

CIEGOS, SORDOS Y MUDOS

RE-PROGRAMATE PARA DAR TU SALTO CUÁNTICO AL ÉXITO



MAURICIO BENOIST

CIEGOS, MUDOS Y SORDOS

MAURICIO BENOIST

Primera edición – México.

Derechos Reservados por las Leyes Internacionales @Copyright 2018

Prohibida la reproducción total o parcial de la obra sin consentimiento escrito por el autor.

Detrás de todo éxito siempre existe un equipo, quizás yo soy la imagen de todo esto, pero hay muchas personas que realmente apoyaron he influyeron en todo esto y quiero describir a algunas:

- *Mi esposa, si realmente existe alguien que haya aguantado y apoyado mis locuras es Adriana una mujer excepcional llena de amor para mí. Gracias por ser parte de mi vida y por haberme apoyado en todo este proceso.*
- *Federico mi hijo, estoy escribiendo esto y tengo muchos sentimientos encontrados ya que Fede representa mi energía para hacer lo que hago, quiero demostrarle que la vida es fácil y que puede lograr todo lo que el desee.*
- *Mama y papá: Mirtha y Oscar (ya no podrá leer este libro, pero el sigue viendo lo que hago), mis padres me han formado lo que soy, sin ellos no pudiera ser quien soy.*
- *Al equipo MB consultores, realmente cada uno de ellos representa un pedazo de este libro.*
- *Y a muchas personas que han sido parte de mi inspiración para lograr estar donde estoy, al Dr. Cesar Lozano que me ha motivado para poder seguir luchando por mis sueños.*
- *A todos los que han participado de mis talleres y seminarios, gracias, gracias, gracias...*

Mauricio.

INTRODUCCIÓN

La esperanza de Latinoamérica... ¡despertar!

Cuando pienso en todos los logros que ha tenido la humanidad en los últimos cincuenta años, las cifras en mi cabeza empiezan a girar de forma exponencial: en la medicina, la agricultura, las comunicaciones, los medios de transportes, la tecnología; el hombre ha logrado superar muchos mitos, barreras, conceptos y paradigmas, con tristeza hemos de reconocer que la balanza en cuanto a la riqueza y el PIB (Producto Interno Bruto) sigue recargándose fuera de nuestra América Latina.

¿Por qué? Es una pregunta fundamental.

Desgraciadamente existen muchos factores para que eso siga funcionando así, créanme que no soy yo quien lo dice, quien lo asegura, para ese fin existen los sociólogos, las estadísticas e historiadores, ellos pueden demostrarlo con cierta facilidad. Lo primero que mencionan es el factor de la educación, ese es sin lugar a duda uno de los grandes temas de este siglo, pudiera escribir varios tomos de ese tema y no acabaría de exponer lo que ha acontecido, los cambios y tropiezos. Segundo, la ética, la integridad, diversos organismos no gubernamentales han señalado que los niveles de cohecho siguen lastimando a América Latina, es un factor que frena el crecimiento y la inversión. Tercero, y no por ese lugar es el menos importante, los conceptos de riqueza y empoderamiento personales son muy diferentes entre los países del continente, unos siguen peleando por el poder, por el hueso, por subirse a un presupuesto, otros por conseguir empleo, seguridad, estabilidad, mientras que, en Estados Unidos y Canadá, abogan por derechos de la mujer, incrementan el semillero de emprendedores, inventos y compañías, bajo esquemas de desarrollo más controlado, mucho más definido.

Sin embargo, no todo está perdido, estamos lejos de que sea así, hay luz en el túnel, existen chispas y fuegos, personas que están marcando una diferencia y que tienen el impulso para seguir creciendo en varios países: México, Colombia, Argentina, Chile, Uruguay, Perú, Ecuador, Paraguay, Brasil, están redefiniendo su futuro, se

plantean nuevas apuestas, para que los jóvenes encuentren una tierra fértil donde crecer, donde poder desarrollarse más adecuadamente.

La esperanza de Latinoamérica es despertar, para poder alejarse de los patrones que la han mantenido agazapada, pero para ello debemos de salirnos de nuestra zona de confort, mirar desde afuera de la pecera y ver lo que nos está sucediendo como sociedad.

Ciegos, sordos y mudos es una obra que busca sacudirnos, que busca sacarnos de ese largo y complicado letargo de nuestra mente, es el resultado de lo que he logrado a través de varios años, con cientos, con miles de personas que me han seguido, aquellas que han acudido a mis conferencias y que ahora, tendrán la oportunidad de llevarse a casa la tarea y poder resolver las dudas que sigan teniendo; pretende abrir nuevos caminos para encontrarnos a nosotros mismos, a nuestro verdadero potencial, asume el riesgo de mostrar la realidad de nuestros pueblos, de la historia y la evolución de cada quien, encontraremos juntos que ha generado los miedos y cuales han sido las razones de nuestros triunfos y fracasos.

Mauricio Benoit

Autor

CIEGOS

“El hombre se ha topado con su evolución de forma accidentada, su intuición se desarrolló más rápido que sus sentidos”.

Mauricio Benoist

Gerardo González nació el dos de diciembre en la sala de su casa, la partera y su ayudante hicieron un buen trabajo, llegó al mundo sano y salvo, la sangre, la placenta y los residuos se retiraron sin problema, el cordón umbilical, fue el medio de comunicación y alimentación por nueve largos meses, los padres de Gerardo se

mostraron satisfechos con el procedimiento; tenían preparada una pequeña cuna de madera donde dormiría el primer año de su vida, era el séptimo hijo de una familia muy humilde, durante la gestación su madre tuvo los cuidados para alimentarse correctamente, no ingirió alcohol ni droga alguna, también dejó de fumar. El niño ignoraba por completo los conceptos de riqueza y pobreza, no tenía ningún conocimiento de las reglas del dinero, por supuesto que desconocía si tuviese éxito en la vida o no ¿era una hoja en blanco? Hasta cierto punto sí, pero no es del todo cierto, pensemos un momento en la conexión que tuvieron y desarrollaron como madre e hijo, lo que ambos sintieron o padecieron en el periodo que compartieron el mismo cuerpo.

Desde los 3 meses en el vientre, Gerardo ya tenía los órganos formados en espera de su crecimiento, a los 6 o 7 meses ya podría sobrevivir sin el apoyo de su madre, con ayuda médica sortearía los riesgos que eso implica, al nacer prematuro ya tiene cierto desarrollo físico que se lo permite. Pero... ¿cuándo comienza su desarrollo psicoemocional?

Diversos estudios científicos advierten que la transferencia de emociones en el feto es un hecho. El bebé oye, escucha y siente lo que sucede alrededor, sean estímulos buenos o malos, quedando estos grabados en su memoria intrauterina, los cuales al nacer podrán ser expuestos de una u otra forma. Gerardo era capaz de percibir, procesar, almacenar y dar respuesta a la información externa que recibió, a través de diversos canales:

A.- **Los órganos** de percepción que el niño fue desarrollando a lo largo de la gestación fueron: el gusto, olfato, tacto y *oído. *Desde las **20 semanas**, el bebé ya oye. Se calcula que desde la semana 24 ... el séptimo hijo de los González ya podía experimentar sufrimiento.

B.- **A través de la sangre** materna el bebé conocía una parte del mundo exterior gracias a el cordón umbilical y los nutrientes que recibía su madre, esa liga tan delicada y poderosa nos endosa neurotransmisores y hormonas que producen las mismas reacciones que tienen o tuvieron nuestras madres. Si nuestra madre sufrió un gran estrés producto de algún trauma, golpe o frustración, nosotros recibimos altas dosis de adrenalina, lo que le generó un aumento del ritmo cardíaco, presión arterial, tensión, ansiedad... es decir, replicamos como en un temblor lo que sucede en el epicentro, es decir las mismas sensaciones que nuestra madre. En su versión positiva sería, cuando la madre de Gerardo recibió el pastel de su cumpleaños y las felicitaciones de sus otros hijos fue feliz, eso le provocó risas y satisfacciones, produciendo una buena cantidad de endorfinas que hicieron sentir al pequeño en paz, felicidad, bienestar.

C.- Por último, uno de los canales más sutiles y complicados de entender es la llamada **“Percepción Extrasensorial”** la cual se manifiesta sin utiliza los órganos que hemos enlistado, sucede a través de la captación de las distintas energías que emanan de pensamientos y sentimientos. Está científicamente comprobado, que el cerebro se “ilumina” por así decirlo, cada vez que suceden cosas, logros, triunfos, frustraciones, fracasos, melancolía, angustia, alegrías. Impulsos eléctricos que encadenan respuestas en muchos rincones de ambos hemisferios.

Esto llamó poderosamente mi atención, por eso he estado documentando algunas cosas, comentarios y situaciones que les han sucedido a las personas con las que he trabajado, con las que he compartido conferencias y experiencias en los diferentes foros donde me he presentado, la verdad, resultó apasionante descubrir cómo la gente se expresa de los problemas, de todos aquellos sentimientos que no pueden explicarse, eso me ayudó a conocer qué visión tienen de sí mismos.

Esta es la historia de José Ignacio M: “Soy parte de una maravillosa familia, mi padre murió hace tiempo así que solamente quedamos tres, mamá solamente tuvo dos hijos, mi hermano mayor y yo, sé que tuvo complicaciones con dos embarazos más, nunca se lograron, a pesar de eso tuve una infancia feliz, aunque a decir verdad siempre tuve una inexplicable sensación de baja autoestima, rechazo y desolación, nunca supe de donde me venía eso, porque no tenía razones lógicas para sentirme así. Un día que hablaba con mamá, me enteré de que los problemas que tuvo en los otros embarazos fueron provocados por su pareja, mi padre biológico por así decirlo no quiso que ellos nacieran, deseaba solo un hijo, al parecer él era hijo único y padeció mucho con su familia, abusos, denostaciones físicas y verbales.

Entonces descubrí accidentalmente como fue que mi madre tuvo que pasar mil amenazas e injusticias de su esposo para que yo naciera, con lágrimas en los ojos me explicó que ella no quería que mi hermano mayor se quedaría solo.

A diferencia de papá, mamá tuvo muchos hermanos y fue muy feliz, mis tías y tíos siguen formando un equipo excepcional, se apoyan y comparten. Lo que me llena de dudas es... ¿acaso cuándo estuve en el vientre materno, logré captar toda esa carga negativa de papá?”

1.1. ¿Vemos la realidad?

La historia de este hombre me cautivó, me dejó perplejo y lleno de dudas, sin embargo, eso no impidió que de inmediato cayeran muchos “veintes” en mi cabeza, la primera respuesta que surgió de esto fue, que definitivamente *no somos una hoja en blanco*, traemos información congénita, hereditaria, la cual venimos arrastrando de nuestros padres, y ellos a su vez han cargado con lo que los abuelos hicieron, vivieron, formaron o dejaron como su legado. Es algo así, como si tuviéramos antecedentes “penales” a nuestro favor o en nuestra contra. Por eso te pregunto ¿vemos la realidad de lo que somos y de quienes nos rodean? O puede ser que solamente estemos observando un reflejo deforme e inexacto de los antepasados, nuestros ancestros.

En base a ese razonamiento me surgieron más teorías, más dudas ¿hasta qué generación podría detenerse una mala carga genética? Una, dos, cinco... quizás esa es una de las más grandes incógnitas de nuestra existencia, pregúntate ¿cómo te ha afectado esas herencias no solicitadas?, Acaso esas ideas que tenían tus abuelos o tus padres han alterado el curso de tu destino, han dictaminado parte del resultado que estás teniendo actualmente en tu vida.

Mas no por conocer las preguntas adecuadas o poderosas como les llaman algunos, significa que lo podrás resolver con facilidad.

“Si deliberadamente planeas ser menos de lo que eres capaz de ser, te prevengo que serás profundamente infeliz para el resto de tus días” Abraham Maslow Psicólogo Estadounidense. New York 1908-1970.

1.1.2. Te invito a contestar algunos de estos ejercicios y preguntas.

- 1.-¿Qué tanto conoces la historia de tus abuelos?, ¿Su filosofía de vida?
- 2.-¿Qué rasgos de tu abuelo heredo tu papá?, ¿Alguna postura, idea, gesto?
- 3.-¿Podrías ubicar algún motivo de enojo o frustración en ellos que sea inexplicable?
- 4.-¿Qué parte de tu historia la puedes ligar con alguna enseñanza de tu mamá?
- 5.-Escribe algunos rasgos (cinco) que estés replicando de tus antepasados.
- 6.-Escribe qué quisieras dejar de herencia a tus hijos (no hablo de dinero, ni tierras, ni oro).
- 7.-¿Cuáles fueron sus sueños que no cumplieron, los anhelos callados que se quedaron en eso?
- 8.-¿Qué limitantes tuvieron o encontraron en su familia para lograrlos? (Resistencia)

Una vez que hayas contestado a conciencia todas las preguntas del ejercicio anterior, seguramente tendrás muchas cosas que definir, situaciones que razonar, gente a quien perdonar, olvidar. Quizás ahora a diferencia de otras veces has abierto panoramas más profundos y te gustaría saber más, es normal; la mayoría de las personas con las que he trabajado esto, suelen encontrarse súbitamente en una encrucijada, un cruce de caminos, la forma de verse a sí mismos y a los demás ha cambiado y es lógico, se desacomodaron un montón de sentimientos, culpabilidades, deseos.

Sócrates dijo alguna vez *“Solo existe un bien: el conocimiento. Solo hay un mal: la ignorancia”*

Nos cuesta trabajo asimilar las cosas, y eso es bastante congruente ¡créeme sé cómo te sientes! Nunca dije que éste *despertar* sería sencillo, nunca oferté pasos sencillos como otros lo hacen para lograr grandes cambios, eso sería mentirte, usarte, y eso es lo que menos deseo; a mí en lo personal me costó trabajo definir entre lo que creía bueno y lo que pude distinguir como una decisión negativa, en mi caso y con mi familia redefinió muchas cosas, los caminos y atajos que había tomado durante mi infancia y mi juventud tomaron un significado mucho más importante, la verdad me fortaleció. Quizás

en tu caso te puedas sentir ¿aliviado?, Tal vez sorprendido o a lo mejor confundido, ¿Pudiera utilizar la palabra temeroso o te sientes con la voluntad suficiente para cambiar las cosas que te inquietan?, ¿Quizás determinado a redefinir tu futuro?

Veamos los dos posibles escenarios, me gustaría empezar primero por la parte positiva, si lo que has heredado es de alguna manera “favorable”, es decir, si la base de tu conocimiento y forma de ser se forjó con buenos ejemplos, logros y la educación adecuada y no hablo de escuelas o universidades no, ni de ningún título o certificado, me refiero al sentido ético y moral que te enseñaron tus padres o tus abuelos acerca de las cosas, de las personas, el respeto y los demás valores del ser humano: Honestidad, gratitud, amistad, lealtad, perdón, alegría, empatía, humildad, patriotismo.

Entonces, déjame he de comentarte que estás pisando desde hace tiempo el terreno apropiado para lograr lo que te has propuesto, y lo que llevas avanzado hasta este día, es por así decirlo, si es que ambos estamos de acuerdo, una victoria compartida, sí, así es, hay mucho que agradecer a tus antecesores, a tus progenitores, ahora que lo sabes que lo has visualizado y establecido un valor adecuado, ¡aprovecha esa oportunidad! Pero si no es así, si miras a tu alrededor y sientes que tu potencial no ha despegado, si el triunfo es de otros y quieres meterte en la ruta adecuada, este libro te ayudará a eso, abrirá ante tus ojos la oportunidad de entender más lo que has vivido, de aceptar más lo que hayas sufrido, cada situación vivida te servirá para que puedas encausar tus virtudes y oportunidades en la dirección correcta.

Espero que en este punto percibas que tienes más claridad, más herramientas por donde comenzar, recuerda esto: *teniendo el poder de ver tú realidad conforme las herencias de tus padres y abuelos, seguramente podrás formular que realidad quieres para tu futuro y el de tu familia.*

Para aumentar tu nivel de eficacia, esto es, *alcanzar la mejor versión de ti mismo*, tienes que trabajar fuerte, y las alternativas a la mano son:

La primera es la **ACEPTACIÓN** de tu visión personal, el camino que has seguido y los resultados que estés obteniendo.

La segunda sería la **DEFINICIÓN** de lo que quieres lograr, lo que has perseguido desde hace tiempo y aun no lo tienes.

La tercera es la **ACCIÓN**, sin esto no lograrás nada, planearas mucho y no

aterrizaras nada, eso es lo que yo llamo hipocresía, si te mientes a ti mismo, nadie podrá rescatarte.

La cuarta es **DEDICACIÓN** el elemento clave para romper toda dificultad, si te avocas, si te concentras en lo que quieres y puedes, puedes lograrlo.

No olvides lo que dijo Warren Buffett, uno de los hombres más ricos del mundo, CEO de varias empresas internacionales:

¡CUANTO MÁS APRENDES, MÁS GANAS!

Él, quizás se refería solamente al dinero, pero yo apuesto lo que tengo a que el conocimiento te da mucho más que eso, te da **seguridad, capacidad, razonamiento, proyección, discernimiento, calidad y excelencia.**

Te quisiera hacer un par de preguntas que yo mismo me hice hace varios años ¿Hasta qué punto te sientes prisionero de las herencias y creencias de otros?, ¿Cuál sería la llave que necesitas para sentirte liberado? Lo primero que me sucedió fue cuestionarme ¿por dónde comienzo? Y aquí lo más importante es que conozcas tu visión personal, la proyección que puedes hacer de ti mismo en cinco, diez o quince años.

Cuando comencé a documentar las historias de la gente, encontré que en el noventa por ciento de los casos me topé varias veces con la palabra y la referencia física de ser o sentirse *prisionero*, personas que argumentaban estar atrapadas en alguna clase de laberinto existencial, cautivas en sus miedos y dudas, muchos no podían definir de donde venía esa sensación; al principio la sentí radical, fuera de lugar, sin embargo después le encontré cierta lógica, el sentimiento era compartido por muchas personas tanto hombres como mujeres, como jóvenes y adultos mayores, entonces pensé en todas las personas que están viviendo en una especie de cárcel sin barrotes de acero, pero si mentales y después rememoré a quienes ya murieron, sin poder destacar, sobresalir o aportar algo significativo a este mundo. *Porque una cosa es sobrevivir y otra muy diferente es vivir*, entiendo que no todas las personas puedan llegar a ser Einstein, Volta, Shakespeare, Hawkins, Franklin o Da Vinci, quizás la meta sería que la mayoría hubiera tenido la oportunidad de revertir sus creencias limitantes y reprogramar sus capacidades, sus dones. Recapacité con rasgos de tristeza y coraje, acerca de ¿cuántos logros hubieran cumplido la humanidad?, ¿la ciencia?, ¿cuántos records mundiales en

las olimpiadas se hubieran roto?, ¿Cuántas familias mejorarían sus condiciones de vida con este conocimiento o cuestionamiento? No lo sé, no podría calcularlo.

En mis investigaciones conocí muchas posturas, búsquedas con ideas nuevas, algunas me llamaron poderosamente la atención, tal fue el caso con lo que dijo y estipuló Alex Meyer, líder del estudio y biólogo evolucionista en la Universidad de Konstanz en Alemania, a la revista U.S. News & World Report. “El desarrollo sano comienza en el útero, y no sólo el nutricional”, y agregó que “Los factores de comportamiento y emocionales son importantes, y sus efectos son para toda la vida”.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Crees que nuestro destino comienza antes de nacer?

¿Estamos programados para el éxito o para el fracaso?

¿Profesional y sentimentalmente también podría ser así?

Veo con tristeza y desesperación que la gente siga respirando sin un propósito, que caminen por la vida sin un objetivo claro, sin un plan trazado para lograr algo; tal vez por ese sentimiento, quise estudiar más acerca de esto y poder así ayudar a más personas, si apoyo a cien y tan sólo diez logran triunfar en algo o se superan a sí mismos en sus metas personales, entonces y solo entonces, podré comprobar todas mis teorías.

“El valor a la vida no consiste vivir muchos años, es darle un significado especial a cada uno de ellos, lograr trascender en tu hogar, con los hijos, tu colonia, tu estado, a nivel internacional, eso es darle valor a la vida”. Mauricio Benoist enero 2018

Después de varios años y entrevistas, muchas personas me confirmaron que se les habían presentado varias oportunidades importantes, ocasiones únicas en las que pudieron mejorar su vida substancialmente, alcanzarían otro nivel de ingresos, de comodidades, mejorarían de casa y colonia, les ofrecieron nuevos puestos de trabajo, cambios de residencia, doctorados, maestrías, viajes. Cada uno de ellos tuvieron la posibilidad al alcance de la mano, a una firma, a una cita, pero pocos muy pocos las hicieron efectivas, los demás no las aceptaron, al parecer se conformaron con dejarlas pasar, como si no pudieran verlas o escucharlas. Sé que algunos ni siquiera las pudieron valorar correctamente, consultar con su mujer, su pareja, sus padres.

¿Qué fue lo que sucedió? - ¿Por qué no lo aceptaste? - ¿Cómo algo que estuviste esperando tanto lo dejaste pasar? - los cuestioné, no hubo respuestas correctas, solo excusas, miedos, confusión.

Creo que en algún punto de su vida las personas pueden llegar a perder la capacidad de tomar ciertas decisiones, algo en su cerebro los frena, un área del mismo los ancla de alguna manera a recuerdos o situaciones que no fueron gratas, memorias propias o ajenas, me refiero a las decisiones que son "más importantes", porque las fáciles cualquiera puede hacerlas, por ejemplo: saber qué tipo de café o cereal quieres cada día es simple, decidir el color de un traje, el largo de una falda, la hora para levantarte, esas decisiones cotidianas, las no trascendentales, las que no cambiaran al mundo, ni mejorarán tu desempeño son sencillas de lograr. Puede ser que sean personas que no tienen la autodeterminación de seguir sus sueños, por miedos, por malas experiencias en el pasado, parecería que estaban programados desde antes para no destacar, para ser alguien más del montón.

Gracias a lo que descubrí, empecé a cuestionarme seriamente lo que se está haciendo en las escuelas, en las universidades ¿nuestros sistemas educativos han avanzado o han retrocedido?, ¿Cuál es el mejor modelo de educación en el mundo?, ¿Es posible seguirlo, implementarlo?, y en el hogar ¿cómo padres de familia qué hemos aportado?, ¿Qué enseñanzas les estamos heredando? Afortunadamente la historia nos ha demostrado que los hombres y mujeres más influyentes de la humanidad no provienen exclusivamente de familias poderosas o ricas, incluso muchas fortunas que fueron amasadas, atesoradas por el abuelo o el padre, en algún negocio o industria han sido desaprovechadas, tiradas a la basura por sus hijos y nietos, sin haber logrado efectos trascendentes en ningún campo de la ciencia, la política o la gestión empresarial.

Con cierta incredulidad me pregunté y pregunté a varios amigos, empresarios y personalidades ¿a qué se deberá eso?, ¿Cuáles son las circunstancias para que los grandes personajes de nuestra historia tuvieran éxito?, ¿Qué ingrediente fue el que causó su resultado? En algunos casos seguramente fue una cuestión de talento, pero y en los otros ¿sólo tuvieron la fortuna o la suma de las dos cosas?

La siguiente historia que te narraré tiene muchas formas de verla y analizarla, es verídica y para algunos es alarmante y conmovedora, para otros es el reflejo de la viveza de un hombre de negocios contra la pereza de dos hermanos, la conocí hace varios años, pero creo que nunca le había dado el enfoque adecuado, por eso, casi al final de esta, resolveremos varias dudas acerca de la visión personal y si estamos mal

programados.

Empezó en el año de 1937, habían pasado apenas 8 años de la llamada Gran Depresión en los Estados Unidos, dos hermanos emprendedores tuvieron una idea sencilla, digamos que bastante básica y acorde a sus limitados recursos económicos, abrir un puesto de comida rápida, hamburguesas, sodas, papas fritas y malteadas.

Por supuesto estaba implícito el sueño de hacerlo crecer, de vender un buen volumen y así ganar mucho dinero. Ellos eran Richard y Maurice McDonald, el negocio empezó a funcionar, en poco tiempo lograron revolucionar la diminuta población de Arcadia (California), la receta era simple, usar buena calidad de sus insumos para lograr una hamburguesa de buen sabor ¿Cuál era el precio? Lo fijaron a solo 10 centavos.

¿Cuál era su secreto?, Servirlas en sesenta segundos, un minuto (en aquellos años nadie ofrecía eso, los procesos eran mucho más largos), las entregaban envueltas en papel y no tenían la necesidad de usar o contratar camareros: el cliente prácticamente se atendía solo, pedía lo que quería comer directamente al cocinero. Tres años después, en 1940, los hermanos McDonald convirtieron su proyecto de comida ágil en un restaurante con cimientos importantes, el lugar era flanqueado por una M amarilla de 7.5 metros de altura, la cual se podía ver desde cualquier punto del pueblo.

Los hermanos McDonald (Richard y Maurice) empezaron a tener éxito, los clientes llegaban por montones, por lo que ampliaron su negocio y buscaron proveedores, para poder cumplir la demanda de carne, leche y los implementos necesarios en la línea de producción, eso incluía las malteadas. Hasta este punto la historia es alentadora, ¿no crees?

Entonces apareció el nombre de Ray Kroc, era un tipo bragado y testarudo, un “perro” para los negocios, hecho a sí mismo, pero con pedazos de otros. Se convirtió en el sueño americano envuelto para llevar y servido en tiempo récord. Kroc nació en Chicago en 1902, cuando conoció a los McDonald se dedicaba a vender máquinas de batidos múltiples, sin demasiado éxito, los restaurantes que conocía no tenían grandes necesidades de malteadas, mucho menos en volumen, su oficina recibió la llamada de los hermanos McDonald, ¡le hicieron un pedido de seis batidoras! Eso era algo inaudito, nunca le había sucedido, entonces Kroc festejó como si tuviera el boleto ganador de la lotería, pero no tenía ni idea de hasta qué punto, ese pedido iba a cambiar su vida. Recorrió medio país para ir a conocer a este cliente tan especial, al llegar observó el

sistema que tenían, quedó maravillado con las características tan ambiciosas del innovador sistema de comida vertiginosa del restaurante McDonald's: el costo era minúsculo, y los clientes infinitos.

Kroc regresó a Chicago, después de varias noches de insomnio y debates internos, decidió ofrecerle a su cliente de Arcadia trabajar para ellos como gerente comercial de la marca. Estaba sorprendido por la simplicidad del negocio. En 1955 a los cincuenta y tres años comenzó a vender las primeras franquicias de McDonalds. En 1961, Ray Kroc ansiaba la expansión a nivel nacional, tenía cincuenta y nueve años, (a esa edad muchas empresas y empleados piensan en el retiro) sin embargo los hermanos McDonald carecían de esa ambición y lo estuvieron "boicoteando" financieramente.

Lo que ambos anhelaban era llegar al millón de dólares antes de cumplir 50 años, esa era su meta, así que le ofrecieron la empresa en 2.7 millones de dólares y un 0.5 % de los beneficios. Kroc adquirió varias empresas, para darles los servicios a los hermanos, un experto en finanzas le enseñó el camino, los bienes raíces, decidido consiguió hasta el último dólar, pidió prestado, empeñó su casa, sus ahorros para lograrlo.

Según Kroc, los hermanos McDonald le exigieron esa suma, en efectivo para frenar sus planes de expansión, un "truco podrido" que sin embargo Richard y Maurice justificaron por haberse pasado 30 años trabajando siete días a la semana. "Muy conmovedor", señaló Kroc por teléfono, él estaba resuelto a lograr su propia meta. A regañadientes, Kroc accedió a comprarles la compañía, mientras sin lugar a duda, organizaba su posible venganza. El acuerdo entre las partes se cerró con un apretón de manos. Nada de contratos. La excusa fue que a ninguno de los tres les interesaba declarar el 0.5 % ante Hacienda. De este modo, Richard y Maurice McDonald pasaron de tener la mejor idea de la historia de la hostelería a la peor idea de la historia de los negocios. ¿Por qué? Bueno porque nunca recibieron ese porcentaje que los hubiera hecho multimillonarios.

Ray Kroc tomó la batuta del negocio y expandió la cadena de restaurantes por todo el país, renovó el concepto de comida rápida rematándolo con un consumo mucho más rápido todavía. ¿Cómo lo hizo? Bueno, es algo sencillo,

- 1.- Para que los clientes no holgazaneasen, apagaba la calefacción.

- 2.- Instaló asientos con respaldo recto, de modo que los comensales tomaban una postura inclinada sobre la mesa y así comían más rápido.

3.- Instalaron mesas más grandes para que los clientes no pudieran hablar a gusto.

4.- Las bebidas se servían en conos de papel imposibles de apoyar: si el cliente tenía que sostener su bebida, comería más rápido.

Los consumidores se tragaron este formato de restaurante, por pura coherencia. La experiencia resultaba tan barata como la comida.

Tras convertir McDonalds en un icono de la cultura popular americana, Ray Kroc se obstinó en comprar el restaurante original. Los hermanos McDonald se negaron contundentemente, porque su intención era dejárselo a los empleados que lo habían inaugurado en 1940.

Paradójicamente, este establecimiento original tuvo que ser rebautizado como The Big M (la gran M), porque el nombre "McDonald's" era una marca registrada propiedad de Ray Kroc. La reacción de Kroc fue abrir un McDonald's al otro lado de la calle. En un par de años, The Big M cerró sus puertas, incapaz de competir con el McDonald's de enfrente.

A partir de este momento empecé a dirimir las cosas, los puntos más importantes de esta historia llena de **ciegos, sordos y mudos**. Las limitaciones mentales son un arma muy poderosa, que lamentablemente actúa en nuestra contra, somos nuestro peor enemigo, para los hermanos McDonald se resumió a una meta específica, un punto donde querían llegar y nada más, ellos no pensaban en ganar miles de millones de dólares, no tuvieron la visión que Kroc tuvo desde el principio. Para él era una mina de diamantes, no explotada correctamente, solo necesitó el impulso, hacer los cálculos, escuchar consejos y arriesgar todo lo que tenía, aunque ese sueño no era suyo, lo hizo suyo, porque mejoró el original.

Contesta las siguientes preguntas:

- *¿Qué crees que haya influido en los hermanos McDonald para frenar el potencial de su negocio?*
- *¿Piensas que la Gran Recesión tuvo algo que ver en su decisión?*
- *¿Cuál es la diferencia entre ambos empresarios?*
- *¿Por qué no aprovecharon los McDonald la experiencia de Kroc de una manera más*

responsable?

- *¿Fue una traición o Kroc aprovechó lo que tuvo en sus manos?*
- *¿Crees que hubo miedos, creencias limitantes?*
- *¿Hasta dónde hubieran llegado los hermanos McDonald sin Kroc?*
- *¿El padre o los abuelos de los McDonald tendrían algo que ver en las creencias de sus hijos?*

Uno de los hermanos McDonald, Maurice, murió de un ataque al corazón en 1971, superado por el estrés y la rabia de haber sido embaucado y estafado primero, y fulminado de la historia después Kroc se aseguró de pasar a la historia como el fundador de McDonalds. En su autobiografía dató el origen de la compañía en 1955, con la apertura del primer restaurante supervisado por él en Des Plaines, Illinois. El sobrino de los hermanos McDonald, Ronald (sí, se llama igual que el payaso imagen de la marca) condena el ego desbocado de Ray Kroc: "¿Por qué si no pondría un busto de su cara en cada restaurante?, ¿por qué puso su nombre en los manteles? No existe otra corporación en Estados Unidos en la que un empleado se convirtiese en el fundador". Richard McDonald se quejó de que Kroc esperase a comprar su empresa para empezar a forjar su legado como el fundador oficial. "Nadie se refería a él como el fundador, hasta que le vendimos la empresa. Si lo llego a saber, se habría quedado vendiendo máquinas de batidos".

En 1990, la compañía compró el puesto móvil de hamburguesas con el que todo comenzó. Lo rehabilitó, lo pintó con los colores corporativos de rojo y amarillo y lo instaló en un museo que recogía la historia de McDonald's. Así de rápido se reescriben los mitos, casi tan rápido como se prepara una Big Mac. Y la historia siempre la escriben los ganadores. Richard se lo tomó con más tranquilidad, y vivió hasta los 89 años.

- "Tengo suficiente dinero, no merece la pena morir por eso", le contó a su sobrino Ronald. Y añadió: "Vi como mi hermano Maurice sufría hasta el punto de morir, y no quiero que me pase lo mismo". Richard McDonald, eso sí, reconocía arder cada vez que recibía en su casa un ejemplar anual de la revista de McDonald's conmemorando "El día del fundador": un tributo a Ray Kroc en el que ni siquiera se mencionaba a los hermanos McDonald.

Sin embargo, Richard siempre aseguró que no se arrepentía de su decisión de vender

la empresa y asegurarse una vida tranquila. "De otro modo, habría acabado en un rascacielos con cuatro úlceras y ocho abogados fiscales intentando solucionar mi declaración de la renta", reflexionaba en 1991.

Cuando murió en 1998, Richard McDonald vivía en una casa de tres habitaciones en su New Hampshire natal. Dejó una herencia de 1.7 millones de dólares. Ray Kroc, por su parte, murió en 1984 con una fortuna estimada en 473 millones y tras haberse comprado su propio equipo de béisbol. Hoy, se le recuerda como la web de McDonald's recuerda con orgullo la historia de su dominación mundial. La primera parada de ese paseo por la historia de McDonald's es en 1955, con la llegada de Ray Kroc.

Hoy existen casi 40.000 McDonald's, que alimentan a 68 millones de personas cada día en 118 países. En 1999, la revista Time homenajeó a las 100 personas más importantes del siglo. Albert Einstein, Mahatma Gandhi, Bart Simpson y, por supuesto, el fundador de McDonald's: Ray Kroc.

2.0.-¿Estamos mal programados? Nuestra visión personal

Tengo muchos amigos y conocidos con quienes podría demostrar fehacientemente que existió una programación intelectual y emocional de sus antepasados, hasta cierto punto es fácil comprobarlo, son personas comunes que he tratado y seguido con en el paso de los años, la mayoría de ellos me han confiado los progresos y adelantos que han vivido en carne propia al trabajar en su desprogramación. No podría dar nombres, ni los detalles de cada caso, porque me han pedido reserve su privacidad, muchos de ellos siguen trabajando en sí mismos, es una tarea diaria. Sin embargo, lo que sí puedo hacer es evidenciar lo que tenemos a la vista de todos, analicemos lo que sucede con ciertos atletas, deportistas, cantantes y algunos actores. Ellos han heredado, desarrollado e inclusive mejorado el talento de sus padres y sus abuelos, sin embargo, también es claro que han ido evolucionado con el paso del tiempo, no se han quedado en la misma actividad, los hijos, los nietos han decidido incursionar en otros nichos de mercado, acorde a las nuevas modas, formas de comunicarse y necesidades.

Nombres como Chaplin, Lauren, Rockefeller, McLaren, Rothschild, Braga, Fernández, Castro, Guzmán, García Bernal, tenemos cientos de ejemplos tanto en México, como en Latinoamérica, Europa y Estados Unidos, es clara la evidencia de esa

carga de información genética, las capacidades, las similitudes, la lista es demasiado larga, quise nombrar solo algunos de los más conocidos o famosos. Ellos han tenido los recursos, los medios para darse a conocer. Aclaro también que muchos de los apellidos no se pueden presumir o recomendar, la vida de otros personajes y celebridades se apega más a una novela de terror, capítulos negros, algo para el olvido y la reflexión, desgraciadamente se mezclaron otras variantes: la desatención, las drogas, el abuso y cohecho.

Muchas personas me han cuestionado :

¿Qué hicieron las nuevas generaciones para preservar el legado, el talento de sus padres?

¿Cuál sería la fórmula más precisa para lograr ese resultado?

Es lógico pensar que no se trata de una receta exacta que podamos comprar o adquirir en alguna farmacia o botica de la esquina, lo que les funcionó a unos, falló con otros ¿entonces? Lo que existe son principios, teorías y algunas bases sólidas de análisis y estudio, las cuales he desarrollado para poder ayudar a encontrar los caminos que más nos benefician.

El primer paso que puedo recomendarte es que te conozcas más a ti mismo, debes de *trazar una ruta de vida*. Como ya vimos en el capítulo anterior y sí resolviste adecuadamente los pasos, las preguntas: *¿quiénes son tus antepasados?*, *¿cómo vivieron?*, *¿qué estudiaron?*

Espero sinceramente que no te hayas limitado a eso, y sí indagaste más a fondo, *¿cuáles fueron sus éxitos, sus fracasos?*, *¿Cuáles eran sus metas, sus anhelos?*, *¿Cuál de ellos cumplieron y cuál se quedó solamente en eso?* Seguramente te diste cuenta de que no es un trabajo sencillo, es profundo y complicado, porque muchas veces se trata de abrir puertas que las personas ya han cerrado, clausurado, e inclusive olvidado, ahí radica lo complicado, la gente debe de recordar, tiene que remontarse a aquellos años y abrir nuevamente el corazón, revisar las heridas para ver en qué condiciones se encuentran.

Sé que algunos tratarán de justificarse a sí mismos, pretenderán buscar culpables, podrían inclusive hablar del destino, la suerte y eso les resulta razonable, porque es un proceso álgido y complicado, pocas personas disfrutan trastocar fibras que los ligan con sus problemas, los fracasos o las enseñanzas más dolorosas. Por supuesto que existen casos donde con gusto se puede señalar a los maestros, los responsables, las rutas, se

reconoce con claridad qué o quién los forjó de esa manera, qué o quién los llevo a la cima, créanme que las historias de éxito son reconfortantes para la mayoría de los involucrados.

Si el caso de tus padres y abuelos es una combinación de éxitos y fracasos (la mayoría de las veces eso sucede) y si lo que quieres es, lograr generar cambios importantes en tu vida, debes de sumergirte hasta el fondo, para poder encontrar, para poder buscar las respuestas adecuadas, te advierto tiene que ser así, los enfermos no se curan solamente con aspirinas, ni "curitas", los médicos deben de retirar, de extirpar lo que detecten daño, porque una vez que el paciente está "abierto" deben de aprovechar y curar lo que tengan a la mano.

Como lo habrás notado existe mucha resistencia de nosotros mismos para manejar o entender temas tan complejos, situaciones que suelen ser añejas, aletargadas durante el tiempo con tus padres, hermanos y abuelos. Asumo que encontraste la manera adecuada de hacerlo, lo más importante es reconocerse dentro de esa cadena de valor, los más renuentes a eso, son las personas que tienen alguna clase de resentimiento con el pasado, sufrieron alguna clase de agravio y se quedaron con el rencor, empezaron a cometer errores, malos pasos, en fin "decidieron" mal su rol en su vida, pero yo creo que más que decidir, se trató de definir, definieron (interpretaron) equivocadamente lo que podían o debían hacer.

Sócrates lo definía de esta manera:

"Es peor llevar a cabo una injusticia que cometerla, ya que quien la comete se transforma en injusto pero el otro no".

Para este filósofo griego, la naturaleza de cada persona está constituida por sus actos, no por lo que dice. Por eso, nuestras acciones sirven para transformarnos.

Desde hace varios años reconocí que uno de los grandes retos del trabajo en la transformación personal *es el ego*, es algo así como tener en la cabeza un "agente libre", como un "broker" o más bien, un "hacker", alguien que busca tomar ventaja, alguien que intenta pasar por alto todo el trabajo de investigación realizado, evita los procedimientos, huye de lo profundo para saltar demasiado pronto a lo que cree o asume trascendente. Suele sacar conclusiones anticipadas, a velocidades vertiginosas. Resulta que nuestro ego suele creer que está mucho más «avanzado» de lo que en realidad está. ¿Cuántos alumnos en su primer año de estudios se quieren convencer de que están casi listos para ejercer su profesión? Un abogado, un administrador, un

diseñador ¿Cuántos alumnos de yoga han tenido la seguridad de que alcanzaron la paz en un tiempo récord?

*El verdadero conocimiento y aceptación de uno mismo
es el mejor guardián contra esa clase de engaños.*

Sé y creo que muchas personas saben que la programación neurolingüística (PNL) nos puede llevar lejos, porque comienza el trabajo a partir de donde estamos realmente.

Nos hace ver más claras las situaciones, nos ayuda a revelar las rutas, los enlaces mentales a los que somos capaces de llegar y desarrollar para lograr una meta, un objetivo. También nos provee de luz, aporta claridad y no emite juicios, en aquellos aspectos de nuestra vida que están inciertos y permanecen hasta cierto punto en tinieblas. NOTA IMPORTANTE: Si queremos vivir como seres espirituales, ser esas personas que logran trascender en un mundo acostumbrado, mucho más enfocado a lo material, tendremos que explorar más a fondo en esos aspectos. Debemos de volcarnos hacia el conocimiento, enfocarnos en el aquí y el ahora. No en el ayer, no en lo que les sucedió a tus padres, tus abuelos, por eso cuando hablo de la visión de uno mismo y la programación.

Envuelve nuestra propia programación, tenemos que cortar los hilos conductores del miedo, de los malos hábitos y las creencias limitantes.

No olvidemos : Los tres elementos básicos que son *necesarios* para el trabajo de cualquier transformación son: la presencia (mental, la percepción consciente), la práctica de la autoobservación (esa que ha sido adquirida del conocimiento de uno mismo) y, por último, y no por eso es lo menos importante, la comprensión de lo que se experimenta (esto es, la interpretación correcta y proporcionada por el contexto mayor, tal como una comunidad o un sistema espiritual). Cuando se unen estos tres elementos pueden ocurrir cosas con rapidez.

¿De qué depende nuestra programación? Alguien me cuestionó hace algunos años, ¿por qué no te diste por vencido cuando llegaste a México indocumentado y tuviste que cruzar a Estados Unidos? Acepté con orgullo que fui doblemente ilegal, yo sé que la vida puede tomar rumbos inesperados, se pueden dictar sentencias que te acaban la vida, la esperanzas. Lo viví en carne propia, esto no viene de nadie más, es lo que yace en nuestro corazón, en nuestra alma. Para contestar esas preguntas debo decir

que nací en la ciudad de Resistencia, en la provincia del Chaco al norte de Argentina, la verdad no sé si el nombre de la ciudad tendría que ver con mi forma de ser, mi madre era abogada y papá, comerciante. Vivíamos con muchas subidas y bajadas a nivel económico y emocional, mi hermano nació con un retraso mental, mis padres se avocaron a apoyarlo, le daban toda su atención por lo que yo, tuve que buscar consejo en otros lugares, la verdad no éramos muy unidos, había diferencias, a pesar de eso hacíamos el mejor de los esfuerzos para salir adelante.

Hice muchas cosas, fui emprendedor y comerciante desde chavo, me gustaba el ejercicio, el fútbol, recuerdo que me dieron a rentar un gimnasio, me pareció un buen negocio tenía 17 años, sin embargo, aún no estaba preparado para roles administrativos y gerenciales, y fracasé. Hice muchas cosas más, aprendí a superarme con la lentitud de un tren de vapor. No estaba del todo contento, la relación con papá se hizo áspera y determinante, tocábamos mucho las bandas, los extremos de nuestra relación.

A los 24 surgió una propuesta para venirme a trabajar a México, el sueldo no era una fortuna, no prometía mucho pero ofrecía otras cosas, en aquel tiempo no todo lo resumía a pesos o centavos, también consideré el cambio de aires, un nuevo país, una visión diferente, no aspiraba mucho, la visión que tenía de mis necesidades era limitada, conforme a lo que había vivido, mis aspiraciones eran muy básicas, en Resistencia era inexistente la riqueza, todo mundo vive para trabajar, gozar la vida de una manera relajada, entonces al pensar en la tierra azteca, surgió en mí el impulso de viajar y conocer más al mundo exterior.

- Si sales de esta casa, ¡ya no regresas! – gritó papá en un tono iracundo. Mamá lo observaba desconcertada, tenía la cara desencajada, ella sabía que algo no estaba bien, que las cosas tenían que tomar un rumbo distinto para todos.

Recuerdo que me metí al cuarto, no podía creer que mi padre asumiera una postura así, tan cerrada, tan concluyente, por supuesto que sabía de su carácter complicado y revulsivo, no quería caer en el juego, ni dejarme vencer, yo estaba decidido a que sucediera algo lo que fuera pero que sucediera lejos de mi ciudad natal. Mamá me buscó más tarde, nos sentamos al borde de la cama, suspiró profundo antes de tomarme el dorso de la mano, entonces me acarició el pelo con un movimiento suave, sus ojos estaban cristalizados de la emoción, ignoraba la postura que tomaría en torno a la oportunidad que tenía enfrente, para mi sorpresa sus palabras fueron de aliento, de apoyo incondicional.

- Hijo si te tienes que ir, hazlo, no dejes tus sueños, ni tus deseos en manos de tus viejos. Nosotros ya vivimos, tomamos nuestras propias decisiones, para bien o para mal aquí estamos, que mejor que tú empieces a tomarlas, cuenta conmigo siempre, te quiero flaco.

- Gracias sí eso haré.

Así comenzó mi aventura, el primer viaje fuera de mi país, de mi tierra. Supongo que ella entendió que había madurado lo suficiente para salir de casa, ¡tenía tanto que aprender!

Llegué a México con todas las pilas, trabajando con escuelas deportivas, el futbol, me gustaba lo que hacía, lo que miraba y comía, poco tiempo después me asocié con una persona para establecer un proyecto interesante, una compañía que ofrecía salud integral, eso iba muy de la mano con mi formación y el estilo de vida que deseaba, ofrecíamos a las empresas: entrenamientos físicos, programas de salud integral con zumba, nutrición y Pilates. Estaba muy de moda los cuidados que la gente debía tener para evitar el sobrepeso y el estrés; siendo un buen vendedor comencé a ganar bien, tuvimos mucha aceptación, así que los parámetros de riqueza y pobreza cambiaron rápidamente. Acepto que la sociedad iba viento en popa, caminando de prisa, sin embargo, al poco tiempo me di cuenta de que estaba avanzando a ciegas, como si un lazarillo me llevara al precipicio y yo lo seguía sin cuestionar mis pasos.

Empezamos a tener algunas diferencias, noté que el dinero que generaba no iba acorde a lo que me presentaba mi socio, al estar trabajando de manera ilegal, las cuentas bancarias estaban a nombre de él, de pronto como un vendaval traicionero me quedé sin nada, en la calle, los sueños y mis logros se reducían a nada, las opciones y oportunidades se andaban cotizando igual. El colmo fue que mi socio, volteó las cosas, empezó a hablar en mi contra, eso fue algo que nunca pude entender, se quedó con todo y aparte me remató con el desprestigio, el dilema de mi vida era muy grande o me regresaba a Argentina como un fracasado o me quedaba en México a luchar por mis anhelos, decidí quedarme, quizás pude haberme equivocado en mis capacidades empresariales, pero jamás le robe un peso a nadie.

El permiso que necesitaba para volver a ser turista era salir del país y volver a ingresar, con el sello en el pasaporte argentino, podría solucionar mi estancia nuevamente en tierras aztecas, y que mejor que cruzar la frontera norte, así que mochila al hombro recorrí como pude varios estados para llegar hasta San Diego, no fue nada sencillo, no tenía los recursos para pagar el pasaje de un camión o rentar un auto, así

que de aventón en aventón me acerqué lo más que pude a mi destino, comía muy poco a veces lo único que encontraba en las bolsas de mi pantalón eran las morusas, recibos y pelusa de la tela. El riesgo era grande, cruzar de mojado implicaba alimentar peligros inesperados, por fortuna, suerte o destino todo salió bien, aproveché la oportunidad que se me dio e ingresé de nuevo por la puerta grande.

A pesar de todo el empeño que le puse a las cosas, nada me resultaba, me empecé a desesperar, eso me generó angustia y depresión, pasé dos o tres semanas sin querer hacer nada, estaba abatido, derrotado por la tristeza, tantas puertas que se me cerraban, cada llamada era un rechazo, mi exsocio se encargó de enterrar mis aspiraciones, a pesar de todos los no que recibía, seguía insistiendo. Un martes me confirmaron una cita, tenía que caminar 10 o 12 kilómetros para llegar, el sol caía a plomo y la temperatura oscilaba los cuarenta grados, sudaba copiosamente, porque no tenía para pagar el colectivo. Me faltaba un peso para completar la tarifa, nunca lo encontré.

Llegué puntual al compromiso, estaba hecho una sopa, del sudor mi ropa se empapó, mi sonrisa lucía bien, mi actitud era la correcta, sin embargo, nuevamente declinaron la propuesta que les hice.

- No es viable en este momento el proyecto Mauricio, quizás el próximo año – comentó la encargada de recursos humanos.
- Gracias, bueno, estoy a sus órdenes.

Nuevamente a la calle, otra vez a caminar, a sufrir la fortaleza del astro rey, nunca me imaginé lo que estaba por sucederme, la catarsis en la que entraría mi cuerpo, mi alma, mi mente entera. *No tenía miedo a vivir, a experimentar.*

Lo primero que hizo la voz en mi cabeza fue reclamarme, acusarme de todas mis fallas, las pifias que había cometido: el exceso de confianza, la falta de liderazgo, la poca visión de las cosas, oídos sordos a las advertencias. Después la tomé en contra de Dios, como si el nazareno me hubiera puesto en México para castigarme, como si me hubiera obligado a asociarme con aquella persona que me lastimó tanto, entonces lloré como un niño abandonado, en medio de aquella urbe insolente y orgullosa, me quebré por completo, luego llegaron los gritos, desfugué mi ira, el coraje acumulado que sentía salió a flote. Estaba enojado con todo el mundo.

Recordé involuntariamente que tenía varios meses de no pagar la renta, la luz la habían cortado, mi novia me prestaba dinero para comer, mis deudas me atosigaban,

quise golpear salvajemente a mi exsocio, como si eso fuera a darme un kilo de felicidad, de satisfacción. Pensé en regresar a mi tierra, lastimarme de alguna manera para que esta situación no pasara desapercibida, nunca pensé en el suicidio, pero si en flagelarme de alguna manera.

- ¿Por qué yo?, ¿En qué te he fallado Señor?, ¿me esforcé al máximo y no tengo nada?

A cada paso que daba, decretaba algo importante - yo puedo, yo soy capaz, tengo las energías y el conocimiento para hacerlo, no me dejaré vencer por nadie - hablaba conmigo mismo, sin darme cuenta por supuesto de lo que estaba fincando, no tenía la preparación adecuada para hacerlo correctamente, me critiqué durísimo, pero aprendía, modificaba los patrones mentales. Cuando llegué a la casa, me metí a bañarme, no sé cuantos kilos pesaba pero estaba flaco y ojeroso, esa ducha fue una bendición prácticamente como una "limpia", como les dicen los chamanes, en la coladera dejé todas mis frustraciones y malos pensamientos, me vestí de prisa como si tuviera otra cita importante, me lavé los dientes y vestí con la mejor ropa que tenía, tomé la laptop y salí a buscar un café con internet, no tenía dinero para pagar el servicio, ni una botella de agua, nada, pero estaba decidido, la cita era conmigo, la persona más importante del universo.

La encargada del lugar se me quedó mirando desconfiada, seguramente se preguntaba a qué hora iba a pedir algo de tomar, se acercó varias veces.

- Señora la verdad no tengo dinero para pedirle algo, necesito trabajar, ¿me permite quedarme aquí para concluir lo que quiero?

Inclinó un poco el cuerpo y me sonrió.

- Está bien aquí quédate muchacho, no hay problema - dijo pausadamente.

- Mil gracias Dios se lo pague.

Sonríó.

Tres minutos más tarde me arrimó una taza de café moka, en el dorso del recipiente pintó un corazón, eso fue algo sumamente hermoso, eran las primeras señales que estaba tomando en el camino correcto, ese día creo que renací, no fue un camino sencillo, pero empecé a vigilar las decisiones que tomaba, practiqué esa observación durante algún tiempo, pude evidenciar algunas cosas extrañas. Por ejemplo, descubrí que lo realmente difícil de observarme es que después me olvidaba de lo que había visto o percatado.

Empecé con buena actitud observándome, midiéndome todo el tiempo, pero mis emociones parecían estar conectadas con mis padres, mis abuelos, como si estuviera ligado a sus pensamientos, entonces por un tiempo olvidé observarme.

Entonces... ¿Estoy programado para el fracaso? me pregunté cien veces.

Si pudiéramos estar conscientes de sí todo el tiempo, entonces podríamos observarnos todo el tiempo de forma simple y natural, tanto tiempo como sea necesario. Sin embargo, debido a que no podemos recordarnos, nuestras pifias y omisiones, no podemos concentrarnos en lo que queremos; y he aquí porqué tendríamos que admitir que no tenemos la voluntad del cambio y la mejora. Sería genial que pudiéramos recordar cada cosa buena o mala, porque lograríamos acuñar la voluntad y hacer lo que quisiéramos. Pero si no podemos recordar, no podremos ser conscientes de nuestro potencial, de modo tal que eso nos nulifica.

A veces pueden tener voluntad por breve tiempo, pero aquella se convierte en otra cosa y la olvidan.

Tuve que romper muchas barreras, descubrí que tenía ideas negativas, como si estuviera cargando lastres, cadenas de sufrimiento que estaban muy arraigadas en mi historia, fue una reprogramación total, tuve que *recodificar mi mente para poder sanar mi vida.*

El sentido del dinero me afectaba mucho, asumo que no lo empoderaba correctamente, por eso fracasaba en los negocios una y otra vez, porque nunca cedí, hice varias empresas más y muchos negocios, lo llevaba en la sangre así que volví a aventurarme a ser empresario, algo dentro de mi me decía que seguía siendo un excelente vendedor y esa era una fortaleza importante, eso me ayudó a encontrar nuevos caminos, no cedí nunca en el empeño, jamás flaqueé o dude de mis capacidades, abrí un nuevo gimnasio con otra persona, volví a tocar puertas, fue algo motivante empezar desde cero, y ver como progresaba, tropecé varias veces y al hacerlo me levantaba de nuevo. Sin embargo, sentía que algo me faltaba, no tenía las herramientas en mi cabeza para hacer las cosas con orden, por eso tropezaba, fallaba, capacidad sí, impulso sí, conocimiento no, un grave error, por eso decidí capacitarme más, conocer más temas, tener cultura general de ideas, conceptos, basándome en personalidades de éxito, gentes que han cambiado al mundo.

Recuerdo que me puse a leer como loco, literalmente comía libros y estudiaba todo el tiempo que podía, investigué el comportamiento humano, tomé varios cursos de

PNL, practicaba en mi persona, quien mejor que yo para probar si funcionaba o no, los cambios internos que tuve que hacer, las metas que me fijé, las preguntas poderosas que me hice, eliminé casi todas las creencias limitantes, durante un año y medio me dediqué por completo a mi mente, a mi corazón, quería reencontrarme y no soltarme jamás.

3.0 Mentalidad abundante

“Cuando empiezas a creer en ti mismo, las puertas que asumías cerradas se abren ante tus propios ojos”.

Nuestra mente es una de las herramientas más poderosas que tenemos, a diferencia de otros animales, de otras especies, pero lamentablemente pocas personas saben con exactitud como emplear correctamente todo su potencial; créanme que cuando llegue a México nunca me imaginé, nunca presupueste vivir tantas experiencias negativas en tan poco tiempo, como ustedes ya saben dejar mi ciudad natal de Resistencia en Argentina fue toda una hazaña, es verdad, me envalentone y me aventé al vacío, porque creía en mi persona, *tenía la claridad y la intensión*, dos armas muy poderosas que adquirí desde niño y que al salir de mi tierra exploté, ciertamente que me sentía capaz de lograr todos mis sueños, las palabras de mi padre en vez de apagarme, me encendieron, en vez de derrotarme me encumbraron, ¡en vez de menguarme me provocaron certeza!

En torno a la mentalidad abundante podremos leer y escuchar muchas cosas: teorías, posturas, ideas, sin embargo, me propongo contarles una historia, es una que me gusta emplear para que me ayuden a encontrar la mentalidad de los protagonistas: un hombre y una mujer, esposos y “amigos”, ambos lo creían así.

“Era un día soleado, el aire aún mantenía algunos rasgos del invierno, varias ráfagas se resistían a ceder ante el astro rey. Roberto le pidió a su esposa que lo acompañara hacer varios trámites que necesitaba para pagar los impuestos de su auto y la casa, Verónica aceptó de buena gana, le gustaba compartir con su marido las cosas, salir con él significaría seguramente comer juntos, darse un gusto, una nieve, algo sano y divertido. La dependencia había marcado dos cajas para hacer el trámite exprés, eso era bueno, el tiempo de espera sería menor a lo acostumbrado.

Las cosas se empezaron a salir de control, porque el municipio implementó nuevos requisitos para poder cumplir con las obligaciones fiscales, Roberto tuvo que abandonar

la diligencia, tenía que moverse a un banco no muy lejano para hacer un par de retiros y un pago, el tráfico les complicaba encontrar un lugar donde estacionarse, por lo que Verónica tenía que apoyar a Roberto a mover el vehículo, en caso de que alguien necesitara salir.

Las filas eran interminables y el humor de ambos empezó a cambiar, hubo algunos reclamos menores, pero después de las explicaciones y las disculpas, siguieron adelante, sonrieron y de buena gana regresaron a la tarea principal, faltaba lo más difícil, la recaudadora seguía saturada.

Tuvieron suerte, encontraron un lugar cerca de las oficinas administrativas, ninguno de los dos tenía la certeza de cuánto tiempo podría transcurrir, Roberto ya llevaba todos los documentos y el pago que le habían pedido - espero no tardarme - comentó con una mueca culposa, pidió al cielo que todo saliera bien para poder regresar con Patricia y hacer otras cosas, se despidieron con un tierno beso, pasaron cuarenta y cinco minutos, en el celular los mensajes de ambos aun eran amigables, una hora más y nada, el banco se había equivocado y los comprobantes fueron rechazados por la recepcionista, al parecer todo estaba perdido - ¿puedo hablar con la encargada?, Adelante es la siguiente puerta -contestó el vigilante; el aspecto del hombre enjuto y de grandes cejas llamó la atención a Roberto. << se parece a mi abuelo >> pensó.

Después de media hora aceptaron los documentos, tuvieron que hablar al banco para corroborar que todo estuviera en orden, un suspiro, mientras tanto Patricia perdió la paciencia y empezó a reclamar a su esposo el tiempo transcurrido, sus mensajes al celular llevaban altas dosis de frustración, él trató de tranquilizarla, le sugirió que entrara al restaurante y que ahí lo esperara, pero ella estaba cerrada a sugerencias, << *en ese lugar había aire acondicionado, ella puede estar más tranquila y hacer otras cosas para no desesperarse* >> pensó Roberto.

Cuando por fin le entregaron los pagos y la licencia, Roberto salió apurado, camino al auto encontró a una vendedora de aretes, pulseras y collares, obras de arte con pedrería y alambre, de golpe detuvo su paso y seleccionó uno para su esposa, el más bonito para él, le entregó un billete de quinientos y no se esperó por el cambio, recorrió apurado la siguiente calle hasta donde estaba el auto estacionado.

Patricia estaba sentada en su asiento, la cara desencajada mostraba fehacientemente su enojo, intercambiaron algunas preguntas sencillas - ¿cómo te fue?, ¿te entregaron el pago?, ¿ya quedó todo en orden? Ambos se mostraron satisfechos, sin

embargo, al terminar la ronda de preguntas, ella se mostró molesta, parecía callar el volcán que llevaba dentro, él la llenó de disculpas y de besos - cierra los ojos, te compré una sorpresa - no empieces con tus tonterías - reclamó Patricia. Él le entregó el collar que había comprado, pensando que eso compensaría un poco el malestar de su mujer.

¿Y eso?, ¿De quién es?, ¡Está usado! - Reclamó enojada - Es tuyo te lo compré amor, quería darte una sorpresa - contestó Roberto confundido - por supuesto que debe de tener un broche, y no, nada de eso está usado, te digo que lo acabo de comprar ahí afuera de las oficinas estaba una muchacha vendiéndolos, ¿cómo que no tiene broche? - se preguntó a sí mismo, en voz alta. Patricia le mostró la ausencia del broche. - La verdad no me fijé, pero lo podemos cambiar - ándale ya, mejor vámonos que tengo mucha hambre - reclamó ella nuevamente con una mala actitud, su mentalidad estaba alterada por el enojo, Roberto arrancó el vehículo, iba callado sin saber qué decir o qué hacer, todo lo que había intentado le salió mal, esperaba que ella tuviera la misma idea de él, el ingresar al restaurante esperar ahí a su esposo, quizás la hubiera tranquilizado, el problema duró dos días, con estirones y reclamos, acusaciones y explicaciones burdas, que parecían llevar a la pareja a un punto indefinido:

RECUERDA: *Una mentalidad limitada, sesgada nos impide ver y actuar con claridad.*

Contesta las siguientes preguntas:

1.-¿Qué hizo mal Roberto?

2.-¿Qué hizo mal Patricia?

3.-¿Cuál pudo haber sido la solución a este problema?

4.-¿Cómo afectó la comunicación a ambos?

5.-¿Qué hubieras hecho tú para cambiar el problema por una oportunidad?

6.-¿Crees que haya culpables en esta historia?, ¿Sí, por qué?, ¿No, por qué?

La vida está llena de perspectivas, de historias y creencias buenas o malas, cuando uno está solo, es mucho más fácil controlar que aceptas y que no aceptas, que quieres y que no quieres, tu comunicación interna, es sencilla, llana, sin topes ni advertencias, al tener una relación todo cambia, incluso en las relaciones laborales, todo se tiene que filtrar de una manera diferente, porque los resultados pueden variar drásticamente, si no lo haces.

Cuando hablo de una mentalidad abundante no me refiero exclusivamente a la cuestión económica, debemos de entender que la abundancia encierra aspectos complementarios, yo conozco muchos casos donde la familia es muy rica económicamente, pero pobre mentalmente, físicamente y organizacionalmente, los hijos andan perdidos en el alcohol, las fiestas, las hijas han tenido malas experiencias con sus matrimonios, entre hermanos se frecuentan muy poco, las discusiones han repercutido en accidentes y enfermedades.

Una mentalidad abundante tiene que ver directamente con el equilibrio, el balance de cinco grandes áreas, una parte **espiritual**, la **social**, la **familiar**, **salud** y por último la **financiera**, estos elementos encierran la gran mayoría de nuestros resultados a largo y corto plazo, el descontrol de estos nos provoca fallas, errores y caídas. Veamos un ejemplo: una persona puede tener mucha salud, una familia cercana y ser socialmente exitoso, pero si le falta la espiritualidad y la estabilidad financiera, conforme pase el tiempo sus fortalezas se empezarán a fracturar, a descomponer; al tener una pareja que le implique responsabilidad económica, sus procesos, sus relaciones se verán afectadas y terminaran dañadas. Existen muchas combinaciones posibles, cada uno las debe de estudiar o aplicar a su experiencia personal.

La parte espiritual se lleva al conocerse uno mismo, el conocer tus fortalezas y oportunidades, la relación que llevas con tu Dios, cualquiera que este sea, el que tu consideres bueno, aquí no te limito a una sola creencia, he convivido con personas de muchas religiones y siempre les digo lo mismo. La salud habla de nuestro peso correcto, la alimentación y las actividades físicas que desempeñamos para nuestro correcto funcionamiento corporal y mental. Está plenamente comprobado en los estudios científicos que tenemos mejores rendimientos. En cuanto a lo social entendamos que teniendo “excelentes” amistades, estas nos impulsan, operan como un escudo, el cual nos ayuda, nos guía, nos protege, nos enseñan nuevos caminos. Sin embargo, una mala

amistad, te puede hundir y perjudicar en la toma correcta de decisiones, es un tema delicado porque el ser humano suele aferrarse a entes dañinas, incluso familiares cercanos a ti pueden resultarte enfermizas.

En la parte personal les confieso que me enfoqué mucho en dos áreas claves, la parte emocional y la financiera. Para mí fue muy interesante descubrir las áreas de oportunidad que tenía en mi vida, me sentía balanceado en algunas, pero en esas dos estaba errando los caminos, sabía que era ambicioso, que deseaba ganar más, tener éxito en lo que emprendiera, pero en el cómo, estaba mis omisiones y mucho tenía que ver con la educación que recibí, mis padres eran de clase media, habían sufrido altas y bajas económicamente, el ser comerciante implica ese riesgo, vacas flacas y gordas, recuerdo que tenía unos tíos bastante adinerados, vivían en otra ciudad, seguramente por eso los visitábamos muy de vez en cuando, pero gracias a ellos, a esas convivencias pude observar y comparar que lo que tenía en casa, en mis bolsillos, en mi mente; existía un mundo diferente más allá de mis propias limitaciones y las paredes de mi casa, de mi ciudad. Seguramente por eso, mi visión era tan limitada.

Tenía tan solo diecisiete años cuando me empecé a cuestionar que sería de mi vida, hacía donde caminaría mi destino, hablaba con Fabián un gran amigo, estábamos sentados en una estación de servicio, tomándonos una soda, se me quedó mirando algo extrañado, como si estuviera hablando burradas.

- Yo quiero algo grande para mí.
- No lo sé - contestó encogiéndose de hombros.
- ¿Qué podemos hacer para lograrlo?

Pensé de inmediato en mis tíos, ellos tenían chofer, tres empleados en casa, cocinera, nana y la del aseo, manejaban varias empresas exitosamente, entonces entendí que había un mundo mucho más placentero, que era viable tener más casas, autos, dinero, sin que eso fuera una aberración, un pecado, una fórmula egoísta para creerme mucho, no nada de eso, tenía que ver con la forma en que podía relacionarme con él, sin perjudicarme.

Tal como lo estaban logrando mis parientes. Años después, cuando llegué a México, y emprendí y fracasé varias veces, seguí conociendo a gente exitosa, que vivía congruentemente con su fortuna, viajaba y disfrutaban las cosas, sus hijos estudiaban en colegios de prestigio y llevaban su fe en buenos términos, eso reforzó mis creencias, tomé varias oportunidades, me gustó lo que estaba logrando, pasé años complicados, hasta que conocí a un coach de vida, lo conocí en un trabajo, él me cuestionó con

dureza...

- ¿Quién eres?
- ¿Para dónde vas?
- ¿Qué quieres hacer con tu vida?
- ¿Realmente quieres un cambio en tu mente?

Conformé fui comprendiendo las cosas, cómo fue que mis ideas se habían arraigado a la pobreza, *la verdad era pobre mentalmente*, me costaba mucho trabajo desprenderme de las cosas porque pensaba que no las podría recuperar, había una razón había perdido tantas veces , que dudaba de mi capacidad de retorno, de creación, eso fue algo muy revelador, la PNL* te enseña a dar para poder generar, si no te desprendes de algo, un auto, una moto, alguna joya, dinero, es porque crees que no las volverás a tener, y esa es una creencia limitante, porque puedes fluir con lo material, siempre y cuando te conectes con un estado productivo, ese balance del que les hablaba, no es un trabajo fácil, ni existe una receta exacta, eso ya lo hemos hablado a mí me llevó varios años, lágrimas y certificaciones. A pesar de todos mis esfuerzos no avanzaba, no concretaba nada.

Un buen día le comenté a Adriana mi esposa que había ahorrado 700 dólares, ella estaba embarazada, me sonrió tiernamente, quizás se imaginó que ese pequeño capital nos serviría para el parto, tal vez esperaba que diéramos una parte al hospital o abonarle al doctor.

- Amor, para poder romper mis creencias de pobreza, debo desprenderme de ese dinero, así que los voy a regalar en alguna colonia pobre.
- ¿Cómo dices? – dijo arqueando las cejas de la impresión.
- Sí, así como lo oyes, debo de dar ese dinero, para tener más, mucho más, quiero que confíes (esperaba realmente su apoyo) en que podré duplicarlo en algún tiempo, no sé aun cómo ni cuándo, pero lo lograré, créeme que es en nuestro beneficio, ¡no puedo seguir así!
- ¿Ya tomaste la decisión o me estás preguntando?
- Ya la tomé – contesté con seguridad.
- Entonces hazlo y roguemos a Dios que todo salga bien.
- Gracias.

Entonces llegaron las dudas, caminé lentamente hasta la gente que se encontraba en una esquina, por increíble que parezca mis ojos se cristalizaron, derramaron mi

incredulidad de una manera natural, sin filtros ni cortapisas, me estaba purgando, purificando, con cada billete que entregué, fue un desprendimiento muy loco, me sentí mal, no sabía si seguir o detenerme antes de dar el último billete, terminé sollozando, regresé a casa confundido, con el alma hecha jirones, me preocupaban muchas cosas, me resistía a creer, sin embargo en mi boca percibía un sabor agradable, ese sabor de verme sorprendido me gusto, la catarsis y el aprendizaje que había alcanzado fue indescriptible.

“Estoy completamente seguro de que esos setecientos dólares fue la mejor inversión que pude hacer ese año, rindió frutos externos e internos”.

Suelo señalar que aquel día tan especial fue el principio de mi transformación, le dije adiós al Mauricio de Resistencia, Argentina, para dar paso al nuevo Mauricio, de México para el mundo, fue algo maravilloso.

Es que al entender cuáles eran los procesos por los que tenía que atravesar y superar, simplemente me enfoqué en ellos, créanme que tenía que llevarlos a cabo, no se trataba de excusarme, ni de alegar que fue culpa de alguien más, un socio o algo así, era mi responsabilidad, primero para recuperar el dinero que había regalado, segundo para demostrarle a mi mujer que paso a paso, podría ser para ella más que un proveedor o una tranquilidad económica, yo estaba consciente de lo que representaba cada uno de ellos, me había preparado, me sentía listo para emprender el viaje a mi interior, *porque no todo es entender, también es aplicar y hacer*, y para lograr eso, durante trescientos sesenta y cinco días, un año completito, estuve realizando ejercicios mentales, los acompañaba con decretos diarios, cosas positivas que yo deseaba, aquellas que anhelaba desde hace tiempo, por ejemplo: retener y fluir financieramente, tener éxito en los negocios, conocer gente importante, saber competir contra mí mismo, emplear mis dones para beneficio de mi familia, usar mis palabras con sabiduría, cuidar a mis clientes, renovar cada día mis ganas de seguir adelante y prosperar. Así que de lunes a lunes salía a caminar a las cinco de la mañana, no importaba si llovía, hacía frío o calor, comenzaba la caminata siempre puntual, al andar meditaba y corregía mis sentimientos, todos debemos saber que para romper viejos hábitos es necesario cambiarlos por nuevos hábitos, nuevas costumbres, era obligatorio que pensara y me programara como un ser de mentalidad abundante, triunfadora.

Con cada zancada que daba, con cada latido de mi corazón logré sanar los huecos de mi mente. Jamás le reclamé nada a mis padres, todo lo que viví con ellos fue parte de un

aprendizaje, fueron mis primeros maestros, gracias a ellos pude entender nuestro pasado, me olvidé de juzgarlos, las virtudes y los defectos son individuales, se aceptan y se superan sí, pero solo por su dueño.

Alcancé el equilibrio emocional después de varios años, perdoné, fluí, me conecté física y mentalmente con el hombre que quería ser, mis conexiones neuronales funcionaban mucho mejor. Familiarmente hablando encontré la receta para involucrar a mi esposa, en mis metas y deseos, compartía con ella los avances que lograba, cuando uno alcanza eso *la felicidad no se puede ocultar*.

Mi mujer y yo nos dejamos paulatinamente de preocupar por las cuentas, si comíamos en un restaurante no nos enfocábamos en si estaba caro o barato, los convertimos en proveedores de satisfacciones, la comida era buena o mala, rica o exquisita, los viajes, los medios de transporte que usábamos, todo a su paso, sin despilfarrar, ahorrábamos para las cosas más importantes: nuestro hijo. El universo nos mostraba su cara menos mundana, nos alejamos de los problemas terrenales, es que sin tantas complicaciones todo se mira diferente, desde otro ángulo puedes visualizar y construir, grandes obras.

“Es mucho mejor atreverse a cosas grandes, cosechar triunfos gloriosos aún marcados por el fracaso, que aliarse con esos pobres espíritus que ni mucho ganan ni mucho sufren porque habitan en la penumbra donde ni la victoria ni la derrota se conocen”. Theodore Roosevelt / Presidente de los Estados Unidos 1913.

Desde que empecé a leer, a expandir mis conocimientos, me gusta estudiar la historia y a los grandes personajes, porque cada uno de ellos envuelve enormes secretos, situaciones inverosímiles que lograron superar, hasta ahora no he encontrado a ninguno que naciera siendo líder, ni perfecto, ni súper inteligente, créanme que la mayoría de ellos se forjaron con tremendas limitaciones, *sociales, espirituales, de salud y familiares*: Einstein, Gandhi, La Madre Teresa de Calcuta, Benjamín Franklin, Pancho Villa, los Rockefeller, Kennedy, Picasso, Churchill, Neruda, Mozart, Jobs y Bill Gates por mencionar algunos. Muchos de los hombres ilustres fueron presidentes o aspiraban a serlo, tenían los méritos suficientes desde George Washington, hasta Theodore Roosevelt, bueno, creo que él se debe de estudiar como un caso excepcional, porque aparte de todos sus dones en la política, también era boxeador, era un hombre exuberante, la máxima expresión de un ser humano en acción. No sólo fue un líder eficaz, era uno de esos individuos que saben dejar huella con el paso de los años, podría asegurarles sin temor a equivocarme que fue el más pintoresco de todos los presidentes

de los Estados Unidos.

Me gusta como citan algunos historiadores su forma de ser: *“Su familia era acaudalada, sin embargo, eso nunca le impidió tener o frenar la personalidad férrea de un cowboy”*.

Roosevelt siempre será recordado como un hombre de acción, franco, y defensor de la vida dinámica. Mientras estaba en la Casa Blanca, era conocido por sus sesiones regulares de boxeo y judo, veloces paseos a caballo, y caminatas largas y agotadoras. Un político francés de alto rango que visitó a Roosevelt acostumbraba a narrar con detalle la ocasión en que acompañó al presidente a una de sus caminatas por el bosque.

Cuando los dos llegaron a la orilla de un arroyo, supieron que era muy profundo para ser atravesado a pie, extrañado, el visitante observó que el presidente de los Estados Unidos se quitó la ropa, entonces esperó un par de minutos para que la contraparte del dignatario hiciera lo mismo, él norteamericano deseaba continuar, una vez que estuvieron listos, ambos pudieron nadar a la otra orilla.

Al parecer nada representaba un obstáculo para Roosevelt.

En su autobiografía, el relata los distintos momentos de su vida con pasión desmedida, se describe a sí mismo como un vaquero del oeste norteamericano, explorador y cazador de caza mayor, un soldado de caballería que combatió en la guerra contra España. Su entusiasmo y vigor parecían no tener fin, casi ilimitados.

Cuando fue candidato a la vicepresidencia en 1900, dio seiscientos setenta y tres discursos y viajó veinte mil millas en campaña a favor del presidente McKinley. Años después de su presidencia, mientras se preparaba para dar un discurso en Milwaukee, Theodore recibió un disparo en el pecho, víctima de un atentado. Tenía una costilla rota y la bala aún seguía albergada en su pecho, Roosevelt insistió en proseguir, no quería que la gente se fuera del lugar sin que lo escucharan, se ajustó los espejuelos y dio un discurso durante una hora, al terminar permitió que lo trasladaran al hospital.

De todos los líderes que ha tenido el mundo, Roosevelt ha sido uno de los más fuertes, sus anécdotas son poco conocidas, existe gente más famosa que él, por eso la importancia de su desarrollo físico y mental. Porque como lo señalé desde un principio él no comenzó así. Se sabe que nació en Manhattan en el seno de una familia rica y eminente. Aunque eso no le garantizaba nada, el país estaba en desarrollo, había indefinición en el rumbo y la forma de gobernar no cumplía con las expectativas de una

población tan dividida. De niño era débil y muy enfermizo. Sufría de asma debilitante y tenía muy mala visión, su complexión era demasiado delgado. Incluso sus padres llegaron a creer que no sobreviviría muchos años.

Hay una nota importante, acerca de la mentalidad de su padre, cuando Theodore tenía tan solo doce años, su papá le comentó:

“Tienes la mente, pero no tienes el cuerpo, y sin la ayuda del cuerpo la mente no puede llegar tan lejos como debiera. Debes hacer el cuerpo”.

Y Roosevelt lo obedeció. Comenzó a trabajar todos los días a cultivar su cuerpo y su mente, mas no solo lo hizo en su infancia y juventud, no él lo siguió haciendo por el resto de su vida. Solía ejercitarse con pesas, después caminaba, le gustaba patinar sobre hielo, cazar, remar, montar a caballo, y como ya lo había dicho, practicaba el boxeo.

Roosevelt estaba constantemente evaluando sus progresos, en su biografía admite que de niño era “nervioso y tímido”. Entiendo que los padres ejercían un gran reto para él, por sus negocios y la herencia de liderazgo que le marcaba su familia. En su juventud, señaló con humildad “al leer acerca de las personas a las que admiraba ... y conociendo a mi padre, sentía gran admiración por hombres audaces que se mantienen firmes en el mundo, y yo tenía un gran deseo de ser como ellos”. Theodore se graduó en Harvard, con honores, pensó que estaba listo para ingresar y moverse en el complicado y traicionero mundo de la política.

Sin embargo, Roosevelt no se convirtió en un gran líder de la noche a la mañana, ni por el poder de su familia, El camino a la presidencia fue sinuoso, pero con un crecimiento lento y continuo. Él quería aprender y sirvió en varias posiciones para lograrlo, fue jefe de policía de la ciudad de New York, naturista, escritor, hasta llegar a ser presidente de los Estados Unidos, pero eso no lo detuvo, siguió aprendiendo y creciendo. Se mejoró a sí mismo, y con el tiempo llegó a ser reconocido por su defensa al trabajador, el progreso y el cuidado del medio ambiente, ejerció una mano dura contra algunos monopolios.

La lista de realizaciones de Roosevelt es admirable. En su mandato, los Estados Unidos emergió como una potencia mundial. Ayudó al país a desarrollar una marina de guerra. Bajo su mandato se construyó el Canal de Panamá. Negoció la paz entre Rusia y Japón, por ese proceso fue que obtuvo el Premio Nobel de la Paz. Y cuando el pueblo cuestionó su liderazgo – tomó la presidencia después del asesinato de Mckinley – hizo una campaña histórica, fue reelegido por el mayor número de votantes que jamás

hubiera elegido a un presidente hasta ese momento.

El solía decir *“Soy parte de todo lo que he leído”, “la cortesía es un signo de dignidad no de sumisión”*, derrochaba su sabiduría a cada momento, sin miramientos, ni condiciones.

Como era siempre un hombre de acción, al completar su periodo presidencial en 1909, declinó reelegirse, prefirió viajar a África a dirigir una expedición patrocinada por Smithsonian Institution. Unos cuantos años después, en 1913, con la colaboración de otro líder dirigió una expedición a un río inexplorado de Brasil. Esta era una aventura de aprendizaje que no podía desaprovechar.

“Era mi última oportunidad de ser niño”, admitió posteriormente. Tenía cincuenta y cinco años.

El 6 de enero de 1919, en su hogar en New York, Theodore Roosevelt falleció mientras dormía. La noticia sacudió al mundo, en aquel entonces el vicepresidente Marshall dijo: *“La muerte tenía que llevárselo dormido, porque si Roosevelt habría estado despierto, hubiera habido una pelea”*.

Cuando lo levantaron de su lecho, encontraron un libro debajo de su almohada. Hasta el último momento, Theodore Roosevelt seguía luchando por aprender y mejorarse a sí mismo.

Todo un personaje, un visionario que pudo cultivarse a través del esfuerzo diario. Después de esclarecer quienes somos, a donde vamos, les puedo asegurar que todo el mundo tiene el potencial para triunfar, de progresar, pero no es algo que se alcanza de la noche a la mañana. Se necesita perseverancia.

4.0 Estrategias para ampliar nuestro horizonte

Al principio del capítulo anterior, les mencionaba que nuestra mente es una de las herramientas más poderosas que tenemos, al estudiar la PNL (Programación Neurolingüística), muchas veces me cuestioné acerca de las capacidades que tiene nuestro cerebro, comencé a hacerme muchas preguntas, algunas un tanto disparatadas, otras bastante cuerdas:

¿Qué tanto nos controla?

¿Cuál de todas sus funciones es la más importante?

¿Existe una sola función que domine a las demás?

¿Cómo se regula nuestro pensamiento, nuestros movimientos y reflejos?

Si queremos realmente ampliar nuestros horizontes, debemos de saber más acerca de nosotros mismos, no podemos avanzar a ningún lado con los ojos vendados.

Todo se basa en nuestras capacidades, y como las hemos desarrollado con el paso de los años, lamentablemente algunas de ellas se pueden perder o alterar, si tuvimos algún accidente, algún trauma, malas experiencias, es por eso por lo que dejamos de ver la realidad, dejamos de escuchar y de actuar correctamente, eso es lo peligroso de todo esto. Nos empezamos a rodear de personas que no comprenden el daño que se hacen, se vuelven agresivos o caen en la desesperación, la zozobra, se sienten atascados en un pantano inexistente, y cometen errores, después los justifican, por eso es importante conocer y resetear como lo hacemos con una computadora, para recobrar las capacidades, esas siguen ahí naciste con ellas, aunque cada individuo es diferente, estoy seguro que algunas de las funciones de tu mente te sorprenderán.

Empecemos por la **Percepción**: Esta es la primera función cognitiva que ponemos en marcha para poder obtener cualquier tipo de información de nuestro ambiente es la percepción. Y es que la percepción es el proceso que tiene la función de codificar y coordinar las diversas sensaciones elementales para darles un significado. ¿Y por qué es importante la percepción? Porque el ser humano tiene la necesidad de adaptarse al medio Porque el medio en el que vivimos es complejo y cambiante. Porque la percepción ordena la materialidad y crea nuestra realidad. *Porque si no percibimos las cosas, estas no pueden entrar en nuestra mente.*

“Es fácil engañarnos a nosotros mismos, las mentiras piadosas, las mentiras blancas, nos suelen llevar a sitios donde existe demasiada incertidumbre” Mauricio Benoit.

Así pues, cuando lees, escuchas o tocas cualquier cosa, la primera función que pones en marcha es la percepción: Los estímulos llegan a nuestros receptores. Los receptores envían la información a nuestro cerebro y entonces comienza la magia.

No olvides que *una vez la información está en nuestro cerebro se puede empezar a procesar.*

Esto significa que la manera en que ves las cosas, las percibes y las interpretas, es el punto de salida para poder realizar el resto de las funciones cognitivas, ya que modula la forma con la que la información llega a tu cerebro.

Además, lo que hace especial esta función cognitiva es que, a diferencia de las otras capacidades cognitivas, *está más marcada por determinantes psicológicos internos, (Lo que vivimos y sentimos) que por capacidades cognitivas. (Inteligencia).*

Recuerda que los aspectos como: la experiencia, los miedos, las obsesiones, los deseos, las expectativas o los valores, modulan la percepción, por lo que nuestro estado psicológico juega un papel muy importante a la hora de determinar la forma en la que llega la información a nuestra mente.

Ahora hablemos de *la atención*, una función más de nuestro cerebro. A parte de la percepción, otra función cognitiva que juega un papel fundamental en la entrada de la información en nuestro cerebro es la atención.

Y es que, a la hora de recibir información, tan importante es la forma con la que la percibimos, como los elementos a los que le prestamos atención. Dicho de otra forma, la atención modula los componentes que percibiremos.

Nuestro cerebro tiene la capacidad de captar numerosos estímulos, pero sólo algunos de ellos son conscientes, el resto son percibidos exclusivamente de forma subliminal. *La atención es pues, un proceso de selección, aquel que elige cuales estímulos vamos a captar.* Es una especie de filtro que tiene nuestra mente para introducir en nuestro cerebro esa información que sea relevante. Así pues, la atención es un proceso adaptativo, ya que nos permite captar mejor el ambiente y responder de una manera eficaz.

Mantén en la mente esto: la atención la podemos dirigir, focalizar.

La atención realiza 3 importantes procesos: Los selectivos: cuando debemos dar respuesta a un solo estímulo o tarea. Los de distribución: cuando debemos atender a varias tareas a la vez y por último los procesos de mantenimiento: cuando debemos

atender durante periodos de tiempo relativamente amplios. Así pues, podríamos decir que la atención, juntamente con la percepción, son dos capacidades que poseemos los seres humanos que actúan como requisitos para que la información llegue a nuestro cerebro, y por lo tanto juegan un papel fundamental en el resto de los procesos cognitivos.

Es decir: Si percibes las cosas de forma adecuada y prestas la debida atención a cosas relevantes, los procesos mentales que hagas posteriormente se verán beneficiados, ya que estarán trabajando con la información correcta. Entonces si percibes las cosas de una forma distorsionada, a estímulos irrelevantes o eres incapaz de mantener tu atención en aspectos importantes, tus procesos cognitivos tendrán una dificultad añadida, ya que la información que tendrán para trabajar no será la adecuada.

Sigamos con *la comprensión*, una vez la información ha llegado a las neuronas de tu cerebro, el siguiente elemento indispensable para que las tareas realizadas por la atención y la percepción no queden en vano es la comprensión.

La comprensión, como bien sabrás, hace referencia a “entender” la información que nos acaba de llegar. Sin embargo, no podemos definir la comprensión como un único proceso, o una única capacidad, sino como un conjunto de ellas. La comprensión implica una serie de procesos como el análisis, la crítica o la reflexión, los cuales son articulados por nuestra mente de una forma interactiva.

Te quiero poner un ejemplo, al leer una noticia en el periódico o en alguna página web, para comprender su contenido entran en juego factores como:

Tu conocimiento general (tu memoria) sobre el mundo y más concretamente sobre el tema del que trate la noticia.

Tu percepción sobre la noticia, la atención que le prestes, y el modo en que lo codifiques a través de la memoria de trabajo.

Tu lenguaje, el cual te permite recuperar el significado que tienes almacenado en tus neuronas sobre cada palabra que leas. Así pues, la interacción entre estos procesos dictaminará tu capacidad de comprensión ante cualquier información que quieras que se quede guardada en tus neuronas, es decir, ante cualquier información que percibas y le quieras prestar atención.

La Memoria, una vez la información procesada llega a tu cerebro, el mecanismo

que se pone en marcha es la memoria (eso que recordamos). ¿Pero qué entendemos por memoria?

Un maestro solía decir:

“Si las memorias fueran infalibles y no nos pudieran fallar nunca en los momentos de necesidad, probablemente no sentiríamos el menor interés por ellas”. Estas palabras establecen la memoria como un mero recuerdo, o, mejor dicho, como un conjunto de recuerdos e información almacenada, pero nuestra memoria es mucho más que eso.

Y te preguntarás... Si la memoria no es recuerdo ¿qué es?

Pues la memoria es un proceso o conjunto de procesos que permiten codificar, almacenar y recuperar la información, una vez ésta “ha entrado” en nuestras neuronas. Para ver más claramente todo lo que implica la memoria, vayamos a ver los distintos tipos de memoria que poseemos.

¿Qué es la memoria sensorial? Es una memoria de escasísima duración (de 1 a 3 segundos) que trabaja junto al sistema de percepción para procesar la información que queremos que entre en nuestra mente. Es decir, cuando percibimos cualquier estímulo, nuestro cerebro ya empieza a recordar, y a través de esta memoria sensorial, se proporciona a nuestro sistema perceptivo la cantidad de tiempo justa para poder memorizar el elemento que está entrando.

¿Y la memoria a corto plazo? Ese tipo de memoria actúa como una memoria de trabajo: cuando la memoria sensorial ha hecho ya su trabajo que nos ha permitido percibir la información, entra en juego esta memoria a corto plazo, la cual dura exclusivamente (aunque no lo creas) de 18 a 30 segundos.

Esta memoria de corta duración mantiene disponible (memoriza) la información que se acaba de percibir durante unos segundos para que la puedas almacenar correctamente. Además, esta memoria de trabajo también reactiva materiales almacenados en la memoria a largo plazo, para poder integrar la nueva información con la que ya se poseía anteriormente.

¿Entonces qué es la memoria a largo plazo? Bueno, una vez que han actuado la memoria sensorial y la memoria a corto plazo, aparece la memoria a largo plazo, es mencionada como “la gran memoria, aquella que está escrita con mayúsculas”. Este tipo de memoria es lo que popularmente se conoce como “memoria”, y contiene toda esa información que ya ha sido almacenada en nuestro cerebro, contiene nuestros

recuerdos.

El Lenguaje es una de nuestras principales capacidades, y está estrechamente ligado a la memoria. Por el lenguaje debemos de entender, la agilidad de relacionar un sistema de códigos, con significados de objetos del mundo exterior, así como sus acciones, cualidades y relaciones entre los mismos. Nuestro lenguaje se podría considerar una forma especial de memoria, que nos permite recordar de forma automática la relación entre una palabra y un significado.

La **Orientación** Por orientación entendemos el conjunto de funciones psíquicas que nos permiten darnos cuenta, en cada momento, de la situación real en la que nos encontramos. Es bastante común que la gente se sienta desorientada, si no supo acumular, valorar y discernir sus actos en un periodo de tiempo, te puedes perder en el camino.

Dicho de otra forma, tus experiencias y recuerdos hacen posible que tengas conciencia sobre tu propia persona y de tu situación en el espacio y el tiempo. Sin embargo, la orientación de cada persona de ninguna manera es un simple recuerdo, es la suma de un sin número de recuerdos y conocimientos que se apilan.

Por ejemplo: Piensa qué es lo que sucede cuando estás en una carretera, en un sitio que es completamente desconocido para ti, aun así, puedes tener capacidad para orientarte mientras conduces.

Esa capacidad de orientación no es un simple recuerdo, entran en juego muchas otras capacidades: Puede ayudarte que hayas mirado el mapa anteriormente o que recuerdes algún aspecto de carreteras similares, es posible que tu conocimiento sobre el país o el estado en que te encuentras también colabore a la orientación, o que tu conocimiento general sobre el funcionamiento de las carreteras y vías de comunicación te resulte clave para estar suficientemente orientado.

Recuerda que, la interacción de distintas partes de nuestro cerebro y sus distintos procesos mentales, posibilita que tengamos una capacidad general que nos permita orientarnos tanto en el espacio, como en el tiempo como en persona.

¿Praxias? La primera vez que escuché esta palabra, me costó trabajo ligarla a la investigación, sin embargo, la praxis se refiere a la capacidad que tenemos para realizar movimientos voluntarios, intencionados y organizados. Así pues, la capacidad que te permite realizar cualquier movimiento con cualquier parte de tu cuerpo está regulado

por las regiones específicas de tu cerebro que conforman las praxias. Existen 4 tipos.

1.-Idemotoras: capacidad que te permite realizar gestos simples de forma intencionada, como por ejemplo saludar con la mano.

2.-Ideatorias: capacidad de manipular objetos con requerimiento de una secuencia de gestos y movimientos, como por ejemplo recortar una hoja con las tijeras.

3.-Faciales: capacidad de mover partes de la cara con un objetivo, como dar un beso.

4.-Visoconstructivas: capacidad de planificar y realizar movimientos para organizar una serie de elementos en el espacio, como hacer un dibujo.

Funciones ejecutivas: Estas podrían ser concebidas como “el pegamento” de todas nuestras capacidades cognitivas. Así pues, son ellas las que se encargaran de poner todo en marcha: organizar, integrar y manejar el resto de las funciones que posee nuestro cerebro.

Un ejemplo de esto podría ser:

Supongamos que quieres hacerte un huevo frito. En tu memoria a largo plazo está perfectamente almacenado que para hacerlo primero tienes que coger una sartén, verterle aceite y esperar que se caliente, romper el huevo y ponerlo encima del aceite hirviente.

Hasta aquí muy bien, lo recuerdas perfectamente... sin embargo, ¡sin tus funciones ejecutivas serías incapaz de hacerlo! Y es que, sin ellas, no sería capaz de percibir la situación, hacer funcionar correctamente tu memoria de trabajo para recordar que acabas de coger la sartén, juntar esa información con tus recuerdos de cómo se hace un huevo frito o planificar adecuadamente esos recuerdos.

Razonamiento: El razonamiento sería como “el plus” que contiene nuestro cerebro para poder realizar operaciones superiores. Con el razonamiento somos capaces de realizar funciones organizadoras relacionadas con la lógica, la estrategia, la planificación o la resolución de problemas. Así pues, el razonamiento nos permite integrar la información que tenemos almacenada en nuestras neuronas, de manera que podamos “adquirir nuevos conocimientos a través de lo que ya conocemos”. Con esta capacidad cognitiva aparecen nuestras ideas, los juicios o las conclusiones.

Metacognición: Finalmente, una última capacidad cognitiva que me gustaría comentar es la que va más allá de la cognición, la metacognición. Las capacidades metacognitivas son aquellas que controlan dirigen, mejoran y aplican la resolución de problemas sobre las otras capacidades cognitivas.

Dicho con otras palabras, la metacognición es lo que nos permite *aprender* la forma como funciona y acciona nuestro cerebro, encargándose de cosas complicadas como:

Diseñar los pasos a seguir, autorregular las acciones y nuestros procesos de pensamiento. Facilita la evaluación y el funcionamiento de las cosas. Nos permite adquirir la capacidad para anticipar lo que sucederá (forward). Y por ello mejora nuestra capacidad para mejorar (feedback).

Hace tiempo escuché una pequeña parábola que llamó poderosamente mi atención, habla de la percepción de las cosas, de las personas, las reglas con las que vivimos, te pregunto ¿qué tan cuerdos somos?, espero la respuesta cuando termines de leer esto:

“Había una vez, en la lejana ciudad de Wirani, un rey que gobernaba a sus súbditos con tanto poder como sabiduría. Y le temían por su poder, y lo amaban por su sabiduría.

Había también en el corazón de esa ciudad un pozo de agua fresca y cristalina, del que bebían todos los habitantes; incluso el rey y sus cortesanos, pues era el único pozo de la ciudad.

Una noche, cuando todo estaba en calma, una bruja entró en la ciudad y vertió siete gotas de un misterioso líquido en el pozo, al tiempo que decía:

-Desde este momento, quien beba de esta agua se volverá loco.

A la mañana siguiente, todos los habitantes del reino, excepto el rey y su gran chambelán, bebieron del pozo y enloquecieron, tal como había predicho la bruja.

Y aquel día, en las callejuelas y en el mercado, la gente no hacía sino cuchichear:

-El rey está loco. Nuestro rey y su gran chambelán perdieron la razón. No podemos permitir que nos gobierne un rey loco; debemos destronarlo.

Aquella noche, el rey ordenó que llenaran con agua del pozo una gran copa de

oro. Y cuando se la llevaron, el soberano ávidamente bebió y pasó la copa a su gran chambelán, para que también bebiera.

Entonces hubo un gran regocijo en la lejana ciudad de Wirani, porque el rey y el gran chambelán habían recobrado la razón.” (Gibrán Jalil Gibrán, El rey sabio).

“Y al ser del hombre no sólo no se lo puede comprender sin la locura, sino que ni aún sería el ser del hombre si no llevara en sí la locura como límite de su libertad”. Jacques Lacan.

1. ¿Qué te deja esa pequeña historia?
2. ¿Cómo lo aplicarías a lo que estás viviendo?
3. ¿Quién en tu caso sería el rey y el chambelán?
4. ¿Y el pueblo?, ¿Quién sería?
5. ¿Qué tanto juzgas a los demás?

En mi caso personal, reconozco que por un tiempo dejé de ver las señales, dejé de ver las cosas como en realidad eran, el camino no era tan recto como lo creía o me lo hacían creer. Dejaba que las cosas se acomodaran como los demás querían, ¡a veces eso me convenía! Resulta muy cómodo vivir la vida sin tomar decisiones, ni cuestionarse nada ni a nadie, dejarse llevar como un pez en el agua.

Obedecer uno los criterios de otras personas, nuestros padres, tíos, amigos sin preguntarse sus motivos, las razones, ¿qué o quién les enseñó a ellos?, ¿Hasta cuándo uno empieza a usar su propio criterio?

Estoy seguro de que el reto más grande del hombre es sin lugar a duda cambiar el pensamiento, desechar lo que no nos sirve, aprender lo mejor y retenerlo, romper los esquemas y demostrarse que todo es posible, ¿quién iba a pensar que llegaríamos a la luna?, ¿quién pudo pensar en un teléfono portátil?, ¿en una televisión plana?, ¿romper la velocidad de la luz? Alguien lo pensó y lo llevó a cabo magistralmente, y

seguimos avanzando y sorprendiéndonos de nuestras capacidades, es maravilloso despertarse cada día y ver como surgen nuevas ideas, inventos, maravillas no descubiertas.

Está comprobado que la mente humana es tierra fértil para muchas cosas positivas, puede crear, desarrollar, inventar, solucionar, activar, determinar, seleccionar, hace mil actividades a favor de nosotros mismos; *“en la mayoría de la gente la mente no tiene defectos de fábrica”* dijo alguna vez un conferencista, ciertamente que existen casos con capacidades diferenciadas, lo que él se refería y en el contexto que lo mencionó es que nosotros nos encargamos de averiar el cerebro. Sembramos odios, resentimientos, imágenes negativas, limitaciones, sueños ajenos, rencor, carencias, miedos, dudas.

No podemos, no debemos de culpar a nuestros padres, ni abuelos por lo que ellos hicieron o pensaron, las circunstancias, los años, ¡todo era completamente diferente!

Cuando la gente habla de crear el futuro que tiene debe de considerar varias cosas importantes, primero no es algo sencillo hacerlo, aunque exista gente que dice que los cambios pueden ser inmediatos es mentira, llevan tiempo, somos como los buenos vinos, tardamos en que nuestros pensamientos se purifiquen, avancen y se detengan en un punto favorable, ¡y que no en la primera de cambios vayamos nuevamente para atrás!

Porque si rebotamos, tendremos a empeorar, nos desalentamos y algunos no se levantan. Por eso la importancia de usar metas cortas, estas nos permiten darnos ciertas recompensas, úsalas, plantéalas de forma que las puedas medir, todos los días, no en un año, ni en cinco o diez.

4.1. Cambio de sub-modalidades:

Esta técnica de cambio de submodalidades equivale a reprogramar la mente para conseguir algún resultado concreto. Aquí te mostrare como se pueden utilizar las modalidades y submodalidades para eliminar el hábito de la postergación, pero también puede ser utilizada en un ámbito más amplio, por ejemplo, con esta técnica de PNL es posible:

1. Motivarse para conseguir alguna meta.
2. Eliminar malos hábitos (postergación, comer en exceso, etc.).
3. Controlar las emociones.
4. Eliminar la ansiedad sobre el futuro.
5. Calmar nuestra mente cuando está llena de ideas y pensamientos que nos atormentan.
6. Despertar temprano por la mañana con menos esfuerzo,
7. Entre otras cosas.

El siguiente ejercicio será muy útil para comenzar a experimentar la potencia del trabajo con submodalidades:

Colócate en una posición cómoda. Relájate y puedes cerrar los ojos, si así lo deseas...

Escoge una experiencia placentera que hayas tenido en el pasado. No tienes que decírsela a nadie, así que puedes escoger inclusive "aquello"... Métete adentro de ti y obtén una foto o una película, lo que prefieras, de esa experiencia. La imagen que estás viendo en este momento, la llamaremos la imagen "normal" durante el ejercicio... Descubre lo que sucede al hacer los siguientes cambios:

- a. Modifica los colores: ponle colores muy intensos... ahora ponla en blanco y negro... regresa a la imagen normal...
- b. Pon la imagen muy cerca de ti... y ahora ponla lejos... regresa a lo normal...
- c. Haz que la imagen sea muy nítida, que se distingan los más pequeños detalles... ahora ponla difusa, borrosa... vuelve a lo normal...
- d. Pon más claras las partes claras y más oscuras las oscuras... vuelve a lo normal...
- e. Convierte la escena en una foto... si hay cambios en las imágenes, ve pasando fotos, con las imágenes fijas... ahora haz que sea como una película... regresa a lo normal...
- f. Inclúyete a ti mismo(a) en la imagen... ahora salte de la imagen y mírala desde afuera... vuelve a meterte en la imagen... vuelve a salirte... regresa a lo normal.
- g. Pon ahora tu atención en los sonidos... cambia el volumen: ponlo más fuerte... cámbialo a un volumen muy reducido...
- h. Cambia el tono de los sonidos: hazlos muy agudos... ahora muy graves...
- i. Haz que la fuente de los sonidos esté muy cerca de ti... ahora, muy lejos...
- j. Ubica la fuente del sonido a tu derecha... a tu izquierda... encima de ti... que salga del piso...

El objetivo de este ejercicio es poner el enfoque en esa meta que deseas alcanzar.

4.2.- 360 grados.

Colócate en un lugar cómodo, puedes utilizar alguna música para meditar, cierra

tus ojos y continua estos pasos:

- Visualiza aquella meta deseada: Busca ver, oír, sentir, todos los detalles de esa meta.

- Visualiza ahora cual es el camino a esa meta, ¿con que te encontraras?

- Ahora observa otro camino, ¿qué hay ahí?

- Se abren 5 caminos diferentes y en cada uno hay una manera diferente de llegar a la meta, algunos más difíciles, más dolorosos, otros más fáciles.

- Ahora elige un camino y empieza a caminarlo hasta llegar a tu meta.

- Ya colocado en la meta, solo es momento de disfrutar, siente el placer de haber llegado hasta ahí, empieza a disfrutarlo, siéntelo en tu pecho, en tu corazón.

- Cuando te sientas listo, solo abre tus ojos y en ese momento se ancla este aprendizaje en tu vida.

Una ley clave que tienes que seguir es entender que todos los seres humanos tienen los recursos necesarios para transformarse en la persona que quieren ser, la diferencia radica en que hay personas que no han sabido pulir sus recursos, sus habilidades para realmente desprenderse y poder ser una persona de éxito.

Te aclaro y como lo he venido diciendo no existen fórmulas mágicas, existe el trabajo, la planeación, los avances, el compromiso y cada persona debe ser responsable de ello.

Hay gente que me dice: "Mauricio, yo no soy bueno para las matemáticas, yo no soy bueno para las finanzas, yo no nací bueno para controlar las emociones, yo no nací bueno para el deporte" Déjame decirte que no hay nadie que nazca para algo, se desarrolla para hacerse el mejor en eso que es muy diferente, entonces tienes que

entender muy bien, que tú tienes el recurso para transformarte en esa persona que quieres ser, tú dices: “Yo quiero ser una persona más próspera, más abundante, más tranquila, una mejor mamá, un mejor papá”.

Recuerda que ya tienes el recurso, lo único que necesitas hacer es pulirlo, desarrollarlo poco a poco para poder alcanzarlo en un periodo de tiempo. ¿Cuánto tiempo? El que tú creas mejor, más alcanzable.

Mudos

“La comunicación es una habilidad que puedes aprender. Es como montar en una bicicleta o teclear. Si estás dispuesto a trabajarlo, puedes mejorar rápidamente la calidad de cada parte de tu vida.”-Brian Tracy. Conferencista Motivacional.

Me gusta lo que dice Brian Tracy, aunque yo lo aplico de la siguiente manera.

El significado de tu comunicación interior es la respuesta que obtendrás del exterior.

¿Qué quiere decir esto? He escuchado a muchas personas quejándose: “Es que yo tengo mala suerte con la gente, me contestan mal, no hacen lo que yo les pido, tengo problemas.” Y... ¿de quién es la responsabilidad?

Generalmente por sistema, solemos darles la responsabilidad a las personas que nos rodean, a tus hijos, a tu pareja, a tu jefe, déjame preguntarte algo importante. ¿Cómo es tu comunicación interna?, ¿Qué tanto estas en paz contigo mismo?, ¿Y con el pasado?, ¿con tus padres?, ¿desde cuándo no escuchas ni atiendes la voz en tu interior? Esa que algunos llaman y la consideran como la consciencia, porque te advierte, te aconseja, te cuestiona para bien o para mal ahí está y se rige por tus valores, por lo que reina en tu corazón.

Si tú interior vive en medio de una cruenta batalla, gritos y combates interminables cómo pretendes convencer a los demás de tus metas, de tu madurez, si ni tú mismo te la crees, entonces, ¿qué pasa?, ¿Por qué no estás teniendo las respuestas que quieres tener de las personas con las que estás hablando? Es sencillo, reconoce que tienes rotos los *canales de comunicación*, las líneas están ocupadas en otras cosas, estás generando estática, hay algo dentro de ti que no está convencido, algo dentro de ti no se siente bien y lo transmites a los demás sin darte cuenta.

Es cruel y frustrante no saberse comunicar de la manera correcta, es por eso el título de este capítulo: mudos.

En diferentes estudios que se han realizado en México y Estados Unidos, reconocen que la falta de una comunicación adecuada genera agresividad, inconformidad; cuando tu veas a una persona gritar es que ha perdido su capacidad de establecer un vínculo adecuado con su interlocutor. “La comunicación ha muerto” diría uno de mis maestros.

.1 ¿Cómo nos comunicamos?

Has visto personas gritándose, conoces parejas que se hablan así, a gritos. Tal como si estuvieran sordos. Son los síntomas de la desesperación, nos vamos internando en una cueva profunda, donde lo único que nos queda es gritar, como un león o leona rugiendo todo el tiempo.

¡Así me habla mi mujer! – dijo uno con la cara llena de dolor.

Eso podemos parecer, personas incapaces de comunicarnos adecuadamente, cayendo en errores continuamente, un día escuche a una persona mayor hablar del silencio, me hizo recordar que existe en la india, con los monjes y sabios de aquel pueblo, una lección que habla sobre el voto del silencio. Hace unos años leí acerca de su profundidad y finalidad: meditar, dejar en libertad a la voz interior, generar un diálogo

interno que nos lleve a la paz.

En mi investigación me topé con el siguiente testimonio:

“Hace unas semanas estuve a punto de tomar una decisión que hubiera tenido un impacto trascendental sobre mi vida y con las personas que me rodean. Había pensado seriamente en hacer votos de silencio por un año. Eso hubiera significado no decir ninguna palabra ni a mi mujer ni a mis hijos, no hablar en la radio, no responder al teléfono, no hacer ninguna transacción comercial que implique hablar, no cantar, no gritar y, más que ninguna otra cosa, hubiera significado solamente escuchar, escuchar y escuchar. No estoy seguro de todas las consecuencias que un voto de silencio hubiera tenido, pero creo que mi matrimonio no hubiera sobrevivido un año de silencio.

Igualmente hubiera sido muy duro no poder hablarle a mi hija de casi dos años y, sobretodo, hubiera sido desastroso no tener conversaciones con mi hijo de 7 años, Kiran, con quien hablo de astronomía, historia, matemáticas y la naturaleza, entre otras cosas, y a quien le leo un cuento cada noche antes de acostarse.

Algunos monjes y monjas (católicos, budistas o de otras religiones) hacen voto de silencio como parte de su peregrinaje espiritual. Generalmente la razón del voto de silencio es “para vaciarse de sí mismos y que Dios pueda ocuparles más plenamente.”

Hace varios años trabajaba para una universidad de monjes y monjas benedictinos en Minnesota (USA) y aunque ellos no hacen votos de silencio total practican momentos de silencio varias veces al día. Igualmente ponen mucho énfasis en escuchar, no simplemente oír sino en escuchar profundamente. Varias veces me uní a ellos durante algunos de esos ejercicios de silencio y puedo confesarles que fue una experiencia profundamente transformadora.

Me pregunto cómo viven los mudos, sin poder expresar en palabras todo lo que sienten dentro, aunque me imagino que utilizan otras formas de comunicación para obtener lo mismo que los que hablamos obtenemos al hablar. O quizás no. Me pregunto

si los mudos desean el poder de hablar.

El ejercicio de pensar en tomar el voto de silencio por un año (¡también pensé en no tener sexo por un año!) tuvo sus consecuencias espirituales y filosóficas: llegué a la conclusión de que era muy débil y de que no lograría llegar al año sin hablar (¡ni siquiera llegar a la primera semana!). Igualmente, me hizo pensar en lo mucho que dependemos del contacto físico (el hablar es una forma de contacto físico) y de la interacción verbal con otras personas.

Me hizo pensar de todo el desperdicio de palabras del que soy responsable a veces y de cuánto detesto las babosadas en las palabras de otras personas (sobretudo políticos mentirosos y corruptos).

Más que nada, solamente el pensar en tomar el voto me enseñó sobre la fragilidad en las satisfacciones de la vida.” Señaló José R.Bourguet. / Republica Dominicana.

Reflexioné mucho sobre sus palabras y acotaciones, lo que yo les puedo comentar, *es que me he observado practicando la responsabilidad de mis palabras, de mis dichos, pensamientos y acciones.*

Porque la responsabilidad de tener una mejor relación con mi mamá, con papá, con mi esposa, con quien sea, es mía y ni de nadie más, y es tuya y de nadie más, así que deja de echarle la culpa a los demás por tus problemas, porque cada uno tiene su historia, sus propias complicaciones, admite que son tuyos, completamente tuyos, admite también que la comunicación que estás teniendo interna y externamente no es la indicada.

“Es que Mauricio yo quise platicar con mi marido, tenía la mejor intención del mundo, pero empezamos a platicar y ¡PUM! Estalló y empezaron los problemas otra vez” Porque tu comunicación no es la indicada, todo esto lo tendrás que trabajar,

conforme avances en esta obra y los entrenamientos que doy en diferentes partes de América Latina, pero tienes que tenerlo claro ¿La responsabilidad de quién es? ...Tuya.

Estoy seguro de que la mente y el cuerpo nos suplican que hagamos las paces con el entorno, con las personas, con el presente y el pasado, para ellos no es nada sano vivir así, descoordinadamente.

Los consultorios y hospitales están llenos de personas con achaques y enfermedades que pudieron evitarse, lamentablemente hemos ignorado las señales que nos han mandado, En los últimos años, la ciencia se ha enfocado en gran parte, a investigar sobre la influencia de nuestro estado de ánimo en nuestro estado físico, y como no podría ser de otra manera, varios análisis y estudios lo han confirmado: “nuestras emociones están ligadas a nuestro estado físico, incluso aún más de lo que podríamos haber imaginado.”

No sé qué porcentaje de la población vive de esa manera, dando bandazos, tropezándose constantemente. Solemos hacer algo bien en la oficina, pero en la casa tenemos problemas con los hijos, mejoramos la relación con ellos y se complica la situación con nuestra pareja sentimental, por eso nos enfermamos, nos quejamos de dolores de cabeza, de estómago de espalda, navegamos a veces sin timón, llegamos a donde la corriente, donde los demás nos quieran llevar.

La vida debe de ser balanceada en todos los sentidos, escuchar, hablar y ver correctamente las cosas, sin filtros, ni conceptos prestados o heredados, eso nos dará bienestar y oportunidades de crecimiento personal y espiritual. Yo no conozco ninguna persona que me haya dicho que la vida es una línea recta, que nunca tuvo altibajos, caídas, desvíos, o se haya detenido, es como andar en bicicleta, a veces le das rápido, en alguna bajada y en las cuestas te parecerá más difícil, tendrás que esforzarte más, tal vez te debas de detener un poco y mirar atrás, valorar lo recorrido y el paisaje a tu alrededor, eso te debe de llenar de alegrías, de ganas de vivir y seguir adelante.

Debemos de estar conscientes de nuestro deseo de vivir, de continuar, a pesar de todas las dificultades que estemos atravesando, padeciendo, ese esfuerzo nunca debe de perderse, es la voluntad que nos puede llevar a salvarnos.

La gente que ha experimentado la perdida, el duelo de un ser humano querido ha sentido que caen, que quieren dejarse ir.

Para esto me gustaría narrarles lo que le sucedió a Irma "N" ella tiene 52 años y es prima de un gran amigo de Monterrey, lamentablemente hace un par de años ella experimentó el fallecimiento de su mamá, su padre había muerto quince años atrás, durante ese tiempo ella pudo superarlo adecuadamente, pero con la despedida abrupta de su madre, por culpa de un cáncer en el estómago muy avanzado, advirtió en sí misma la renuncia de la voluntad, su comunicación y sordera con el mundo exterior la empezaron (su familia) a considerar peligroso. Pude observar algunas de sus publicaciones en las redes sociales y eran desgarradoras, fotografías, canciones y anécdotas muy dolorosas. Quiero pensar que ella las hacía como rindiendo un tributo o agradecimiento a aquellos días que compartieron juntas.

Irma "N" Estaba deprimida todo el tiempo, todo le hacía recordar a su progenitora, lugares, situaciones, películas; la expresión corporal que fue adquiriendo era limitado, dejó de hacer las cosas que le gustaban: ejercicio, viajar, comer bien, estar con sus amigas. El dinero en su caso no representaba un problema, inclusive sobraba, sin embargo, su condición empeoraba la relación con sus seres queridos, principalmente con su esposo, no se disfrutaban mutuamente, se alejaban poco a poco, había quejas y zozobra, ambos estaban cerca de algo realmente peligroso.

Vivir solamente gracias a la voluntad, dejarse ir poco a poco su relación sin preocuparse realmente uno por el otro, esto se debe a que se requiere mucha energía para hacer constantemente el uso de la voluntad.

- ¿Cuánto tiempo puede una persona "contenerse"?
- ¿Cuánto tiempo crees que alguien puede vivir en un estado de "emergencia"?
- ¿Existe una salida fácil?
- ¿Has sentido falta de sensibilidad ante la muerte?

Sé que existen casos excepcionales, donde los afectados salen espontáneamente de la depresión, otros no. El factor más alto para mantenernos así es la presión que ejerce la familia sobre la persona deprimida. Ya los he escuchado: "¡Arriba ándale qué haces ahí acostada!, ¡no sé qué esperas para salir de eso!, Deberías intentar de hacer algo, ¡sal a que te dé el sol por lo menos".

No lo dejan solo, impidiendo que el doliente pueda entender mejor las cosas, aceptar los ciclos de la vida y produzca su mente la curación que él o ella necesitan.

Evidentemente, si existe un sentimiento de culpabilidad en el individuo por su estado depresivo, menos logrará su recuperación.

La culpa actuará en la misma forma que la presión exterior, quitándole la paz y el descanso que desesperadamente necesita para recuperar la energía. En la cultura latinoamericana y en la mayoría de las culturas que conozco, estar "deprimido" es malo y estar "feliz" es bueno; mas no por eso debe uno de pensar que es un hecho consumado, porque los que hablan desde su felicidad siguen experimentando tensiones de todo tipo y los deprimidos producen en su cuerpo, una clase de relajación, hasta ahora a mi edad y con mi experiencia, sé que todos hemos pasado por experiencias muy dolorosas cuando llegamos a estar "deprimidos".

Tarde o temprano la voluntad desaparece y si ese es el único recurso del sujeto,

está liquidado. Afortunadamente la familia reaccionó, los hijos de la pareja reaccionaron, buscaron reactivar las cosas que ella disfrutaba y planearon un viaje a Europa, casi un mes estuvieron allá, disfrutando nuevamente el placer de vivir, fue una terapia impresionante el cambio que vivió ella, a través del amor de sus seres queridos, reconoció sus cambios favorables y dejó atrás la tristeza.

Sé que Irma y su esposo han hecho nuevos compromisos, han volcado su existencia en atenciones por su pareja, tuvo un mayor acercamiento con su hermano y sus hijos, que, aunque ya son mayores, les siguen dando muchas satisfacciones y grandeza. Te quisiera hacer algunas preguntas importantes al respecto de esta historia que es real.

- 1.-¿Has experimentado un dolor similar?
- 2.-¿Cómo lograste afrontarlo?
- 3.-¿Sientes que lo has superado o sigues en el proceso?
- 4.-¿Cuál crees que pudiera ser la solución o la mejor sanación para ti?
- 5.-¿Qué consideras en el caso de Irma “N” que la ayudó a salir adelante?

Nunca olvides que para renovarse es preciso dejarse caer por instantes por momentos, así como para recuperar tus fuerzas es necesario acostarse.

Piensa esto, como logras renovarte, a menos que uno se olvide de los malos ratos del día, no podrás disfrutar de la noche, de tus sueños nocturnos. Simbólicamente, nos morimos cada noche, pero renacemos al día siguiente; Sin muerte, no puede haber

renacimiento. Sin anochecer, no hay amanecer.

“La felicidad está dentro de tu ser, sin máscaras, sin ego, ni prototipos que te marca la sociedad, si te conectas con quien tu eres lograrás tu verdadera esencia, pero está en ti, ese ser infinitamente feliz vive en tu mente, en el corazón que palpita en tu pecho”.

Uno de los grandes errores que cometemos con nuestra comunicación interna, es establecer hechos consumados, creemos que, si nos caemos una vez, volveremos hacerlo, si nos equivocamos con alguien, asumimos mentalmente que la siguiente persona que conozcamos será igual, hechos consumados, como si ahí terminara todo, y no, no es así.

Olvidamos por completo el concepto de la retroalimentación y el error, yo creo que es una de las claves más importantes que hay para vivir mejor, la gente cree y acepta que se equivocó y trata de olvidar su error; yo les digo esto, no te equivocaste, encontraste otra manera de cómo hacer algo, las cosas, el camino, de una manera diferente para no volverlas hacer mal.

La gente cree que cada vez que se equivocó, es un error, y no, es una retroalimentación, la mayoría de las personas dicen: “Es que yo Mauricio he tenido muchos problemas en mi vida” si tú sabes cómo transformar esos problemas en una retroalimentación, serás una persona que tenga mucha más sabiduría que las personas que no se han equivocado, es una oportunidad de crecimiento personal única.

Yo siempre digo que si te equivocas en la vida, realmente eres una persona que tiene herramientas, si no te equivocas no tienes herramientas, deja de ver a los problemas, a los errores, a las circunstancias de tu vida, al fallecimiento de un papá, a algún problema económico, a la separación de tu pareja, al distanciamiento de tu hijo, deja de verlo como un problema, no son problemas, son retroalimentaciones, porque si tú sabes aprender de eso que te ocurrió ¿Qué va a pasar? Seguramente nunca más te va

a volver a pasar lo mismo, si tú sigues viendo a las situaciones como problemas, no estás aprendiendo, simplemente te estás autocastigando, auto flagelando solo o sola, criticándote o enojándote por lo que ocurrió y estás dejando de aprender que es lo más importante.

“Los hombres y mujeres más exitosos del mundo han padecido cientos, miles de problemas, por eso alcanzaron a llenarse de sabiduría, de las herramientas necesarias para ser lo que hoy son.”

Yo veo muchísima gente la verdad que está quejándose y quejándose de todo lo que les ha ocurrido en la vida. Sé que hay historias muy complicadas, que involucran a hijos, parejas, trabajos, caídas financieras, falta de confianza en sí mismos, miedo a superarse, a caminar, a creer. En los cursos que doy y que he dado de bienestar personal, las personas entienden muy bien que cada cosa que les ha pasado les produjo un enorme aprendizaje, pero deben de tener la apertura mental para poder aprender de eso que te ocurrió.

Recuerda muy bien, *retroalimentación vs error.*

En la película WONDER basada en el Best Seller internacional de R.J. Palacio presentan la historia de un niño extraordinario, algunos de los diálogos son impresionantes, hablan con mucha claridad sobre las heridas y cicatrices que tenemos en el cuerpo, en la cara, en el corazón. Después de 27 cirugías por haber nacido con deformación facial Auggie Pullman puede llevar una vida relativamente normal, puede mirar, respirar, oler y escuchar, su apariencia física no es la mejor, por lo que vive un infierno en su escuela, el bullying lo consume por dentro y lo llena de inseguridades. Su

familia, se convierte en su mayor refugio (ojalá en todos los casos pudiera ser así), la mamá es interpretada magistralmente por Julia Roberts, una mujer que deja a un lado su carrera por dedicarse por completo a la felicidad de su hijo (con el paso de los años ella retoma su tesis y concluye su carrera).

Como les decía, aparte de una producción muy cuidada, los diálogos me resultaron inspiradores en un mundo lleno de gente confundida, resentida o desmotivada, espero que este pequeño tributo nos rinda frutos a todos los que están en el proceso de cambios importantes:

1.-Cuando tengas que escoger entre ser correcto y ser gentil, escoge ser gentil.

(El amor por encima de todas las cosas.)

2.-No te puedes mimetizar con el grupo si naciste para sobresalir.

(No te compares con nadie.)

3.-No eres feo y quien se preocupe por conocerte lo descubrirá.

(¿Dónde radica la verdadera belleza de las personas?)

4.-Tus acciones son el reflejo de tu vida.

(Por los hechos, no por las palabras serás juzgado.)

5.-¿Quién aspiro ser? Esa es la pregunta que debiéramos hacernos todo el tiempo.

(Qué ejemplo estás dando a los demás, hermanos, hijos, hijas.)

6.-Creo que debería haber una regla para que todos sean ovacionados al menos una vez en sus vidas. (El valor del reconocimiento personal.)

7.-Sé amable porque todos están librando una batalla, y si quieres saber lo que los otros son, solo tienes que mirar sus zapatos.

(Ponerse en los zapatos de la otra persona para entenderla mejor).

8.-Mis cicatrices fueron el precio que tuve que aprender para hacer mejor las cosas y no equivocarme, nadie es perfecto (Comentario de la mamá al hijo impulsando la retroalimentación que ha recibido en la vida.)

Pensando en esta idea quisiera señalar lo que sería la sensación del éxito:

“Reír mucho y a menudo; ganarse el respeto de las personas inteligentes y el aprecio de los niños; merecer el elogio de los críticos sinceros y mostrarse tolerante con las traiciones de los falsos amigos; saber apreciar la belleza y hallar lo mejor en el prójimo; dejar un mundo algo mejor, bien sea por medio de un hijo sano, de un rincón de jardín o de una condición social redimida; saber que al menos una vida ha alentado más libremente gracias a la nuestra: eso es haber triunfado.” RALPH WALDO EMERSON.

La película me hizo recordar parte de lo que fue mi infancia, mis juegos, esas largas horas en las que podía jugar fútbol sin preocuparme de la vida, las caídas, los saltos en la bicicleta, los amigos, raspones y las risas, aquellas que brotaban como una brisa fresca en el verano, tenía una vida muy activa, todo el día me la pasaba haciendo algo, descubriendo al mundo, trepado en uno de los árboles de la colonia, ¡la verdad era muy bueno!

Definitivamente decreté mi felicidad.

Estoy seguro de que supe encontrar la fórmula adecuada para ser feliz, aun con las carencias que tuve lo era, lo lograba ser cada día, no le daba mucha importancia al dinero, a la ropa que usaba, ni a los tenis rotos que me llevaban a todos lados, con ellos podía ser campeón en muchas modalidades, correr, brincar, esquivar, pedalear. Por muy nublado que parecía el horizonte siempre existía la oportunidad de que saliera el sol. Así fue mi actitud cuando era niño: positiva, retadora, si me caía sacudía el polvo, me ponía un poco de saliva y seguía adelante sin remordimientos, con grandes

aprendizajes. Hoy en día sigo manteniendo esa forma de ser, si hubo alguien que me lastimó, que me ofendió, que intentó detenerme, lo perdoné y lo olvidé.

5.2 Mi niño interior

Conozco muchas personas que desconocen la existencia de un ser inigualable, una persona que te ha seguido de cerca y conoce todo de ti, ha pasado viviendo las experiencias a tu lado, él te ha dado y ha quitado tu autoestima, quizás sin darte cuenta, se mantuvo ahí, en los problemas, los retos y los fracasos emocionales, quizás esté herido, arrepentido o lastimado en alguna parte de tu corazón, de tu interior.

Es triste ver como muchas personas mantienen una *lucha* férrea en contra de *su niño interior*, de una manera incansable como si quisieran eliminar esa parte de su ser. Es gente que usted puede ver alrededor suyo, justo donde estamos ahora, existen personas que están metidos en una lucha real con las emociones negativas que les trae

su pasado, sus años mozos, no logran personar a su papá o a su mamá por los regaños y los golpes que sufrieron hace 30 o 40 años, las emociones es una cuestión del futuro, como me siento hoy con algo que viví ayer o antier, o el año pasado: no hablo de un futuro muy distante, pero hay muchas cosas que primero necesitamos conocer, y métodos, que debemos estudiar. No hay una vía directa; debemos aprender los métodos indirectos sobre cómo atacarlas. También está la gente que *ignoran* a su niño interior, hombres y mujeres que la etapa adulta la toman con la seriedad adecuada a su edad, pero han dejado de disfrutar las cosas que antes les daban pequeñas o grandes dosis de felicidad, bailar bajo la lluvia, un paseo vespertino con el perro, jugar fútbol o correr, brincar en un trampolín, hacer karate, andar en moto o bicicleta.

Ellos suelen ver con cierta añoranza a sus hijos, a los nietos, quisieran participar con ellos, pero prefieren ignorar ese llamado, se mantienen con una actitud reservada e incluso pueden criticar a personas de su edad que siguen haciendo actividades “infantiles o juveniles”.

Después están las personas que quieren *olvidar* a su niño interior, enterrarlo en alguna parte de su mente y no saber nunca más de él, se trata de gente que sufrió trastornos importantes, abusos sexuales, golpes, maltratos físicos, agresiones psicológicas. Debemos de entender que el niño interior como una entidad física no existe, no hay manera que podamos separarnos; desgraciadamente esas heridas pueden seguirse replicando en una etapa adulta, por eso es muy importante sanarlo, hacer las paces con esa parte de nuestra historia.

- ¿Qué es?, ¿Dónde está?

El niño interior se trata de un concepto que reúne las cualidades de nuestra esencia o ser interior, por lo que simbólicamente el niño interior representa las cualidades que

debemos de tener en el corazón como: la pureza, espontaneidad, inocencia, fragilidad, amor incondicional, alegría, entusiasmo y por supuesto la vitalidad.

- ¿Cómo se puede sanar?

Primero de todo, tenemos que cambiar muchas de nuestras actitudes mentales, que están más o menos en nuestro poder; me refiero a actitudes intelectuales, o puntos de vista. Tenemos demasiados puntos de vista equivocados acerca de las emociones negativas; las encontramos necesarias, o bellas, o nobles; hasta cierto punto las glorificamos. Debemos librarnos de todo eso.

De modo que hemos de limpiar nuestra mente en relación con las emociones negativas, por ejemplo: con lo que esperábamos de los demás y nunca sucedió. He conocido mujeres que siguen resentidas por la muñeca que nunca recibieron en navidad, por más que la pedían fueron ignoradas sistemáticamente por su madre o su padre.

Ahora en su madurez, viven un egoísmo permanente con sus seres queridos, limitan sus sentimientos porque sienten que es la manera de “castigar” a otros por los que les sucedió a ellas. Existen muchas maneras para trabajar con el niño interior, te voy a nombrar dos formas para ponerte en contacto con tu niño interior:

Busca en tu casa, en tu colonia un lugar adecuado, de preferencia que sea silencioso, puedes usar música suave, para meditar, algo que te sirva de transporte y te facilite conectarte con tu interior. Siéntate en una posición cómoda, que sea libre de esfuerzos físicos, entonces lleva ambas manos a tu corazón, al tenerlas ahí cierra los ojos suavemente y piensa en algún recuerdo, ya sea del pasado o del presente que te produzca una agradable sensación; puede ser una sensación de ligereza, gracia, ternura o diversión.

Puedes ayudarte de algún recuerdo entrañable que te guste recordar. La vez que

estuviste en la playa, o en aquella cabaña de madera, quizás algún logro deportivo, tu primera medalla o trofeo, un reconocimiento estudiantil, ¡tú primer diez de calificación! Después vas a centrarte en las sensaciones que te produce este recuerdo, justo después trata de expandir esa sensación, ínflala, y cuando sientas que ya has conectado con tu niño interior, tienes que decretar cosas importantes, le vas a decir mentalmente o en voz alta:

¡Bendito niño interior!

¡A partir de ahora te reconozco!

¡A partir de ahora te protejo!

¡A partir de ahora estarás siempre a mi lado!

¡A partir de ahora escucho tus demandas!

A partir de ahora tengo en cuenta tus necesidades

A partir de ahora ya no estarás solo

Una variante de este ejercicio es utilizar algo que te recuerde tu infancia puede ser un peluche o un muñeco (o en su defecto una almohada, una frazada) aquello que para ti puede simbolizar el niño interior que yace dentro de su ser; le vas a poner en tu regazo diciéndole lo mucho que le quieres, dile cosas bonitas y todo aquello que consideras necesita oír, trátalo con mucho mimo.

Puedes hacer este ejercicio siempre que quieras, quizás cuando algún día sientas que una parte importante de ti ha sido vulnerada y tu niño interior te pide a gritos que necesita de tu ayuda, que lo reconfortes. Anímate a descubrir y valorarlo, ponte en contacto con tu niño interior, revisa con él que es lo que siente, qué lo frena, qué teme, empezar a mimarlo es una forma de potenciar el amor por ti mismo porque el niño interior se encuentra fuertemente vinculado con nuestra autoestima.

Nuestro niño interior o parte infantil sabe intuitivamente que es lo que le sienta bien a nuestro espíritu, a veces no te va a demandar o susurrar grandes cosas, si no que más bien te ayudará a recobrar la actitud de disfrute, juego y sencillez que caracteriza a los niños y que les vuelve tan especiales. Cuando nuestra mente esté en lo correcto, respecto de las emociones negativas, cuando hayamos cesado de glorificarlas, entonces, poco a poco, hallaremos un modo de luchar con ellas, cada una por separado. Una persona halla más fácil luchar con una particular emoción negativa, otra halla más fácil hacerlo con otra.

Debe empezarse con la más fácil, y lo que es más fácil para mí puede ser lo más difícil para usted; de modo que deberá encontrar la más fácil para usted, y luego llegar a la más difícil.

Si aceptamos que lo que tememos sucedió en el pasado, no necesitamos repetir ese pasado. Entonces éramos niños, totalmente dependientes de nuestros padres para obtener amor, y contacto humano. Nuestra vida entera dependía de ellos. Ahora somos adultos independientes en el sentido de que podemos escoger con quién compartir ese amor, protección y placer. Si abrimos nuestro corazón; podríamos volver a ser dañados, pero el corazón no se nos romperá.

“Preferí recibir el aprendizaje, con dolor y entereza a vivir agachada, temerosa a que me volviera a suceder, hoy me valoro más por mi valentía, superé con creces mis temores”.

Laura Guerrero, testimonial Puebla.

El corazón se rompe por el sentimiento de la traición y, siendo adultos, no podemos ser traicionados, a menos de que seamos ingenuos y, si lo somos, nos hemos traicionado a nosotros mismos, negando parte de nuestro pasado, los aprendizajes, los anclajes favorables que pudimos tener a través del tiempo. Entendamos que la represión

del pasado significa que se ha perdido una parte de nuestra vida, que sólo se puede recuperar re experimentando el pasado en una terapia que implique la regresión emocional a un estado infantil.

Algo que es importante señalar, es que cada regresión pone al paciente en contacto con alguna experiencia traumática del pasado que amenazó su salud psíquica o su vida, forzándolo a acorazarse contra el mundo y contra sus propios impulsos. Tal como la oxidada armadura de un caballero medieval, esta coraza psicológica es un escudo protector, un caparazón en torno al individuo, idéntica a sus tensiones musculares, en su totalidad, constituye la estructura caracterológica.

Al salirse del carácter, es como nacer y, para el individuo consciente, se trata de una maniobra demasiado aterradora y peligrosa: *la ruptura del caparazón equivale según testimonios, a enfrentarse a la muerte.*

Cuando se vive dentro de esa concha, las personas parecen garantizar la supervivencia, aunque represente una seria limitación del ser. Permanecer en la concha y sufrir parece más seguro de llevar, que arriesgarse por completo y enfrentar esa muerte "mental", a cambio de la libertad y la alegría. Quedemos bien claros en que esa no es una actitud consciente, sino el producto de una lección que alguna vez se aprendió con amargura y no es fácil olvidar. Como un acto reflejo que se ha quedado ahí por mucho tiempo.

Recordemos que el caparazón es también una prisión.

Algo que nos permite sentirnos más seguros, una especie de resguardo protector que para el individuo equivale al útero. En su concha, el ego esconde aquella parte del él que representa al niño desamparado, al que debe resguardarse del mundo cruel. La parte que representa al niño es el corazón y esto queda claro cuando se hacen trabajos terapéuticos. Muchas veces se trata de recuerdos, anclajes del pasado que no podemos

identificar correctamente, existen fobias inclusive, en todas sus variantes que están almacenadas como en una enorme repisa.

Como el caso de las personas que le temen al mar, el mes pasado atendí a Enrique, un señor de 56 años que vive en Mazatlán, después de varias sesiones de trabajo llegamos a la conclusión que no se trataba de un problema ajeno, la persona creía fervientemente que era eso y lo relacionaba con algo que observó en su infancia (una prima sufrió una picadura grave de un erizo y estuvo varios días hospitalizada por una bacteria), pero más bien se trataba de una experiencia personal que él no identificaba, por eso tuvimos que trabajar varios días, dos semanas para ser exacto, para indagar más a fondo en algunos recuerdos de niño que estaban atorados, entre los dichos, las risas, los juegos.

Lo más importante es lograr llegar al corazón de las cosas, no solamente ver al individuo per se, hay muchas situaciones que se van volviendo comunes, y van pasando desapercibidas, hasta que sucede algo que las detona, por eso es importante iluminar, acompañar al niño que hay dentro de nosotros, si nos ponemos en contacto con ese niño y tocamos su corazón. Sabremos que camino tomar para sanar esas viejas heridas y conceptos erróneos.

“La vida se va llenando de todo tipo de recuerdos, de olores, sabores y momentos que perdurarán, lo importante no es tenerlos, es retener los que nos dan beneficios, paz interior, alegrías, seguridad y templanza”

Mauricio Benoist

.2 Mi conexión con el universo.

Cuando desperté de mis manías y antepasados, pude determinar con facilidad que todos estamos conectados, que todos somos una clase o tipo de energía, lo queramos o no aceptar, es algo que está ahí y lo podemos aprovechar o desperdiciar, es cosa de cada uno, cada persona debe de tomar sus responsabilidades para beneficio suyo y de su entorno. Un ejemplo de esto son los Mayas, sí los Mayas esa antigua civilización que se desarrolló al sur de México y en Centro América. Uno de sus mayores logros es: albergar la mayor conexión con el universo, fueron ellos quienes la desarrollaron y llevaron a cabo con el mundo viviente de su alrededor, la ecología y el cosmos en su totalidad, contrario a lo que pasa ahora con los seres humanos, donde “no nos preocupamos mucho por lo que nos rodea”, dijo el filósofo estadounidense Dorion Sagan.

“Lo que está pasando en este momento es que nosotros, los humanos, nos hemos vuelto muy insulares y solamente pensamos en nosotros, no nos preocupamos de las conexiones que debemos de tener con el mundo que está a nuestro alrededor”, enfatizó.

Nos aislamos del resto de los elementos que nos rodean, tenemos raíces solidas con la tierra, con las pertenencias que tocamos, que sentimos propias, eso nos provoca un desapego constante de la energía que viene del cielo, de la naturaleza, redescubrir nuestras raíces, nuestra historia tiene que ver con un crecimiento personal e intelectual, existen muchas leyes que hablan de esto, y que nos pueden ayudar a entender más lo que nos sucede, sucedió y como podríamos mejorar nuestros resultados, tenía una conocida que decía muy seguido, “no necesito de nadie, me puedo valer de mi misma para hacer todas las cosas”, era una enseñanza que venía desde su abuela materna, gente emprendedora que tenía negocios, tierras y ganado. Yo nunca estuve de acuerdo con ese decreto, por el contrario, soy de las personas que creo que “todos necesitamos

de todos” .

Existe un principio que habla del mentalismo, donde se señala que Dios creó el Universo con el poder de la Mente, entonces debemos de suponer que Él es Mente, y no puede crear otra cosa que mente, la semilla de naranja, da naranjo, por lo tanto, todo lo creado está involucrado con todo. Comprobamos que el todo, el uno, el absoluto, como se quiera llamarlo, está substancialmente involucrado en todas las manifestaciones de la vida diaria, al cual hemos denominado universo material a última instancia espíritu el cual es incognoscible, indefinible e indestructible, comprobamos también que es inteligente e infinito, con la única y primordial característica: expresarnos el bien. Sí consideramos el origen mental de todo lo que nos rodea, se explica el mundo de fenómenos mentales y psíquicos, sin explicación para el público en general.

Me gusta escuchar cuando las personas hablan de milagros, se expresan tan bonito de lo que les sucede, de los Ángeles y los Santos, pero cuando yo les cuestiono ¿eso es algo meramente espiritual, de creer o tiene que ver algo con el universo?, Algunas se asustan, no puede comprender como funcionan las cosas, y acepto que no a todos les debe de resultar sencillo, de una vez les digo para que no vengan después a reclamarme, ni aceptarlo como algo inamovible, es responsabilidad de cada quien, lo que te funciona y no te funciona, solo les pido traten de abrir un poquito los parámetros de las cosas, para poder valorar cada cosa y determinar que es lo mejor, hay personas que adoran el significado de las piedras: el cuarzo, las esferas, las puntas, otras preferirán el agua, los horóscopos, las hierbas, los chamanes, curanderos. Es muy respetable y no trato de cambiar nada.

¿Qué es el principio de correspondencia?

Sí todo tiene que ver con todo, cualquier aspecto de la vida que queramos analizar, nos encontramos que de alguna manera esta relacionado con otro aspecto de la vida.

Las ligas que vamos colocándole a las cosas, a las situaciones, lo que venimos arrastrando por creer que estamos aislados del universo. Mentira.

Hay una teoría que afirma: Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba, quizás deberíamos de recordar un poco a Platón, quien afirmaba que todo lo manifestado en el mundo material, es una copia imperfecta de lo que está en el plano arquetípico de las ideas.

También está el principio de vibración, tal vez si uniéramos este principio con la teoría anterior comprobamos que en el universo todo vibra, las ideas de Platón, la Mente, llegando al átomo.

Cuántas veces hemos escuchado a las personas decir, “aquel tiene mala vibra, por eso no me cae bien”, “no sé porque, pero Juan tiene una energía muy positiva”, y es que el pensamiento positivo suele vibrar a un nivel altísimo, sus colores son brillantes, claros, luminosos. Entonces resulta lógico pensar que el pensamiento negativo vibra mucho más despacio y sus colores son opacos. Los estados de ánimo vibran y lanzan al espacio esas vibraciones en sonidos y en colores, sin que la mayoría de las personas nos demos cuenta. Todos los estados mentales se lanzan al exterior del cuerpo que los crea, van golpeando cuerpos afines como hacen los instrumentos musicales, y estas vibraciones afectan en bien o mal a otras mentes, aumentando los estados emocionales y mentales que está en tono con ella.

Lo primero que tenemos que entender es, que no sabemos cómo las cosas son, sabemos cómo las interpretamos ¿Qué quiere decir esto? Lo que tú ves del mundo, lo decíamos anteriormente, el mapa no es el territorio, realmente es la interpretación que tú le das a las cosas, no es cierto, ni es mentira, simplemente es tu interpretación ¿Cómo generas la interpretación? Toda la información que llegue a tu cuerpo, a tu mente, a tu mundo, pasa a través de varios filtros, y los filtros son, tus creencias, tus juicios, tus

valores, tus ideales, entonces, la información llega a ti, y de acuerdo a todo lo anterior, el filtro va a definir si deja pasar o no deja pasar la información, es por eso que a veces hablamos con alguien y parece que no entiende, pero si entiende, lo que pasa es que sus filtros no dejan penetrar la información hasta llegar a su mente, no puedes cambiar la mente, lo que si puedes cambiar son los filtros, para que la información que llega a la mente, sea diferente.

Entonces ¿Cuál es la información que necesitas empezar a cambiar en tu mente? ¿Cuáles son los filtros que necesitas empezar a cambiar en tu vida? Es necesario hablar de nuestras creencias, que es el filtro más clave y más contundente, y el más limitante, es el que limita el crecimiento de las personas, si tú eres una persona que ha querido crecer, que ha intentado desarrollarse en el área financiera, en el área emocional, en el área de relación y no has podido, es porque tienes creencias ¿Qué es una creencia? Una creencia es una certeza que tú tienes sobre algo, la gente que dice: “Yo creo en los OVNIS” es una creencia, tienes una certeza, entonces si yo te hablo de los fantasmas, como tú tienes el filtro OVNIS, no dejas entrar información fantasma, entonces, creencias naturales de la gente: “Yo no soy bueno para amar, yo no soy bueno para que me amen, yo no soy bueno para hablar en público, yo no me merezco vivir mejor” Son creencias que tiene la gente ¿Es verdad o es mentira? Es mentira, las creencias son creadas por ti mismo, o por tu entorno.

La teoría de la polaridad.

Sí en el universo todo es doble, por lo tanto, cada cosa tiene su opuesto, lo semejante, los opuestos son lo mismo, todas las verdades son medias verdades, toda oposición puede reconciliarse. Las tesis y las antítesis son idénticas en naturaleza. A veces nos parece que todo confluye al mismo punto de salida, regresamos una y otra vez a situaciones que ya habíamos pasado, experimentado.

Este me gusta mucho, el principio del ritmo, en la naturaleza, la energía avanza, penetra con el flujo y reflujo, como las olas en el mar, como una onda al caer sobre un espejo de agua, si hay cresta, hay vano, si hay vano tiene que haber una cresta. En el todo, "todo vibra", es el movimiento de la vida. Entonces al haber vibración tiene que haber ritmo. El equilibrio rítmico trae la armonía, en todas las cosas debe de haber balance, en las personas igual.

El Principio de Causa y Efecto: Este es bastante conocido, lo hemos escuchado a través de los años: nada de lo que ocurre en la vida, en las personas, en las cosas, ocurre espontáneamente. Todo tiene una causa, no hay causa sin efecto, ni efecto que no tenga una causa, en lo físico y en lo espiritual.

En lo físico lo vemos a cada instante, en un temblor o si explota una caldera, se produce el fuego; si se cae algo, el soporte no resistió. En lo espiritual, lo vemos a todas horas, interna y externamente, con nuestro comportamiento hacía el entorno. Cuanta gente no se deja llevar por palabras o voluntades ajenas, como sucede en las elecciones, cuando se va a las urnas a seleccionar a el o los candidatos, la mayoría caen en la discusión, y se produce porque hubo una causa anterior, hay cosas que no comprendemos y lo estamos viendo continuamente en nuestra vida. Justamente, para llegar a esas Leyes es el conocimiento espiritual, si dijimos que estas son para todo el Universo, de hecho, estamos aceptando la pluralidad de los mundos. Naturalmente, también debemos admitir que no todos son iguales en evolución.

Porque también la racionalidad no dice que el más antiguo debe ser mas evolucionado que otro mas moderno, o por haberse retrasado en su progreso.

La gente me pregunta ¿Por qué mi hermano es mas evolucionado que yo? La respuesta es muy simple, el que se haya adaptado más rápido a las leyes universales en menor o mayor grado, de las que venimos hablando, lógicamente tendrá un diferente

grado de evolución, de entendimiento y cuando decimos que tiene que haber un mundo mas adelantado que el nuestro, no hay nadie que opine lo contrario, sensatamente hablando, es una expresión que no se puede negar. Entonces llegamos al punto en que es indispensable enseñar, aprender y aplicar correctamente nuestro conocimiento espiritual.

¿Pero quién enseña, de dónde sale ese Conocimiento Espiritual?

Un maestro para ser maestro primero fue alumno, después se graduó y fue maestro. Luego enseñó lo que aprendió a sus alumnos, es el ciclo de la enseñanza. Es como lo vemos en la vida diaria, así también ocurre en lo espiritual. Todos somos alumnos. ¿ El aula? Es nuestro planeta tierra. ¿El tiempo de la graduación? Depende de nuestra aplicación y adaptación a las leyes universales. ¿Cómo las conocemos? Hay una sola manera: vivirlas de la mejor manera posible para que nos dejen una experiencia favorable. La experiencia es la base de la sabiduría.

Nota: no necesitas experimentar el alcoholismo para saber que daña tu salud, no necesitas usar drogas para entender que tu sistema nervioso se alterará y podrías causarte la muerte. Como la vida es tan corta para aprender tantas cosas se impone la Ley de experiencias, que no es otra que la Ley de reencarnación. Habrá quien no opine igual y es muy valido, se respetan todas las opiniones.

Cada alumno, cada persona debe de superar la escuela de la vida, debe graduarse en nuestro amado planeta tierra; ¡cómo no amarlo ni respetarlo, si mediante él vamos a conseguir nuestra ansiada libertad eterna!

5.3 ¡Creemos, queremos!, Mas no hacemos

Aquí es donde radican la mayoría de los problemas de los seres humanos, en las creencias que limitan, porque hay gente que dice: “Yo Mauricio no puedo controlar mi emoción, me pasa algo en lo que no esté de acuerdo y me enojo, voy al centro comercial y si me gusta algo inmediatamente me lo compro”. ¿Qué está pasando ahí? Tienes creencias limitantes de que no dominas tu emoción, de que no dominas tus finanzas, que tú nunca saliste bueno para la parte financiera, que tú nunca saliste bueno para estudiar inglés, para aprender a correr, para lo que sea, son creencias limitantes, tienes que empezar a cambiar, porque eso no es cierto, las cosas que pasan en tu mundo simplemente son interpretaciones tuyas, son una falacia, es una mentira creada por tu propio cerebro, porque recuerda que tu cerebro lo que no quiere es pensar y gastar energía, entonces te deja tirado en el sillón descansando, mirando televisión y comiendo palomitas todo el día, te hace creer que no puedes para que no lo hagas, entonces, son

creencias limitantes.

He escuchado testimoniales que buscan justificación, aceptación en vez de un cambio profundo y responsable “Yo soy desordenada porque es que mi mamá es desordenada, mi tía es desordenada, mi abuela es desordenada, por eso soy desordenada, a mí se me olvidan las cosas, yo soy así, yo como un pedacito de azúcar y engordo como 4 kilos, si duermo sin calcetas, me levanto enfermo” miles de creencias que tiene la gente que no son ciertas, yo tenía muchas creencias limitantes, yo pensaba por ejemplo que si dormía sin calcetas, me levantaría con gripe y ¿Qué creen que pasaba? Me levantaba al otro día enfermo, pero un día entendí que una gripe tarda 7 días en incubarse, es imposible que, en 8 horas de sueño, la gripe se incube, pero como tu mente es tan potente, realmente creaba los síntomas de la gripe.

Definitivamente cuando entendí este concepto, cambié mi creencia y hoy puedo dormir sin calcetas o sin playera, con el aire acondicionado en invierno y no me enfermo porque ahora ya el enfermarme es una decisión mía, 80 % de las enfermedades inmunológicas; Gripas, alergias, congestiones, son creadas por nosotros mismos, nosotros nos estamos auto programando para crearlas, entonces, definitivamente tenemos que aprender a conocer cuáles son las creencias limitantes que no nos están dejando avanzar en eso por ejemplo, si tú dices: “Es imposible conseguir pareja, los hombres me engañan, todos los hombres me engañan, todas las mujeres son dominantes” si tú eres hombre y quieres conseguir una mujer que no sea dominante y tú piensas que todas son dominantes, nunca vas a conseguir pareja, si tú crees que todos los hombres engañan, nunca vas a vivir bien y nunca vas a vivir contenta ¿Por qué?

Porque vas a estar pensando que todos los hombres te engañan porque es una creencia que te limita de tener una bonita relación de pareja. Hay gente que quiere y tiene la buena intención de tener una bonita relación, sin embargo, sus celos, desconfianza, sus miedos, sus creencias limitantes, hacen que la relación se termine. También tenemos

algo que se llama creencias empoderantes, que es cuando tú dices: “No, es que yo creo que es posible tener una relación de pareja feliz” porque hay gente que dice: “Yo no creo que exista una familia que pueda vivir feliz” esa es una creencia limitante, pero ¿Qué pasaría si tú empiezas a creer que si puedes tener una familia feliz? Debemos cambiar de creencias limitantes a creencias empoderantes, decir lo que si podemos hacer “Si puedo bailar mejor, si puedo dominar mis emociones, si puedo tener una bonita relación, si puedo confiar en mi pareja, si puedo tener una plática sin enojarme con mi marido, con mi hijo, si puedo escuchar a mi mamá sin regañarla o sin fastidiarla”.

“Es lamentable que el pueblo latinoamericano sufra sus propias historias limitantes, parece que nos empeñamos en vivir pensando solamente en pagar las cuentas, los colegios, la burocracia”.

Definitivamente la vida es mucho más sencilla que lo que parece o la queremos hacer parecer, cuando cambias tu manera de hacer las cosas, de pedir, de dar, de aprender, la vida cambia, es lo único que te pido, deja de verla con creencias limitantes, cámbiate los lentes oscuros y ponte unos lentes verdes, unos lentes azules, unos lentes amarillos, intenta hacer cosas diferentes todos los días, aprende algo nuevo, haz todo lo que te permita ver la vida como tú quieras verla, créeme cuando te escribo y te digo esto *el poder está en ti*, radica dentro de tu ser, deja de culpar a los demás y asume el poder que tienes, porque tú puedes definir qué tipo de creencias quieres tener en la vida y puedes elegir el destino en tu vida.

Es muy importante que aprendas a definir los juicios de tu vida, por eso este capítulo se titula así, llegas a una fiesta o a algún lugar y ves personas y te caen mal, sin saludarlas o ves personas y te caen bien, sin conocerlas ¿Por qué? Porque estás haciendo un juicio de esas personas y eso es sumamente limitante, quizás esas personas que te

caían mal, según tus juicios, a lo mejor es una persona que es súper buena, que le puede aportar mucho valor a tu vida, que te puede dar grandes oportunidades de crecimiento, sin embargo como tú hiciste un juicio no fundado, porque no lo conoces, quizá perdiste la oportunidad de tu vida, o al revés, confiaste en alguien porque hiciste un juicio nada más y luego te termina lastimando, tenemos que basarnos en hechos y te vas a evitar tantos problemas como no te imaginas, la vida es demasiado sencilla cuando tú sabes afrontar tus juicios.

Llegas a un lugar, deja de hacer juicios de la gente, mejor permítete conocerlas, para hacer un juicio ya fundado, deja de pedir que la gente te quiera y te ame como tú quieres que te quieran y te amen, porque eso es lo más triste que hay. “Si no me trae flores, no me ama” A lo mejor la persona te expresa el amor desde otro punto de vista, desde otra manera, deja de hacer juicios infundados, básate en hechos y tu vida va a cambiar muchísimo.

Te voy a compartir una técnica maravillosa para romper muchas creencias, cambios importantes se presentarán en tu vida si haces “la mesa”, es una técnica que el maestro de PNL Anthony Robbins ha desarrollado y la ha enseñado en sus cursos para trabajar con las creencias negativas. Es un recurso sencillo y poderoso para poner en duda y desmontar las creencias irrefutables.

¿Cómo funciona la técnica de la mesa? Primero hay que tener una creencia licitadora y compararla con una mesa. La parte plana de la mesa será la creencia misma, y sus patas las experiencias de la vida en las que se basa la creencia. Si estás convencido de que no puedes hacer algo es porque tienes algunas referencias que te reafirman esa creencia.

Debes analizar y desmontar uno a uno los apoyos en los que se ha montado tu creencia. Por ejemplo, vamos a analizar la creencia “soy tímido”:

¿En qué te basas? ¿En que te apoyas para pensar eso? ¿Eres siempre tímido o a veces actúas como tímido?, ¿cuáles son las patas de la mesa que sostienen esta percepción?, tal vez lo sea la opinión de tu entorno, de tus familiares, o bien experiencias que “demostraron” que “eres tímido”. ¿Podrías aprender a ser todo lo contrario? Se trata de aflojar las patas, de poner en duda esa aparente solidez en la que se apoya la creencia licitadora, demostrando que no siempre es así, analizando las experiencias contrarias que contradigan esa creencia.

Me gustaría que pensarás, por ejemplo, en una relación que te hizo sufrir, ese sentimiento que te llevó a pensar que el género humano es poco fiable, ¿o eres muy buena o bueno en las relaciones interpersonales? La gente dice “todos hemos pasado por rompimientos y decepciones es normal”, Justo ahí es cuando se va desarrollando alguna creencia licitadora al respecto, que mostrará sus efectos en futuras relaciones si no haces algo para evitarlo. No, no es normal tener el corazón roto, no, no es normal sentarse y ver pasar la vida porque no confías en los demás.

Si por ejemplo en el ámbito laboral has tenido un compañero deshonesto, alguien que te ha defraudado, pensarás que es imposible tener “feeling”, o sea, la vibra con alguien, un clima de lealtad y confianza en el trabajo. Esto es la creencia licitadora.

Quizá solo sea una experiencia, porque puede ser una referencia muy desagradable y sólida, que te ha impactado mucho emocionalmente. De todas maneras, a veces trabajar y aplicar esta técnica de PNL con un único pilar o pata de la mesa puede producir un cambio notable. En este caso anterior, funciona un mecanismo que se llama “generalización”, es decir, tomo como ejemplo mi experiencia y me convengo de que es la única posible. Procedo a “cancelar” todas las experiencias que sean diferentes a la mía (aunque realmente puedan ser nuevas y positivas), que podrían distraerme de mi

convicción o creencia.

Por último, si me fue mal en una relación y generalizo cuando veo parejas felices paseando por la calle, tendré que pensar: “bah, antes o después se van a separar”. Esto es lo que se llama “distorsión”. Es una creación de nuestra mente que se esfuerza para adaptar la realidad a nuestras creencias y convicciones, tachando o influyendo sobre todas las experiencias contrarias a nuestro modo de ver las cosas.

El estudio de estos mecanismos nos permite comprender como construimos las creencias a partir de nuestras propias experiencias. Pero a menudo las creencias también son transmitidas por otros, sea un padre, un profesor o nuestra misma cultura.

Como lo comenté desde el primer capítulo, debemos de trabajar, así que te propongo un ejercicio sobre creencias, si te animas, puedes hacer este ejercicio práctico. El resultado te servirá para ubicar, para conocer mas acerca de ti mismo e incluso de los demás.

1.- Escribe 5 creencias potenciadoras de tu vida, positivas, agradables. Por ejemplo: “soy una persona muy determinada que cuando se fija un objetivo lo alcanza, me encuentro bien en X situaciones,”. Luego anota 5 creencias limitantes: “no soy capaz”, “soy tímido”,...

2.- Aplica la técnica de la mesa, primero para desmontar la creencia limitadora poniéndola en duda y luego enfocándote en una nueva y potenciadora creencia más útil para tu vida, actuando “como si” fuera cierta, hasta que entres en el CÍRCULO DEL ÉXITO.

.3 El secreto de dar

Cuando viajo, cuando estoy frente al público, trabajando con las audiencias, escuchando a mis seguidores, recibo más de lo que doy, aprendo más de lo que enseño, la abundancia regresa a mi siempre, ¿por qué? Es simple, me entrego por completo, no dejo nada para después y así todo fluye, la abundancia no se trata de darle al pobre que estira la mano, ¿porque no mejor le das un oficio? ¡Ponlo a trabajar!, Habrá gente que opine caritativamente, “¡pobre no puede!, ¡tiene hambre!” y eso empobrece más a la gente, los coloca en una zona de confort donde les resulta más cómodo estirar la mano y pedir a trabajar, a esforzarse por salir adelante, yo lo que recomiendo es, porque no te lava el auto, te riegue el jardín, te pode las plantas, te ayude con el mandado, cuando realmente quieres ayudar, no siempre es donar, es apoyar, ayudar a crecer responsablemente a las personas, a los niños, a la gente que ha caído en desgracia.

“Las mejores enseñanzas de la vida me las han dado gratis, esa gente humilde que no tenía nada más para darme”.

Te voy a dar un buen ejemplo, sabias que las personas más poderosas del planeta económicamente hablando, aportan miles de millones de dólares en empresas, fundaciones y asociaciones que están enfocadas en crear abundancia, apoyan el desarrollo de miles de poblaciones en el mundo ¿cómo lo hacen?, Básicamente, apoyan la creación de fuentes de empleo, patentes e inventos. Dan fondos constantemente a universidades, colegios tecnológicos, para lograr que los estudiantes más sobresalientes tengan los recursos para seguir estudiando, ellos han comprendido el secreto de dar, de

aportar, de sumar.

¿Qué es lo que sucede en una economía fuerte?, ¿La europea por ejemplo?

Nadie dijo que pagar impuestos sea algo agradable para el bolsillo del contribuyente, pero en varios países de Europa lo ven de otra manera. Existe una conciencia más positiva que en el resto del mundo a la hora de construir y fluir en un estado del bienestar. Finlandia, Dinamarca y Noruega, por ejemplo, llevan ya tiempo creando un sistema adecuado, “favorecedor” y los objetivos son claros a ojos de los ciudadanos. Todos tienen que pagar, pero el dinero regresa a sus orígenes en formas muy variadas: ayudas a la maternidad, universidad, empresas públicas, pensiones... Los nórdicos han sabido equilibrar todo para el bien común, y nos llevan muchos años de ventaja.

Hay muchas otras razones o causas que lo hace posible, como una economía activa, un mercado laboral dinámico, salarios altos, internacionalización de las actividades, y, sobre todo, gran recaudación de impuestos. El dinero revierte en la sociedad, de múltiples formas y canales. Los daneses se benefician de muchas cosas y, sobre todo, los presupuestos se ven revertidos en la sociedad, y existen prioridades antes que construir aeropuertos o autopistas de peaje.

Dinamarca es un país levemente más grande que Extremadura y una población menor que Andalucía. En total no supera los seis millones de habitantes. Situado al norte de Europa, forma parte de la coalición de países nórdicos junto a Noruega, Finlandia y Suecia. Cuenta con uno de los mayores ingresos por habitante, junto con Noruega, de los más altos de Europa y del mundo. Es uno de los países menos corruptos y con los impuestos más altos eso genera mejores servicios, ciertamente que el gobierno toma un papel importante, pero para bien, los niveles de desempleo y pobreza son risorios, entonces la mentalidad cambia en la sociedad.

Ahora pensemos un poco en el modelo latinoamericano, ¿qué sucede?, ¿cuál es la historia de nuestros países?

Para empezar solo unos cuantos gozan la riqueza a manos llenas, sí tienen empresas y generan empleos, pero los salarios son demasiado limitados para que la abundancia circule en todas direcciones, sube en gran escala a unos grupos en el poder: los empresarios, a los políticos, y nada más. Eso genera desigualdad, desconfianza, resquemor social, la gente está harta de vivir así, limitadamente observando a otros gastarse los recursos sin medida, subiendo impuestos, eso ha sucedido por años, muchos desgraciadamente.

Yo me cuestiono ¿cuándo entenderemos correctamente los principios de la riqueza? Es triste porque muchas veces los consideramos parte de nuestra cultura, de nuestros pueblos y no debería ser así, pero recuerdo esto primero, para pedir un cambio en los demás, uno mismo debe de cambiar, si usas calcetines rotos, si guardas vajilla o tazas que estén despostilladas, zapatos en mal estado, si tu cartera no tiene ni un billete es una señal clara que te falta fluir, que debes de liberar tu mente de esos presupuestos y contradicciones. ¿Cómo estamos educando a nuestros hijos? Acerca del dinero, les estamos enseñando el correcto valor de los bienes, son de los que se admiran por el precio de las cosas, un auto, una propiedad, zapatos, un juego de video o les estás inculcando lo que somos y valemos como personas, lo que podemos aportar a la humanidad.

Yo te quisiera preguntar ¿Qué pasaría si dejaras de trabajar el día de hoy? ¿Cuánto tiempo podrás vivir tranquilamente? Contéstate a ti mismo, reflexiona con calma, puede ser una semana, dos meses, un año, según el tiempo que obtengas sabrás si el dinero está trabajando para ti o si realmente tú eres el que trabajas para el dinero.

¡Todos los días genero riqueza, primero en mi interior después en mi exterior, no al revés!

A veces la ausencia del dinero nos puede afectar inclusive nuestra salud física por los problemas que este conlleva. Sin embargo, ¿tener más dinero solucionaría nuestros problemas financieros? Si no tienes el conocimiento necesario para manejarlo correctamente no solucionarás nada, por el contrario, podrías generarte más tensiones. Porque cada vez es más común ver personas profesionales e inteligentes con deudas malas y problemas financieros.

No culpes a otros por tus limitaciones, revisa que estás dejando de hacer para seguir ahí...

¡atorado!

Hay muchos casos que te puedo mencionar de personas que, teniendo el dinero, no solucionaron nada, al contrario, perdieron más: boxeadores, futbolistas, ¡gente que se ha sacado la lotería!, La mayoría termina en la calle, con problemas de alcohol, drogas, el representante los robó, invirtieron mal el dinero o murieron en un accidente automovilístico, ah, pero eso sí, ¡arriba de un auto de lujo! No cualquiera, no digo nombres para no herir susceptibilidades.

Me gustaría terminar este capítulo con una pequeña historia que escuche hace varios años, se trata de dos niñas Ximena y María, hermanas y amigas, Ximena era soñadora, tenía el pelo largo muy brillante y con chinos al final de las puntas, sonreía todo el tiempo, le gustaba jugar con sus muñecas, era obediente con todos sus mayores y a veces cuestionaba a sus amigas, sobretodo cuando se quejaban todo el tiempo, ella no comprendía como no podían ser felices si para ella lo tenían todo, podían jugar, correr, reír, admirar el cielo, ver llover, poseían juguetes y a sus padres.

Su hermana era diferente, más cerrada, analítica, le gustaban las cosas que podía ver y tocar, era inteligente pero obstinada, su carácter era a veces hostil con los demás,

sobretudo con las personas que consideraba diferentes, discutía con las personas adultas, por caprichosa tenía problemas con la gente de otra edad, su abuela, su madre. Sin embargo, con su hermana se llevaba bien, la respetaba, era su principal amiga.

Un día la abuela las junto a las dos, ella amaba las plantas, desde que murió su esposo se dedicaba por completo a su jardín, algunos domingos las nietas pasaban el día con ella.

- Las plantas nos escuchan, pueden sentir lo que nosotros, por eso las trato bien, con cariño y ellas me dan sus flores en señal de gratitud.
- Abuela las plantas no escuchan ni sienten – reclamó María frunciendo el ceño.
- Sí hija, yo sé que sí lo hacen, tu abuelo también era testarudo como tú, hasta el final de sus días reconoció que las plantas perciben nuestro amor o enfado con ellas.
- Extraño a mi abuelo – confeso Ximena con los ojos cristalizados.
- Bueno Don José les dejó un regalo para que no lo extrañen.
- Yo no quiero nada, me gusta recordarlo en vida – refutó.
- ¡Yo sí lo quiero abuela!

La señora se giró con lentitud para tomar un par de plantas, las cuales apenas estaban brotando, mostraban su fragilidad depositadas en una pequeña maceta roja, sonriente extendió los brazos para dársela a Ximena, después busco la otra planta para entregársela a María, en un principio dudó si la quería, por su gesto duro y los brazos cruzados, pero la hermana la animó.

- Ándale será divertido, cuidarla, es como los peces en tu pecera está también necesitará de alimento, ver el sol, y un trato digno.
- Esta bien, sí la voy a querer abuela, gracias.

Así fue como ambas niñas, recibieron el regalo del abuelo. Junto a la maceta venía una pequeña nota, una de color amarillo para María y una de color morado casi negro para Ximena.

- No deben de abrir la nota que les dejó el abuelo hasta que la planta les regalé su primera flor – advirtió la abuela moviendo el dedo índice como un sube y baja del parque.
- ¡Gracias abuela te quiero mucho!
- Y... ¿por qué no puedo abrir la nota?
- Así lo dispuso tu abuelo hija, ni yo sé lo que está escrito en cada una de ellas.
- Mmmmm no me gustan los secretos – argumentó cruzándose de brazos.
- A mi sí, me encantan – dijo Ximena emocionada.

Después de varias semanas, las niñas dedicaban un tiempo para cuidar las plantas, la de Ximena mostraba mejoría en su crecimiento, le hablaba todos los días, la sacaba al sol, siguió todas las instrucciones de sus padres, la mamá se enternecía al verla tan dedicada al regalo de su abuelo. María se quejaba todo el tiempo, la desatendía, no la sacaba al sol, solo a veces la regaba, su planta seguía frágil y pequeña.

Un día María se cansó de ver como su planta no crecía, la de su hermana se miraba diferente, por las risas y los cuentos que le contaban.

- No te sientas mal hermanita, ¡pronto estará bien!
- Mi planta no sirve, no debe ser la misma que la tuya, es diferente. Se ve, ¡huele!
- Es la misma, ¡cuando nos las dieron eran iguales!
- No, bueno sí, pero ahora son diferentes. La mía debe de ser más corriente que la tuya, la cuido, pero no crece ni mejora.
- ¿Le hablas y la sacas al sol?, ¿La riegas todos los días?, Como dijo la abuela.

- No yo no creo en eso, cuantos arboles y plantas crecen en el jardín de la casa y nadie les habla bonito, las cosas así no son, las cosas deben de hacer por si mismas todo, para lo que están hechas sin excusas.
- Yo si creo en lo que dice mi abuela, no todo funciona por sí mismo. Necesita ayuda.

María se alejó refunfuñando, no lograba entender a su hermana.

-

Por la noche, cansada de no ver crecer su planta, María tomó la de su hermana y le dejó la suya, convencida de que eran plantas distintas, y que ahora sí podría tener la mejor, la que estaba próxima a dar su primera flor, y con eso podría leer lo que les dejó el abuelo. A la mañana siguiente Ximena se entristeció mucho, porque su planta se mostraba enferma, fue con su mamá a preguntarle y esta le dijo que quizás le había caído una plaga, pero que no la descuidara, le regaló unas gotas que tenía guardadas y le dijo.

- Estas gotitas son milagrosas, no dejes de darle tres gotas por las noches, antes de irte a dormir.
- Sí mamá gracias.

María llegó muy campante de casa de una de sus amigas, había escondido su planta en una parte del garaje, para que nadie la encontrará, estaba contenta porque sería la primera en tener la flor. Ximena se dedicó todo el fin de semana a cuidar la planta que estaba a punto de marchitarse, la saco al sol y le contó mil historias, se reía, gozaba de su presencia, por las noches le colocaba las gotas que le dio su mamá. María se fue con unas primas y se olvido de su planta, estaba convencida que no necesitaba nada, solo tiempo para darle la tan preciada flor.

¡El martes por la noche sucedió! Una de las plantas dio su primera flor, Ximena

estaba feliz, gritaba de la emoción, corrió con su mamá para abrazarla y darle las gracias por las gotas milagrosas, ella la miró con los ojos cristalizados y le dijo que el trabajo siempre da frutos, “buenos frutos” agregó. María estaba confundida, fue a buscar a su planta pensando que también debería tener la flor, pero al llegar a su lado, la notó triste, seca, sin brillo. Lloró desconsoladamente al ver que todo su esfuerzo fue en vano.

Así termina la historia, y te preguntó cinco cosas, contesta con honestidad.

1.-¿Con cual de las niñas te identificas más?

2.-¿Crees que las plantas eran diferentes como alegaba María?

3.-¿Qué crees que les dijo el abuelo en sus respectivas notas?

4.-¿Piensas que las gotas “milagrosas”, eran realmente eso o agua corriente nada más?

5.-¿Qué te deja esta historia? Sigues creyendo que las cosas deben de funcionar “solas” porque para eso están hechas....

¿Te quedaste inquieto o inquieta?, Necesitas conocer el final, ¿final?, No te preocupes también les ha sucedido a empresarios, y a miles de personas más, como lo vimos en el primer capítulo, en el caso de los McDonald. Ellos no tuvieron una visión correcta del valor de su empresa, mientras que alguien más sí la tuvo. Entonces no dejes que “alguien” más alcance sus sueños, que alguien más reciba la primera flor por dejar de atender, de creer, de valorarte más, mueve el mundo a tu favor, está en ti hacerlo. Deja de hacerte el mudo y comunica lo que sientes, lo que quieres, lo que llevas en tu interior, tus deseos y sueños, ¡son únicos e intransferibles!

“Obstáculos habrá siempre, en todos los caminos, ninguno es fácil, todos son engañosos, lo que te sacará adelante es lo que llevas en tu corazón, pregúntate que llevas ahí, que estás cargando, que no estás comunicando, perdonando” Mauricio Benoist.

Hablando de otras cosas... ¿Acaso existirá la manera de dejar de trabajar y vivir sin preocuparte por el dinero? Por supuesto que sí, tan solo cambiar la regla de trabajar para el dinero y que este trabaje par ti. Todos tenemos un estilo de vida, el cual tiene un costo, razón por la que trabajamos para mantenerlo y en un 95% de los casos depende de estar presente en una oficina más de 8 horas para hacerlo. Uno de los principales activos que tienes a la mano, es tu persona, en ese individuo debes de invertir siempre, ¡no limitarte!; en tu aprendizaje, capacitaciones, nuevos idiomas, computación avanzada, ¿por qué crees que los doctores se especializan en tantas cosas?, Se gradúan de una si, pero después toman cursos, seminarios de todo lo que van a necesitar para especializarse en varias materias y así pueden cobrarnos más y recuperar su inversión, una y otra vez.

¿Te pesa invertir en tus capacidades o en tu inteligencia?

Cuidado, es un símbolo de conformismo, de metas a corto plazo.

Continuando con la solución ha esto y en términos generales, el cual es todo un proceso, es invertir para generarte ingresos adicionales que estos a la vez a mediano/largo plazo cubra o superen tu estilo de vida y así dejarás de trabajar para el dinero. Por lo que a partir de ese momento tendrás el tiempo necesario para disfrutarlo con tu familia y hacer lo que antes, por trabajar para otros, no podías.

A lo último mencionado se le denomina LIBERTAD FINANCIERA. Lo más importante todo esto es que en el proceso siempre ganarás, en el peor de los casos,

EXPERIENCIA. Sin embargo, ese tema lo veremos en otro libro.

SORDOS

“No hay peor sordo que aquel que no quiere oír”.

6.1 ¿Dejamos de escuchar o nos dejó de importar?

Hace algún tiempo alguien me hizo un comentario que me impactó mucho, ella se mostraba contrariada, confundida, me comentó que desde hace tiempo actuaba de forma errónea, tomaba decisiones que sabía que no debía tomar, por impulso, placer, discutía con todo mundo, “perdí el camino” dijo, con los ojos cristalizados y la carne trémula.

- “No sé cuando deje de escuchar la voz en mi cabeza, la que me aconsejaba, incluso a los demás, a mis hijos, a mis padres, a mis hermanas”. De inmediato pensé en el exceso de juicios que cargamos, lo puedo entender como un sistema de autodefensa y control; nuestro cerebro está activo todo el tiempo, recogiendo pequeños datos de todo aquello que nos envuelve y lo va clasificando con rapidez, dicha información la va apartando por categorías. Aunque, normalmente los juicios de valor se ligan íntimamente a nuestra escala de valores y a nuestra personalidad.

Una parte de ese sistema funciona por medio de etiquetas, ¡las cuales hemos ido colocando a nuestras experiencias personales y a las que hemos escuchado en nuestro entorno! Si la comadre te dijo que los hombres chaparros son unos malditos, lo juzgas correcto, si alguien te dice que los videojuegos causan cáncer, lo das, por cierto, y empiezas a etiquetar, a juzgar, entre lo que es bueno y malo para ti, para tus hijos, entre lo blanco y negro, seguramente tu pareja también incluirás en esos conceptos.

*“Los juicios representan cargas demasiado pesadas para llevarse de un lado al otro,
de un tiempo a otro, ¡de una vida a otra vida!*

Ese síntoma, lo puedes ver en todos lados, si tú, por ejemplo, eres de las personas que apoyas a los indigentes, habrá gente que esté en contra de eso y te juzgue, tanto a ti, como a ellos, por ser y vivir en esas condiciones de calle. Un amigo promueve la

educación de los animales, y el no ve negativo tropezarse con la popo de un perro, él piensa es un área de oportunidad, ¿de quien será ese animalito?

Sin embargo, él no puede evitar al muchacho que lo increpa cada vez que lo oye hablar acerca del problema que la gente tiene al no educar a sus animales, así como su vecino, Don José, por ejemplo, alguien a quien no le importa los problemas del medio ambiente, ni su propia salubridad ante todos los demás. Si en su escala de valores no se incluye la conciencia cívica por las mascotas y la sana convivencia, el juicio de valor hacia los demás será algo diferente y sin duda, mucho menos razonado.

Es decir, emitimos juicios de acuerdo con nuestros propios principios personales, a experiencias y también, a una escala de emociones.

Te pido responder las siguientes preguntas:

- 1.-¿Cuántos juicios emites al día? (Honestamente)
- 2.-¿Cuándo conoces a alguien y escuchas parte de su historia?, ¿Lo juzgas sin decírselo?
- 3.-¿Cuántas relaciones has terminado por juicios de otras personas? (Familia o amigos)
- 4.-¿Has emitido tu juicio sobre algo que realmente no conoces a fondo?
- 5.-¿Cómo sabes cuando algo es cierto o solamente es un chisme?

Un dato para tener en cuenta es que la mayoría de las veces los juicios de valor son exclusivamente dicotómicos, es decir, se establecen de acuerdo con los dos polos de un mismo adjetivo, aquí algunos ejemplos: bueno-malo, responsable-irresponsable, digno de confianza- persona poco grata, cercano-frío, sincero-mentiroso, prudente-imprudente. Es un problema frecuente, una mentalidad inestable que te impide de alguna manera ser feliz, no pones los pies en la tierra porque inconscientemente te

sientes agredido, ofuscado, confundido, decidido, por esos juicios constantes.

Te quisiera preguntar algo, ¿y cómo estás educando a tus hijos al respecto? – Has dicho alguna vez: Mira ese ricachón presumiendo su coche nuevo, ahí viene otra vez el vecino a cobrarme es un ladrón, la vecina es una cusca por usar esa falda así, toda la gente tatuada es un criminal, quien no va a misa no creen en Dios ¿Has escuchado esas expresiones de alguien más? No olvides que son adjetivos que emitimos de acuerdo con las sensaciones que nos provoca la persona en sí, de ahí que tenga tanto peso el tema de las emociones y los valores. Porque básicamente, son dimensiones casi inconscientes que tienen que ver con nuestra propia personalidad.

Cuando dejas de emitir juicios te liberas, dejas a los demás en su sitio y no los “tienes” en tu círculo de injerencia, eso te permite ver las cosas con mayor claridad, nadie sabe que puede ser bueno para uno y malo para otros.

En el caso de Don José sí afecta a otros y deberá de tener cuidado con su basura, sus animales, si viviera en otro país seguramente le pondrían multas mucho más severas para que aprendiera ser un ciudadano responsable. Mas no vas a ir a pelearte con él, ni a discutir su educación, la autoridad tendría que responsabilizarse de ese tipo de personas, para eso existen las Leyes.

Cuando dejamos de escucharnos internamente, es un síntoma de que te estás desconectando de tus valores, de las cosas que te importan o te importaban antes, lo importante es que decidas a que hacer oídos sordos y a que prestar atención, ese es el camino correcto; es verdad no puedes escucharte a ti misma(o) y escuchar a los demás, primero concéte tú, escúchate a ti misma, qué es lo que te da paz, armonía, felicidad, impulso.

Demuéstrale al mundo que a ti si te importan las cosas, la gente, las leyes, el universo, apuéstales que sabes vivir y convivir en un mundo de sordos, donde la razón se

empodera y nos quiere imponer sus reglas.

6.2 No escucho por no ceder

Me ha tocado asesorar a muchas empresas, y a empresarios, ejecutivos de todos los niveles, desde directivos hasta los vendedores, algo que nos sucede muy seguido, no solo laboralmente, también personalmente, es el “no te escucho para no ceder”, porque si ceden te pueden dar la razón y eso nos molesta, nos mueve de una zona de confort, nos cambia aspectos que tenemos “controlados”. Existen ocasiones cuando tenemos que comunicar algo a un cliente y sabemos que no le va a gustar o es algo en lo que él no está de acuerdo, entonces es cuando se produce un problema de comunicación, el cliente no escuchará lo que queremos transmitirle (se encierra en una burbuja protectora) y entramos a un cadena de errores que es muy complicada de romper.

“He visitado a ese cliente diez veces, pero nunca me pone atención, creo que no le

interesa nuestra propuesta jefe.”

“Le hablo a mi hijo y no me escucha anda en otras cosas, solo me ve de reojo, pero sé que no quiere aceptar las reglas de la casa”.

Mentira, lo que pasa es que el cliente, o tus hijos sufren para ceder, para darte el “poder” de decisión. Lo que sea se vuelve un conflicto de intereses, un tiempo en la agenda, tener a un nuevo proveedor, el cambio en las listas de precios, hacer más cheques; me recuerda a los jugares de ajedrez cuando se quedan estáticos y no mueve las piezas en su tablero. Porque eso significaba perder la partida. ¿Y con nuestra pareja?, ¿con tus padres e hijos? ¿Cómo suceden las cosas?

Similar, ¿muy parecido? Recuerdo cuando jugábamos de niños, y querían decirme que mi gol no era valido, y alguien del equipo contrario me explicaba a gritos lo que había sucedido, la regla dice que...y yo fingía que no me interesaba lo que me estaba diciendo y le gritaba bla, bla, bla y es que por mucho que insistamos, si la contraparte esta “cerrada”, nos encontramos con un muro delante de nosotros que será muy difícil atravesar.

¿No te quiere? ¿No le interesas? No, tal vez no es el momento preciso para aclararlo, para presentarle una idea, una propuesta, un cambio, debes de buscar los momentos en que la gente esté abierta, en un ambiente propicio para recibir y pensar.

Eso no significaba que yo no entendiera lo que me querían decir o que no nos estuviera prestando atención cuando jugábamos. Más bien estaba muy consciente de que lo que me decían no me gustaba, no me convenía enterarme o simplemente no quería aceptarlo. En estos casos es muy difícil revertir la situación para que acabe de forma amigable si el cliente, nuestra pareja, nuestros hijos no se atiende a las razones.

Existe una fábula que habla sobre la importancia de la comunicación, lo que escuchamos y como clasificamos, creo que todos la conocemos se llama “Pedro y el

lobo”, aquel pastorcito que “cucaba” a sus vecinos gritándoles ¡ahí viene el lobo! Una y otra vez, mintiendo, hasta que finalmente fue verdad, el animal se comió a tres de sus ovejas, hasta entonces pudo entender su error. ¿Cuántos de nosotros actuamos como Pedro? ¿Qué tanta credibilidad tenemos ante los demás? Hemos fallado varias veces y no lo hemos aceptado ¿Cuántas ocasiones nos hemos enfrascado en el bla, bla, bla interior sin escuchar a los demás? Cada uno debe de responderse.

A mi me gusta pensar que la comunicación es una oportunidad.

Es como abrir una nueva puerta a algo, el saber escuchar nos permite la mayor parte del tiempo aprender, nos regala infinidad de ocasiones para hacer mejor las cosas y tomar decisiones acertadas. La vida es comunicación y siempre tenemos que estar tratando de aportar soluciones, habrá momentos en que podamos ofrecer una salida aceptable, quizás no es la mejor, pero quizá es digna para las partes interesadas. A veces esto implica ceder, sí, así es, perder el margen de nuestros “beneficios” o dedicar más horas al estudio, al hogar, a solucionar este problema, aunque muchas veces no estemos de acuerdo, cada uno debe de aceptar en “beneficio” de todos, no de uno solo.

Cuando el problema es mayor, tenemos la posibilidad de cambiar al interlocutor, recibir ayuda, a veces puede ser un amigo, un compañero de trabajo, un compadre, para poder “suavizar” las cosas, es peor dejarlo así, inconcluso y seguir viviendo con esa espina en el zapato.

Si dejamos que el EGO nos gobierne, estaremos desperdiciando muchas oportunidades, a personas valiosas, negocios importantes y logros enormes.

Si realmente valoramos lo que hacemos, lo que somos, sabremos escuchar y cederle la razón a otro, a quien la tenga, en alguna ocasión la tendrás tú, y en la que sigue alguien más. NADIE ES DUEÑO de la verdad absoluta, NADIE ES DUEÑO de la

razón, esa no existe, lo que tenemos siempre a la vista o casi siempre, son las pequeñas porciones de la razón de cada uno, las partes tienen solo una parte de razón en las cosas que hacen o dicen, habrá que conocer y escuchar cuáles son, para poder discernir si las aceptamos o no. Atrevámonos a conocer más a las personas, saber las batallas que han superado, los problemas que dejaron atrás, escuchemos sin juzgar, no desperdiciemos la vida sin darnos la oportunidad de ser mejores en todos los sentidos.

6.3 No escucho por miedo a la verdad

¿Cuántas veces te has quedado con alguna pregunta en la punta de la lengua por no escuchar la verdad?, ¿Cuántas palabras evitas decir a diario para no herir a otros? Permites que de tus labios salgan mentiras, sí mentiras, piadosas tal vez, pero a final de cuenta es una mentira; blancas les dicen algunos, sin embargo, estás engañando de alguna manera a la otra persona, a tí mismo, recuerdo el año pasado en la Ciudad de México, una persona que asistió a una de mis conferencias se acercó al final de esta y me dijo.

- Entiendo y valoro todo lo que hiciste y dijiste allá arriba, pero ¿sabes algo? Estoy aterrado a preguntar cosas a mi mujer, sobre nosotros en la cama, siento que me va a decir algo terrible.
- ¿Y tú cómo te sientes ahora? – lo cuestioné.
- Terrible también.
- Entonces ambos prefieren vivir así, en ese estado mental y físico.
- No, no creo que esté bien, no me gusta, me siento a medias.
- Seguramente ella se siente igual, lo mejor es hablar las cosas, enfrentar la verdad y llegar a acuerdos mutuos, la próxima conferencia que dé ven con ella y lo

solucionaremos los tres, con calma y sabiduría, verás que la vida es mejor vivirla completamente.

Aquel hombre se retiró contento, me estrechó la mano con un fuerte apretón, lo sentí muy agradecido, creo que entendió que no se puede vivir ciego, sordo y mudo: sin hablar, sin escuchar, sin ver la realidad. Cuando vives una mentira tarde o temprano la verdad te alcanzará y entonces te preguntaras ¿por qué no dije la verdad cuando lo pude hacer?

Una pregunta ¿las situaciones nos orillan a decir la verdad o una mentira? Hay personas que conozco que opinan que las situaciones los obligan a mentir, mientras que, para otros a decir la verdad, “depende del sapo es la pedrada” diría alguien más, que es cuestión de cultura, otros de educación.

A veces por quedar bien la gente dice cosas que no debe, se inventan problemas, mienten por mentir, sin tener ninguna necesidad de hacerlo, se vuelve una costumbre, los niños se enseñan a mentir por los padres, por la familia, las malas influencias, existen razones para eso, razones lógicas e ilógicas. En psicología se piensa que sucede porque obtenemos múltiples beneficios, según los estudios la mente fuerza al cuerpo a mentir, pero este se resiste de manera inconsciente, por eso en algunas técnicas y metodologías, la mentira se percibe de muchas formas, las pupilas, los latidos del corazón (ritmo cardíaco), sudoración, resistencia muscular.

¿Cuales serían las lógicas?

- 1.-Tratar de encajar en un grupo social.
- 2.-Evitar el bullying escolar o estudiantil. (miedo)
- 3.-No tener problemas (en el momento)
- 4.-Para manipular o controlar alguna situación.
- 5.-Querer imitar a alguien conocido.

6.-Llamar la atención.

¿Y las ilógicas?

A.-Mentiras patológicas, por mentir como una costumbre. (Sin un orden o propósito bien definido).

Muchas veces la casa de los padres, donde convive la familia se convierte en una Universidad de mentiras, blancas, negras, rojas, de todo tipo, el papá le pide al hijo que si llama el cobrador le diga que salió de viaje, la mamá le pide su opinión acerca de su vestido y no puede decirle la verdad, el hermano rompe la ventana y le ruega que no comente nada a su papá, todo su mundo se convierte en una forma de vida, ese niño, seguramente mentirá en la escuela o a sus amigos.

El problema de las mentiras es que se convierten en una bola de nieve, crecen conforme avanza el tiempo, la edad, la situación eso agrava todo el entorno, después comienzan a suceder cosas peores, drogadicción, violencia intrafamiliar, divorcios, bajo rendimiento escolar, malas experiencias sentimentales, la gente vive su autoengaño a toda costa; los individuos que viven de esa manera demuestran inestabilidad emocional, inseguridad, agresividad, pueden inclusive convertirse en sociópatas y asesinos, así que cuidado con esas mentiritas piadosas, porque pueden convertirse en un arma de doble o triple filo.

*“La mentira no es un juego, afecta a todos, a quien la dice, a quien la acepta,
a quien calla la verdad.”*

Lo más recomendable ante una persona así, es buscar ayuda profesional y ver la manera de trabajarlo, de resolver y concientizar del daño que se está haciendo y puede

provocar a los demás.

Es muy importante saber en qué nivel se encuentra la persona, si las mentiras han sido sin afectar a otros, de bajo perfil, o tienen una *razón" de ser, por la parte que está viviendo en casa. Se debe de revisar y hablar a fondo con cada una de las partes: padres, familia, amigos, maestros.

Existen estudios que los niños mienten desde los dos años, habrá personas e instituciones que hablan de que la mentira es una demostración de inteligencia, porque demanda coordinación, anticipación, manejan mejor sus impulsos, tienen un lenguaje más amplio, aunque los descubrimientos suenan paradójicos para los padres. Por una parte, queremos que nuestros hijos sean lo suficientemente listos para mentir, pero también moralmente reacios para hacerlo. Además, hay momentos en los que la seguridad del niño depende de que nos digan la verdad, como en casos que involucran maltrato o abuso.

¿Cómo podemos hacer que nuestros hijos sean honestos?, ¿Cómo hacer para que puedan diferenciar la realidad versus sus fantasías? Quien me ha seguido por varios años tanto en mis conferencias como posturas, videos y talleres, seguramente saben que estoy completamente en contra de las agresiones físicas o verbales, lo mejor es motivarlos.

¡RECUERDA ESTO!

¡Los castigos severos no aminoran las mentiras!

MEJOR...

- Premia siempre la verdad,
- Acepte las cosas con cordura y sabiduría.
- Nunca cierre el canal de comunicación (Libérese de temas Tabú)
- Establezca compromisos verbales con las partes.
- Que todo los acuerdos incluyan honestidad.
- Escuche de manera proactiva, no pasivamente.

A muchos padres de familia les sucede que sus hijos mientan por llamar la atención, habrá que tener cuidado hasta que punto podemos establecer acuerdos, si realmente no les damos el tiempo adecuado a los niños, a veces el exceso de trabajo, las tareas, los horarios, las preocupaciones económicas, afectan la relación de la familia, si no procuran tener espacios adecuados para la comunicación: una salida al campo, una comida familiar, charlas abiertas antes de acostarse, en la merienda o el almuerzo. Difícilmente podremos alcanzar los acuerdos que deseamos.

Existen muchas dinámicas de comunicación asertiva, habrá que establecer la mejor, ¿y cual es? La que funciona más con tus horarios, el número de integrantes de tu familia, los espacios que tengas, que generes para esa actividad, es más importante hablar que mirar televisión, es más importante escuchar que verlos jugar video juegos o con las tabletas.

- 1.- Promueve el uso de las palabras (Investiga una palabra nueva cada día).
- 2.-Cuenten cuentos, inventados por las partes (Una vez a la semana).
- 3.-Establece dos horas a la semana (mínimo) para hablar sin prisas sin celulares de por medio.

6.4 Aprender a controlar las emociones.

En esta obra hemos tenido capítulos muy variados, donde has podido ver el comportamiento humano en muchas de sus modalidades y facetas, quizás esta parte del libro pretenda darte exclusivamente el cómo controlar tus emociones, para que seas una persona más integral y con mejores resultados en tu vida, yo lo único que estoy buscando en este momento es que te quede clarísimo, que el aprender a dominar tus emociones realmente es relevante en tu vida, no es nada más un capricho, de que ya no me voy a enojar y siempre me voy a andar riendo, no es nada más eso, es tomar mejores decisiones, es no discutir con tus seres queridos, yo siempre hago la misma pregunta y es una pregunta que no me gusta mucho hacerla porque duele ¿Quiénes son las personas con quienes dejamos sacar nuestro peor yo? Generalmente con nuestros seres queridos, con tus seres queridos eres la persona más enojona, más negativa, a la que más críticas, pero ¿Por qué es eso? Porque no sabemos controlar nuestras emociones, cuando tú entiendes este concepto y aprendes a dominar tus emociones, tu entorno empieza a mejorar muchísimo.

Vamos a aprender a controlar tus emociones, pero si tú sigues pensando que hay una receta mágica, unas pastillas, o alguna fórmula secreta para hacerlo, vuelve a leer todo el libro, el no reconocer que tienes que aprender, provoca que sea imposible que mejores. Hay muchas personas que me dicen: “Mauricio, pero ¿Cómo le hago? Yo me enojo 5, 6, 10, 20 veces al día” Una señora me dijo el otro día: “Mauricio, yo me levanto en la mañana, y en una hora ya me enojé ¡cómo 30 veces! Porque me enojé con mi marido porque no se levanta, me enojé con el despertador porque me despertó, me enojé con mis hijos porque no se levantan, me enojé con el huevo porque no se cose, ¡Me enojé con todos!”

Entonces ¿Cómo hacerle? Lo primero es tranquilizarte, dedícate cinco minutos a ti misma, si te tienes que levantar cinco minutos antes, ¡HAZLO! Después revisa tu

respiración, jala aire y mantén en tus pulmones un tiempo ese instante, suelta y respira profundo nuevamente, ¿sabes que la respiración es la clave para la meditación?, ¿Y qué encuentras al meditar? Paz, pensamientos acertados y más coherentes. La mayoría de las personas cuando se enojan toman decisiones que después se arrepienten, entonces asigna responsabilidades, delega, no puedes hacer todo a la vez, no puedes responsabilizarte de todos, desápégate de ese sentimiento de culpa y dáselo a cada quien, lo que le corresponde ni más ni menos, o eres de las mujeres, de los hombres que condicionaran cada cosa que sucede para avanzar, para premiar, entiende esto si la gente que está a tu alrededor no está motivada por el resultado que debería de estar buscando (una carrera, un bono de ventas, estar más delgada, lograr contratar a cinco empleados, cerrar un negocio, viajar al extranjero) algo está mal, no logran visualizar las metas y eso, genera conformismo, desconexión, apatía, alejamiento de la realidad.

Segundo punto clave para ti, una vez que hayas controlado la parte “explosiva” de tu carácter, define el éxito, ¿cuál es el punto donde quieres llegar?, ¿Por donde deberías de comenzar? Te sugiero que empieces con el dominio físico, el realmente tener el control de tu salud, yo siempre digo que es triste escuchar a personas que cuando el médico les dice: “Te vas a morir” Ahí deciden tomar acción en su vida, que triste es darte cuenta que hay gente que se está matando conscientemente, gente que fuma, gente que come lo que le dé la gana, mi papá lo decía en algún momento, me decía: “Mauricio es que yo vine a la vida a disfrutar y para mi comer es disfrutar” bueno está bien, cada quién define su destino, mi papá se murió a los 65 años, y los últimos 10 años de vida no tuvo calidad de vida

¿Por qué no tuvo calidad de vida? Porque él se encargó de matar su vida poco a poco, que triste es esta parte, me duele, porque fue mi papá, lo amo, lo admiro y lo respeto en todos los aspectos, pero que triste es ver gente que se está matando ahí afuera y al mismo tiempo están luchando por vivir, ver los hospitales llenos de gente,

tratando de sobrevivir y yo digo: “Si te estuviste matando durante 40, 50, 60 años, no entiendo esa parte ¿Para qué buscas matarte si luego quieres buscar tener calidad de vida?” Hay un dicho que a mí me cambió la vida, que lo escuche ya hace muchos años que dice:

“La gente pasa la primera mitad de su vida tratando de matarse y la segunda mitad de su vida, tratando de sobrevivir”.

Es un dicho que hígole, a mí me cambió la vida, para mí el éxito, entra en tener coherencia con tu cuerpo, con tu salud, no te estoy diciendo que te hagas vegetariano o que no disfrutes de algunas comidas, de algunos alimentos que te gustan, pero tener equilibrio en la vida, aparte ¿Sabías que las personas sedentarias por ejemplo, y las personas que se alimentan mal, son personas que piensan, hasta 3 veces menos que una persona que está activa físicamente y que tiene una buena alimentación? Definitivamente es un punto clave en la vida y yo te hago la siguiente pregunta:

¿Realmente tú eres una persona que está cuidando su vida o te estás matando lentamente?

Hay algunos conocidos que me han dicho: “Yo fumo, ¡Ay a mí no me va a pasar nada! Sí, eres parte de esa estadística, eres parte de la estadística de la gente que le va a dar cáncer, o la gente que le va a dar hipertensión, o la gente que va a tener un paro cardíaco, eres parte, si estás haciendo algo, eres parte de ese indicador, de esa estadística.

Definitivamente, luego hay gente que me dice: “Mauricio, de algo nos tenemos que morir, déjame disfrutar” y yo: “Esta bien, yo no te estoy pidiendo, yo nada más estoy haciendo un resumen de lo que la gente hace, si tú consideras que te quieres morir, sigue haciéndolo, no hay ningún problema, disfruta, mientras te quede tiempo

de vida” y luego hay gente que me levanta la mano y dice: “Mauricio, pero los accidentes también ocurren, y yo conozco a un amigo que se cuidaba mucho y lo chocó un carro” Bueno, sí, definitivamente pero lo que yo te puedo asegurar es que cuando tú cuidas tu salud, tienes emociones más equilibradas, y puedes vivir mucho más, yo en lo personal te voy a platicar un poquito de mis sueños, yo siempre digo que soy una persona que me encantaría tener 85 años y correr, con mis hijos, con mis nietos y a lo mejor hasta quien diga, bisnietos, corriendo en la playa, jugando, no quiero ser el señor de 85 años que lo tengan que estar llevando en silla de ruedas, que lo tengan que estar, cambiando los pañales, no, yo no soy ese tipo de persona, pero hoy tomo acción en mi vida.

¿Cómo?

Comiendo saludable, haciendo un poco de ejercicio, manteniendo el equilibrio alimenticio y de ejercicio en mi vida ¿Qué tanto cuidas tu vida? Yo cada vez que me pongo un pedazo de Pan o azúcar en mi boca, digo “Esto no me alimenta, esto no me está dando nada de energía” tu cuerpo es como el carro, si le hechas en vez de gasolina, alcohol, pues no va a funcionar, si le hechas en vez de aceite, aceite de cocina, pues no va a funcionar, bueno es lo mismo tú.

¿Quieres funcionar? Sigue luchando por tus sueños, dominio físico es clave para que empieces a cambiar tu vida.