándolo. Estará visualizando escenas vinculadas con logros de objetivos personales, sonrientes, sólidos, seguros.

Su comportamiento se orientará hacia esa creencia personal y generará la energía necesaria para que eso le suceda. Pronto estará relacionándose con personas que piensen y crean que el éxito forma parte de ellos.

Como ejemplo de creencias negativas, bastará con que visite un café y se detenga a observar... Verá Usted que muchas personas se sientan a quejarse de las situaciones que viven, del país, de su trabajo, de su relación matrimonial. Y las personas que están “compartiendo” este diálogo quejoso, son personas con similares energías, dado que tienen las mismas creencias.



“Ejercicio”

Recurso siempre a un pequeño trabajo de “experiencias guiadas” que comparto ahora con Usted para que lo experimente. El trabajo de visualización es el siguiente:

Cierre sus ojos, distíndase e imagine esta escena mentalmente:

“Usted está ubicado en la cocina de su hogar. Es la hora 03:00 p.m. y se siente sofocado con los 40 grados de calor que hay en ese momento del día. Tiene Usted una sed desesperante, por lo que se acerca a la heladera. Abre la puerta blanca del refrigerador y lo único que encuentra es un LIMON. No hay nada refrescante para beber, ni siquiera agua; sólo ese LIMON. Usted toma la fruta cítrica, cierra la puerta de la heladera y se traslada hacia la mesada. Ahora abre el cajón donde se encuentran los cubiertos y recoge un filoso cuchillo. Cierra el cajón. Toma el LIMON por los extremos para cortarlo por la mitad. Ya cortado, Usted levanta con su mano una de las mitades del LIMON, lo huele... y ahora lo muerde para extraer todo su jugo posible y depositarlo en su sedienta boca”.

*Es probable que, con esta visualización, Usted haya segregado saliva. **¿Cómo es que se hizo agua su boca, si el limón no existe en la realidad?***

La respuesta es simple: El cerebro no puede diferenciar una realidad objetiva de otra subjetiva, por lo que actúa ordenando al cuerpo que segregue saliva, ya que está creyendo que la imagen que posee en su mente es “creíble” como una realidad.

Si algo tan sencillo como el hecho de imaginar un limón, hace que su cerebro emita la orden de segregarse saliva

para cumplir una función biológica de protegerse del ácido, ya que cree que el limón es real; imagine Usted lo que le sucede con cada pensamiento auto-saboteador con que alimenta su mente.

En lo particular, le recomiendo que Usted esté muy atento a las expresiones que hace, ya sean verbales o mentales, tales como: “no sirvo para nada”; “nadie me quiere”, “soy feo, nadie va a fijarse en mí”, “soy pobre, inútil, no sé hacer nada”, etc.

Un aspecto importante para que Usted considere, es prestar atención a las sutilezas de sus expresiones que emplea a cada instante, porque sin darse cuenta, estas creencias auto-saboteadoras aparecen. Un ejemplo puede ser cuando una persona se olvida algo y al recordarlo, se dice: “¡qué torpe que soy!... o emplea expresiones similares. Esta es una invitación para hacer ejercicio del poder del lenguaje.

*Si Usted cambia su AUTOIMAGEN, estará cambiando su actual “comportamiento”. Si reemplaza sus creencias nocivas por creencias positivas, realmente su propia vida cambiará. **Lo crea o no.***

"La autoimagen marca las fronteras del logro individual" (Maxwell Maltz).

¿Cómo puede Usted cambiar todas sus creencias saboteadoras?

¿Cómo puede cambiar su AUTOIMAGEN?

¡Pensando de manera POSITIVA!

Todos sabemos eso... El asunto es lograr que Usted se auto-lidere para comenzar, desde ahora, a cambiar todo cuanto le hace sufrir en su vida y elegir que su mente produzca permanentes e inagotables pensamientos positivos que

construyan, segundo a segundo, una realidad concreta basada en el “merecimiento” de la felicidad y la plenitud para Usted.

*Quise dejar para el final, lo más importante, y lo haré en forma de “recordatorio”, a los fines que Usted lo **tenga toda su vida presente**; porque de olvidarlo - aunque sea por una fracción de segundo - habrá perdido el sentido de la verdad en su vida:*



“Recuerde”

*Si Usted acepta que hay un poder divino que lo guía y predestina, notará que su vida comienza a iluminarse por este Poder, que va más allá de su propio poder de pensamiento individual. Es el Poder Supremo, la mente suprema de Dios por sobre su propia mente. Si Usted piensa en Dios como primera consigna, su mente - por añadidura - producirá pensamientos constructivos, que no sólo estarán cargados de positivismo; sino también de FE. Si su mente pone a Dios, por sobre todas sus cosas, estará actuando en su vida con **Poder Espiritual**.*

*Tenga siempre presente que “**Dios y Usted son multitud**”. Que si por una milésima de segundo se aleja del poder divino de Nuestro Padre Supremo, su mente comenzará a impregnarse con pensamientos oscuros. Esta es la soledad del alma, reflejada en su mente, que sabotea; una guerra que el Ego estará librando para conseguir el propósito de que Usted crea que Dios lo abandona.*

“Cuando contemplo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú has formado, digo: ¿Qué es el hombre, para que de él te acuerdes; y el hijo de hombre, para que lo visites? Lo has hecho un poco menor que los ángeles y le has coronado de gloria y de honra”.

(La Biblia: Salmo 8:3,4,5).

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros”.
(La Biblia - Filipenses 4.8-9)



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Honrar

Honrar el día

“El instante, es una diminuta porción de tiempo que puede durar una vida entera. La eternidad, se manifiesta en cada pensamiento en Dios, que nos trasciende”.

Lic. Daniel Fernando Peiró

«*Carpe diem*»

Usted es único e irrepetible, como cada día que transita por esta vida.

"Hoy", es más que una palabra; es un real compromiso con "fabricar ese sólido ladrillo" con el que construye la fortaleza de ese mañana que YA ESAHORA.

Mi frase favorita es "Carpe Diem", expresión latina que invita a recordar que "aprovechemos el día", como si fuere el último, viviendo en plenitud y disfrutando con intensidad nuestras incertezas del momento actual que vivimos.

Esta frase se encuentra en un poema de la obra "Odas", escrita por el antiguo poeta latino Horacio (65 A.C. - 8 A.C.). Honraré este libro transcribiendo el poema en el idioma latín:

"Tu ne quaesieris (scire nefas) quem mihi, quem tibi fienm di dederint, Leuconoe, nec Babilonios temptaris numeros. Ut melius quicquid erit pati!

Seu pluris hiemes seu tribuit Iuppiter ultimam, quae nunc oppositis debilitat pumicibus mare Tyrrenum, sapias, vina liques et spatio brevi spem longam reseces.

*Dum loquimur, fugerit invida aetas: **carpe diem, quam minimum credula postero**".*

Su traducción es la siguiente:

"No busques el final que a ti o a mí nos tienen reservado los dioses (que por otra parte es sacrilegio saberlo), oh Leuconoé, y no te dediques a investigar los cálculos de los astrólogos babilonios.

¡Vale más sufrir lo que sea! Puede ser que Júpiter te conceda varios inviernos, o puede ser que éste, que ahora golpea al mar Tirreno contra las rocas de los acantilados, sea

el último; pero tú has de ser sabia, y, mientras, filtra el vino y olvídate del breve tiempo que queda amparándote en la larga esperanza.

Mientras estamos hablando, he aquí que el tiempo, envidioso, se nos escapa: “aprovecha el día de hoy” (carpe diem), y no pongas de ninguna manera tu fe ni tu esperanza en el día de mañana”.

Transite Usted cada segundo, con la convicción de que HOY es el único momento que tiene para ser pleno; aún si las cosas no son como las espera; aún si Usted está atravesando una adversidad y no encuentra respuestas. Hay siempre alguna enseñanza de la vida detrás de ello. Lea entre líneas.

¿Se puso a pensar que cuando el día casi está terminando, puede que se acuerde que se le fue de sus manos, sin disfrutar o “darse cuenta” de las incontables señales que hay para sentirse en gracia?

La Filosofía de la Momentaneidad. Estar presente... Aquí... Ahora.

La belleza y sabiduría de esta filosofía de la momentaneidad, lo invita a lograr su percepción de la conciencia, localizada en el momento actual en que Usted vive. Ni antes ni después; ni en el pasado, ni en el futuro; sino en el AHORA.

Estar atento a su Sí mismo, implica un aprendizaje silencioso y de permanente vigilancia de sus procesos psicológicos, pensamientos, palabras y sensaciones emocionales.

Siempre digo que Dios nos regala la vida de a 24 horas, para que tengamos siempre presente el poder vivir cada segundo, cada minuto, cada hora, conscientes del único instante en el que tenemos “Aliento de vida”.



“Recuerde”

En la generalidad, los seres humanos ponemos foco de atención a los problemas de la vida diaria, en lo cotidiano; ya sean dificultades de índole financiera, del hogar, del trabajo, etc. y terminamos identificándonos con las emociones negativas de impotencia, desesperación, celos, tristeza, envidia y tantas más.

Nos hemos acostumbrado a “identificarnos” con los acontecimientos de esta vida, dejando de lado la experiencia de vivir cada momento presente.

También la “fascinación” por llegar a ser o tener en el marco de un futuro incierto, nos lleva a creer o a suponer que nuestra vida y la de los demás, se desarrolla en función de nuestros propios intereses. Esto nos ha llevado a “hipnotizarnos” con el futuro, pensando en lo que este tiempo incierto nos depara y nos convierte en víctimas de las diferentes circunstancias de la vida ligadas al sufrimiento.

Estamos muy cercanos a la famosa “preocupación”, en la que sólo buscamos inconscientemente evocar nuestro pasado, y de allí, nos proyectamos al futuro en búsqueda de la “auto-realización” en algún sentido. Cuando miramos el presente y creemos que “estamos viviendo en este presente”; lo que sucede es que lo miramos, tomando como punto de partida a las experiencias vividas en nuestro pasado.

Todas las manifestaciones de falta de perdón en nosotros, como el odio, el resentimiento, la queja, los juzgamientos, la crítica negativa, el remordimiento; están conectadas con el pasado. Todo disfraz del miedo, como estar ansiosos, estresados, preocupados, incómodos; está atado a una fuerte mirada al futuro, es decir, alejados del presente, del “Aquí y el Ahora”.

Darle sabor a su tiempo presente, sin estar proyectado en el pasado o en el futuro, es un trabajo de compromiso con el despertar de la conciencia.

“Yo sé que lo mejor que puede hacer el hombre es divertirse y disfrutar de la vida, pues si comemos y bebemos y contemplamos los beneficios de nuestro trabajo, es porque Dios nos lo ha concedido (La Biblia - Eclesiastés 3:11 - 12).



“Reflexione”

Lo verdaderamente importante y valioso no es el camino; sino saber “estar presente” en cada paso que se da en ese camino. Estar totalmente en el “Ahora”, es estar en un espacio sagrado donde se vive y se toma atención a cada instante, con la intención de disfrutar plenamente de las bendiciones que están en ese espacio de la momentaneidad.

El escritor argentino Jorge Luís Borges (1899 - 1986), uno de los más grandes escritores de la literatura en español del siglo XX, en su poema “Aprendiendo”, nos dice que: “Con el tiempo aprendes a construir todos tus caminos en el hoy, porque el terreno del mañana es demasiado incierto para hacer planes... Con el tiempo te das cuenta de que en realidad lo mejor no era el futuro, sino el momento que estabas viviendo justo en ese instante”.

Cuenta un relato que, en la época de la colonización española en América, unos soldados perseguían a un aborigen que había escapado de los calabozos. En un momento, el hombre originario encontró un árbol y se subió desesperado para esconderse en medio de su follaje.

Arriba del árbol, el aborigen miró su copa y se percató que era un bello manzano, lleno de frutos deliciosos. Se sonrió, tomó una manzana y empezó a disfrutarla.

De hecho, se olvidó por completo que los soldados españoles lo perseguían y saboreó ese instante con plenitud.



“Ejercicio”

Práctica de la clave “SOL”

Este maravilloso ejercicio de constante práctica en el día, le permitirá a Usted prestar atención - a cada momento - para estar en conciencia de quién es, de lo que está pensando, sintiendo, actuando y en dónde está o se encuentra.

El ejercicio consiste en dividir su atención en tres partes, con el propósito de poner en evidencia el grado de conciencia adquirido por Usted. Es un verdadero ejercicio para su auto-descubrimiento y su regulación de equilibrio.

Le permitirá estar atento y alerta en relación con lo que piensa, con sus hábitos, palabras, gestos, emociones y acciones.

La división de la atención en tres partes es la siguiente:

- S- Sujeto:** ¿Quién soy?
O- Objeto: ¿Qué estoy haciendo en este momento?
L- Lugar: ¿Dónde estoy ahora?

SUJETO: **¿Quién soy?**

Descubrir la importante necesidad de observar su propia esencia, vigilando sus pensamientos, sentimientos, emociones, temores, anhelos o aspiraciones, deducciones. etc., además de sentir las sensaciones que su cuerpo registra de todo esto. No olvidarse de su Sí mismo, ni un sólo instante.

Muchas veces se cree que una persona es lo que hace. Aproveche este momento para preguntarse si Usted está ubicado en el “SER” o en el “PARECER”. Si Usted se dirige al encuentro de su Ser interior, con seguridad alguna, estará alejándose del “ego”, que quiere constantemente distraer su atención haciéndole creer que su “esencia” es la “apariencia”.

OBJETO:

¿Qué estoy haciendo en este momento?

Debe preguntarse de manera conciente qué hace en este instante. Procurar analizar, en milésimas de segundos, cuál es el objetivo de lo que está haciendo como propósito de vida y si está verdaderamente comprometido con “quién es Usted en esencia”.

LUGAR:

¿Dónde estoy ahora?

Pregúntese dónde está Usted ahora en realidad, más allá del espacio físico.

Sucede que muchas veces Usted está en su hogar, pero su pensamiento está focalizado en los problemas del trabajo. Cuando hace esto, no se está dando cuenta de dónde se encuentra en realidad.

Procure ser un observador de todo cuanto le sucede de momento a momento. La observación detallada y minuciosa del lugar donde está. Pregúntese la razón de por qué está en este determinado lugar ahora.

La práctica de la observación durante el día, de manera recurrente, le permitirá activar los mecanismos de su

consciencia y estar en permanente auto-regulación en el “Aquí y Ahora”.

El autor espiritual alemán Eckhart Tolle, en su libro “El Poder del Ahora”, recomienda estar intensamente consciente de cada momento presente, prestando una puntual atención a toda actividad, por más rutinaria que ésta sea, haciendo que la atención sea un fin en sí mismo.



“Ejercicio”

Focalice una profunda atención de las sensaciones de su cuerpo, el tacto, el sonido, la respiración, los colores, los olores, los movimientos y las emociones, cuando está realizando cada actividad, como por ejemplo: bajar una escalera, caminar, ducharse, lavarse las manos, subir a su automóvil, a un ascensor, mirar por una ventana, etc.

Con la práctica de este ejercicio Usted alcanzará, en un tiempo no muy lejano, una sensación de paz interior y de presencia de una energía inmensamente superior que nos protege y está siempre unida a Usted: “Dios”.

Pensar o Sentir

Usted puede prestar atención a sus emociones, sentimientos y a su sistema sensorial (tacto, olfato, vista, oído y gusto). Su concentración sobre lo que siente en su interior, le permitirá darse cuenta si está tenso o dis-tenso; si a su cuerpo le agrada la temperatura ambiente o le hace calor o frío; si se siente triste, aburrido, alegre, decepcionado, etc. Podrá apreciar si tiene hambre o ansiedad; si se siente cómodo o incómodo realizando lo que hace en este momento. Estará

comprobando sus estados emocionales. Tomar atención a cómo se siente con el ambiente, los ruidos externos; saber cómo se siente Usted con la gente que pasa cerca suyo, cuando lo observan; sorprenderse de la belleza de una flor o un árbol. Usted logrará esto tan sólo con reemplazar su “pensar” por su “sentir”.

Si Usted pone atención a lo que sucede en su mente, a sus pensamientos, pueden suceder muchas cosas a la vez, desde planificar su agenda, sus compromisos; recordar situaciones desagradables o agradables que le acontecieron en el pasado cercano o lejano; preguntarse cómo responderá Usted u otra persona si sucediera una determinada situación futura, etc; estará comenzando a actuar reactivamente a muchos estímulos, de los cuales la mayoría de ellos son creados o imaginados en su mente.

El “pensar”, de hecho, es importante, aunque conviene que Usted se dé cuenta de la diferencia que existe con el “sentir”. Cuando Usted piensa, se desconecta del presente. Si Usted permanece mucho tiempo ocupado con un determinado pensamiento, se aleja del momento presente, tanto de su realidad interior, como de lo que sucede en el mundo exterior.



“Respóndase”

- ***¿Cuánto tiempo al día dedico a prestar atención a lo que siento en mi interior?***
 - ***¿Cuánto pongo de atención a lo que estoy mirando, escuchando y sintiendo?***
 - ***¿Juzgo todo aquello que estoy mirando, escuchando y sintiendo?***
- ¿Cuáles son los pensamientos recurrentes que tengo?***



“Respóndase”

- ¿Cuánto tiempo paso pensando en mi pasado?*
- ¿Cuánto tiempo paso pensando en mi futuro?*
- ¿Cuánto tiempo le dedico a observar los “pequeños o simples detalles de mi vida”?*

¡Usted llegará a sorprenderse de lo maravilloso que es practicar la filosofía de la Momentaneidad en su vida!



“Recuerde”

El Liderazgo Personal significa estar consciente de cada acto que realice, que se manifiesta en los momentos cotidianos.

*“Cuando Dios creó el mundo, todo lo hizo hermoso. Además, nos dio la capacidad de entender que hay pasado, presente y futuro. Sin embargo, no podemos comprender todo lo que Dios ha hecho.”
(La Biblia - Eclesiastés 3:11).*

Jesús dijo:

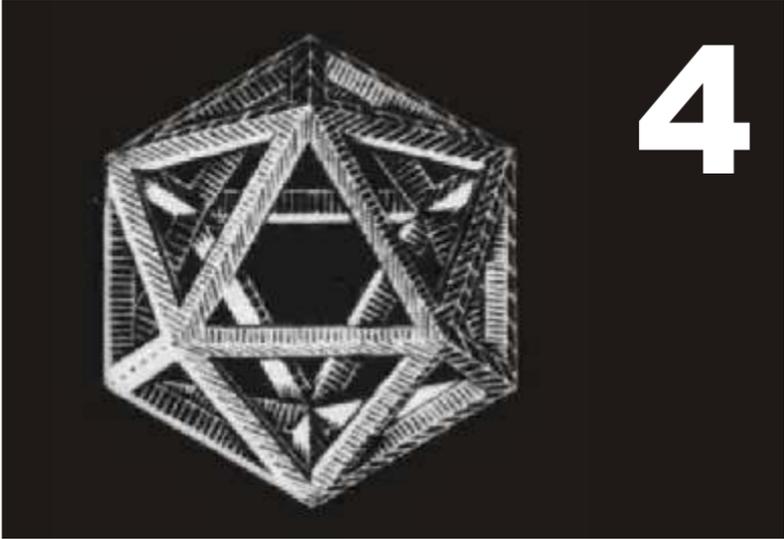
“Por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?”

Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? No os afanáis, pues, diciendo:

¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.

Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.

(La Biblia - Mateo 6.25-32)



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Conciencia

*Estar en
“Conciencia”*

Me pregunto. Me respondo

*Me pregunto
si mi camino está trazado,
delineado, configurado.
Mis pies, ¿son libres para recorrerlo?*

*Preguntas que responde mi consciencia,
maestro sin tiempo,
sin sombras oscuras;
señales sabias entre mis pasos elegidos.*

*Me pregunto
si es esfuerzo lo que ejerzo
cuando transito, paso a paso,
piedras, tierra y cielo.*

*Tal vez la simpleza sea simple...
cuando solo me dejo llevar,
libre yo, de ataduras
vanamente humanas.*

*Me respondo
o mi consciencia lo hace,
Que el camino ES.
Que las piedras son oportunas.
Que la tierra es un aula.
Que el cielo, la llegada.*

Dr. Fernando Daniel Peiró

Cuerpo - Mente

Me parece muy apropiado analizar el concepto “cuerpo - mente”, para acercarnos, de un modo más sencillo, al entendimiento de este “misterio”. Destaco que existen diversas teorías o posturas al respecto, aunque me remitiré a clarificar sólo una de ellas.

En principio, cuando se habla de cuerpo, se está haciendo referencia al aspecto “materia”. La materia, como cada pensamiento, es “energía”. Lo que diferencia la energía del plano material al plano mental, es el nivel vibratorio de esas energías. La energía de la materia es denominada energía pesada, ya que sus vibraciones son más lentas.

En el campo de la mente, la energía vibra con mayor agilidad. Existen dos divisiones (por así decirlo) dentro de la mente. Una es la parte “subconsciente” y la otra parte llamada “consciencia”.

La parte “subconsciente” de la mente, es un gran cofre o archivo donde se guardan todas las experiencias del pasado. En este “archivo de vida”, se almacenan las experiencias que se consideran felices y las que han provocado sufrimiento. Cuando aparece el temor, por ejemplo, es debido al recuerdo de una experiencia dolorosa que se evoca y que genera la activación de emociones no gratas, ante un suceso actual que tiende a parecerse a una situación pasada. De igual manera sucede con los recuerdos gratificantes y constructivos, que producen emociones de paz y seguridad.

Es en esta “parte subconsciente”, donde se guarda o se registra toda “creencia”. La parte subconsciente no razona, ni cuestiona nada; sólo se encarga de contribuir con

las “ordenes” o “pautas” que Usted le proporciona. Si su pauta es que se siente “no merecedor” de lo mejor para su vida; o que Usted es un tremendo fracaso; o que se enferma con facilidad; o que para ser feliz necesita mucho esfuerzo; o que para ganar dinero se necesita mucho sudor y sacrificio; su energía subconsciente producirá lo que está creyendo en el plano de la materia o realidad tangible.

La parte de la “consciencia” es activada por la VOLUNTAD y le permite cambiar su vida y transformarla.

Cuando hablo de “estar en consciencia”, me refiero a tener la voluntad de “tomar las riendas de su propio pensamiento”, para encaminarlas hacia un lado constructivo. Es aquí donde Usted puede realizar un entrenamiento disciplinado, para lograr que su vida alcance el grado de plenitud al que quiere o desea llegar u obtener.

*En la “mente consciente” es donde se encuentra el “**poder de la transformación**”. Es, desde la “mente consciente”, que Usted puede generar nuevas creencias y materializarlas en el mundo de las formas.*

Cuando una semilla es sembrada en tierra fértil, se inicia el proceso de crecimiento de la planta. Esta semilla sufre su transformación, para convertirse luego en un hermoso árbol, que dará deliciosas y jugosas frutas.

De la misma manera es en el “cuerpo-mente”:

- La semilla que Usted siembra es la “mente consciente”.*
- La tierra fértil es su parte “subconsciente”, que trabajará para que esa semilla de “consciencia” germine e inicie el crecimiento del árbol.*
- Cada fruto es el resultado (materia). Es cuando las cosas que Usted crea en su mente, se manifiestan en la realidad tangible.*

Imagine la importancia que tiene para Usted, el que la “tierra fértil” de la parte subconsciente, reciba semillas de “calidad”, para que los frutos que Usted obtenga en esta vida, sean tan sabrosos como para disfrutarlos con plenitud.

Es por eso que, “despertar el lado consciente”, es el camino para que sus realizaciones en la vida sean honradas y celebradas.

El “despertar de la consciencia” requiere aceptar que su mente está conectada con la mente divina, con la Mente Suprema de Dios. Todo ser humano existe, porque Dios nos piensa. Él es el creador del universo y de todo cuanto existe en él, incluyéndolo a Usted.

En consecuencia, si Usted logra una conexión inquebrantable con la mente de Dios y lo piensa vívidamente, estará recibiendo su presencia, su Magno Poder y lo convertirá en un “co-creador” de todo aquello que se manifestará en su realidad palpable.

Despertar

*Sueño despierto.
Sueño y despierto;
despierto de ese sueño del no despertar.*

*El sentido es que de mi sueño despierte;
porque soñando, despierto
y despertando de mis sueños,
miro con absolutos ojos de verdad.*

Dr. Fernando Daniel Peiró

“Y tú, Salomón, hijo mío, reconoce al Dios de tu padre, y sírvele con corazón perfecto y con ánimo voluntario; porque Jehová escudriña los corazones de todos, y entiende todo intento de los pensamientos. Si tú le buscares, lo hallarás; mas si lo dejares, él te desechará para siempre. Mira, pues, ahora, que Jehová te ha elegido para que edifiques casa para el santuario; esfuérzate, y hazla” (La Biblia - 1 Crónicas 28.9-10)



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Atleta

*Conviértase en
un Atleta de la
Superación
Personal*

Las Tres Chispas

Vino el Creador absoluto y lanzó al hombre tres chispas de luz, que tienen el poder de "ser creador".

El hombre tomó para sí las tres chispas. Colocó la primera en su cabeza; la segunda en su boca y la última en su corazón.

Intentó ser creador con la chispa de la cabeza; pero no logró crear.

Hizo intentos con la chispa de su boca; buscó la manera, aunque todo fue inútil.

Con la tercera chispa del corazón, probó ser creador y todo fue estéril.

Comenzó el hombre a combinar las chispas una con otra, hasta que finalmente se convirtió en creador como su Creador; Alcanzó la destreza de crear, encontrando el equilibrio en las tres chispas al mismo tiempo: la mente, la palabra y la intención.

Entonces, El Creador Supremo, le dio al hombre libre albedrío para crear.

Dr. Fernando Daniel Peiró

Tres Poderes para la Transformación:

Usted es un “co-creador” por naturaleza esencial. Tiene tres grandes poderes que son verdaderos regalos de Dios. El uso de estos poderes esenciales ya es ejercido por Usted - quizás sin ni siquiera saberlo - y el uso que le ha estado dando, le dio como resultado todo lo que hoy es su propia vida.

Ejercer el dominio de estos tres maravillosos poderes, de manera consciente, le permite ser co-creador de la vida que realmente desea vivir; alcanzar la armonía, la paz, la abundancia y todo cuanto desea vehementemente.

Estos tres maravillosos poderes son “chispas” que aguardan en su interior, para convertirse en poderosos fuegos sagrados, con los cuales templar su ser y reconocer su origen esencial y divino. Las tres semillas de poder universal, están en sus propias manos para que Usted coseche deliciosos frutos:

- El Poder del PENSAMIENTO POSITIVO***
- El Poder del LENGUAJE***
- El Poder de la INTENCIÓN y la INTENSIÓN***

Conviértase en un Atleta del Liderazgo Personal

La palabra "Atleta", se remonta a la época del antiguo poeta griego Homero (725 A.C.), apareciendo en su obra “La Ilíada”. Proviene inicialmente de la lengua griega “Aethos”, que tiene como significado “Esfuerzo”.

Cuando hablo de “entrenamiento”, estoy diciendo “experimentar”. Iniciar su experiencia con el aprendizaje del Liderazgo Personal es, en definitiva, que Usted acepte su

capacidad o fuerza creadora que existe en su Sí mismo; es potenciar su “Yo Superior”.

*La disciplina y la constancia en el propósito es lo que hará que Usted logre ser un verdadero “**atleta del Liderazgo Personal**”.*



“Reflexione”

Usted puede hacer que ocurran los cambios que desea para su vida; es importante que comprenda que, para ello, se requiere de su permanente práctica o “entrenamiento”. Es cuestión de “voluntad” y “esfuerzo”; pero por sobre todas las cosas, es una cuestión esencial de FE inquebrantable.

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) comentaba que “Todo el que disfruta cree que lo que importa del árbol es el fruto, cuando en realidad es la semilla. He aquí la diferencia entre los que creen y los que disfrutan”.

*Somos seres que venimos a este mundo para evolucionar. Es por ello que etimológicamente la palabra “**Humano**” proviene del griego “**Hummus**”, cuya connotación es “**Germinar**”. La evolución de un ser humano, como la de un árbol o de toda creación de Dios, es cosechar abundantes frutos.*

Swami Sivananda Saraswati (1887-1963), autor de más de 300 libros sobre Yoga, expresa que: “Una persona siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y recoge un destino”.



“Recuerde”

Pensamiento + Acción + Hábito + Carácter = Destino.

Adquirir sólo conocimientos y no aplicarlos es un estado de “pasividad”. En contraste con ello, si Usted “elige” comenzar a “experimentar” o iniciar la práctica de los conocimientos adquiridos, estará activando su “voluntad de hacer”; es pura acción y, por supuesto, esto significa “actividad”.

Se necesita que Usted esté con disposición. De nada le servirá la información o el conocimiento que pueda adquirir, si no se compromete a mejorar su percepción de la vida o, lo que es más honrado todavía, transformar su vida al punto de “querer vivirla”. Se trata de conquistar su propia voluntad, antes de que se sienta derrotado por los fantasmas de la mente.

Mientras más se comprometa a experimentar, más pronto obtendrá lo que desea en su vida. A medida que más y más y más practique; a medida que repita, repita y repita la práctica, más fácil será cambiar sus creencias saboteadoras, porque estará concientizándose a Sí mismo.

Aristóteles, filósofo griego (384 A.C. - 322 A.C.) expresó: “Cuando repetimos la búsqueda de la excelencia, ya no es un acto, sino un hábito”.

Muchas personas pueden encontrarse alejadas de creer que las realidades grises de sus vidas, pueden teñirse de vivos e intensos colores. Cambiar su vida, es hacerse la promesa inquebrantable a Sí mismo y darse la oportunidad de comprobar por cuenta propia, el maravilloso poder de transformación de la mano de Dios.



“Recuerde”

Los resultados que obtenga dependerán de lo que Dios le tiene predestinado y de su esfuerzo, de su entrega, de su compromiso y de la creencia que Usted merece lo mejor para su vida, como un hijo de un Gran Rey Supremo. Eso significa erradicar por completo, todo sentimiento de falta de merecimiento o “sentimiento de pobreza” que posea y aceptar que se está preparando permanentemente para recibir todo cuanto quiere o desee vehementemente.

Intentar vs. Hacer

Por llamado del corazón, deseo contar una experiencia con mi padre, la cual hoy sigue viviendo en los cielos de mi alma.

Era muy pequeño entonces; me la pasaba metido entre la simpleza de los cuadernos de dibujo y lápices de colores. Luego de muchos intentos, me di por vencido; no pude lograr dibujar el perro que deseaba hacer a mis cinco años de edad.

Lloré de impotencia. ¡No puedo! dije llorando... ¡Lo intento y no puedo!, abandonando todos estos hermosos elementos que me hacían vivir una fértil imaginación: los útiles.

Mi padre, sentado típicamente en su mismo sitio - a la mesa de la cocina - me llamó hasta su lugar de ocio y reflexión.

-¿Que te sucede hijo?, ¿Porqué lloras así? Me preguntó viéndome con esa maravillosa y fuerte mirada que lo caracterizaba.

Llorando, sin detenerme un minuto y tomando aire bruscamente y de manera entrecortada, le dije:

- ¡Es que no me sale el dibujo del perro que quería hacer!...

- ¿Estas seguro que no puedes? continuó mi padre.

- ¡No puedo papá! ¡Lo intento, lo intento y no puedo!

El, pacientemente, me desafió diciéndome:

- Hijo, ¿ves este vaso con agua que esta aquí, en esta mesa?

- Si, le conteste.

- Bueno, te pido que intentes tomarlo.

Eso hice. Extendí mi mano hacia el vaso con agua y cuando estuve a punto de tocarlo, mi padre me tomó del antebrazo y me detuvo diciéndome enérgicamente:

- ¡No!, ¡Te dije que intentes tomarlo, no que lo hagas!

Continuó con sus palabras, mientras yo estaba en silencio:

- Hijo, cuando te propongas hacer algo; cualquier cosa... ahora un dibujo, luego cuando seas más grande otras cosas, ponte en la cabeza la idea de HACERLO y NO la de INTENTAR HACERLO.

- INTENTAR es poner en tu cabecita la idea de que puede hacerse como no; pones la duda en tu cabeza. La tarea que tienes para ahora, hijo, es simplemente HACERLO.

- El perro que quieres hacer ya está en tu mente, ¡solo dibújalo!... Es más, te desafío a que lo hagas AHORA MISMO; NO MAÑANA. ¡HOY, AHORA!, Comenzando tu dibujo por la cola del perro, como no lo harían todos...

Y así fue. Mi llanto ya había muerto con la esperanza, que es una manera de llamarle a la CERTEZA.

Tomé un papel y mi lápiz preferido para darme "suerte" y, en el regazo de mi padre como apoyo, comencé a dibujar el perro por la cola.

Debo reconocer que mi padre tenía razón... Todavía dibujo ese mismo perro que hice por primera vez en su compañía. Nunca lo olvidé.

Con los años, el diccionario se hizo uno de mis mejores confidentes. Cada palabra tiene su significado; es verdad, pero éste depende de la electricidad emocional que le demos a cada concepto.

Confucio, uno de los más importantes filósofos de la antigua China (551 A.C. - 478 A.C.), dijo alguna vez: "Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí".

Invito a Usted a que, desde ahora, potencie sus talentos hasta la máxima expresión, nunca experimentada, para hacer TODO cuanto se proponga. Usted tiene sus talentos y virtudes únicas e irrepetibles, los cuales sería muy bueno ponerlos a disposición de los demás, con entereza y con determinación.

Acerca de la Voluntad

Hablar de la «voluntad» requiere de un tratamiento especial, ya que, desde mi óptica personal, es uno de los pilares del llamado “éxito en la vida”.

Etimológicamente, la palabra voluntad proviene del latín “Voluntas”, que significa “querer”. A este propósito, formulo algunas preguntas para que Usted las analice:



“Respóndase”

- *¿Pronuncio o pienso con frecuencia la frase: “no tengo la voluntad suficiente para hacer esto”?*
- *¿De modo general, me falta voluntad para hacer las cosas que «quiero», o es que realmente no las quiero, ya que aún no tomé la determinación de accionar para conseguirlas?*
- *Sinceramente, ¿El miedo me detiene tanto, que termina dominando mi voluntad?*

Me parece de sumo valor hacer mención del Dr. Émile Cohué, autor del libro “El dominio de sí mismo”, que nos habla de la voluntad y su directa relación con la imaginación, expresando sus conclusiones de 20 años de estudio, a manera de leyes:

- *Cuando la voluntad y la imaginación están en lucha, es siempre la imaginación la que gana sin excepción alguna.*
- *En el conflicto entre la voluntad y la imaginación, la fuerza de la imaginación es en razón directa el cuadrado de la voluntad;*
- *Cuando la voluntad y la imaginación están de acuerdo, la una no se añade a la otra sino que, la una se multiplica por la otra;*
- *La imaginación puede ser conducida”.*



“Reflexione”

*Con el propósito de ilustrar este concepto del **Poder de la Voluntad**, estuve investigando acerca de un mito existente, que aconteció entre los años 1.550 y 1.600. Se dice que unos mil barcos españoles que se hundieron en las profundidades del mar centro americano, llevaban tesoros de oro y plata provenientes de América.*

Una de las naves españolas llamada “Nuestra Señora de Atocha”, había sido destruida por la fuerza de un huracán y su tesoro preciado fue tragado por las aguas del Mar Caribe.

Mel Fisher (1.922 - 1.998), un aventurero de nacimiento, había leído “La Isla del Tesoro” y su fascinación de niño lo convirtió en el cazador de galeones más famoso del mundo. Como buzo avanzado montó una base con otros buzos, especialistas y capitanes de embarcaciones en

búsqueda de los tesoros hundidos del barco español “El Atocha”, en las profundidades de los océanos y mares de la América Central. Fisher buscó incansablemente por las aguas saladas, hasta que su inquebrantable voluntad y persistencia dio su recompensa luego de dieciséis años.

Habían pasado tres siglos y más de sesenta años desde que “Nuestra Señora de Atocha” se hundiera con el tesoro más impresionante, luego del hallazgo de la tumba de Tutankamon, en Egipto.

El Océano tiene escondido los tesoros más maravillosos que uno pueda imaginar.

Pacientemente el océano aguarda en silencio que alguien bucee por sus aguas profundas y descubra sus riquezas.

En las profundidades de su interior, espera también silencioso el tesoro del Ser, donde se encuentra la mayor de sus riquezas, con la cual puede despertar a la consciencia. La voluntad inquebrantable, es el equipo de buceo, mediante el cual Usted iniciará el descubrimiento más importante de su historia personal, con el firme y leal propósito de hacerla evidente.

“La Voluntad es la fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica”, dijo Albert Einstein.

Tome Usted la determinación de convertir sus ilusiones en hechos concretos; de decidir emprender el viaje a lo que realmente quiere en esta vida. La voluntad es la fuerza que le da valor a los pequeños esfuerzos que Usted hace y es la que le ayudará, junto con la fe en Dios y la confianza de sí, a mover las montañas por más grandes que éstas sean.

Un destacado religioso estadounidense llamado Henry Ward Beecher (1.813-1.887), se expresaba diciendo que “la diferencia entre perseverancia y obstinación es que la primera a menudo se origina en una fuerte voluntad de hacer y la otra en una fuerte objeción”.



“Ejercicio”

Concluya lo que Usted empieza

Muchos seres humanos no terminan lo que empiezan (proyectos, esparcimientos, relaciones, situaciones). Ante un aprendizaje, sucede una resistencia. Es imperioso que, cada vez que Usted decida emprender algo, cualesquiera sean las actividades que desarrolle, procure por todos los medios de vencer toda resistencia o molestia que surja, comprometiéndose a concluir las. Si repite esta acción genera un hábito y luego se convierte en una cultura o carácter personal.

Haga lo que no le gusta hacer.

En la generalidad, son más las cosas que no gustan, que las que agradan. Por ello, comience Usted a formarse una costumbre, paso a paso, iniciando con cosas sencillas o simples. Por ejemplo, si le desagradar lavar las vajillas, cuando termine de almorzar, hágalo; lo mismo con tender su cama, al levantarse. Es haciendo aquellas cosas que le molesta o incomoda hacer, las que le ayudarán a conquistar su voluntad. Usted posee una poderosa voluntad a prueba de todo. ¡¡¡Desarróllela!!!



“Respóndase”

- *¿Valoro los pequeños o simples esfuerzos que hago día a día?*
- *¿Estoy convencido que lo que hago me saldrá excelentemente bien?*
- *¿Además de hacer lo que hago, realizo un esfuerzo más por hacer lo que deseo?*
- *¿Me quejo cada vez que debo hacer algo?*
- *¿Me molesta tener que hacer algo, cuando alguien que necesita de mi me lo pide?*
- *¿Exijo que me ayuden, pero me enoja o incomoda cuando me piden ayuda?*
- *¿Me siento siempre con sensación de pereza, cansancio o pesadez?*

*“¡Gloria a Dios en las alturas,
Y en la tierra paz, buena voluntad para con los
hombres!”
(La Biblia - Lucas 2.14)*



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Pensamiento

Primer Poder: El Poder del Pensamiento Positivo

“Si piensas en algo que deseas vehementemente, lo construyes en tu mente como una imagen real; tienes la sensación de que estás viviendo hoy aquello que piensas e imaginas y estás en permanente agradecimiento a Dios por lo que hoy abunda en ti y por lo que vendrá a tus manos; entonces, llegó el momento de materializarse de manera inexorable”.

Dr. Fernando Daniel Peiró

El Poder del Pensamiento Positivo

Usted está en este momento en el lugar exacto, en el tiempo preciso del ahora, para elegir entre el “desastre” o el “entusiasmo” para su vida. Tan sólo con tener una actitud positiva, se inclinará a vivir experiencias de plenitud, de armonía y de abundancia.

La palabra “Desastre”, proviene de la lengua provenzal “Disastro”, compuesta del sufijo del idioma latín “Dis” para significar separación; y “Astro”, para referirse al sol o astro solar. Esta composición lingüística sugiere el significado de “Lejos del Sol”. En tiempos antiguos, se relacionaba al Sol con el Dios Creador. Un “Desastre” era la consecuencia del alejamiento de Dios.

“Entusiasmo”, es una palabra del latín tardío “Enthusiasmus”. Ésta deriva del griego “Enthousiasmos”. Es una voz compuesta de la palabra “Entheos” (“En”+“Theos”), cuyo significado es “Dios dentro”.

Tener “entusiasmo”, es llevar a Dios dentro de nuestro corazón y de nuestra mente; ya que, con su Sabiduría, lo alejará de toda sensación de pérdida y sufrimiento.

El Dr. Norman Vincent Peale (1898-1993), predicador cristiano y escritor americano, autor del libro “El Poder del Pensamiento Positivo”, expresa en su obra “Mate la preocupación y viva para siempre”, que: “El secreto del continuo fluir de poder está en ajustar nuestra marcha y tiempo al control divino. Sincronice su pensamiento y vida con el cronómetro pausado de Dios. Él está en usted, pero si usted marcha a una velocidad y Él a otra, se apartará. Conservar la energía positiva, depende de mantener el ritmo natural de Dios”.

Cada suceso en su vida está ligado a las permanentes siembras, que Usted lleva a cabo, mediante el uso del pensamiento.



“Recuerde”

Las investigaciones desarrolladas por la moderna psicología, han comprobado que, de los 60.000 pensamientos diarios que producimos, el 80% de estos pensamientos son repetitivos y se convierten en creencias o pautas mentales, al ser captados por la mente subconsciente. El 78% de estos pensamientos son de energía involutiva o negativos; en tanto, el 22% restante está conformado por pensamientos constructivos o positivos.

Educar su mente para crear pensamientos positivos, requiere de un entrenamiento conciente, repetitivo y comprometido. Lograr el “poder” de pensar de manera positiva, implica aprender a controlar los pensamientos. Es aquí, donde radica la llave que abre el umbral de su “auto-dominio”.

Los pensamientos negativos pueden ser reemplazados por otros pensamientos constructivos y positivos. Cuando un pensamiento nocivo o de energía baja ingresa a su mente, puede ser concretamente diluido por un pensamiento que le otorgue paz, tranquilidad, seguridad.

Si su mente no se entrena con una permanente generación de ideas positivas, Usted continuará siendo “esclavo” del sufrimiento que todo pensamiento negativo le causa.



“Reflexione”

Ciertamente, cuando estos pensamientos indeseables invaden su mente, derrota su propia voluntad. Sucede que la ha acostumbrado tanto a pensar de esta manera que, al reeducarla nuevamente, evidenciará su poderosa terquedad, ya que ese vicio de pensar negativamente, genera poderosos rieles que conducen a estos pensamientos nocivos hacia las creencias auto-saboteadoras.

La relación entre Usted y su mente es como un jinete y un caballo. Si le permitiera que trote, galope y corra libremente por el campo en función de sus propios antojos, lo llevaría de un lugar a otro sin un sentido o dirección.

Es por eso que Usted, como experto jinete, debe conocer el caballo que monta, para dirigirse hacia donde elige y desea ir, sin perder tiempo alguno.

Imagine un caballo salvaje que no ha sido educado para ser montado. Los primeros pasos para poder cabalgarlo es domarlo. Seguramente, cuando el caballo salvaje sienta que Usted está arriba de su lomo, pretenderá ejercer su fuerza para derribarlo, para hacerlo caer y fracasar en la doma. Aunque, con fuerza de voluntad y paciencia, estará seguro de que finalmente este caballo será su verdadero sirviente.

De hecho, luego de domado, habrá que alimentar y dar de beber al caballo, proporcionarle los más diversos cuidados para que siempre sea su aliado servidor.

La práctica de cabalgar, cabalgar y cabalgar por praderas floridas, de hacer que el caballo-mente vaya reconociendo nuevos campos o ideas positivas, irá fortaleciendo nuevos hábitos que reemplazarán por completo los antiguos territorios colmados de estiércol y fango, por los que antes se recorría.



“Recuerde”

La mente es un maravilloso regalo que poseemos los seres humanos. Es el magnífico reflejo de Dios, porque con ella nos convertimos en seres co-creadores. Usted puede utilizar el poder del pensamiento para un sentido evolutivo en su vida; pero puede transformarse en un instrumento de desastre y destrucción, si la emplea de manera inapropiada. En este caso, la mente tomaría el control de su vida y se convertiría en su propio enemigo, que tortura, agrede, culpa, castiga y le roba toda posibilidad de trascender.

La mente conciente es el vientre donde nacen todos los pensamientos que Usted puede controlar. En el mundo de la mente subconsciente, habitan las creencias que dirigen su actuar. El uso del permanente pensamiento positivo, le permitirá re-programar aquellas pautas saboteadoras, que han quedado arraigadas en su mente subconsciente y poder iniciar una nueva “programación mental” hacia una vida llena de abundancia y armonía.

Ahora bien, es importante que, al momento de abordar su mente, con el fin de re-programarla hacia nuevas creencias constructivas o evolutivas, no sea de manera directa; ya que Usted estará fortaleciendo aún más las creencias saboteadoras, debido a que las partes conciente y subconsciente de su mente, buscan dominarse una a la otra, haciéndole perder energía y fuerza.

Necesita Usted ser “observador” de sus pensamientos, que van y vienen y que vienen y van. Esta actividad que - en apariencia - puede juzgarse como pasiva es, en realidad, extremadamente poderosa y activa, pudiendo lograr el control sobre sus pensamientos.

Escuchar la mente:

Usted tiene una voz que le habla constantemente. Es muy importante que aprenda a escuchar esa voz mental, transformándose en un minucioso “testigo y observador”, dándole toda la atención a aquellos pensamientos saboteadores que se repiten con frecuencia, ya que éstos determinan sus creencias o pautas mentales. Al hacerlo, Usted debe alejarse de juzgar esa voz de la mente; sólo es necesario oírla y tener presente cada pensamiento, con el propósito de ser consciente de ello. Estará así, comenzando a asumir el control o manejo de su mente y permitirse domarla de su compulsividad.



“Ejercicio”

EJERCICIO 1:

Para que Usted esté consciente de sus pensamientos.

*Cada vez que aparezca un pensamiento saboteador, una sensación de miedo, de no aceptación de sí mismo, de fracaso, un sentimiento de escasez y de no merecimiento o culpa, dígame mentalmente a su Ser Interior: “**GRACIAS POR RECORDARMELO**” y practique el amor hacia Sí mismo, perdonándose ese pensamiento. En este momento, Usted debe crear una imagen de felicidad en su mente, que es opuesta a todo pensamiento saboteador.*

EJERCICIO 2:

Para clasificar los pensamientos.

Cada vez que Usted tenga un pensamiento negativo, use la palabra “cancelado” (verbal o mentalmente) por lo menos tres veces y con convicción. Su sub-consciente registra esta repetición como un “mandato” e interrumpe las posibles manifestaciones de lo negativo para su vida.



“Ejercicio”

Ejemplos:

1) Viene a su mente un pensamiento indeseable como “Soy un fracaso”. En ese instante diga “cancelo, cancelo, cancelo ser un fracasado”.

2) En una conversación una persona dice: “en este país no se puede prosperar”... de inmediato diga “cancelo, cancelo, cancelo esta creencia”.

EJERCICIO 3:

Para reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos constructivos.

Cuando haya “cancelado, cancelado, cancelado” un pensamiento negativo de su mente, reemplace este espacio vacío con una afirmación o pensamiento opuesto (positivo).

Esta es una “proclama” o un “mandato”; es un momento en el que Usted fija una “nueva pauta” de pensamiento positivo, que ocupe el lugar del pensamiento negativo anterior.

Ejemplos:

Continuamos con los ejemplos del ejercicio N° 1:

1) “Cancelo, cancelo, cancelo ser un fracasado”... “Yo soy exitoso y triunfador en todo lo que emprendo. Te doy Gracias Dios”.

2) “Cancelo, cancelo, cancelo que en este país no se pueda prosperar”... “Este país tiene inagotables fuentes de progreso para mi y para todos. Te doy Gracias Dios”.



“Ejercicio”

IMPORTANTE:

1) Para ambos ejercicios correlativos, es indispensable pronunciar las órdenes o mandatos enunciados, con verdadera convicción.

2) Es vital estar atento a cada pensamiento negativo que surja en su mente y a los “mensajes” que se presenten en el ambiente exterior en el cual Usted se relaciona (conversaciones, situaciones, medios de comunicación, letras de canciones, etc.), para poder cancelarlos y reemplazarlos por “ideas” o pensamientos constructivos para su vida.

***PARA TENER IMÁGENES POSITIVAS,
HAY QUE CREARLAS CON “VOLUNTAD”.***

***“Y sobre todas las cosas, cuida tu mente,
Porque ella es la fuente de la vida”.***
(La Biblia, Proverbios 4:23)

La “Visualización Creativa”

La visualización creativa le propone la posibilidad de cambiar su vida, de hacerla exitosa y llena de armonía. Consiste en el poder de cambiar esa "realidad" que vive, transformándola en la que Usted quiere vivir.

Todos entendemos, básicamente lo que es "visualizar"; es decir, un proceso por el cual cada uno de nosotros crea imágenes en nuestra mente.

Nuestro cerebro es un “campo” de permanente cultivo de imágenes; nos hace sembrar ilimitadas semillas de creatividad y cosechar permanentes creencias y realidades en nuestras vidas.

*La palabra “**imaginación**” deriva del latín “**imaginari**” que significa “**representar mentalmente**”.*

De manera concreta, todas las imágenes de su mente, son semillas de pensamiento y éstas, inexorablemente, darán sus frutos en su realidad tangible, sin importar la naturaleza de las mismas.



“Recuerde”

Continuamente Usted está creando imágenes y pensamientos de manera inconsciente y, aunque no desee crear enfermedad, ni escasez, ni cosas a las cuales “tiene miedo”, éstas "aparecen" de repente. En efecto, la mayoría de los seres humanos usa la energía de su potencial interno de forma inapropiada y con resultados contrarios a los buscados o deseados.

La visualización creativa le permite acercarse a una vida en plenitud, a una vida en la que Usted puede obtener lo que se propone. Consiste en poner en su mente una idea, una imagen de lo que desea crear, imaginando la realidad presente "transformada" en lo que quiere y merece, para luego lograr esa transformación.

Este proceso de creación de imágenes y pensamientos, Usted viene realizándolo siempre, sólo que de una manera inconsciente y generalmente adversa a lo positivo, por lo que resulta creer que es "difícil" de controlar.

Siempre las personas imaginan lo que desean. El "DESEO" es "energía", algunos autores lo denominan "electricidad emocional"; y cuando se proporciona electricidad a lo que se desea, se genera un campo magnético.

Ahora bien, este campo magnético puede funcionar de manera contraria, si Usted pone otra energía tan poderosa como la del deseo: el "TEMOR". Sucede que el temor o el miedo "atrae" las mismas cosas que justamente Usted no desea o no quiere. Estará generando, en este caso, la emoción del miedo en su mente imaginando lo temido, creando así las situaciones y circunstancias para que se materialice lo que se teme.

Cuando Usted alinea sus imágenes con emociones de paz y confianza en que "todo es posible", la realidad se manifestará con esta misma energía. Si imagina situaciones maravillosas para su vida; pero le impregna emociones discordantes, las realidades que obtendrá serán similares a dichos sentimientos negativos.



“Reflexione”

Le propongo a Usted transitar un mundo diferente, un mundo de ideas o pensamientos donde el sendero de ese "nuevo mundo" sea la confianza en que Dios lo acompaña, imaginándose a Sí mismo como una persona feliz, en abundancia, con salud rebosante, rodeado de relaciones constructivas y oportunidades maravillosas y que Dios le entrega todo cuanto pide.

Imagínese así y borre todo lo negativo, sólo imaginando lo que realmente desea, con una "intención pura" y en un estado permanente de agradecimiento. El mínimo temor o duda que Usted tenga en sus emociones, perturbará esa intención que es la "Fe".

*Hable mentalmente con Usted mismo y asuma que **todo se puede en Dios**. Elimine los "NO" aprendidos erróneamente en sus experiencias del pasado. Libérese, imaginando que Usted es un imán que atrae las cosas buenas para su vida y, a la vez que lo visualiza, sentirá que la calma llegó para quedarse.*

*Visualice viviendolas **HOY**, en este momento, recibiendo las cosas que anhela, sintiendo lo que desea y quiere vivir, crea firmemente y agradezca por ello.*

*La “**fe oscura**” o “**convicción en el miedo**”, sólo le atraerá lo que teme. Los fantasmas están en su mente. **La Visualización Creativa va más allá de una "técnica"**, es un claro estado de "consciencia".*

Lo que Usted coloca en su mente, lo está poniendo en la mente de Dios. Él respeta su libre albedrío.



“Recuerde”

Asuma Usted su propio compromiso.

Todos los seres humanos tenemos un compromiso ineludible con un mundo mejor y con nuestro entorno, así como la necesidad de disfrutar de la vida, de amar y de prosperar.

Usted aprenderá en poco tiempo a tener paciencia, a darle forma a sus imágenes mentales y luego liberarlas a Dios y al universo para que se haga cargo de manifestarlas tangiblemente; siempre que conserve una intención verdaderamente pura y sin manchas.

Cada instante de su vida es un momento concreto de “creación”. Cada momento le brinda la posibilidad de co-crear nuevas oportunidades para su vida.

Cuatro puntos para una Visualización creativa exitosa.

1) La relajación:

Una visualización creativa exitosa requiere de un profundo proceso de relajación. Cuando el cuerpo se dispone a relajarse conjuntamente con la mente, las vibraciones del cerebro comienzan a hacerse más lentas.

Hay métodos enseñados por el yoga, la meditación o ejercicios de disminución del stress, que pueden servir para obtener un estado óptimo de serenidad, que se pueden consultar en libros específicos.

En lo particular, aconsejo la posición de “flor de loto”, para realizar las experiencias de visualización creativa, previa relajación, ya que en esa posición la columna vertebral recta permite el constante fluir de energía apropiada para su logro exitoso. El unir los tres dedos de cada mano (pulgar, índice y medio) permitirá mayor poder de concentración en la imagen mental y posterior recordación.



“Recuerde”

La respiración profunda y lenta, llevando el aire hasta el abdomen, permitirá ir eliminando las tensiones musculares hasta alcanzar el estado de relajación más profundo y comenzar a imaginar o visualizar.

2) La claridad de las imágenes mentales.

Cuando Usted tiene claridad mental de lo que quiere ver materializado luego en la realidad, todos los procesos del éxito de su mente desarrollan un mecanismo perfecto, generando una energía creadora que trabaja de manera automática para su propio beneficio.



“Recuerde”

La condición concreta para que estos mecanismos del éxito se desarrollen, estará sujeta en función de la “escena” o imagen mental que Usted coloque en su mente. Si se imagina a Usted mismo siendo protagonista de esas imágenes, su cerebro iniciará una nueva programación o pauta mental y creará en ella.

En el trabajo de visualización, es primordial que Usted lo desarrolle de manera individual, por lo que es importante plantear un verdadero objetivo personal para imaginar: una cosa deseada, un empleo, un mejor estado de

salud o anímico, la abundancia y prosperidad o lo que Usted quiera. Desde luego, puede realizarlo con otras personas, pero en este caso, es importante establecerse metas en común para todo el grupo.

3) Permanente atención en el objetivo visualizado:

Ponga atención permanente en lo que viene visualizando, para convertirlo en una rutina, una costumbre en su vida.



“Recuerde”

Transmita en su mente, de manera calmada, una energía positiva a esa imagen que está visualizando, procurando estar consciente de que “ya es una realidad”, sin que su razón pretenda juzgar sus emociones de fe y confianza.

4) Dar gracias anticipadas:

*Es probable que esto le pueda parecer extraño; sin embargo, cuando le hacen un favor o Usted pide algo a alguien y lo recibe, suele decir “**gracias**”. Entonces, ¿**porqué no agradecer al Poder Supremo de Dios que crea constantemente y que habita en su Ser?***



“Recuerde”

*Luego de una imagen pensada, hay una acción. Se ha llegado a decir que todo tiene una “**doble creación**”. Una se crea en su mente y luego se crea en el plano físico. Bien, entonces, más allá del nombre que le ponga: **Dios, Esencia, Inteligencia Superior, Universo, etc.**, todos tenemos en claro que hay una sustancia, “algo”, **un Ser Superior**, que crea lo que luego se hace realidad. Crea en ello.*

GRACIAS, es más que una palabra; es mantener la “certeza” de que lo que se visualiza, ya es una realidad **“aquí y ahora”**.



“Ejercicio”

Visualización de “el Barrilete”

(De autoría propia)

Paso 1:

En posición o postura que Usted escoja (flor del loto, sentada o acostada), cierre los ojos y comience a respirar profundo.

Paso 2:

Visualice - con todos los detalles posibles - un barrilete volando en el cielo, sostenido por un hilo que Usted tiene en sus manos.

Paso 3:

Imagine ahora un deseo que Usted quiera hacer realidad: un objeto, una situación determinada, etc. Vívala como si ya se hubiera materializado e imagínela con toda la intensidad y detalle posible. Luego congele la imagen y conviértala en una fotografía. Esta fotografía se colocará en el hilo del barrilete y visualice cómo va subiendo esa foto hacia el barrilete, que puede verse en el cielo a lo lejos.

Repita este ejercicio de imaginar cada uno de sus deseos, conviértalos en fotografías y envíelos hacia el barrilete, por medio del hilo.

Paso 4:

El barrilete cada vez se hace más chico al alejarse y Usted ve cómo cada uno de sus sueños (hechos fotos) acompaña el barrilete.

Luego, corte el hilo del barrilete y vea cómo se aleja, hasta que desaparece del cielo.

*En ese momento, Usted dirá mentalmente: “**gracias**” y dejará que Dios se encargue de materializar cada uno de sus sueños. Esto se conoce como “**Desapego**”.*

Paso 5:

Cuente regresivamente de 10 a 0 y abra sus ojos, manteniendo la misma respiración desde el inicio de esta visualización creativa.

“Cambien de manera de ser y de pensar. Así podrán saber qué es lo que Dios quiere, es decir, todo lo que es bueno, agradable y perfecto.”
(La Biblia - Romanos 12:2)



“Ejercicio”

El Mapa Personal de los “Deseos Vehementes”
(Basado en ejercicio de Shakti Gawain)

En un papel afiche blanco o amarillo, pegue imágenes recortadas de revistas o periódicos que le permitan focalizar lo que Usted desea. Procure colocar escenas donde pueda representarse y proyectarse en ellas.

Para ser más didáctico, cuento mi experiencia personal. Recorté imágenes de todos mis deseos vehementes. Algunas de estas imágenes tienen una persona en la que en su rostro o cabeza pegué mi propia foto.

Todas las mañanas al levantarme y todas las noches al acostarme miro este “mapa personal de mis deseos

vehementes” y me digo mentalmente viendo cada imagen: “aquí estoy...” y describo la escena en tiempo de hoy (ahora) con todos los detalles o descripciones y agradezco a Dios.

Cada vez que Usted observe este “mapa personal de sus deseos vehementes”, visualizará cada elemento, sintiendo la sensación que ya es una realidad HOY. La práctica permanente de observar repetitivamente cada una de las imágenes recortadas por Usted, mañana, tarde y noche, hará que se convierta en un hábito y pronto, su mente irá preparándose para que su poder co-creativo se manifieste sin límites.



“Respóndase”

- *¿Cómo está mi vida en este momento: “desastrosa” o “entusiasta”?*
- *¿La mayor parte del día, tengo pensamientos negativos?*
- *¿La mayor parte del día, mi mente experimenta auto-saboteos?*
- *¿Comparto, la mayor parte del día, mis pensamientos con Dios?*
- *¿Son pocas o frecuentes las imágenes o pensamientos de felicidad en mi mente?*
- *¿Visualizo o imagino lo que deseo para mi vida?*
- *¿Pienso más en lo que NO deseo o pienso más en lo que SI deseo para mi vida?*
- *¿Dedico - al menos - un breve tiempo para pedirle a Dios, meditar y visualizar?*
- *¿Siento que no puedo “controlar” mis pensamientos negativos?*
- *¿Cuándo deseo algo maravilloso para mi vida, siento que no lo merezco?*
- *¿Cuándo imagino las cosas que deseo de corazón, tengo*

miedo de no alcanzarlas?

- *¿Presto mucha atención a las noticias calamitosas de medios de comunicación?*
- *¿Tengo el hábito por la lectura? ¿Leo temas positivos? ¿Qué leo?*

***“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias”.
(La Biblia - Filipenses 4:6).***

*“Quien cuida la higuera comerá su fruto,
y el que mira por los intereses de su señor,
tendrá honra”.*
(La Biblia - Proverbios 26.18).



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Lenguaje

Segundo Poder: El Poder del Lenguaje

***“El que quiere amar la vida
Y ver días buenos,
Refrene su lengua de mal,
Y sus labios no hablen engaño”.***
(La Biblia - 1 Pedro 3.10).

El Poder del Lenguaje

Todas las acciones de los seres humanos, iniciando con el pensamiento, la concepción de sus creencias o pautas mentales, sus acciones cotidianas hasta sus obras trascendentes, están unidas a veintiocho signos que configuran el alfabeto latino. Cada signo, por sí mismo, puede ser representado por un sonido característico que, unido a otros, pueden describir todo deseo, razonamiento y emoción de la humanidad.

La palabra es la cristalización del pensamiento. Es la obra arquitectónica de un complejo trabajo mental, donde se articulan pensamientos, imágenes, intuiciones, sentimientos, razonamientos y deducciones.

Iniciamos conceptualizando las cosas. Les asignamos nombres para poder reconocerlas, en un código de entendimiento común a todos. Y es allí, donde el poder del lenguaje aparece en todo ser humano.

En la Biblia Cristiana, Dios le concede a Adán, el primer hombre de la tierra, la tarea de llamar por nombre propio a todas las especies de animales.

En otro pasaje bíblico, se cuenta que la tierra de ese entonces tenía un sólo lenguaje. Cuando los descendientes de Adán se asentaron en la tierra de Sennar, construyeron una ciudad y una torre, cuya cumbre pretendía llegar hasta el cielo, y así, hacer célebres sus nombres. Dios ordenó como castigo la confusión de lenguas o idiomas, para que nadie se entendiese. Este es el suceso conocido como la Torre de Babel, o “torre de la confusión”.

Quizás sea por ello que, hasta el día de hoy, los seres humanos buscamos la manera de comunicarnos en procura de entendernos.

Desde los tiempos del Filósofo Griego Aristóteles, la naturaleza de los sonidos es materia de estudio e investigación. La ciencia física ha comprobado que un sonido se transmite o se propaga a través del aire, a una velocidad aproximada de 340 metros por segundo. Dicha propagación de las ondas sonoras será de mayor o de menor velocidad, en función de la densidad del medio ambiente, la fuerza o intensidad de la onda y la temperatura. A mayor temperatura, más se incrementa la velocidad del sonido.

Estas ondas sonoras impactan e influyen sobre toda estructura molecular existente en el ambiente de influencia, las que también son captadas por el oído humano y permiten la percepción de los sonidos por el cerebro, interpretados por la mente consciente.

Las palabras habladas son ondas sonoras que, una vez que son interpretadas por nosotros como receptores, se transmiten a nuestros corazones, con mayor velocidad que la de un avión; y de hecho, toda causa tiene su efecto.

Según el principio de “Acción y Reacción” del alquimista, científico, físico, filósofo y matemático inglés Isaac Newton (1643 - 1727); “A toda acción se opone una reacción igual y de sentido contrario”, podemos interpretar que el poder y la fuerza con que lanzamos una palabra, que es una acción, genera como resultado una reacción en nuestro interior, similar a la intensidad con la que fue lanzada. ¡Qué poder tienen nuestras palabras!

En una de las 301 fábulas atribuidas a Esopo (Siglo VII A.C.), se relata que: “un rico mercader griego que deseaba agasajar a sus huéspedes envió a su esclavo, rico en sabiduría, a comprar lo mejor del mercado a fin de preparar un banquete. Un tiempo después de llegar Esopo del mercado, adornó la mesa con una exquisita lengua, recibiendo los elogios de los comensales. Intrigado el mercader dueño de casa le preguntó al esclavo el motivo de la elección de la comida. Esopo, con mirada baja respondió:

-¿Qué hay mejor que la lengua, señor? La lengua nos une a todos, cuando hablamos. Sin la lengua no podríamos entendernos.

La lengua es la llave, el órgano de la verdad y la razón. Gracias a la lengua se construyen ciudades, gracias a la lengua podemos expresar nuestro amor. La lengua es el órgano del cariño, de la ternura, del amor, de la comprensión. Es la lengua que torna eternos los versos de los poetas, las ideas de los grandes escritores.

Con la lengua se enseña, se persuade, se instruye, se reza, se explica, se canta, se describe, se elogia, se demuestra, se afirma. Con la lengua decimos "madre" y "querida" y "Dios". Con la lengua decimos "sí", con la lengua decimos ¡"yo te amo"!

Se repite la oportunidad del banquete, aunque en esta oportunidad el amo estaba molesto con sus huéspedes, por lo que solicita a su esclavo que vaya y adquiera el peor producto del mercado. A la hora de servir la comida, el amo encuentra que el plato principal era el mismo. Sorprendido, pregunta a Esopo, su esclavo, el motivo de su selección:

- La lengua, señor, es lo peor que hay en el mundo. Es la fuente de todas las intrigas, el inicio de todos los procesos, la madre de todas las discusiones. Es la lengua la que separa a la humanidad, que divide a los pueblos. Es la lengua la que usan los malos políticos cuando quieren engañar con sus falsas promesas.

Es la lengua la que usan los pícaros cuando quieren estafar. La lengua es el órgano de la mentira, de la discordia, de los malos entendidos, de las guerras, de la explotación.

Es la lengua la que miente, la que esconde, que engaña, que explota, que blasfema, que insulta, que se acobarda, que mendiga, que provoca, que destruye, que calumnia, que vende, que seduce, que corrompe.

Con la lengua decimos "muere" y "canalla" y "demonio". Con la lengua decimos "no". Con la lengua decimos "¡yo te odio!"

Ahí está señor, porqué la lengua es la mejor y la peor de todas las cosas!"



"Reflexione"

El lenguaje, sin duda, sirve para unir o separar; para decir verdades o mentiras; para apreciar o despreciar; para construir o destruir; para afirmar o negar; para enseñar o desviar; para dar paz o infundir el odio.

Jesús dijo: "Lo que sale de la boca, del corazón sale; y esto contamina al hombre" (La Biblia - San Mateo - 15:18).

*De entre los Proverbios del Rey Salomón, elegí el 25.11 de la Biblia Cristiana, que versa así: "**Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene**".*



"Ejercicio"

1- Anote en un papel aquellas palabras o frases que le producen incomodidad, molestia o irritación, cuando las personas de su entorno las mencionan, ya sea a Usted o a otros seres humanos que integran su grupo de influencia.

Ejemplo: "Me enoja que me digan que soy soberbio". "Me irrita la palabra cobarde".

2- Descubra - ingresando a su interior - el porqué esas palabras activan o disparan sus emociones discordantes.



“Recuerde”

Cada palabra que Usted pronuncia, produce una dirección concreta generando la transformación de sus condiciones de vida. Lo que Usted dice o expresa crea realidades para Sí mismo y también para los otros que comparten su existencia.

La elección que Usted hace de las palabras, tiene relación con las experiencias que vivirá en su vida. Una frase muy conocida versa: “somos esclavos de las palabras que decimos”, aunque ciertamente es importante comprender que su diálogo es primeramente interior, luego exterior y nuevamente interior, producto de sus permanentes evaluaciones (conscientes o no), lo que implica que está Usted produciendo lenguaje a cada instante. A medida que el lenguaje sea más constructivo, su pensamiento así lo será y viceversa.

El Liderazgo Personal se basa en el pensamiento positivo, para manifestarse en el lenguaje de manera positiva y, a la vez, escuchar lo que uno mismo expresa. De esta manera, estará creando nuevas realidades para su futuro.

Somos “seres lingüísticos”, dice la Ontología del Lenguaje. Vivimos en el lenguaje y nos comunicamos a través del lenguaje verbal, corporal y gestual.

Es a través de las palabras (o el lenguaje) que Usted le da una dirección a su transitar en la vida. Es por ello que el Lenguaje implica acción, ya que Usted crea sus realidades.

El Sociólogo y Doctor en Filosofía chileno Rafael Echeverría, autor del libro “Ontología del Lenguaje”, expresa que el “lenguaje no es inocente. Abre y cierra determinadas posibilidades en nuestras vidas”.

Esa capacidad de acción que permite al lenguaje la transformación de todo ser humano, hace que sea “generativo”, permitiendo su trascendencia.

Las expresiones de que su pensamiento genera, son las palabras. Las palabras vibran, ya que son “vibraciones”. Las palabras son “energía”. Usted está viviendo HOY lo que ha pensado, imaginado y pronunciado ayer.

Cada palabra manifestada con energía positiva, posibilita la generación de realidades positivas. Las afirmaciones o frases positivas le permitirán mejorar sus condiciones de vida. La repetición de estas afirmaciones, permitirán crear nuevas pautas de pensamiento o creencias.

Es importante comentar que, el lenguaje hablado es influido por los aspectos no verbales del lenguaje, que juegan un rol vital en la comunicación con las personas.

Estos aspectos no verbales, como las posturas corporales y los aspectos gestuales, le dan marco a las palabras expresadas.

En la comunicación, el porcentaje de influencia de nuestras palabras expresadas es menor al 10%, dando importancia real en más del 90% restante, al lenguaje no verbal.

En el lenguaje no verbal, las posturas del cuerpo (lenguaje corporal) permiten manifestar las diversas actitudes y emociones humanas, complementadas por las expresiones faciales (lenguaje gestual).

Para hacer ejercicio del “Poder del Lenguaje”, es importante que Usted tome una actitud corporal y gestual positiva, para acompañar al desarrollo de la transformación de su Sí mismo, hacia la vida que pretende. No puede Usted realizar afirmaciones positivas con una expresión facial carente de sonrisa, o con una postura corporal cabizbaja.

Hay también una regla matemática llamada “Ley de Pareto” que, aplicada al lenguaje, plantearía que el 20% de las cosas que Usted dice es lo esencial y que el 80% restante es lo trivial. Esta “Regla del 20/80” diferencia a los factores denominados “pocos vitales” de los “muchos triviales”; es decir que el 20% de algo es lo esencial y el 80% es lo trivial.

Por ejemplo: la importancia de una conversación radica en ese 20% de lo hablado y el 80% restante es lo superficial de esa conversación. Para ello, Usted debe identificar qué es lo “esencial” de su lenguaje, a los efectos de que su conversación produzca mejores resultados.

El secreto del 20/80 es lograr más con menos. Una pequeña proporción de lo que Usted dice, es lo que realmente importa. Por lo tanto, si se concentra en esto último, podrá controlar los acontecimientos o sucesos, en lugar de que sea controlados por ellos.



“Ejercicio”

1- Anote las palabras o expresiones más frecuentes que utiliza. Ésas que lo caracterizan.

2- Observe los registros emocionales que se encuentran en sus expresiones verbales.

Ejemplo: Cuando digo “estoy en la lucha”, en mi interior siento que me esfuerzo mucho.

3- Reemplace su manera inapropiada de hablar, por frases positivas.

Ejemplo: En vez de decir: “Uff, llegaré tarde”... Diga: “Procuraré llegar a tiempo”.

Las Afirmaciones

El diccionario de la lengua castellana expresa que la palabra “afirmar” es poner firme, dar firmeza. Proviene del latín “affirmare”, cuyo significado es asegurar, fortificar.

La palabra “firmeza”, deriva de la palabra “firme” (del latín “firmis”) y significa: estable, fuerte, que no se mueve, ni vacila. Entero, constante, que no se deja dominar, ni abatir.

La modalidad de recurrir a dilucidar la etimología de las palabras, abre un panorama de entendimiento más acabado y concreto. Una “afirmación”, es una expresión del lenguaje positivo de lo que consideramos que YA ES. Es un verdadero y eficaz recurso para nuestra transformación humana.



“Recuerde”

Expresar afirmaciones mental o verbalmente, afianza sus pensamientos positivos que genera su mente como imágenes y lo predispone a producir cambios constructivos en su vida, ya que contribuyen a sus procesos de creación.

Cuando hago referencia de que las afirmaciones son “expresiones positivas de lo que consideramos que YA ES”, estoy diciendo que, con ellas, estamos anticipando el futuro hacia el presente. Este es el motivo por el cual, al expresar cada afirmación en tiempo presente, estamos educando a nuestra mente a que crea que YA ES una realidad HOY mismo.

Le comenté a Usted anteriormente, que hay dos momentos de creación de la misma cosa. Una es en el ámbito de la mente y posteriormente es en la realidad tangible. La primera creación sucede en su propio pensamiento y luego, las imágenes creadas en su mente generan la segunda

*creación, al convertir lo imaginado en materia. Es decir, Usted debe comprender que las afirmaciones positivas, requieren de la creencia de “aceptación de sí” de esos deseos y “afirmar con convicción” de que toda cosa o situación que desea manifestar en la futura realidad tangible, YA ES una realidad, antes de que se hayan manifestado en su vida. Todo se crea primordialmente en su pensamiento y **la palabra es un activador de la creación.***



“Ejercicio”

*En general, hemos estado tan acostumbrados a hablar negativamente, que cada vez que construimos una frase, lo hacemos de manera adversa o contraria. Como ejemplo: si Usted tiene la intención de controlar sus reacciones emocionales impulsivas, es posible que construya una afirmación similar a esta: **“no debo ser impulsivo con las personas cuando me dicen algo que no me agrada”**; pero lo importante es que Usted afirme lo **más positivamente posible** para generar un verdadero cambio de creencia.*

*La afirmación más conveniente podría ser: **“Ahora mantengo el control sobre mis emociones y actúo con tolerancia y lleno de amor”**.*



“Recuerde”

Las afirmaciones deben ser siempre activadoras de sentimientos liberadores, que nos brinden sensaciones de paz. Mientras mejor Usted arme estas afirmaciones y las repita constantemente, más se grabarán a fuego en su mente subconsciente. Lo ideal es que las afirmaciones sean sencillas, con palabras coloquiales y lo más cortas posibles.

Cada afirmación es una oportunidad para convertirse en un “co-creador” de nuevas condiciones para su vida, por lo que es importante que recuerde la verdadera “responsabilidad” y “compromiso” que esto significa.

Este compromiso y responsabilidad, también se hacen extensivos al hecho de que la mínima duda o falta de credibilidad en lo que se afirma, se convierte en una “in-manifestación”. Usted debe estar convencido de que lo que construye mentalmente YA ES REAL, para que se logre su materialización.

Me parece muy propicio darle algunos ejemplos, para que Usted pueda tener una idea más acabada acerca de las afirmaciones. Le servirán de guía, sin duda alguna, para la formulación de afirmaciones más ajustadas a su estilo particular:

“Todo lo puedo en Cristo. Soy cada vez más feliz y pleno”.

“Yo me acepto, me apruebo como soy”.

“El dinero viene a mí fácilmente y de manera inagotable”.

“Me siento siempre en paz y con plenitud. Gracias Dios”.

“Todas las soluciones vienen a mí ahora mismo”.

“Yo atraigo todas las cosas buenas para mi vida”.

“Me siento cada vez más alegre y divertido”.

“Mi tiempo se agranda o se achica en función de mis necesidades”. “Dios es mi sincronía perfecta”.

“Todo cuanto deseo para mi felicidad se manifiesta”.

“Cada día soy más próspero. Dios me bendice”.

“Estoy rebosando de salud y vitalidad.”.

“Te doy gracias Dios, por tener una vida llena de amor, salud, abundancia y felicidad”.

Tipos de afirmaciones:

Usted puede trabajar sus afirmaciones de un modo determinado o hacer uso de ellas de varias maneras. Las afirmaciones más utilizadas son las expresadas mentalmente o en voz alta.



“Ejercicio”

Desde mi experiencia personal, aconsejo que al levantarse por la mañana y todas las veces que Usted tenga la posibilidad de estar frente a un espejo, que verbalice afirmaciones mencionando su nombre.

Ejemplo:

- Yo “XX” te doy gracias Dios por el maravilloso día de hoy.*
- Yo XX me veo cada vez más saludable, alegre y feliz.*

Esto le permitirá el establecimiento de una comunicación más íntima con Dios y su Ser. Es normal que, al principio, estas afirmaciones frente al espejo le haga parecer que Usted pierde el tiempo y se sienta muy incómodo, aunque al poco tiempo, le ayudará a tener cada vez más autoconfianza y fe en el poder de Dios. ¡Compruébelo!

Grabar su propia voz diciéndose afirmaciones, como lo haría en el espejo y luego reproducirlas repetitivamente a la noche antes de dormir, es otra manera recomendable.

Otro recurso cómodo es escribir las afirmaciones. El hecho de tenerlas escritas para leerlas, constituyen una guía muy apreciable, con el fin de recordar las palabras que Usted repite constantemente.

Se pueden hacer papeles con afirmaciones escritas y ubicarlos en lugares de uso corriente, como en el monitor de su computadora; en su escritorio para recordarlas cada vez que abre los cajones; en el ropero cuando extrae una prenda para vestirse; en la puerta del refrigerador de su hogar y en los lugares que crea Usted más conveniente.

Estas técnicas le permitirán que, cada afirmación que realice, la incorpore como parte de su lenguaje diario.



“Ejercicio”

¡Sea Creativo! Invente canciones afirmativas, para cantarlas individualmente o con grupos de amigos o equipos de trabajo, resultan como un juego agradable y a la vez muy apropiado para la alineación con las emociones que brotan cuando se canta.

Si desea, puede utilizar melodías que usted ya conoce. Haga un “Karaoke” con letras positivas que lo estimulen a motivarse permanentemente.

Cualquiera sea la manera de expresar las afirmaciones, siempre es aconsejable que se expresen de modo repetitivo en varios momentos del día.

El Poder del “Silencio”

Todo ser humano necesita de su espacio interior. Usted tiene la capacidad de Ser consciente de Sí mismo, de su refugio interior donde habita un sabio maestro que conoce todas las respuestas a todos sus interrogantes de la vida. Este espacio interior es una bendición, y es allí donde se desvanece toda confusión. En este espacio interior, habita su Ser y puede alcanzarlo mediante la práctica del silencio.

El silencio es el camino más directo al descubrimiento de su esencia. Para experimentar el silencio, es necesario que Usted se comprometa a tener una determinada cantidad de tiempo posible. Para alcanzarlo, es necesario que Usted permanezca alejado, por momentos, de las actividades corrientes; tales como conversar con las personas, escuchar radio, ver televisión y también de leer.



“Recuerde”

*Es importante que, en algún momento del día, practique el silencio para lograr la elevación de sus energías y permitirse estar en un **estado contemplativo** y de quietud.*

*Cuando hablo de “**estado contemplativo**”, me refiero a la idea de “**templar su Ser**”, ya que la misma palabra le está invitando a ello: “**Con temple**”.*



“Reflexione”

En el acto de experimentar el silencio, comienzan a aparecer las respuestas que Usted pide o que necesita. En la práctica del silencio es por donde ingresa al sendero de su propia sabiduría interior. Es aquí donde Dios le habla.

Un relato comenta que un hombre había extraviado, en su propia oficina, un fino y costoso reloj antiguo legado de su abuelo. Luego de haberlo buscado, rincón por rincón de la oficina, desistió la búsqueda.

Su pequeño hijo llegó a visitar a su padre y, al verlo entristecido por la pérdida de este regalo del corazón de su abuelo, le pidió permiso para buscarlo él mismo. Su padre accedió. El pequeño niño solicitó a su padre que lo dejase solo en la oficina y cerrara la puerta. Así lo hizo su padre.

El niño apagó la luz de la oficina y se quedó quieto en medio del silencio. Al poco tiempo, el niño abrió la puerta sosteniendo en su mano derecha el reloj antiguo.

*Sorprendido y muy emocionado por el reencuentro con su reloj, el padre preguntó a su hijo:
- ¿Cómo hiciste para encontrarlo?*

*El niño sonrió y dijo:
- En silencio, con la luz apagada, sólo me concentré en el tic tac del reloj y cuando lo escuché, me fui guiando hasta que el sonido era cada vez más fuerte. Así llegué a tu reloj, Papá.*

A veces, Usted puede pretender encontrar respuestas a las situaciones de su vida y, el hecho de buscarlas, es hacer más ruido para no escuchar esa propia voz interior que sabe guiarlo sin necesidad de ver. Dios requiere de un espacio ideal para darle a Usted “perlas de sabiduría”.



“Ejercicio”

Dedíquese Usted, al menos una hora diaria, a contemplar la naturaleza o simplemente a meditar. Es muy importante para descubrir su Poder del Silencio.

Cuando Usted deja de hablar, su mente siente la necesidad de “seguir hablando”. Es como permanentes truenos mentales antes de la lluvia liberadora.

*Luego, el silencio se apoderará de su mente y ésta comenzará a aquietarse. El silencio encontrará sus profundidades y **Usted dialogará con Dios “cara a cara”**.*

El escritor argentino, Horacio Valsecia (1958-2000) menciona que, en la práctica del silencio: “al principio, el ego nos recordará nuestro drama personal e intentará hacer mucho “ruido” para restarnos paz. Sin embargo, si dejamos pasar los pensamientos con libertad, ese drama desaparecerá como disolviéndose en el aire”.

Para mi vida personal, apropié de Dale Carnegie (1888-1955), un célebre escritor norteamericano, una sugerencia muy sabia que es propicia en esta oportunidad.

Carnegie decía que los seres humanos deberíamos evitar el “juzgar o condenar”, el “criticar negativamente” y el “quejarse”. Antes de llegar a ello, es más apropiado quedarse callado. En esta práctica honrosa del silencio, es muy importante practicar el amor que existe y desapegarse de estas energías bajas.



“Ejercicio”

Practicar el silencio es tener un contacto directo con la naturaleza. Empezar a sentirse unido a ella, como parte de esa inteligencia infinita que lo contiene, de la que es Usted parte. Observar un amanecer, escuchar los sonidos de la naturaleza, el soplo del viento, el canto de los pájaros o contemplar una rosa en sus manos. Si Dios no está allí, en cada creación del universo, ¿dónde está entonces?.

Hay una percepción muy diferente del mundo cuando Usted potencia su esencia, su Ser, que tiene siempre

respuestas para darle, y a ellas, sólo puede acceder con la llave del poderoso silencio, que abre los portales de su sabiduría interior, en el encuentro con su Padre Supremo.

"Ahora pues, hijo, escuchadme porque bienaventurados son los que guardan mis caminos. Escuchad la instrucción y sed sabios; y no la menospreciéis. Bienaventurado el hombre que me escucha, velando a mis puertas día a día, aguardando a los postes de mi entrada. Porque el que me halla, halla la vida, y alcanza el favor del Señor".(La Biblia - Proverbios 8:32-35).



"Respóndase"

- *¿Pienso lo que digo?*
- *¿Me expreso generalmente con palabras positivas?*
- *¿Mis palabras lastiman a las personas que amo?*
- *¿Escucho a las personas sin interrumpir?*
- *¿Me quejo, juzgo a las personas y a las situaciones con frecuencia?*
- *¿Critico negativamente las cosas, sucesos y personas?*
- *¿Critico constructivamente, sin que los demás me lo hayan solicitado?*
- *¿Mis gestos y mi postura corporal son sueltas o tensas cuando hablo?*
- *¿Hablo generalmente de temas triviales o sin mayor significado?*
- *¿Bendigo o maldigo? (Bien decir y Mal decir).*
- *¿Hablo conmigo mismo en voz alta?*
- *Cuando hablo conmigo en voz alta, ¿me condeno o me critico?*
- *¿Con qué frecuencia me doy aliento o motivación a mí mismo?*
- *¿Con qué frecuencia doy aliento o motivación a otras personas?*

- *¿Cuáles son las afirmaciones o decretos que hago para mi vida?*
- *¿Soy realmente consciente de que mis palabras crean mi realidad?*
- *¿Dedico un tiempo diario para estar en silencio y meditar?*
- *¿Cuándo estoy en silencio, prendo la radio o el televisor?*
- *¿En mis tiempos de silencio, siento a Dios que me habla?*
- *¿Dios es un tema diario de conversación con los demás?*
- *¿Me da vergüenza o timidez hablar de Dios?*

*“Todos deben estar siempre dispuestos a escuchar a los demás, pero no dispuestos a enojarse y hablar mucho”
(La Biblia - Santiago 1:19).*

***“Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada; Más la lengua de los sabios es medicina. El labio veraz permanecerá para siempre; Más la lengua mentirosa sólo por un momento”
(La Biblia - Proverbios 12.18-19)***



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Intención

***Tercer Poder:
El Poder de la
“IntenCión” y de
la “IntenSión”***

***“El que escudriña los corazones sabe cuál es la intención del Espíritu, porque conforme a la voluntad de Dios intercede por los santos”
(La Biblia - Romanos 8.27).***

El Poder de la IntenCión y la IntenSión

Me parece oportuno iniciar este capítulo o apartado, definiendo términos que, si bien se escuchan iguales, sus significados son diferentes.

IntenCión:

*Proviene del latín “**intentio**”. Significa propósito, determinación de la voluntad en orden a un fin.*

IntenSión:

*Del latín “**intensio, onis**”. Intensidad.*

Intensidad: Grado de energía de un agente natural o mecánico, de una cualidad, de una expresión, etc.

El “Poder de la IntenCión”

Toda la Creación de Dios: el universo y lo que éste contiene, es energía e información. Nuestros pensamientos, sentimientos y deseos son esa misma energía; así como toda materia. Todo es parte de un TODO y su naturaleza o esencia es energía e información.

*El campo de percepción de esta energía universal es su propio cuerpo físico, que está totalmente unido o conectado al universo y su naturaleza esencial. Cuando Usted focaliza sobre algo, o pone atención sobre algún deseo o imagen mental o pensamiento, está generando energía creadora. Su “**IntenCión**” es la que transformará y organizará la energía, para hacerla una realidad tangible para su vida. La “**IntenCión Consciente**” potencia la realización de todos sus deseos.*

*Llamo “**Poder de la IntenCión**” a la “**dirección o sentido emocional**” con la que Usted impregna sus pensamientos. Cuando piensa o imagina, está realizando un*

acto de co-creación con Dios. La palabra mental o verbal genera imágenes y éstas crean el ámbito de desarrollo de las IntenCiones.



“Recuerde”

Cuando imagina un pensamiento, está impregnándole, a la vez, una emoción determinada. Usted crea sus propias realidades mediante sus emociones o sentimientos. Sus sentimientos se conectan a la energía universal y activan la manifestación de sus realidades, ya sean sucesos de la vida o cosas materiales.

Sus pensamientos e imágenes mentales son teñidos por las emociones, que permanentemente transmiten su energía. En principio, estas energías disparadas por las emociones sobre sus pensamientos-imágenes, se manifiestan sustentadas en las experiencias. Es la percepción de un suceso pasado en su vida, la que produce una determinada dirección emocional, positiva o negativa, con la que Usted impregna esas imágenes en su mente, que luego se materializan en su vida cotidiana.

Dicho de otro modo, colocar una imagen en la mente, genera una determinada emoción que está fundamentada en sus creencias. Es importante que estas creencias, de ser negativas, sean erradicadas mediante el uso repetitivo de pensamientos positivos, para ir creando un nuevo hábito mental que configure, en el tiempo, una “nueva creencia” o “pauta” con el fin de que su “intenCión” (o dirección emocional) impregne sobre sus pensamientos de una manera constructiva y haga contacto con la mente de Dios, que respetará su libre albedrío.

El “Poder de la IntenSión”

El “Poder de la IntenSión” es, en concreto, la intensidad con que Usted llevará a cabo su propósito; es decir, el caudal de energía que entrega en este proceso.



“Recuerde”

Cuanto más “intensa” y clara sea su intenCión, más rápida y fácilmente se materializarán sus deseos vehementes.

¿Cómo puede impregnar “emociones positivas” a sus pensamientos?

CONTROLANDO LAS EMOCIONES.

Muchas personas con las que me he encontrado en este paradójico sendero de la vida, sostienen que “debemos” anular los sentimientos. Llegaron a decir: “piensa con el cerebro y no con el corazón”. Algo internamente me decía: “No comparto lo que dicen”...

Es una cuestión de “coherencia”. Es necesario “pensar, sentir y actuar hacia un mismo sentido”.

Si Usted decide crecer en el AMOR, su corazón se estará entrenando para manifestar las emociones más sublimes; en contraposición con aquellas personas que eligen seguir creyendo que el mundo requiere de personas frías e indiferentes. De todos modos, es clara la idea de que muchas personas están confundidas, pretendiendo “racionalizar los sentimientos”.



“Reflexione”

Usando una metáfora, le diré que: si nuestro corazón fuera una flor; éste sería un “girasol”. Los girasoles son tan receptivos al calor del Sol que, cuando el dorado astro aparece, los girasoles se agrandan expandiendo sus pétalos - como respirando profundo - y orientan su mirada para contemplarlo y honrarlo. No ocurre esto cuando las temperaturas son frías o los días son grises, en los que los girasoles encogen su grandeza y esplendor.

***“El hombre ve las apariencias,
pero el Señor ve el corazón”
(La Biblia - 1º Samuel 16:7).***

Las Emociones

Somos “seres biológicos”. Las emociones se registran en nuestro cuerpo.

Si Usted es consciente de los mensajes que su cuerpo le comunica, podrá conocer las emociones que vivencia. Si comienza a darle importancia a los registros emocionales que su cuerpo expresa, podrá clasificarlas como positivas y negativas. Si clasifica a las emociones, podrá elegir las emociones que le brindan alegría, paz, felicidad, seguridad y sentirse merecedor de estas emociones. Si elige estas emociones constructivas para Sí mismo, estará entonces “auto-motivándose”.

Dios le ha regalado un espíritu, una mente y un cuerpo, para poder expresarse mediante el uso del pensamiento, el lenguaje en todas sus formas y las acciones o comportamientos. Usted está alejado de la coherencia cuando piensa, dice y actúa en diferentes direcciones. Es decir, se requiere ser honesto en el pensar, en el sentir y en el actuar, en una misma dirección o sentido.

Existe entre los seres humanos una sincronización entre el pensamiento, el lenguaje, las emociones y el cuerpo. Convertirse en “observador” de sus emociones, le permitirá sacar a la luz consciente, todas aquellas creencias que habitan en su subconsciente.

Estar atento y consciente del funcionamiento o mecanismo del cuerpo, significa reconocer la poderosa inteligencia que radica en él y la maravillosa herramienta que Usted tiene para auto-liderarse.



“Recuerde”

La visión ofrecida por Daniel Goleman, psicólogo estadounidense (nacido en 1947), autor del libro “Inteligencia Emocional”, consiste en desarrollar la capacidad de:

- *Conocer sus propias emociones en todos los momentos o situaciones que Usted experimente, entendiendo que los sentimientos son sus orientadores hacia las cosas que tienen valor.*
- *Estimular el poder de controlar las emociones, promoviendo el permanente bienestar y autonomía.*
- *Trabajar la auto-motivación, dirigiendo las emociones hacia un objetivo definido. Hacer un reconocimiento de las emociones de las personas que componen su ámbito, siendo Usted consciente de sus propias emociones y poder así tener referencia sobre qué es lo que los demás están necesitando.*
- *Tener manejo de las relaciones, entendiendo con esto, la habilidad de la comunicación, como un camino hacia el éxito.*

Ser observador de sus emociones, es lo mismo que tomar atención a sus pensamientos. Lo que hace la diferencia, es que las emociones pueden ser detectadas en el cuerpo y, de

esta manera, tomar el control de dichas emociones, antes de ellas tomen el control por Usted.

El punto de unión entre la mente y el cuerpo es la emoción. La emoción es, sencillamente, un verdadero espejo de sus creencias o pensamientos sobre el cuerpo. Las emociones determinan cambios biológicos. Por ejemplo, si Usted siente una amenaza o un peligro a cualquier nivel, físico o psicológico, su cuerpo recibe la información que la mente emite y se prepara para generar una emoción de miedo, produciendo sudor en sus manos, ácidos estomacales, etc.

Las emociones sublimes del Amor, los sentimientos de alegría, paz y tranquilidad, son señales que emanan de las profundidades de su Esencia Interior.

“El universo sólo tiene sentido cuando tenemos con quién compartir nuestras emociones” (Paulo Coelho, novelista brasileño nacido en 1947).



“Ejercicio”

Las permanentes repeticiones producen hábitos y crean nuevas pautas de pensamiento. Pregúntese los siguientes interrogantes hasta hacer un hábito consciente:

- ¿Qué está pasando en mi interior en este momento? ó ¿Qué emociones estoy sintiendo en este momento?

Practique la auto-observación, es decir, convertirse en un auténtico testigo sin análisis, ni juzgamientos. Sólo focalizar en sus sensaciones internas. Tome Usted atención sobre las energías que cada emoción produce en su cuerpo y en su interior.

¿Qué es una Emoción?

“Emoción” proviene del latín “emotio, onis” para significar lo siguiente: “e”, fuera y “motio”, movimiento.

La Ontología del Lenguaje sostiene que las emociones y los estados anímicos que tenemos, originan todas las acciones humanas y, ciertamente, condicionan los comportamientos.

El Cuerpo y las somatizaciones:

El cuerpo es el receptor de señales de sus estados de consciencia. Es como una carretera que lo guía permanentemente para llegar a destino. Cada cartel que aparece en la ruta, le indica hacia dónde debe dirigirse. Los estados somáticos y enfermedades en su cuerpo tienen origen en la mente y son el reflejo de una dificultad que va más allá del cuerpo y definen el alejamiento de su “Ser esencial”.

La salud, como la “no salud”, son el reflejo de sus creencias. Cada disfunción que su cuerpo experimenta sólo puede comenzar a sanar, cuando Usted empieza a sanar su relación esencial interior.

Las enfermedades implican la necesidad de plantearse verdaderos cambios de comportamiento; estos pueden modificarse con la programación de sus pautas mentales o creencias, para que sean generadoras de vitalidad y entusiasmo, es decir, evolutivas.



“Reflexione”

Como ejemplo de señales, un dolor de cabeza está indicándole que Usted se encuentra con una dificultad de autodominio y de reconocimiento de su propia identidad.

Los dolores del cuello, implican ciertos estados de terquedad; la tos manifiesta su necesidad inconsciente de ser reconocido o que Usted se resiste a algún cambio.

Los dolores ubicados en la parte baja de la espalda, le dan indicios de la preocupación por la escasez de dinero, lo mismo que la ciática. La parte alta de la espalda, se relaciona con su creencia de que carece de apoyo emocional. Los pulmones, lo vinculan con su facultad para inspirar la vida plenamente; y así con cada parte del cuerpo.

Toda dolencia o malestar físico, es un estado de auto-culpa que Usted genera, por el hecho de no haber podido resolver una determinada situación. Es decir, el “no perdón” es un estado de auto-juzgamiento, que determina una enfermedad en su cuerpo.

Recomiendo la lectura del libro “Usted puede sanar su vida” de Louise L. Hay. En esta obra se puede encontrar información relevante sobre lo comentado.

El Dr. Edward Bach (1.886 - 1.936), estudioso inglés y descubridor de las esencias florales curativas (conocidas como Flores de Bach) y autor del libro “Cúrate a ti mismo”, manifiesta que “lo que determina la aparición de una determinada enfermedad en el ser humano, es el desencuentro entre los objetivos que persigue la personalidad superior, con las decisiones erradas que adopta nuestra personalidad inferior”.

Los Miedos...

Leí alguna vez acerca de que un chimpancé tiene un cerebro similar al del ser humano en un 95%, y que el 5% restante que nos hace diferentes, no es justamente la capacidad para razonar. Los chimpancés también

experimentan sentimientos de temor; sólo que nosotros podemos estar “conscientes” de lo que sentimos y de tener la fuerza de voluntad de avanzar, so pena de nuestras emociones.

Y me pregunto... ¿Cuántas veces hemos estado pareciéndonos al chimpancé, al no hacernos cargo del 5% que nos diferencia de él?

Con el miedo, uno puede elegir sobre dos caminos:

a) Que los miedos sean los monstruos que arrasen con Usted al auto-reconocerse débil ante ellos.

B) Convertir a los miedos en su propia “energía potenciadora”.

Si los miedos son esos monstruos o fantasmas de su mente, Usted se paraliza; deja de avanzar para detenerse y no actuar. Su voluntad se quiebra. Empieza a decir que “no puede” o inventa mil excusas o pretextos para no tener la iniciativa de continuar. Diría que Usted entra en un círculo donde teme, se detiene, teme más, se detiene más...y cada vez es más dificultoso superar este escollo en su vida.



“Recuerde”

Pero... ¿Cómo puede salir Usted de esta inacción; de este detenimiento?

Sólo aceptando el miedo. Reconocer que Usted tiene sentimientos de temor; que se siente débil ante los miedos. Justo aquí, es donde Usted inicia el camino de salida, donde deja el estado de parálisis. Es decir, empieza a ser “consciente” y presta más atención a sus registros emocionales. De otro modo, si no presta atención a estos registros emotivos, sus miedos lo invadirían cuando menos lo piense.

En la educación secundaria, en biología, había un par de experimentos con la rana. Uno de ellos consistía tomar una rana viva y arrojarla a un recipiente de agua hirviendo. Antes de arrojarla, el profesor nos preguntó: “¿qué creen ustedes que pasará con la rana?”. La mayoría del grupo de alumnos pensaba que moriría quemada. Sin embargo, la rana tenía un 95% de posibilidades de salvarse, dado el instinto de poder actuar rápidamente ante los cambios bruscos de temperatura.

Ahora bien, ¿qué le pasaría a la rana si la pusiéramos en el mismo recipiente con agua fría y luego, encendiéramos el fuego para que el agua vaya calentándose paulatinamente? Bueno, ya sabemos la respuesta... ¡Sopa de rana!

Esto es lo que le pasa a cada ser humano cuando no está “consciente” de sus emociones. El miedo va creciendo sin que nos demos cuenta, como si fuera el agua que va calentándose, ¡hasta que hervimos!

Entonces, el conocimiento de que los miedos están, es el paso para superarlos.



“Recuerde”

El miedo es una “alarma” que le pide “auto-protegerse” de las circunstancias, de algo o de alguien. En su naturaleza instintiva, como la de todo ser humano, Usted puede reconocer al miedo, mediante los cambios fisiológicos que recibe por parte de su sistema nervioso. Es decir, como Usted es un ser biológico, sus emociones se manifiestan en el cuerpo. Sin embargo, los saboteos mentales llegan a cambiar su naturaleza o su esencia innata y empiezan a hacerle sentir emociones de miedo, sin que eso sea una alarma ante un peligro real, por la cual debe protegerse.



“Recuerde”

El miedo es algo necesario. La dificultad surge cuando Usted no ejerce control sobre su mente. Es coherente aprender a diferenciar los miedos reales, de los que aquellos que atentan contra su natural esencia humana. De no ser así, no hubiese corrido cuando, alguna vez, algún perro con rabia le persiguió con la intención de morderlo.



“Ejercicio”

Ejercite la alegría, el humor y la repetitividad de pensamientos positivos y afirmaciones verbales. Estos son los antídotos al hechizo de los miedos negros y venenosos que contaminan la armonía de su Ser interior.

Un ánimo que va y viene, lo lleva más al sufrimiento, a la melancolía, al desgano, a la tristeza, al desaliento y a tantos estados que Usted no desea tener. ¡Es tiempo de renunciar al péndulo de emociones!

Ríase de Sí mismo. De los errores que comete, de su pasado, de su presente. Es muy saludable y placentero. Es también una actitud de valentía.

El recuerdo es el que activa los temores o miedos, al experimentar en el presente una situación similar o parecida a la que Usted vivió en el pasado. Al recordar lo que le ha pasado y sentido, tendrá la sensación como de una catarata en el estómago, le sudarán sus manos, temblará... tantas cosas... Y lo que es también cierto, es que la emoción de temor que experimenta, es una energía o electricidad que materializa exactamente lo temido.

Reírse entonces de los miedos, del mismísimo pasado, es algo que lo mantiene con el pensamiento positivo y la energía en potenciación. Esa energía, que es definitivamente la elección mejor pensada y le permite “polarizar” o “revertir” la energía del temor, en un impulso poderoso hacia la superación y más, hasta materializar sus deseos vehementes.



“Reflexione”

Deje de subestimar el poder de su energía esencial. El miedo no es tan poderoso como para influenciar su comportamiento. Si Usted lo enfrenta, solo será difícil la primera vez y eso es natural que le pase, ya que al inicio, no sabe como avanzar sobre él. Cuando decide tomar la determinación de enfrentarlo, comienza a tener conocimiento y el conocimiento es, en sí mismo, PODER.



“Ejercicio”

- Haga un listado de sus talentos o dones especiales y cualidades.
- Inicie actividades donde pueda desarrollarlos y expresarse de manera única e irrepetible.

Ejemplo:

- Si a Usted le gusta escribir, escriba sus pensamientos, sus sentimientos, sus ideas. Puede hacerlo en un cuaderno que vea todos los días. Sea sensible y creativo.
- Si a Usted le gusta dibujar o pintar, pero no lo practica; haga pequeñas tarjetas con mensajes para sus amigos.

¡Dedíquese un tiempo para Usted mismo. Expresé su esencia!



“Reflexione”

Ante el miedo, recuerde Usted sus momentos de felicidad, de logros alcanzados. Exprese sus temores y agradezca a Dios en voz alta que ya los ha vencido.

Ríase de sus errores y procure hacerlo mil veces más, hasta que logre lo que se propone. No se detenga. Avance con resolución. Ponga alegría a su vida, exprese sus emociones más constructivas. No enjuicie lo que cree que va a sucederle en una situación determinada, ya que ni Usted, ni nadie tiene la sabiduría para saber que sucederá, Sólo Dios.

*Sea responsable y comprometido. No se la pase huyendo todo el tiempo. **Fíjese metas, objetivos y sea persistente.***

Y si cae, levántese y siga. Un tropezón no es caída y una caída no es la muerte; es la vida misma que quiere fortalecerlo hasta que alcance la libertad.

El Amor se configura en la capacidad de ubicarse en una mirada interior muy profunda con uno mismo. Es el Amor el que lo conduce por caminos de liberación. Es la herramienta con la que Usted superará todo temor. El Amor comienza con Usted mismo.

Reconcíliense con su pasado

Los miedos se alimentan de las malas experiencias del pasado que, ante una situación o evento actual, bloquea su libertad y se detiene. Es el miedo de que las cosas difíciles se repitan nuevamente. Y justo aquí está el escollo.

Sucede que es una cuestión de “elección”. Si Usted “elige” colocar en la mente una imagen que atente contra su

felicidad, esta imagen condicionará inexorablemente todo accionar. Si Usted le da poder a ese pasado que alguna vez lo hizo sentir perturbado, desesperanzado y con sufrimiento; estará dejándose llevar por la “experiencia de su propia sensación de fracaso.”

En contraposición con esto, Si elige visualizar en su mente imágenes que le brinden bienestar, ya sea una bella vivencia o imaginar lo bueno que desea para el futuro, su comportamiento ante la vida será relevantemente constructivo y liberador.



“Respóndase”

- *¿Cuántas veces he evocado mis vivencias al presente y me alimento de ellas para encontrar razones y estímulos para vivir con plenitud y fuerza en este día de hoy?*
- *¿Le estoy dando poder a mis recuerdos dolorosos del pasado, ante una situación similar a la que yo estoy atravesando en este momento?*
- *¿Es apropiado detenerme por el miedo que tengo en este momento, debido a que una experiencia anterior haya marcado en mi el sufrimiento?*
- *¿Decido darme la oportunidad de “avanzar” o prefiero seguir como estoy?.*

Este momento difícil que Usted puede estar transitando, no es “igual” a un acontecimiento del pasado; es por ello que Usted debe actuar con determinación.

“Actuar con determinación”, es actuar con “seguridad y certeza” de que las cosas saldrán tal como las espera. Si acepta su pasado, transforma su futuro. Es como la “máquina del tiempo”.

Si Usted se permite la “oportunidad de reconciliarse” con ese pasado que marcó su existencia, estará amándose y

potenciará sus posibilidades concretas de “salida”. Esa es la realidad del “éxito”.

El éxito es una palabra que proviene del latín “exitus” y significa “salida”.

¿Cómo puede Usted reconciliarse con su pasado?

La respuesta es sencilla, aunque requiere de un entrenamiento constante y muy comprometido con Sí mismo. Se trata de “perdonarse” y de “perdonar a los otros”.



“Ejercicio”

Disponga su mente y su corazón a la apertura y realice la siguientes Visualizaciones:

1- Imagine a cada persona a la que Usted siente remordimiento o molestia, en las que su corazón siente que ha sido dañado. Cada vez que la imagen de la persona aparece en su mente, exprese en voz alta: “Te perdono XX (mencione el nombre de cada persona) y le pido a Dios bendiciones para ti. Repítalo tres veces por cada persona.

2- Imagine cada suceso en el que Usted siente que ha cometido errores y se ha culpado por ello. Cada vez que surja en su mente la imagen de estos sucesos pasados donde sienta que debe detenerse, diga en voz alta: “Me perdono y me libero. Yo soy libre de auto-culpas. Gracias Dios por liberarme y rescatar mi inocencia”. Repita tres veces esta frase.

3- Si desea profundizar más en su fe cristiana, diga al finalizar los ejercicios: “Yo soy la resurrección y la vida en Cristo”. Repita siempre tres veces.

Recomendación importante:

Haga estos ejercicios diariamente. Al principio sentirá rechazo; pero el hecho de repetir, repetir y repetir el entrenamiento, le permitirá ir sanando interiormente y sentirse abundante de Amor, en vez de seguir teniendo esas emociones negativas e involutivas y ser escaso de sentimientos nobles.

¿Porqué se sugiere repetir tres veces?

Porque su Mente Subconsciente está respondiendo permanentemente a una “Trinidad”. Es decir, Usted es Espíritu; Usted es Mente, Usted es carne o materia.

Las “Relaciones”:

Las relaciones que Usted tiene son como “monedas de oro” o “tesoros” que guarda en su cofre máspreciado: el corazón. El gesto de tomar permanentemente cada una de las monedas y pasarle un paño de seda para darle brillo, es como una dulce caricia que se manifiesta, gracias a las emociones más sublimes que Usted tiene.

Algunas de esas monedas o “relaciones”, al perder su brillo, lo decepcionan, por lo que Usted intenta deshacerse de ellas, arrojándolas fuera de supreciado cofre. Quizás, en vez de actuar con rencor, sea mejor que coloque esas “monedas” en la fuente de los deseos, pidiendo con Amor a Dios, para que algún día resplandezcan nuevamente en su cofre interior.

Fritz S. Perls (1893 - 1970), médico psiquiatra alemán, creador de la Terapia Gestalt, lo invita a reflexionar con este mensaje muy profundo:

***Yo soy Yo, Tú eres Tú;
Tú haces lo Tuyo, Yo hago lo Mío.
Yo no vine a este mundo para vivir,
de acuerdo a tus expectativas;
Tú no viniste a este mundo para vivir
de acuerdo con mis expectativas.
Yo hago mi vida, Tú haces la tuya.
Si coincidimos, podría ser maravilloso,
si no, no hay nada que hacer.***

Cada quien es “uno mismo”. Cada ser humano tiene necesidades diferentes a las de otras personas y, esas diferencias, son las que hacen poder crecer y evolucionar como individuos conscientes.

Lograr tener empatía, es ponerse en el lugar del otro, con el propósito de poder entenderlo en profundidad y a la vez, se auto-ayuda a lograr su propia aceptación, en toda su integridad.

Los demás son su propio espejo:

Las personas con las cuales Usted se relaciona, son sus propios “espejos”. Los gestos y actitudes que le agradan de ellas, las cosas que le sorprenden gratamente de ellas, las que valora de ellas; son aquellas características que también Usted tiene y acepta de Sí mismo.

Cualquier rechazo que experimenta con los demás, son aquellas cosas que no acepta de sí mismo y que necesita “sanar” interiormente.

Las personas con las que Usted se relaciona, son auténticos “reflejos” de su existencia. Ellas vienen a mostrarle sus partes luminosas, tanto como sus partes oscuras, que necesitan su luz para su evolución.



“Recuerde”

Juzgar o condenar a los demás, criticar negativamente y quejarse es, por reflejo, algo que Usted está haciendo con Sí mismo y que, a la corta o a la larga, se evidenciará en su propia carne.

Las partes oscuras que no reconoce de Usted, habitan en el territorio del “ego”, que pretende alejarlo de su esencia, de su verdadero Ser interior. Es por ello que, con frecuencia, oculta lo que cree que es “lo malo” de Usted y sólo muestra “lo bueno” que lo caracteriza.

Estar atento a que las personas son un “espejo” suyo, le permitirá descubrir qué puede “regular conscientemente” y obsequiarse el contacto más íntimo con su propia grandeza interior.

*Louise L. Hay (1927), autora norteamericana de varios libros de superación personal, en los que se encuentran “Usted puede sanar su vida” y “El poder está dentro de ti”, manifiesta: **“Adondequiera que vayas y con quienquiera que te encuentres, allí hallarás a tu propio amor esperándote”.***

A medida que Usted vaya aceptándose a Sí mismo en aquellas partes que no acepta de sí, va volviéndose más entero, más íntegro, indivisible. Empezará a tener más armonía, dejará de lado sus máscaras; le dará menos importancia a sus “roles”, que son meros disfraces o mecanismos de su ego y empezará a aflorar su auténtico “Ser”, donde su profundo amor y su sabiduría interior se expande y resplandece, generando en Usted un Ser Humano con intenso carisma y luz, que iniciará caminos de unión e integración, siendo éste, un propósito esencial.



“Reflexione”

Cada vez que tengo la oportunidad, digo que la palabra «sinceridad» viene de los tiempos antiguos cuando, para diferenciarse los acaudalados o poderosos de los pobres, revestían o decoraban sus viviendas con piezas enteras de mármol.

Los obreros de la piedra trabajaban las piezas enteras con delicadeza y pulido. Con los fragmentos que quedaban de estas piezas enteras de mármol, y mediante una cera especial (o resina), se fabricaban otras planchas para rescatar esos pedazos de piedra y darles una utilidad similar a los bloques enteros.

Con el tiempo, este concepto fue utilizado en el vocabulario latino, para decir que una persona «sincera», es aquel ser humano «íntegro» (o indivisible - y de allí «individuo»). Es decir, las personas que no son «sin - ceras», pertenecen al grupo de los que interiormente están divididos por sus «contradicciones».

*Con esto deseo expresar que, a medida que más Usted se sincere consigo mismo, más íntegro será. **Uno de los atributos del Liderazgo Personal es la Sinceridad.***

La Relación Esencial

La relación esencial de cada ser humano, es la relación con su Ser Interior. Usted tiene el desafío personal de descubrirse a Sí mismo; ir al encuentro con la propia sabiduría interior, donde se encuentran todas las respuestas a su existencia; donde habita el tesoro dorado de la Verdad.



“Reflexione”

El filósofo griego Platón (428 a 347 A.C.), en su libro “La República”, comenta mediante una parábola, conocida como el “mito de la cueva”, el encuentro del ser humano con su luz interior.

Relata que en una cueva subterránea, provista de una larga entrada, estaban atados unos hombres por las piernas y el cuello frente a la pared, desde que eran niños. Detrás de ellos, ardía el fuego de una hoguera, que proyectaba las sombras de algunos objetos que se encontraban en las cercanías de la esa fogata.

Los prisioneros, al no tener conocimiento de estos objetos, consideraban como una realidad a las sombras que podían ver. Pero si alguno de estos hombres, que permanecían inmóviles dentro de la cueva, fuese desatado y liberado, descubriría la verdadera realidad al ver los objetos y la luz del fuego; y si lo obligaran a observar la luz por más tiempo y luego a regresar nuevamente a la cueva, para persuadir a sus compañeros encadenados, no podría ver con nitidez las sombras dentro de la cueva, por tener acostumbrados los ojos a la luz y lo considerarían como alguien que perdió la razón.

Este hombre liberado de las ataduras, que pudo conocer la verdad, tuvo el deseo de expresarla a los otros hombres, que aún se encontraban en la cueva.

Con esta alegoría, Platón expresa la importancia de descubrir esa luz, que está más allá de las apariencias. Salir de la cueva, es descubrir la luz de la sabiduría interior. Seguir siendo prisioneros, es estar encadenados a las sombras, que son sólo proyecciones.

Descubrirse a Sí mismo, implica transitar un camino de permanente evolución, donde es necesario el desapego. Cuando esto sucede y Usted ingresa al mundo esencial, los límites desaparecen.

En este mundo interior, todos los seres humanos estamos llenos de “Totalidad”; estamos unidos a través de un cordón universal al cielo divino. Este es el tesoro dorado de la Verdad, de la Luz, de la Consciencia.

La relación con Sí mismos, es una relación que reconoce y acepta la unión con Dios, fuente de Sabiduría.

***El Maestro de los Maestros, Jesús dijo:
“No estás lejos del reino de Dios.”
(La Biblia - San Marcos 12:34).***

El Niño Interior:

Hay un niño que habita en su corazón que aguarda, silencioso, su protección.

Este niño interior se hace evidente ante Usted, cuando manifiesta su manera auténtica de ser y de sentir.

Este niño interior está herido, desde su infancia; y ahora teme cuando el recuerdo de esos momentos de niñez, aparece en sucesos actuales de su vida.

El mayor de los miedos de este niño interior, es seguir abandonado. El quiere sentirse amado y le pide - todo el tiempo - que vaya a su encuentro.

*Establecer nuevamente la alianza con su niño interior, requiere de reconciliarse con los sucesos experimentados en el pasado. A esta reconciliación, yo la llamo “**el rescate de la inocencia**”, debido a que, de alguna manera, Usted se siente*

inconscientemente culpable de no haber podido ser feliz en aquellas situaciones claves que vivió en los tiempos de la infancia.

Para comunicarse con él, es necesario retroceder al pasado a través de su imaginación y acercársele como si fuera su propio hijo. Permítase hablarle con ternura y darle su espacio para que, poco a poco, exprese sus miedos, su dolor y sus enojos; de modo que pueda liberarse de las ataduras que lo ligan con el adulto que es Usted ahora.

Cuando este niño le hable, es importante que se aleje del juzgamiento y pueda estar con su corazón abierto para abrazarlo, contenerlo y decirle que lo ama profundamente, y que ahora, ya está a salvo. Juntos, Usted y su niño interior, desarrollarán la confianza del uno con el otro.

En lo particular, considero que el concepto de “trinidad espiritual”, radica justamente en “padre, hijo y espíritu”. Si Usted reconoce la presencia de Dios, como Padre Supremo, podrá considerar que el Espíritu es la energía del Amor, que le pide la alianza con su Hijo, que es su niño interior.



“Reflexione”

Su niño interior le está esperando para jugar, divertirse, hacer inventos, revolcarse por la tierra del paraíso celestial, que vive dentro de su alma. Tenga consciencia de que todo cuanto Usted haga, sea como un niño expectante de aprender, de ser nuevamente creativo y alegre.

Cuando la tristeza tiña de gris su diario vivir, visite al niño de su corazón, abrácelo y pregúntele qué le está sucediendo. Todo lo que le afecta a este niño interior es lo que lo pone a Usted en desequilibrio. Recobre su potenciación, su auto-valor, su autodominio. Estará siendo comprensivo, compasivo y muy amoroso consigo mismo.



“Ejercicio”

Abrace su niño interior

Cierre los ojos un momento. Relájese. Imagine que nuevamente está en el vientre de su madre. Usted siente protección, paz y felicidad.

Luego va construyendo las escenas de su pasado, cuando Usted era un niño pequeño y se sentía herido. En ese momento, imaginará que abraza a ese niño que llora y está triste y apenado.

*Usted, con su edad actual, abrazará, lleno de amor, al niño, que también es Usted mismo. Le entrega todo su amor, lo protege y le dice: **“Ya pasó... Todo está perfectamente bien. Estas a Salvo... “Te amo”... Dios y Yo estamos contigo”**.*

Luego visualice que el niño se marcha feliz, corriendo y en paz, liberado de todo sufrimiento.

Este será el momento del encuentro con su propia inocencia. Todas las culpas y miedos ya no existen más. Sienta su libertad.

Jesús expresa:

***“Si no os volvéis y os hacéis como niños,
no entraréis en el reino de los cielos”***

(La Biblia - Mateo 18:2-4).

La Práctica del “des-apego”

A los efectos de ser didáctico, ilustraré el des-apego con esta escena:

En un árbol, con un orificio o agujero profundo donde sólo pueda ingresar una mano abierta y plana, se colocan unos manís. Un mono ingresa su mano allí para sacar su rico alimento. En el momento que ha tomado los maníes, su mano ya es un puño cerrado. En este instante, le acercan al simio unos deliciosos bananos que, por cierto son más apetitosos que los maníes y éste, con desesperación por alimentarse de ellos, no puede sacar la mano metida en el árbol, ya que se encuentra cerrada. Entonces tironea, tironea y tironea al punto de lastimar su propia mano, mirando los bananos que no puede alcanzar.

Los seres humanos actuamos, en muchas circunstancias, de la misma manera que el mono. Ciertamente, evitamos abandonar determinadas situaciones y relaciones por temor a perder.

Un ejemplo de fuerte “apego” es que, por el temor a no conseguir dinero en el futuro, muchas veces una persona no deja ese trabajo que no se ajusta a sus talentos y expectativas de crecimiento personal, para realizar sus propios emprendimientos. Por más ideas geniales que se tenga, el temor le hace - muchas veces - quedarse con la ilusión de “qué hermoso hubiera sido, si hubiera hecho lo que quería hacer”.

Otro ejemplo ocurre con frecuencia en el ámbito amoroso: muchas personas prefieren ser mal tratadas, engañadas, humilladas en la pareja, antes de enfrentar el desafío de una soledad “provisoria”, que luego las lleve a una nueva relación verdaderamente constructiva y dichosa.

La mayoría de los seres humanos resultan ser creyentes del “aferramiento” a las cosas y a las

circunstancias por temor. Han sido “mal enseñados” que “es mejor lo malo conocido, que lo bueno por conocer” y esto hizo tanto daño que, inconscientemente, han adoptado la creencia de que no son merecedores de lo mejor para sus vidas. ¡Ciertamente es un tremendo absurdo!



“Recuerde”

El “apego” no es más que la búsqueda de la seguridad en lo conocido. Y lo que se conoce, siempre pertenece a algo del pasado y se encuentra registrado en la memoria. Es allí, en ese estado de búsqueda de “seguridad”, donde las cosas se detienen en la vida. Estar en lo desconocido, en la “incerteza”, es estar en permanente “evolución”, donde las semillas de la creatividad inician su proceso hasta la cosecha, ya que es el fértil camino para el desarrollo. Es en la incertidumbre, donde existe el misterio de la vida.

Abraham Maslow, psicólogo estadounidense (1908/1970), dijo: "Puedes elegir retroceder hacia la seguridad o adelantar hacia el crecimiento. El crecimiento debe ser elegido una y otra vez; el miedo debe ser superado una y otra vez".

Cuando Usted practica el des-apego, una fuerza universal se manifiesta. El “des-apego” es, esencialmente, una “renuncia al apego”, es permitir poner todo cuanto ha deseado vehementemente, en las manos de la “Inteligencia Superior”, en las manos de Dios.

De esta manera, todo cuanto ha creado con su pensamiento, con su palabra y con sus emociones, es entregado al universo para que se convierta en realidad material. Es este el momento en el que la creación siempre es doble. Es decir, Usted crea con la mente lo que desea y luego, el universo lo crea nuevamente en el plano de la materia.

La práctica del des-apego es un entrenamiento que es necesario trabajar para que sus sueños se materialicen. El universo siempre acepta lo que Usted desea con convicción o FE y espera que confíe en él, delegándole el trabajo de manifestación, que lo hará gustoso por concederlo.

Cuenta un relato que un montañista deseaba escalar un cerro realmente alto. Escaló y escaló la roca hasta que se hizo de noche y no pudo ver absolutamente nada. Continuó a ciegas procurando llegar a la cima, hasta que terminó por caer al vacío. Mientras caía, el montañista gritó al cielo pidiendo ayuda divina.

-¡Dioooooos ayúdameeee!

De pronto la soga, que estaba unida a él y a algún lugar de la roca elevada, detuvo la caída.

*Desesperado, el montañista pidió ayuda nuevamente:
-¡Dioooooos ayúdameeee!*

*Una voz surgió y con infinito amor se expresó:
-¡Corta la cuerda!*

La noche era helada. El frío masticaba los huesos del montañista. A la mañana siguiente, lo encontraron muerto a un metro del suelo firme.

El no “des-apegarse” de las cosas, de las situaciones y también de pensamientos y creencias, puede detenerlo a tal punto, que Usted puede fallecer o perecer en su consciencia.

“La sabiduría de la incertidumbre reside en el desapego... en la sabiduría de la incertidumbre reside la liberación del pasado, de lo conocido, que es la prisión del condicionamiento anterior. Y en nuestro deseo de ir hacia lo desconocido, el campo de todas las posibilidades, nos entregamos a la mente creativa, que orquesta la danza del universo”, expresa Deepak Chopra, en su libro “7 leyes espirituales del éxito”.



“Respóndase”

- *¿Soy consciente que los demás son diferentes a mí?*
- *¿Me pongo en el lugar del otro, para poder entenderlo y ayudarlo?*
- *¿Qué me agrada de las personas?*
- *¿Qué me desagrada de las personas?*
- *¿Soy consciente que las personas son reflejos de mí, en algún sentido?*
- *¿Juzgo, critico y me quejo frecuentemente?*
- *¿Soy verdaderamente sincero conmigo mismo?*
- *¿En qué me contradigo cuando pienso, siento y actúo?*
- *¿Voy al encuentro frecuentemente de mi sabiduría interior?*
- *¿Recuerdo permanentemente los sucesos dolorosos de mi infancia?*
- *¿Procuró perdonar esos sucesos dolorosos de mi infancia?*
- *¿A quiénes culpo de las cosas que me sucedieron en el pasado?*
- *¿Qué hace sentirme culpable? ¿Porqué me culpo?*
- *¿He identificado aquello que quiero sanar interiormente para ser feliz?*
- *¿De qué me cuesta desapegarme?*
- *¿Dejo en las manos de Dios todo cuanto deseo, desapegándome de aquello que pido?*
- *¿Cuándo pido a Dios, tengo la fe inquebrantable de que tendré respuesta?*
- *¿Me resisto a los cambios?*

***“La pobreza de espíritu tiene que ver con este recibirse gozosamente a sí mismo del Padre, con el reconocimiento de no pertenecerse:
¿No sabéis que no os pertenecéis?”
(La Biblia - 1ª Corintios 6.19).***



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Templanza

“Templar el Ser”



TEMPLAR
CONTEMPLAR
TEMPLO

La Templanza

Etimológicamente la palabra “Templanza” deriva del latín “Temperare”, cuyo significado atribuido es “mezclar en proporciones correctas” o “combinar adecuadamente”.

Esta posibilidad que Usted tiene de mezclar en proporciones correctas, hace que la templanza sea considerada como una de las cuatro virtudes cardinales, junto a la prudencia, la justicia y la fortaleza. Cuando estas cuatro virtudes se combinan, lo convierte en un ser virtuoso y lleno de Dios.

A manera de ejemplo, la templanza de los cristales o metales, tiene relación directa con la dureza o elasticidad que deben tener, para evitar que se quiebren. El camino hacia la templanza de su Ser, es el estado armónico y de equilibrio necesario que lo lleva a superar las adversidades de la vida.

La templanza es la acción oportuna y correcta de la paciencia y la tolerancia, a la vez que sigue el curso de los acontecimientos sin detenimiento. Es decir, la templanza le permite fluir ante las circunstancias de la existencia humana.



“Reflexione”

Los seres humanos somos como el acero. Dios, el “herrero universal”, nos trabaja para ser filosas espadas.

En ese trabajo de “herrería divina”, Dios nos somete a permanentes procesos para fortalecer nuestra esencia; para hacernos bellas y filosas espadas de guerrero. Durante el arduo trabajo, nuestro hierro es elevado a altas temperaturas hasta llegar al “rojo vivo”. En este estado comenzamos a ser golpeados hasta darnos la forma

apropiada. Luego, el agua fría nos espera y experimentamos el grito desgarrador de nuestro hierro interior, que chilla al bajar la temperatura de manera abrupta.

Así, nuevamente, en muchas ocasiones, vivimos estos mismos procesos hasta llegar al rojo vivo, ser golpeados, seguir dándonos cada vez más forma y chillar cuando ingresamos al agua fría.

Cuando todo este proceso de herrería culmina, nos encontramos en condiciones de ser “pulidos”, adornados y finalmente acariciados por una tela para mostrar nuestro brillo y resplandor, sumado al filo que sólo una espada de guerrero puede tener.

Muchos de los hierros, en ese proceso de “herrería divina”, se quiebran por no conseguir la calidad de hierro necesaria para alcanzar ser espadas y la razón es el no tener la “fe” o la creencia de que las pruebas que se atraviesan, son vitales para “prepararnos” a la sabiduría.

Usted es una espada filosa, hecha con verdadero amor y sólo puede ser fabricada por la existencia de la expresión universal de la creatividad divina, la fuente inagotable.



“Recuerde”

*Cada suceso que parece adverso, es un evento que forma parte de un trabajo de perfección que siempre lo conduce a Usted a espacios de paz y felicidad, donde el brillo y el resplandor interior, es el premio a su transitar por las distintas fases hacia la **TEMPLANZA**.*

*Teresa de Calcuta decía: “**no dejes que se oxide el hierro que hay en ti**”. Templar su Ser, es estar en consciencia de que todo cuanto le ocurre es para fortalecerlo para la vida.*

La “Resiliencia”

¿Cómo sería su caída si, al llegar al suelo, le esperara un gran resorte que lo empujase hacia arriba nuevamente, sin que Usted sienta el traumático golpe que pensaba que tendría?

Sucede que Usted lo tiene; sólo que ese gran "resorte salvador", ante las determinadas adversidades que atraviesa en la vida, se encuentra en su interior. Es su poderosa capacidad natural para salir rápidamente de las adversidades que se presentan en su trayecto de aprendizaje humano: la "RESILIENCIA".

La Resiliencia, es un concepto que fue usado primariamente en relación a los metales. Se dice que es la capacidad de un metal determinado de resistir y ser flexible a determinadas pruebas que se experimentaban con él, a los efectos de comprobar la calidad del mismo y de recobrar su estado original.

La Resiliencia humana es esa fuerza impulsora interior que Usted posee; la capacidad innata con la que cuenta para poder tolerar las adversidades de la vida; de poder transformarlas en desafíos, en nuevas oportunidades para fortalecerse.



“Reflexione”

Las personas "resilientes" son seres comprometidos consigo mismos, que se permiten el "control" de las circunstancias y, sobre todo, estar "abiertos" aceptando los cambios, ya que interpretan las experiencias como parte esencial de la propia vida que viven; es decir, de su propia existencia.

Formúlese las siguientes preguntas:

- ***¿Cómo puedo desarrollar esa capacidad de Resiliencia?***
- ***¿Cómo puedo descubrir mi fortaleza interior, para avanzar sobre mis propias adversidades?***

Sin duda, la respuesta está en iniciar el camino al Auto-Conocimiento.

Esto sucederá, paulatinamente, a medida que Usted vaya conociendo sus propias virtudes o fortalezas, reconociendo sus debilidades, fomentando sus talentos y lograr expresarlos.

Esencialmente es empezar a valorarse y reconocerse valioso; es perdonarse los errores y empezar a verlos como aprendizajes; es estimular la creatividad que hay en Usted; es atesorar las relaciones con los demás, como un espejo de su propia relación con Sí mismo; es permitirse dejar fluir sus sentimientos sin coartarlos y abrirse a la comunicación del corazón, que nunca se equivoca.

Es aprender a pedir “ayuda” y extender esa ayuda hacia los demás, como una cadena de amor que se construye y progresa.

Es reírse de las adversidades. Ridiculizar el temor a no poder resolverlas. El humor es, finalmente, una actitud de pensamiento positivo, es base o columna donde se establece la “Resiliencia” (o su propia capacidad de superar todos los obstáculos que pudieren presentarse en su vida).

Con esto quiero decir que, la capacidad de Resiliencia esta ligada a la interacción que Usted tiene con su entorno, ya que de esta manera se posibilita su desarrollo. Mientras mejor sea su relación con los demás, mientras el amor se exprese y su corazón haga apertura a su sensibilidad, habrá

mayor comprensión, apoyo y respeto que fortalecerán esa facultad de superación de circunstancias adversas, mejorando su "habilidad de respuesta" o "responsabilidad".

Ser "Resiliente" es ser una persona consciente de su individualidad y de su identidad. Saber realmente reconocer su propia esencia, para poder tener respuestas (y decisiones) competentes ante estas "posibilidades de aprendizaje" (como se podría llamar a las adversidades).



“Recuerde”

Las adversidades ponen a prueba su Liderazgo Personal. En muchas ocasiones, es posible que, en algún momento de su vida, haya llegado a tocar fondo, quizás sin esperanzas. Muchas veces, también, ha escuchado decir que el dolor le hace tomar consciencia para poder superarse o levantarse de las caídas.

También es verdad que su condición positiva ante la vida, reduce las posibilidades de "riesgos" ante las adversidades.

Ante la adversidad, saber tomar elecciones correctas, es considerar que cada suceso es una oportunidad, un desafío para fortalecerse. Su luz interior es la que le hará superar cada situación, aprendiendo de ellas.

*Considere Usted todas sus manifestaciones de afecto, físicas y verbales, como un punto de partida para cambiar su vida; acercarse más a su propio corazón. Descubra sus talentos y habilidades naturales y poténcielas. Piense positivo; haga afirmaciones de manera repetitiva y ore a Dios, más cuando sienta que sus esperanzas se diluyen. Crea con determinación de que **¡SI SE PUEDE!***

Factores que potencian la “Resiliencia”:

- Observación interior:

Viajar a las profundidades de Sí mismo, para permitirse la permanente observación sobre su manera de pensar, de expresarse, de actuar.

Reflexionar sobre sus comportamientos y encontrar respuestas de corazón abierto, donde la sabiduría interior surge naturalmente.

- Reconocimiento de la libertad:

Comprender que para lograr el dominio de Sí mismo, es necesario romper toda atadura o encarcelamiento interior y empoderarse, sin sobrepasar sobre las libertades de los demás. Esto implica comprender que Usted es interiormente libre y que la tolerancia es el verdadero reflejo de la aceptación de su propia individualidad; dejando de lado todo aislamiento con el mundo y practicando la filosofía del respeto.

- Sentido del humor y la alegría:

Cada adversidad tiene su lado jocoso, que es el punto de partida de la superación de las emociones involutivas, como el miedo y la culpa.

Focalizar su atención hacia la alegría, hacia lo que le hace reír, más allá de toda circunstancia difícil que está Usted atravesando.

- Creatividad e Ingenio:

Dirigir su espíritu creativo hacia el encuentro de soluciones para salir de los momentos adversos. Es aquí, donde el encuentro con su niño interior se hace imperioso, ya que el aspecto lúdico del adulto, así como el desarrollo de actividades de “ocio creativo”, son portales que se abren para generar maravillosos cambios.

- Valores esenciales:

La consciencia y el compromiso moral le permitirán transitar por el sendero correcto. Esta es la vía por donde la abundancia interior se manifiesta, para ejercer su propia maestría y ser un verdadero generador de un mundo más coherente y humano, alejado de las contradicciones y muy unido a su espiritualidad, base donde se asienta la ética.

- Sensibilidad:

Aprender a contemplar la belleza; desde el vuelo de un pájaro, hasta la imagen armónica de una rosa; desde la sonrisa de un niño, hasta la sabiduría de un anciano; desde un cálido abrazo, hasta el brote del llanto que surge del alma.

Las personas resilientes saben abrir el corazón, son más expresivas con sus sentimientos, prestan atención a las intuiciones y se deleitan con todo lo bello, lo armónico que existe en la naturaleza.

- Habilidad para relacionarse:

Toda relación está basada en el establecimiento de vínculos afectivos, en los cuales la comunicación positiva brinda el marco preciso para su creciente desarrollo.

Usted es un ser social por naturaleza; lo que implica la convivencia con sus semejantes mediante el uso de ritos, que van desde reuniones con amigos, encuentros con su grupo laboral o profesional, hasta congregarse en un culto, con lo que se procura seguir un orden de costumbres, sustento de toda cultura.

En esta capacidad humana para relacionarse, es necesario tener siempre presente que, a medida que más Usted se “relacione con Sí mismo”, mejores serán las relaciones con el mundo.

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) sostenía que:”El individuo ha luchado siempre para no ser

absorbido por la tribu. Si lo intentas, a menudo estarás solo, y a veces asustado. Pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de ser uno mismo”.

-Desarrollo del intelecto:

Alimentarse de nuevos conocimientos nos trae un sinnúmero de oportunidades. El desarrollo de la inteligencia, es decir, la habilidad de relacionar datos o conocimientos para resolver determinadas situaciones, es una de las herramientas para potenciar la “Resiliencia”.

El hábito de leer, es esencial para el crecimiento intelectual, siempre que Usted sepa discernir entre la información que permite su verdadera evolución; de la que lo aleja de este propósito de trascendencia. La etimología de “Leer” tiene su origen en el idioma indoeuropeo “Leis”, cuyo significado es “Camino”.

-Autoimagen positiva:

Tenga Usted siempre presente que, ser un aprendiz de la vida, lo aleja de todo sentimiento de víctima. La autoimagen positiva, le permitirá mirar a la adversidad como un “disfraz”, donde se esconde un valioso aprendizaje. La autovaloración se muestra como un instrumento de fortaleza, en la que Usted puede poner foco de atención a la grandeza de sus logros o triunfos alcanzados y a su misión superior, y debilitar todo poder que le atribuye a las adversidades.

-Asertividad:

La asertividad requiere del uso eficiente de la comunicación, del poder del lenguaje. Cuando su comunicación tiene un estado sólido de madurez, estará en un punto de equilibrio.

Ser asertivo es tener una base de firmeza tal, que le permita dejar de oscilar entre el sometimiento ejercido por otras personas sobre la suya (sumisión) y su condición

opuesta, la propia agresión en cualquier nivel. El ser asertivo le invita a tener convicción y determinismo en todos sus actos y le permite ser claro a la hora de defender sus derechos.

Tener asertividad lo inclina al logro de sus metas proyectadas y a ser un permanente protagonista de su propio crecimiento personal, en sus tres escenarios: espiritual, mental y material o físico.

Una actitud asertiva se convierte en un hecho de motivación por sí mismo, donde el pensamiento positivo es el impulsor de nuevas oportunidades.



“Respóndase”

- *¿Soy paciente y tolerante ante las personas y los sucesos de la vida?*
- *¿He aprendido de las adversidades por las que he atravesado?*
- *¿Siento que no soy merecedor de todo lo que me pasa?*
- *¿Busco respuestas sobre qué es lo que debo aprender de un suceso determinado?*
- *¿Auto-perdono mis errores?*
- *¿Aprendo de mis errores sin juzgarme o culparme por ellos?*
- *¿Cómo respondo a las adversidades?*
- *¿Cada vez que tengo una adversidad, me aísto o pido ayuda?*
- *¿Cuento con muy pocas personas para confiarle mis asuntos?*
- *¿Soy una persona expresiva con mis emociones?*
- *¿Abrazo? ¿Beso? ¿Sonrío? ¿Reflexiono? ¿Recibo consejos y los acepto?*
- *¿Hago respetar mis espacios de manera dulce y asertiva?*
- *¿Respeto los espacios de los demás? (Tiempos, Posturas o Creencias, Ideas, Lugares, etc.)*

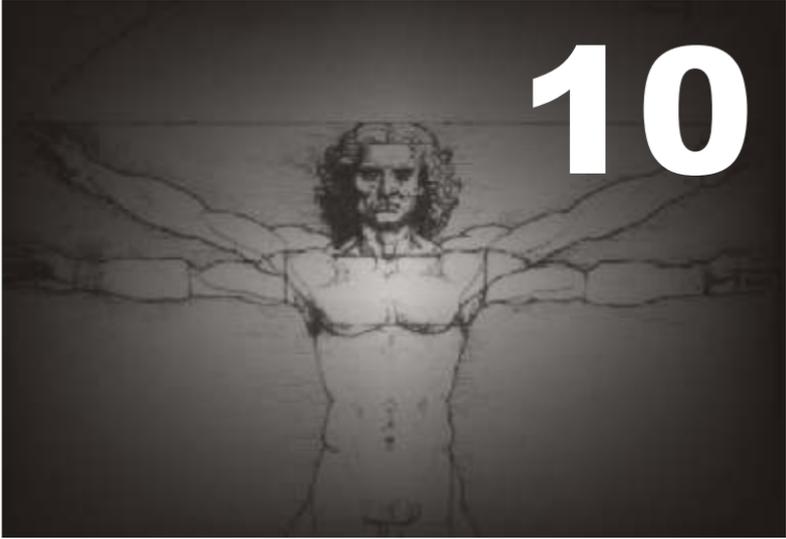


“Respóndase”

- *¿Encuentro rápidas soluciones a mis problemas sin lastimar a nadie?*
- *¿Cuáles son mis valores éticos y morales?*
- *¿Soy leal a mis valores y principios?*
- *¿Me considero una persona sensible que aprecia la belleza y la simpleza?*
- *¿Me agradan los niños y aprendo de ellos?*
- *¿Leo diariamente la Biblia u otros libros sagrados?*
- *¿Qué leo? ¿Leo las malas noticias de calamidades y las comento?*
- *¿Tengo habito de lectura? ¿Leo libros constructivos?*
- *¿Cómo me comunico? ¿Soy agresivo al hablar?*
- *¿Soy sumiso al hablar?*
- *¿Soy asertivo en mi comunicación?*
- *¿Cuán preciso soy al hablar?*
- *¿Tengo un plan o proyecto de vida?*
- *¿Estoy logrando mis metas en lo material, mental y espiritual?*

“Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabaes, sin que os falte cosa alguna. Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada”.

(La Biblia - Santiago 1:2,3,4,5)



Dibujo de Leonardo Da Vinci (1452-1519).

Propósito

El Propósito Superior

“Vean a los demás como mejores que ustedes mismos, Nadie busque el bien sólo para sí mismo, sino para todos”.
(La Biblia - Filipenses 2:3,4).

Alejarnos de la Confusión:

Cuando era pequeño, en la televisión se exhibía la serie “Kung Fu”, donde el actor David Carradine interpretaba a “Kwai Chang Caine”; pero nosotros, los latinos, conocíamos al personaje como “Kung Fu”.

En esas pizcas de humor de niños, uno de los amiguitos del barrio donde vivía preguntó:

- ¿Por qué “Kung Fu” en vez de irse al Norte, se fue al Sur?

Ninguno de los que estábamos allí reunidos - pelota de cuero en mano y llenos de lodo - pudo contestar la pregunta.

El niño comenzó a reírse y todos intrigados pedíamos que nos contestara. Tomó un poco de aire y lanzó la respuesta con una carcajada. Dijo:

- Porque “Kung Fu” estaba “Kungfundido”.

Todos explotamos también a carcajadas.

Hoy, a más de 35 años de esa serie televisiva de los `70, podría reemplazar el personaje de “Kung Fu” por cada uno de nosotros. Preguntaría: ¿Por qué en vez de irnos al “norte de nuestras vidas”, transitamos su punto cardinal opuesto? La respuesta es: porque “estamos confundidos”.

En este tiempo en que vivimos, nos han inculcado dirigirnos más al “parecer” o al “tener” que al “Ser”. Siento que esto nos ha llevado a alejarnos del camino correcto.

Una de las cuestiones es no contar con la capacidad de ser más precisos con el “lenguaje”. Cuando deseamos recorrer el camino espiritual, nos proponemos “ir a la búsqueda”; sin embargo, buscamos y buscamos “incansablemente”, hasta que nos cansamos de buscar. Creo que esto sucede porque ponemos atención a la “búsqueda”, más que al “encuentro”.

Para mí, hay una gran diferencia entre “estar en la búsqueda” e “ir al encuentro”.

Nos han dicho también que “Dios esta en el cielo” y no se nos ocurre mirar el “firmamento interior” y encontrarlo dentro nuestro.

Cuando hablo de que, en general, no “somos precisos con el lenguaje que usamos”, estoy diciendo también que, muchas palabras han perdido sus significados reales o que ya no se conocen sus significados.

Una de esas palabras es: “AMOR”. Cuando pregunto “¿Qué significa AMOR?”, sucede que todas las personas se convierten en “poetas”; comienzan a dar muy bellas definiciones. En realidad, la etimología de “AMOR” viene del latín “A” que significa “sin” y “MOR”, que viene de “mortem”, “muerte”. Es decir, “AMOR” es “VIDA”.

Continuamente nos preguntamos por qué nuestra vida se cae a pedazos; por qué nuestra vida está detenida y la respuesta es: por no entregar “AMOR” en todo lo que hacemos día a día, a cada instante.

Cuando la energía del AMOR es el cimiento de todo cuanto hacemos, sea lo que sea, seguramente será duradero. Lo que hacemos sin ganas y sin Amor, no tiene jamás proyección alguna.

Soy un convencido de que el planeta tierra es una gran “aula”, por la cual todos los hombres pasamos para aprender a reconocer la magnitud del amor, como una fuente inagotable de energía universal.

Aceptar que somos energía de Amor, nos lleva hacia el “norte de nuestras vidas” y nos aleja de la confusión.

El Propósito Superior

De entre tantas y tantas preguntas existenciales que los seres humanos nos formulamos, una es “¿a qué venimos realmente a esta vida?”.

*Siento profundamente que la respuesta es: “**para entregar Amor en potencia a la humanidad por medio del servicio**”; así sea contribuyendo con nuestro entorno, con la familia, los amigos, las personas con las que nos relacionamos, con la sociedad o, en una escala mayor, con el mundo.*

Disponerse a la entrega, requiere de aceptar que cada ser humano tiene una misión única e irrepetible, como su propia esencia. Esta misión es el verdadero propósito de la vida que, tanto a Usted como todos, nos permite alcanzar la plenitud y la felicidad.



“Reflexione”

Usted está pisando esta tierra para cumplir un propósito. Los latinos decimos que, “cuando un niño nace, un pan bajo el brazo trae”. Esto hace referencia a que cada individuo tiene sus talentos especiales, que lo hacen único. En el desarrollo de sus talentos, Usted encuentra la puerta hacia el propósito más elevado que viene a cumplir.

A través de sus propios dones y talentos y su manera de manifestarlos, Usted puede dirigir su energía hacia el encuentro de las mejores maneras para servir a la humanidad. Cuando esta dispuesto y decidido a hacerlo, se sentirá apoyado por Dios y por todas las fuerzas de su creación universal, para que realice su propósito y se le concederá todo cuanto necesita, para tener una vida verdaderamente armoniosa, feliz y llena de plenitud.

Cuando Usted se compromete a estar en el propósito de este “amor sin condiciones”, todo acontece con sincronía. Las cosas que desea y necesita vendrán hacia Usted con el menor esfuerzo, incluyendo la abundancia.

La Palabra sánscrita “Dharma” significa “propósito de vida”. Es el motivo esencial de toda existencia humana. Es el potente faro que ilumina y guía la embarcación de su Ser Interior, rumbo a las metas que verdaderamente Usted viene a cumplir en este camino de vida. Cuando estas metas son alcanzadas, son precisamente una confirmación de que está “transitando hacia el norte de su propia vida”.

¿Qué significa “Propósito”?

En el diccionario de la Real Academia Española, “Propósito” es definido como:

- *Ánimo o intención de **hacer** o de no hacer algo.*
- ***Objeto**, mira, cosa que se pretende **conseguir**.*
- *Asunto, **materia** de que se trata.*

*Si Usted ha podido apreciar, esta definición está dirigida solamente a las cuestiones materiales; al “hacer” y al “tener”. En ningún momento se dice acerca de “**SER**”. He marcado las palabras que figuran en esta definición precedente, para que pueda notar esta orientación hacia lo material y la nula visión o perspectiva hacia “**la completud humana**”, donde la “**espiritualidad**” es el sendero que nos guía y nos acerca a ella.*

El “Propósito Superior”, es decir, el mayor de todos los propósitos del hombre, está alejado de todo “interés personal”. En estos niveles de superficialidad, las acciones de la vida humana pueden ser reconocidas de la misma manera que los propósitos de las cosas. Por ejemplo: Una silla, tiene el propósito de dar comodidad a una persona, al momento de sentarse. Un teléfono, tiene el propósito de lograr una comunicación entre dos personas. Su propósito

*puede ser alcanzar el “éxito” y ser reconocido, mirado desde un contexto material y sin un **“Significado esencial”**.*

*El **“Propósito Superior”**, tiene la particularidad de renuncia o desapego de estos fines o intereses personales, para sumergirse en la profundidad del alma humana e ir más adentro, al encuentro de la conexión con Dios, que habita en los cielos de nuestro interior, donde todo es **Unidad**.*

Hay una gran diferencia entre “vivir plenamente” y “simplemente existir”.

*Lo que es importante aclarar en su vida, es si Usted confunde **“Meta”** con **“Propósito”**.*

*Las metas u objetivos son fines para alcanzar o lograr lo que se desea o se quiere. En este caso, Usted puede estar frente a varias metas u objetivos personales en la vida, los cuales tienen significado desde una mirada al **“hacer”** o al **“tener”**.*

*El descubrimiento de su **“Propósito Superior”** tiene una proyección en la humanidad y, de hecho, la trasciende, ya que su mirada es de totalidad, es holística, integradora y altruista. Requiere de preguntarse: **¿Qué quiere Dios que haga?***

*Su vida tiene un propósito divino. **El propósito de Jesús, es que Usted camine su senda, que se asemeje a Cristo en sus actos de la vida cotidiana, usando sus talentos y aplicando su sabiduría interior, que tiene mucho que decirle al mundo, que tanto lo necesita.***

*Dios ha preparado un plan maravilloso para su felicidad. Esto ya está **“predestinado”**. Usted tiene el libre albedrío para hacerlo o no. Cuando toma consciencia de que Dios tiene un plan para Usted, comprenderá, desde su esencia, la razón por la que se encuentra viviendo en este mundo.*



“Reflexione”

Usted no vino por “casualidad”. De Usted y sólo de Usted depende la elección de focalizarse en sus metas o en su propósito superior. Usted puede tener sus metas individuales y lograrlas. Pero procurar alcanzar sus metas particulares teniendo una “vida con significado”, hará que esas metas puedan ser compartidas con la humanidad.

“El fin de todo el discurso oído es este: Teme a Dios, y guarda sus mandamientos; porque esto es el todo del hombre. Porque Dios traerá toda obra a juicio, juntamente con toda cosa encubierta, sea buena o sea mala.” (La Biblia - Eclesiastés 12:13,14).



“Ejercicio”

Steve Pavlina, en “Cómo descubrir tu propósito de vida en 20 minutos”, sugiere el siguiente ejercicio para que Usted descubra su Propósito en la vida.

- 1- Poner su mente en blanco y eliminar todos los falsos propósitos que le han enseñado (incluyendo la idea de que no existe un propósito de vida).*
- 2- Tomar una hoja de papel en blanco. Escriba como título: **¿Cuál es mi verdadero propósito en la vida?***
- 3- Escriba cualquier respuesta que le venga a su mente. No tiene que ser una oración completa. Una frase corta estará bien.*
- 4- Repita el punto “3”, hasta que Usted escriba una respuesta que le haga sentir necesidad de llorar. Ese, es su Propósito en esta vida. Ahora, emprenda el camino a expresarlo.*



“Ejercicio”

Otro método, propuesto por Stephen Covey, en su libro “Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva”, es el que se detalla a continuación:

- 1- Realice este ejercicio preferiblemente a solas.*
- 2- Imagine que Usted está a punto de morir. Le queda sólo una semana de vida.*
- 3- Piense en las cosas que Usted quisiera hacer, antes de partir de este mundo.*
- 4- Haga una lista de actividades, en el orden que lleguen a su mente.*



“Respóndase”

- ¿Voy por la vida siendo reactivo ante ella y me dejo llevar por las presiones, los sentimientos de culpa, de tristeza, de impotencia, de materialismo, de rencor?*
- ¿Soy dirigido por los propósitos de Dios?*
- ¿Pienso, alguna vez, que la vida tiene que ser “algo más” que la misma rutina diaria ?*
- ¿Vivo este día de hoy extraordinariamente, pensando en servir a los demás?*
- ¿Realmente creo en que Dios tiene un plan único para mí, para servir al mundo?*
- ¿Qué significado esencial tiene la vida que llevo?*
- ¿Lo que hago, me llena el alma?*
- ¿Lo que hago, hace feliz a los demás?*
- ¿Mis metas, incluyen a Dios?*
- ¿Soy una persona entregada o soy mezquino?*
- ¿Cuando doy, estoy especulando con recibir?*

“Entonces Jesús, llamándolos, dijo: Sabéis que los gobernantes de las naciones se enseñorean de ellas, y los que son grandes ejercen sobre ellas potestad. Mas entre vosotros no será así, sino que el que quiera hacerse grande entre vosotros será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro siervo; como el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos”.
(La Biblia - Mateo 20.25-28)

El Sapo CrecenSio

Una vez, antes de poblar la tierra, vino el Viento y se le acercó al Ente CrecenSio con un planteo muy difícil, tan difícil que era para toda la vida en la tierra.

El Viento le dijo:

- Ahora, Ente CrecenSio, ha llegado tu tiempo de poblar la tierra y debes elegir entre “ser un sapo” o “ser un príncipe”.

El Ente CrecenSio decidió pensarlo. Se tomó tres minutos de su eternidad y luego, convocó al Viento para comentarle la decisión tomada.

El Viento apareció en un soplido y le advirtió al Ente CrecenSio que, al pronunciar con su boca la elección tomada, en eso se convertiría en el mismo instante.

- Sí, está bien, correcto... dijo el Ente CrecenSio, ¡Quiero ser Sapo!.

En ese preciso instante, el Ente CrecenSio apareció al lado de una gran laguna, convertido en un Sapo. Sapo CrecenSio.

El Viento, que esperaba más del Ente CrecenSio, con toda su fuerza se dirigió hasta el Sapo, diciéndole con un tono bastante agresivo:

- ¡Elegiste mal!... ¡Eres un batracio inútil!!!... ¡Elegiste ser un sapo y perderte el privilegio de vivir como un Príncipe!

El Sapo CrecenSio, con tranquilidad, tolerancia y respeto, le respondió:

- ¡Elegí bien, Señor Viento!... ¡Elegí bien!... Si hubiera elegido ser Príncipe, sólo me quedaría ser un Rey; en cambio, siendo sapo, me queda toda una vida para luchar y ser alguien, hasta que alguna vez, logre conquistar a una bella Princesa y me bese, convirtiéndome en un Príncipe Sabio. Siendo sapo, me queda la gracia de levantarme cada uno de mis días en la tierra, con el compromiso de crecer y ser mejor. Siendo sapo, puedo hacer mi propia historia, sin que nadie me regale alguna historia que no es mía.

El viento, dejó de soplar, perplejo de la “sapiencia” del Sapo CrecenSio. Se quedó callado, tan sólo tres segundos de su eternidad y luego, miró al Sapo CrecenSio directo a sus ojos y dijo:

- CrecenSio, he aprendido de tu profunda sabiduría. Por ello, como agradecimiento a ti, te concedo el don de convertirte en un príncipe, cuando tú lo desees.

El Sapo CrecenSio, levantó su mano derecha y con ella su dedo índice y le respondió:

- ¡Siempre y cuando nunca pierda mi alma de sapo!

Autor:
Dr. Fernando Daniel Peiró
Derechos reservados



OTRAS OBRAS del Dr. Daniel Fernando Peiró



4ta. Edición

LAS 10 MIRADAS DEL LIDERAZGO INTEGRAL

Esta obra es aplicable para la generación de resultados en los niveles: personal, social, profesional y organizacional.

La primera parte de esta obra plantea una serie de conceptos muy particulares sobre el Liderazgo Integral.

La segunda parte propone diez puntos de vista para el ejercicio del Liderazgo Integral, que se presentan desde un enfoque alegórico, mediante la descripción de personajes o roles; con el objeto de permitir que la información formulada, pueda ser asimilada de una manera diferente, amena y recordable.



3ra. Edición

TRES PODERES PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL

Este es un libro de filosofía de vida, espiritualidad y visiones de psicología moderna, acompañado de diversos ejercicios en cada capítulo, preguntas guiadas para la auto-reflexión y recordatorios, para orientar al lector en todo el trayecto de su lectura y aprendizaje.

Usted tiene tres poderes para transformar su vida:

- El Poder del Pensamiento Positivo.
- El Poder del Lenguaje.
- El Poder de la Intención y de la Intención.



3ra. Edición

16 HORAS PARA TEMPLAR EL SER (Auto-Liderazgo)

Sólo tenemos 16 HORAS en este día de HOY para ser conscientes de lo que hacemos con nuestra vida.

Este libro abre las puertas al entrenamiento diario para la transformación humana, para hacer de la vida un constante aprendizaje. Es un verdadero compromiso para ejercitar la "voluntad" y lograr transformar las adversidades en nuevos desafíos de la vida, para honrarla y celebrarla.

OTRAS OBRAS del Dr. Daniel Fernando Peiró



CLIENTING PARA PYMES (Marketing - Fidelización de Clientes)

Es un libro ampliamente didáctico, especialmente pensado para la aplicación de procesos de "fidelización" o "retención de clientes".

.El autor lleva al empresario PYME de una manera sencilla, «sin demasiadas palabras»; a tener una idea muy concreta de cómo convertir a los compradores o consumidores en "CLIENTES", permitiendo un entendimiento acabado, ágil y ameno, como una charla de café.

AUDIO LIBROS del Dr. Daniel Fernando Peiró



ULTRALIDERAZGO: LAS 5 Ps PARA ALCANZAR EL LIDERAZGO INTEGRAL

Este AUDIO LIBRO está basado en la primera parte del libro "Las 10 Miradas del Liderazgo Integral", de Daniel Fernando Peiró. Es una verdadera guía que le brindará a Usted, importante información para su desarrollo personal, con el fin de alcanzar el Liderazgo Integral y conservarlo.



RESILIENCIA: CÓMO TENER ÉXITO ANTE LA ADVERSIDAD

La RESILIENCIA es la capacidad de todo ser humano, de salir de las adversidades y recobrar su estado esencial o natural, fortaleciéndose con el aprendizaje que le dejan estos sucesos adversos.

Este AUDIO LIBRO es una verdadera guía que le brindará a Usted, tener un sólido aprendizaje para su desarrollo personal, con el fin de alcanzar el ÉXITO ante las dificultades de la vida, convirtiéndose en un genuino "Lider Resiliente". Gran parte del contenido fue organizado tomando conceptos investigados y extraídos de los libros: "Tres Poderes para la Superación Personal" y "Las 10 Miradas del Liderazgo Integral", del Dr. Daniel Fernando Peiró.

AUDIO LIBROS del Dr. Daniel Fernando Peiró



SETE MENTIRAS ANTI-EXITO Rompiendo Mitos

Este AUDIO LIBRO del Lic. Daniel Fernando Peiró, pretende romper los paradigmas por los que las personas se sienten detenidas, sin avanzar en la vida. Esta información le será de vital importancia para despertar a la consciencia y tomar la determinación de iniciar el camino hacia una vida más armoniosa, abundante y coherente.



TRANSFORMACIÓN HUMANA & EMPODERAMIENTO

Programación Mental Supraliminal.

Mensajes inductivos para la Abundancia y la Prosperidad

Este programa de transformación humana ha sido realizado con el fin de la reprogramación mental de las personas y de contribuir con su desarrollo y crecimiento armonioso. Se han utilizado para ello, tecnologías avanzadas de audio para la sincronización hemisférica cerebral, mediante el uso de música, tonos y mensajes positivos audibles y sugerencias o declaraciones constructivas.

Este programa de autoinducción o autosugestión, tiene el carácter de grabación "Supraliminal Plus"; contiene sugerencias supraliminales audibles y no audibles para la mente consciente y ha sido creado para impregnar positivamente en la mente subconsciente, mediante el uso de poderosos mensajes positivos y edificantes. Las declaraciones transformacionales o frases sugeridas serán escuchadas en los dos canales, izquierdo y derecho con intervalos diferentes.

Puede escucharse en todo momento y no se precisa de atención alguna. Usted puede desarrollar sus actividades con normalidad, mientras escucha con el uso de auriculares.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

- Escuchar con auriculares estéreo.
- Escuchar esta grabación una o dos veces al día, por 21 días como mínimo.