

# ¿DEPRESIÓN?

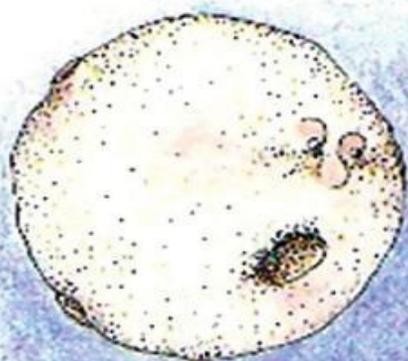
## No, gracias

Juan Antonio Guerrero Cañongo

30 días de  
entrenamiento  
cerebral por  
neuroinducción

coronaborealis

ESPA  
PDF



El Presente Libro lo Encontre en Pdf, lo Converte en Varios Formatos mas,  
Para Facilitar la Lectura en Diferentes Ebooks, un Saludo jose1958anto &  
JAPC2000 Espero que lo disfruten.

# Juan Antonio Guerrero Cañongo

## ¿DEPRESIÓN? NO, GRACIAS

¿Depresión? No, gracias

© 2009, Juan Antonio Guerrero Cañongo © 2011, Ediciones Corona Borealis

Pasaje Esperanto, 1

29007 - Málaga

Tel. 951 100 852

[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

[www.edicionescoronaborealis.blogspot.com](http://www.edicionescoronaborealis.blogspot.com)

Diseño editorial: Olga Canals y Carlos Gutiérrez Ilustración de cubierta: María Jesús Campos

Primera edición: marzo de 2011

ISBN eBook: 978-84-15306-38-2 Depósito Legal: M-XXXXX-2011

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

*Dos fuerzas mueven al ser humano: la necesidad de evitar el dolor y el deseo de obtener placer.*

JUAN ANTONIO GUERRERO CAÑONGO

## ÍNDICE

Prólogo. Neuroinducción para decir adiós a la depresión .....	Introducción
.....	¿Por qué debes ser feliz?
.....	¿Controlas lo que ves, escuchas, sientes, hueles y saboreas? .....
.....	¿Conoces la diferencia entre el yo, el tú y los otros? .....
¿Has experimentado el poder del diálogo interno? .....	¿Conoces el poder de la visualización? .....
.....	¿Te has liberado de tus creencias limitantes? .....
.....	¿Conoces el poder de la música, del ejercicio y de la comida saludable? .....
.....	¿Quieres más consejos para ser feliz? .....
.....	Referencias bibliográficas
.....	Instrucciones para utilizar el disco incluido en este libro .....

## PRÓLOGO

### NEUROINDUCCIÓN PARA DECIR ADIÓS A LA DEPRESIÓN

En la década de 1920, un científico alemán llamado Hans Berger descubrió las ondas cerebrales y su relación con diferentes estados de conciencia. Él reveló que el cerebro emite tenues impulsos eléctricos que pueden ser medidos en microvoltios mediante un electroencefalograma o EEG (aparato que amplifica los impulsos y traza los ritmos cerebrales).

Existen cuatro tipos de ondas cerebrales principales, medidas según la frecuencia o la velocidad del impulso y la amplitud o el voltaje del impulso, y asociadas con una determinada actividad cerebral:

- **ONDAS BETHA:** Originan un campo electromagnético con una frecuencia comprendida entre trece y treinta hercios (vibraciones por segundo). Se registran cuando la persona se encuentra despierta y en plena actividad mental. Los sentidos se hallan volcados hacia el exterior, de manera que la irritación, inquietud y temores repentinos pueden acompañar este estado.
- **ONDAS ALFA:** Tienen una frecuencia de ocho a doce hercios y están asociadas con estados de relajación. Se registran especialmente momentos antes de dormir. Sus efectos característicos son la relajación agradable, pensamientos tranquilos y despreocupados, optimismo y un sentimiento de integración de cuerpo y mente.
- **ONDAS THETA:** Con una frecuencia de entre cuatro y siete hercios, se producen durante el sueño (o en meditación profunda, entrenamiento autógeno, yoga...), mientras actúan las formaciones del subconsciente. Las características de este estado son la memoria plástica, una mayor capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación e inspiración creativa.
- **ONDAS DELTA:** Con una frecuencia de uno y tres hercios, surgen principalmente en el sueño profundo y muy raras veces se pueden experimentar estando despierto. Sus estados psíquicos correspondientes son el dormir sin sueños, el trance y la hipnosis profunda. Las ondas delta resultan de gran importancia en los procesos curativos y en el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Lo anterior nos da un «mapa» del ritmo del cerebro, y si conocemos cómo estimularlo, podemos alcanzar estados adecuados y solucionar los distintos problemas que nos agobian.

Por ejemplo, en el caso de los trastornos de atención (TDA: Trastorno por Déficit de Atención), las ondas betha están muy estimuladas, por lo que al

utilizar frecuencias que estimulen las ondas Theta, se puede equilibrar el ritmo cerebral sin sustancias químicas externas ni efectos secundarios.

El cerebro se estimula cuando recibe ciertas frecuencias de ondas, sincronizándose con éstas, efecto que se conoce como FFR (Frequency Following Response o Respuesta de Seguimiento a una Frecuencia).

La **neuroinducción** es una técnica de estimulación mediante los ritmos del cerebro. La función de ésta es adecuar el ritmo cerebral para lograr el cambio. Las técnicas utilizadas inducen al cerebro a estados adecuados.

El término y la técnica de la **neuroinducción** fueron concebidos por Juan Antonio Guerrero Cañongo, quien continúa investigando sobre ella.

Los patrones de ritmo y su inducción son utilizados por muchas culturas desde hace miles de años, pero no se utilizan científicamente. Incluso se tienen datos de logros impresionantes al alterar la conciencia con ritmos determinados, como por ejemplo lo hacen los «caminantes» del fuego de diversas partes del mundo, entre ellas, la India.

Si miles de hombres pueden caminar sobre el fuego alterando sus frecuencias, la restauración de la salud debe ser (y es) algo sencillo.

Los monjes del Tibet, desde hace miles de años, alteran constantemente las funciones de los órganos del cuerpo, todo con las frecuencias adecuadas.

JUAN ANTONIO GUERRERO CAÑONGO

Las funciones de nuestro cuerpo son rítmicas, por ello, es necesario utilizar los ritmos adecuados para aprender y para lograr la salud. Éstos son captados por nuestro ser desde la concepción, ya que el bebé tiene contacto con un mundo rítmico: el latido cardiaco, los ruidos intestinales y múltiples sensaciones y estados (al caminar, dormir, hablar, etc., la madre provoca vibraciones).

Estimular y equilibrar el ritmo cerebral debe ser el objetivo de todos los profesionales de la salud y del aprendizaje, con ello se ahorrarían miles de horas de tratamientos farmacológicos, además de proporcionarle un mejor estilo de vida al paciente.

La neuroinducción tiene muchas ventajas, entre ellas:

- La sincronización de los hemisferios cerebrales.
- La estimulación cerebral sin métodos intrusivos (no colocó electrodos, no se inyecta al paciente, no se le administra droga alguna).
- Utiliza muchos elementos de la musicoterapia y multiplica los beneficios.
- No tiene efectos secundarios.

Es auxiliar de muchos padecimientos y problemas, entre otros:

- Dolor crónico.
- Déficit de atención asociado o no con hiperactividad.
- Hipertensión.
- Diabetes.
- Secuela de embolias.
- Alzheimer.
- Parkinson.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Insomnio.
- Estrés.
- Osteoporosis.

... además de estimular y potenciar el aprendizaje, la memoria y el lenguaje.

Sólo falta que comiences este viaje de autodescubrimiento para decirles a los que te rodean: «¿Depresión? No, gracias».

Para más información: <http://www.depresionnogracias.com/>

## INTRODUCCIÓN

*Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.*

PABLO NERUDA

Este libro surge por la necesidad de enseñar a otras personas los distintos caminos que nos conducen a evitar la depresión, la melancolía y la tristeza, para encontrar la felicidad partiendo desde nuestra actividad cerebral.

En este texto no encontrarás palabras complicadas, ni posturas filosóficas, sólo elementos que te acercarán a ser feliz a diario, con las pequeñas o grandes cosas que tienes. Ha sido escrito para todas las personas que deseen ser felices, de cualquier edad, de cualquier sexo.

La felicidad no es algo físico o palpable, es un estado al cual puedes acceder desde tu estructura psicológica, por tanto, sería absurdo que la buscaras fuera de ti mismo, cuando tienes dentro miles de herramientas para ser feliz; de eso trata este libro, de mostrarte algunas.

¿Por qué debes ser feliz? Simple: si lo eres, tendrás salud, serás próspero y, con ello, atraerás también dinero a tu vida. Por eso, este libro se centra en secretos para que tengas salud, éxito, prosperidad y dinero, dejando atrás la tristeza, la depresión o la melancolía que puedas venir arrastrando en tu vida.

Este libro fue diseñado para proporcionarte estrategias que te ayuden a alcanzar la felicidad. Si tienes algunos de estos síntomas, en este material encontrarás soluciones duraderas para evitarlos:

- Tristeza esporádica o constante.
- Decaimiento de tu estado de ánimo.
- Irritabilidad.
- Falta de interés en actividades que antes te proporcionaban satisfacción.
- Trastornos del apetito, del sueño y sexuales.
- Sentimientos de inutilidad, desesperanza, culpabilidad o vergüenza.
- Cualquier trastorno del humor que haya disminuido tu rendimiento laboral o tu actividad vital.

Alguien dijo en tono poético que la felicidad no es una meta, sino un camino. He tenido oportunidad de constatarlo desde hace varios años: todo lo que he aprendido, la convivencia con otras personas, las vivencias y mis emociones durante este pequeño trozo de mi vida me han hecho más feliz que algunas metas que he alcanzado. A veces, creemos que cuando logremos algún objetivo seremos felices, pero no nos damos cuenta de que es el cómo lo logramos lo que nos trae la felicidad. Y ese cómo es lo que encontrarás en este libro. Verás que todo lo que leerás funciona.

Escribir sobre la depresión sin deprimir al lector es uno de los motores que me han impulsado para redactar este libro. Por eso, en él te mostraré cómo ser feliz y así evitar la melancolía y tristeza.

Mucho de lo que encontrarás en este texto te servirá para inducir a tu cerebro a estados más óptimos. De eso trata la neuroinducción, un método terapéutico que vengo desarrollando desde hace años. Éste se basa en el supuesto de que si utilizas los recursos adecuados, puedes lograr lo que desees en tu vida; por ello, me empeño en mostrarte cómo valerte de tus neurotransmisores, hemisferios y ritmo cerebral.

Este libro es un manual de instrucciones para tu mente. En el primer capítulo menciono por qué debes ser feliz; en el segundo abordo estrategias para controlar lo que ves, escuchas, sientes, hueles y degustas; en el siguiente hago notar la importancia de ser tú mismo, evitando la trampa de pensar en otro antes que en ti. En el cuarto capítulo leerás sobre el diálogo interno y cómo utilizarlo para tu beneficio; en el que le sigue aprenderás sobre la visualización, una técnica por demás efectiva para mejorar tus estados de ánimo.

Como las creencias son importantes, hablo sobre ellas en la sexta división del

texto. Conocer sobre la música, ejercicio y comida ade

JUAN ANTONIO GUERRERO CAÑONGO

cuados también te será útil para ser feliz; esos temas se encuentran en el capítulo que le sigue. Terminó la estructura del escrito con una selección de consejos para que alcances la felicidad.

Como considero que la felicidad consiste en poseer los recursos necesarios para hacer lo que desees, sin limitantes, a lo largo del libro te enseñaré las diversas herramientas que tienes incluidas en tu cerebro para lograr lo que anhelas.

Debes convencerte de que no existen personas infelices o felices de «nacimiento», ya que todos tenemos los mismos recursos. Tú envías las señales a tu cerebro para que trabaje adecuadamente o para que, al contrario, te haga infeliz. Tienes las herramientas necesarias para cambiar y sólo te tienes a ti mismo, no busques el éxito fuera de ti, todo está dentro de ti. Toma en cuenta que no importa dónde estás, sino adónde vas, por eso no te recrimines por lo que te pasa, sino lo que quieres de tu vida.

Victor Frankl, en su libro *El hombre en busca de sentido*, escribió:

Mientras esperábamos a ducharnos, nuestra desnudez se nos hizo patente: nada teníamos ya, salvo nuestros cuerpos mondos y lirondos (incluso sin pelo); literalmente hablando, lo único que poseíamos era nuestra existencia desnuda. ¿Qué otra cosa nos quedaba que pudiera ser un nexo material con nuestra existencia anterior?

Las cosas materiales no te dan felicidad, te la proporcionas tú; en casos extremos como un campo de concentración, esa realidad se hacía evidente. Obviamente no tienes que esperar una experiencia similar para darte cuenta de ello, por eso debes iniciar el camino de búsqueda de satisfactores dentro de ti y nunca esperar que te las proporcionen las posesiones u otras personas.

Este libro tiene la intención de que descubras ese potencial mental que tal vez no has desenmascarado en muchos años. Algunas recomendaciones para ser feliz que podría adelantarte son las siguientes:

1. Ten un buen sentido del humor.
2. Descubre qué quieres de la vida, cuáles son tus metas y objetivos, y apégate a ellos.
3. Reúnete con gente positiva, motívate y aprende de ellos.
4. Aprende, aprende y aprende de todas las situaciones que vivas.
5. Ríe, canta y baila siempre.

El libro está diseñado para que en cualquier página por la que lo abras

encuentres información útil para ser feliz, próspero y exitoso. Está centrado en el cambio personal, sin intentar cambiar el mundo ni querer agradar a otros, ya que, como mencionó el actor estadounidense Bill Cosby: «No sé cuál es la clave del éxito, pero la clave del fracaso es intentar agradar a todo el mundo».

El texto te propone muchas estrategias para conseguir lo que deseas, sea lo que sea. Estás más cerca que nunca de tener éxito en lo que te propongas, no te detengas por nada, dedica un tiempo para leer, tomar notas, hablar con otra persona sobre lo aprendido y, lo más importante, ponerlo en práctica.

Estoy formando una comunidad de aprendizaje con los lectores de este libro, intégrate inscribiéndote en nuestro boletín en la página [www.neuroinducccion.com](http://www.neuroinducccion.com); es gratuito y tendrás acceso a más información interesante sobre estos temas, además de a otros relacionados con la estimulación mental.

JUAN ANTONIO GUERRERO CAÑONGO

*Octubre de 2008*

### **¿POR QUÉ DEBES SER FELIZ?**

*La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y en despertarme sin angustia.*

FRANÇOISE SAGAN

¿Por qué es importante que seas feliz? Simple: si eres feliz, atraes prosperidad, tu sistema inmune se fortalece y los demás te siguen. ¿Cuántas veces le has rehuido a una persona triste? Supongo que muchas; entonces, ¿qué esperas para comenzar a ser feliz? En tu vida tienes dos opciones: ser feliz o no serlo. Yo prefiero la primera, ya que me proporciona más salud, bienestar, éxito y dinero.

Tienes un gran recurso dentro de ti para el cambio: lo llaman cerebro. Si lo utilizas adecuadamente, puedes lograr muchas cosas y alcanzar la salud, la prosperidad y el éxito. Ya lo decía Hipócrates:

Los hombres deberían saber que de ningún lado más que del cerebro provienen las alegrías, deleites, risas, bromas y pesares, tristezas, depresiones y lamentaciones. Y mediante esto, en un modo especial, adquirimos la sabiduría y el conocimiento, y vemos y oímos, y sabemos qué es lo malo y qué es lo bueno, qué es lo dulce y qué lo desagradable. Por el mismo órgano nos volvemos locos y delirantes, y nos asaltan miedos y terrores algunos por la noche y otros durante el día, y los sueños y los vagabundeos sin fin, y las preocupaciones que son nada adecuadas, y la ignorancia de las circunstancias del momento, la grosería y la falta de habilidades. Todas estas cosas le

debemos al cerebro cuando no está sano... o cuando sufre cualquier otra aflicción inusual o preternatural.

Descubrir los recursos mentales que tenemos y estimular nuestro cerebro deberían ser materias incluidas en todos los niveles escolares del mundo, ya que carecemos de un manual de uso para ese órgano tan importante. Si esto sucediera, todas las personas tendríamos la posibilidad de crecer psicológica y espiritualmente, dejando atrás miles de males que nos aquejan a diario.

Pero en lugar de conocerse y buscar soluciones, pasan toda la vida intentando darle vida a su existencia vacía, tratando de imitar a los demás y complacerlos, descuidando el placer de ser ellos mismos, sin disfrutarse y amarse con todas las características que los hacen únicos. Realmente no es nuestra culpa estar viviendo sin sentido, así lo hemos aprendido, lo único reprochable es seguir así, aunque ya se haya dado cuenta de que no son felices con lo que hacen y tienen. Los cientos de herramientas con los que hemos nacido están esperando que despertemos de ese descanso obligado o elegido y tomemos lo mejor de ellas para nuestro progreso.

¿Cuántas veces has escuchado a alguien quejarse por lo que le pasó? Supongo, al igual que yo, que lo has oído por cientos. Son muchas las personas que sólo se lamentan por lo sucedido, sin buscarle un sentido a esa experiencia; como consecuencia, menos buscarán una solución al problema. De ellos escucharás variados pretextos: «No tuve suerte», «No nací para esto o aquello», «Alguien me está enviando malas vibraciones» y la preferida por muchos: «Éste es mi destino». Dudo mucho que haya alguien con una historia de vida escrita, con un «destino» esperándolo. Siempre he sabido que somos aquello que creamos; eso escapa de la postura preferida por muchos, que indica que nadie puede cambiar las cosas por culpa de ese tan afamado destino. No existe una persona destinada a ser infeliz o al fracaso, sólo individuos que obtienen algún resultado con lo que han hecho con su existencia. Al respecto, Richard Bandler, decía:

Ningún paciente está desahuciado. Por ello, no hay que tratarlo como si lo estuviera. El paciente vive su vida. La pregunta es, ¿es feliz con la forma en que lo hace? Si ha sido capaz de aprender a tener dificultades, también puede aprender a reaccionar de un modo totalmente distinto.

Cualquiera de nosotros puede aprender a hacer las cosas de manera diferente, hasta que estemos satisfechos con el resultado. Si no eres feliz hasta ahora, es tu momento de cambiar. Una actitud emocional positiva ayuda a mejorar nuestra salud; diversas investigaciones han descubierto que las

personas felices se enferman menos y que, cuando lo hacen, sus síntomas no son tan severos como los del resto de las personas.

Aunque es cierto que tienes emociones y debes aceptarlas, eso no significa que debas vivir deprimido, melancólico o triste por el resto de tus días; por eso, si una emoción no te sirve o te afecta, debes cambiarla.

Ese cambio es muy simple: primero debes darte cuenta de que algo está mal; después, determinar qué debes hacer para cambiarlo. Por ejemplo, si ya te has dado cuenta de que una canción te hace sentir desvalido y, por ende, te deprime, entonces la solución es simple: ya no escuchar esa canción. Conozco personas infelices que escuchan canciones cuya letra habla de tristeza; con ello, se entristecen más, pero no las dejan de escuchar, es como si la depresión tuviera relación con el masoquismo (podría ser, pero no pienso investigar sobre esta relación para el presente libro).

Si aún dudas sobre si debes o no ser feliz, tienes que saber que los investigadores han observado durante años a las personas felices. Gracias a esto, han encontrado ciertas características en ellos:

1. Sobre su postura y fisiología en general:
  - a. Sus gestos y movimientos son rápidos y simétricos.
  - b. Realiza actividades físicas y mentales a diario.
  - c. Canta y baila constantemente.
2. Sobre sus estrategias mentales:
  - a. Mira el lado positivo de las cosas.
  - b. Mantiene un buen sentido del humor.
  - c. Observa las estrategias de las personas que son felices y las aplica en su vida.
  - d. Se ama a sí mismo.
  - e. Aprende de sus errores.
3. Sobre lo que cree:
  - a. Las relaciones interpersonales son muy importantes, por ello es social.
  - b. Presta ayuda a los demás cuando lo necesitan.
  - c. La salud y la vitalidad son parte importante de su vida.
  - d. No le preocupa su edad, sabe que mientras más tenga, ha aprendido más.
4. Sobre su identidad:
  - a. Procura tener una autoestima alta.
  - b. Defiende su identidad.
  - c. Sabe que su identidad es única, por ello no intenta ser la «copia» de otro.

De todo ello hablaré en este libro. Quiero que juntos aprendamos cómo lograr lo que queramos y obtener una vida llena de satisfacciones.

También hablo de los demás y del impacto que ejercen en nuestra vida. Otra forma de ser infelices y de no alcanzar el éxito es el deseo de agradar a los demás; o, peor aún, no conocernos a nosotros y con ello evitar a los demás. José me comentaba en una consulta:

—Me siento solo, hace unos meses tenía mucha gente a mi alrededor y todos estaban al pendiente de mí, nunca pensé sentirme así. Ahora creo que no encajo en ningún lugar, simplemente soy una persona extraña fuera de mi lugar. Constantemente me pregunto por qué soy así, ¿por qué no soy normal?

En ese entonces lo interrumpí, iniciando este diálogo: —¿Qué significa ser normal?

—Usted sabe, que no dañe a nadie con mi manera de ser. —¿A nadie? Creo que cada persona decide si permitir ser dañada o no, el que usted tenga la posibilidad de dañarla me parece algo absurdo.

—¿Por qué?

—Usted se da mucha importancia, es como si fuera un dios griego, haciéndole cosas a los demás... ¿Se considera Dios?

—Usted no comprende...

—Creo que al no sentirse «normal» se siente extraordinario, lo cual es significativo, mas no debería... Usted es usted, ellos son ellos<sup>1</sup>.

—Pero los lastimo...

—¿Usted siente por ellos? Me he dado cuenta de que le da mucha importancia a esos sentimientos, es más, creo que los sentimientos de usted quiere dárselos a los demás...

—Me siento solo...

—A eso me refiero, usted siente, pero no parecería que tiene miedo a sentir, es más cómodo otorgarle el poder a otro, para no afectarse a sí mismo<sup>2</sup>. ¿Por qué no empieza a hacerse responsable de sus sentimientos? No busque dárselos a los demás.

Entonces le recité la oración Gestalt:

*Yo hago mis cosas y usted las suyas.*

*Yo no estoy en este mundo para vivir conforme a sus expectativas*

*ni usted está en este mundo para vivir conforme a las mías. Yo soy yo y usted es usted.*

*Si alguna vez nos encontramos, será hermoso.*

*Si no, no lo podemos evitar.*

José lloró un buen rato. Yo sólo me dediqué a observarlo, con un gesto empático; al fin de cuentas, él necesita sentir, dejar de darle a los demás sus propios sentimientos. Terminó y sonrió tristemente; entonces, le susurré algo que tal vez nunca había escuchado: «Usted no está solo, se tiene a sí mismo». Acompañando a esta frase extendí las manos y las atraje hacia mí, como indicando que parte de mí se acopla a un todo. José se sonrió y me dijo: «Siempre evité sentirme vivo, ya no quiero hacerlo». Entonces, seguí mi dialogo terapéutico. Gracias a éste logramos resultados, los mismos que puedes alcanzar cuando tengas las herramientas necesarias.

<sup>1</sup> Haciendo referencia a la oración Gestalt.

<sup>2</sup> En la terapia Gestalt se retoman algunos conceptos del psicoanálisis, sólo que en el «aquí y ahora». En este caso, se maneja un mecanismo de defensa: la proyección de sus sentimientos.

A partir de este ejemplo, debes tener en cuenta lo siguiente:

- Tú tienes muchos recursos mentales que te ayudarán a salir adelante de cualquier problema, pero tal vez no te hayas dado cuenta de ellos.
- Cada persona debe hacerse responsable de sus actos, no puedes responsabilizarte por otros.
- Lo que has experimentado es muy importante, es mejor haber tenido una experiencia que no haber tenido ninguna.
- Todo pasa por algo, sólo hay que encontrarle un sentido.

Los estados emocionales son comportamientos normales del organismo, no podemos separarnos de ellos, tienes que aprender a vivir con tus emociones, a aceptarlas y utilizarlas para tu crecimiento.

La felicidad es una reacción que precede a la satisfacción de una necesidad o a la obtención de un objetivo propuesto. Cuando se es infeliz, los sistemas del cuerpo aceleran o disminuyen su funcionamiento. La constancia de estos efectos acabaría agotando las defensas, por lo que el sistema inmune quedaría consumido.

Cuando eres feliz, los demás lo perciben. Toma en cuenta el principio psicológico llamado «efecto halo»: en resumen, este principio implica que los humanos asumen que la gente feliz está segura de sí misma, es inteligente y más digna de confianza que las personas tristes. Si eres feliz, los demás te ven como una persona exitosa, próspera y saludable. Por ello, aunque parezca absurdo, los individuos que tienden a sonreír más son percibidos como triunfadores, aunque en ese momento no lo sean.

Por otro lado, el estrés propio de nuestra vida diaria está haciendo que seamos más infelices, apáticos y con problemas de aprendizaje, esto quedó de

manifiesto después de realizarse un experimento en Alemania: a varios estudiantes se les pidió que memorizaran una lista de palabras antes de dormir. A un grupo, durante el sueño, se les aplicó descargas de corriente eléctrica de muy baja intensidad, semejantes a las frecuencias que genera el cerebro mientras se duerme; al otro, se le proporcionaron descargas más intensas, parecidas a las producidas por el estrés. En el primer grupo se observó una mejora en su memoria de más del veinte por ciento, mientras que en el segundo disminuyó más del treinta por ciento. Los resultados fueron contundentes: el estrés puede causar estragos en el aprendizaje.

El estrés tiene una estrecha relación con dormir adecuadamente: al hacerlo, tienes más energía, más facilidad para aprender y te sientes saludable; si duermes mal, tu organismo no responde igual; si tienes una vida estresante, no duermes bien, lo que repercute en todo tu organismo.

Si tienes más herramientas para el cambio, tu vida será más placentera. Además, tu cerebro se ejercita con cada nuevo descubrimiento, o, mejor dicho, un nuevo camino neuronal se construye cuando aprendes algo nuevo. Si tienes múltiples caminos neuronales, tendrás más oportunidades de ser feliz, saludable y exitoso. Las personas creativas tienen millones de caminos neuronales y siguen construyendo más y más a diario. Sólo date cuenta de esto: si una idea nueva genera una conexión neuronal, ¿cuántas conexiones neuronales se crean a partir de mil ideas nuevas?

Si algo no te funciona, hazlo de otra forma. Esa experiencia nadie te la va a dar, es oro molido en tus manos, ya que le enseñaste a tu cerebro de qué forma no debe hacer las cosas. Tomás A. Edison dio una respuesta que ha sido recordada durante años cuando lo cuestionaron sobre los «fracasos» que tuvo cuando inventó la bombilla eléctrica: «No sé qué entiendes por fracaso, pero de algo sí estoy seguro y es de que en todo este tiempo aprendí que antes de pensar en dos mil fracasos he descubierto más de dos mil maneras de no hacer este filamento». Esto no es optimismo, es cambiar tus esquemas mentales para obtener lo que deseas en el momento que quieras.

Y bien, si aun con estas explicaciones todavía quieres experimentar el fracaso, ya no continúes leyendo el libro, mejor sigue cualquiera de estas pautas:

- Siempre vive en el pasado.
- Recuerda lo maravillosa que fue tu vida hace años, quéjate del presente, intenta revivir viejas experiencias, date un tiempo para recordar lo bonito que fue el ayer.

- Piensa en lo maravilloso o catastrófico que será el futuro, no cambies para modificarlo, no hagas nada el día de hoy para cambiarlo.
- Continúa repitiéndote frases como: «¿Y si me quedo sin empleo?», «¿Y si tengo un accidente?», etcétera.
- Repítete lo malo que eres para una actividad y generalízalo para todos los aspectos de tu vida.
- Repítete siempre: «No puedo».
- Nunca hagas algo.
- Nunca escuches las opiniones de los demás.
- Recuerda que cada fracaso te demuestra que tienes mala suerte.
- Procura no tener amigos.
- Conviértete en el «hombre del mañana», deja todo para otro día.
- Sé inflexible con todos, en tu forma de ser y forma de pensar, nunca cedas.
- Indúctete a pensar que si los demás triunfan en la vida es porque tienen suerte o alguien les ayudó, ya que es imposible que lo hayan hecho por sí mismos.
- Piensa que tu destino está escrito, ya no puedes cambiar nada en tu vida.
- Procura estar muchas horas viendo televisión, cree todo lo que te dicen y nunca lo cuestiones.
- Camina agachado, sin ganas de avanzar.
- Nunca mires a los demás a los ojos.
- Siempre repítete frases negativas sobre el mundo y tu persona.
- Desconfía de todos.
- No aceptes tu cuerpo, repítete lo feo que eres, lo gordo, chaparro o alto.
- Almacena rabia, rencor y odio.
- Nunca te relajes, siempre debes estar tenso.
- La culpa de todo es de tus padres, ellos eligieron que nacieras.
- Eres tu peor enemigo.
- Repítete que tu felicidad depende de los demás.
- Nunca te dediques tiempo para ti mismo.
- No te arriesgues.

Empieza con cualquiera de ellas. Pero si haces lo contrario, tienes el éxito, la prosperidad, la salud y la felicidad asegurados de por vida. Si decidiste tomar el control de tu vida, escribe estas pautas de manera inversa y en primera persona (por ejemplo: «Vivo en el presente»), y repítetelas a diario, todo el día.

Hace unos años veía un documental de la vida animal con un amigo, en él se comentaba por qué los animales enfermos son abandonados y eliminados

por sus congéneres. Una de las conclusiones a las que llegaban era que lo hacían para no poner en peligro a la manada. Entonces, me volví y pregunté a mi amigo: «¿Los humanos hacemos lo mismo cuando no somos felices?... Es decir, ¿si tú no eres feliz, los demás se alejan de ti para evitar poner en peligro su propia felicidad?». Guardó silencio un gran rato. Después de varios minutos, respondió: «Deberíamos hacerlo».

Cuando no eres feliz, los demás lo perciben, es tu actitud, son tus movimientos y tu comunicación verbal los que te delatan. ¿Acaso te acercas a una persona que tiene gripe con la intención de enfermarte? Tal vez lo hagas si eres investigador de esa enfermedad, pero si no, lo dudo; es lo mismo cuando no eres feliz: los demás prefieren evitar estar contigo para no contagiarse de tu «enfermedad» y no padecer de infelicidad.

Conozco a muchas personas que al parecer no tienen amigos. Cuando les pregunto que por qué, sólo atinan a decir: «No sé», con un tono frío, carente de vida, de sentimientos. Yo tampoco los escogería como amigos. En lo particular (y quiero pensar que no soy el único), prefiero estar con personas que me motivan, me hacen reír y me enseñan algo que no sé, nunca estaría con alguien que se la pasa quejándose de la vida y sufriendo por cualquier cosa. Cuando somos infelices, la comunicación que recibimos de los demás es muy dura, tratan de evitarnos, de hundirnos. Frases como «Pobre de ti...» son palabras altamente destructivas que, además, te repites cuando dices: «Pobre de mí».

**Cuando hablo de este tema me gusta que hagan un ejercicio, ahora te lo propongo:**

Recuerda cómo te entristeces, colócate en la misma posición física que adoptas para ello, tal vez agaches tu cabeza, te encorves y dejes caer tus brazos. Recrea alguna vez que lo hayas hecho.

Date cuenta de cómo te sientes, observa tu postura, escucha tus voces internas.

Ahora, colócate erguido, con el mentón de la barbilla en alto. Ve hacia el frente, adopta una posición de éxito, recuerda alguna vez que estuviste motivado, que sabías que podías hacer lo que te propusieras y que lo lograrías sin problema alguno.

¿Cómo te sientes con esta postura de éxito?, ¿cambian tus imágenes y tu voz interior respecto a la anterior posición?

¿Cuál te gusta más?

Si te gusta más la postura de éxito, ¿por qué no la mantienes todo el día? Esta simple forma de actuar podría cambiar por completo tu vida. Todos los

días camina erguido, con seguridad y aplomo; esta estrategia es un excelente motivador interno.

¿Quieres lograr algo? Adopta la postura de como si lo hubieras logrado. En menos tiempo del que imagines, lo conseguirás. Si quieres ser exitoso, camina como si fueras exitoso; si quieres estar saludable, adopta la postura de como si lo estuvieras.

La actitud es muy importante. Victor Frankl menciona que conoció a una joven en el campo de concentración, la cual sabía que en pocos días iba a morir, pero tenía una actitud jovial, irradiaba felicidad. Cuando le preguntó el porqué, le dijo: «Estoy muy satisfecha de que el destino se haya cebado en mí con tanta fuerza. En mi vida anterior yo era una niña malcriada y no cumplía en serio con mis deberes espirituales. ¿Ve ese árbol? Aquel árbol es el único amigo que tengo en esta soledad, muchas veces hablo con el árbol. Él me dice, «Estoy aquí, estoy aquí, yo soy la vida».

Muchas veces omitimos las grandes pruebas de vida que existen frente a nosotros, pruebas de que estamos vivos, de que podemos hacer lo que queramos, de que podemos comportarnos como si tuviéramos salud, éxito y dinero.

Date cuenta de lo que te rodea, todo está ahí señalándote, lo fácil que es vivir, lo sencillo que es adoptar una postura de éxito, sea cual sea tu situación personal, económica o sentimental.

Siempre adopta una postura de éxito, ésta te acarreará sólo cosas buenas a tu vida. Al hacerlo, tu cerebro entenderá lo que le estás pidiendo y lo realizará.

Recuerda que, mientras más hables, escuches, sientas y visualices lo malo que es algo, crearás más de eso. Si sólo piensas en la pobreza, eso tendrás; si piensas lo desafortunado que eres, seguirás siendo desafortunado. Mientras más te repitas las cosas, sucederán una y otra vez. ¿Por qué no lo cambias? ¿Por qué no sólo piensas en las cosas buenas que deseas? Si lo haces, en algún momento sucederán.

También evita ver y escuchar noticias negativas (que, por desgracia, abundan en los canales de televisión y estaciones de radio). Si lo haces, sólo te traerá rencor, ira y depresión.

Y son varios los estudios que sustentan lo anterior. El doctor Richard Restak, en su libro *Nuestro nuevo cerebro*, afirma que:

La mera visualización de imágenes de violencia o agresión, como las que rutinariamente nos presentan la televisión y el cine, es suficiente para activar

la corteza prefrontal. Esta región está en contacto con los centros de emotividad del cerebro, los cuales son los responsables de que un humano tenga reacciones, ya sean violentas o apacibles.

En las personas con actitud optimista, la actividad cerebral más intensa se ubica en la corteza prefrontal izquierda. También se observa una inhibición de las amígdalas cerebrales, las cuales desempeñan un papel importante en la regulación de las reacciones emocionales. Mientras, en las personas infelices y vulnerables, sucede todo lo contrario: aumento en las funciones de las amígdalas y de la corteza prefrontal derecha. El hemisferio cerebral derecho está especializado en trabajar con imágenes, mientras que el izquierdo, con palabras, por eso, si se contemplan imágenes de accidentes o catástrofes, ello trastorna más la estabilidad mental que leer la descripción de los mismos acontecimientos en el periódico.

Según recientes estudios en Neurología, las imágenes impresionan tanto al cerebro que el sujeto puede sentirse ansioso, deprimido o agresivo ante las personas que lo rodean. La sentencia que se desprende de todo lo anterior es clara: mientras más horas pasan viendo la televisión, más infelices, ansiosas, deprimidas o agresivas se encuentran las personas.

El aumento de la agresividad y de los crímenes violentos se explica por lo mismo: el sujeto, al acostumbrarse a ver imágenes de sucesos violentos, se desensibiliza y tiene una sensación de que no es real lo que ve (o hace). Entonces, se produce una forma de distanciamiento, donde la persona ve una tragedia real como una película. La exposición constante a imágenes de violencia o agresión fomenta la pasividad ante sucesos que requieren de compasión, incrementando la conducta violenta (una persona golpeando a otra no se detendría aunque escuche sus súplicas de hacerlo).

Por todo ello, la televisión presenta más riesgo, ya que ofrece imágenes con movimiento, con más colores y escenas rápidas que evitan que el cerebro reaccione adecuadamente.

Mi mejor consejo (y el de muchos especialistas) es simple: apaga el televisor, esta simple acción te ahorrará muchos problemas futuros. O, si deseas motivarte con ella, puedes seguir el consejo del actor estadounidense Groucho Marx: «Encuentro la televisión muy educativa. Cada vez que alguien la enciende, me retiro a otra habitación y leo un libro».

Lo que escuchamos es también importante. Hace algún tiempo llegó un matrimonio a mi consultorio por problemas en su relación de pareja. La esposa se quejaba de que el marido no la escuchaba. Cuando le pregunté a él

si era correcta esa aseveración, me dijo que sí. Le pregunté el porqué, a lo que me contestó: «Sólo habla chismes de vecinas». Obviamente, la esposa enfureció. Calmé a la esposa. Entonces, le pedí al marido que explicara más sobre ello... Él nos dijo que no soportaba escuchar sobre la vida de los demás, que incluso le dolía la cabeza y tenía la sensación de querer huir de esos chismes. ¿Cuál era la razón de esa conducta?

Me he encontrado muchos casos como el anterior, de personas que no soportan escuchar los aspectos negativos de los demás. Ellos afirman que hasta su energía se ve mermada cuando escuchan aquéllos. La solución a estos problemas es sencilla: evitar hablar de los demás y enfocarnos hacia nuestro desarrollo.

Recuerda que somos energía y de ti depende qué tipo de energía absorbes a diario. Mientras más te enfoques en lo malo, peor te irá, pero si te enfocas en lo bueno, sólo obtendrás recompensas. Cuando mis pacientes me preguntan sobre cómo adelgazar, siempre les recomiendo que se visualicen, escuchen y se sientan como una persona delgada. La explicación a esto es simple: debemos visualizarnos, escucharnos y sentirnos como deseamos ser y evitar pensar en lo que no deseamos ser.

La mayoría de personas se centra en lo que no quiere ser. Obviamente, estas personas están en un error. Al hacer eso, sólo atraen lo negativo a sus vidas.

El estrés, la depresión y la agresividad, clasificadas como experiencias negativas en la vida del humano, alteran las redes neuronales y su desarrollo en ratas de laboratorio. Imagina qué pasa en tu cerebro si mantienes una postura negativa.

Una paciente depresiva tenía razón cuando me decía que «no tenía cabeza para nada». Ella había sido una estudiante excelente, pero cuando inició su depresión sus notas escolares bajaron drásticamente. Le fallaba la memoria y tenía problemas en su lenguaje.

Si quieres tener éxito, adopta una postura de éxito, como dijo el escritor francés François de la Rochefoucauld: «Para tener éxito debemos hacer todo lo posible por parecer exitosos».

Puedes adoptar cualquier postura que te agrade. Si admiras a una persona, puedes copiar las conductas que te interesen de ella; esta técnica se le denomina modelado. El modelado es eficaz para copiar conductas que consideras excelentes y que deseas adquirir para ti, incorporándolas en tu vida de manera inconsciente. El proceso es sencillo:

Eliges un modelo (alguien que ya posee esa cualidad y la emplea con excelencia).

Sustraes las características, rasgos o habilidades que quieres modelar de esa persona.

Incorporas esas características, rasgos o habilidades en tu persona.

En la primera fase, debes decidir a qué personaje modelarás. Lo eliges por las características, rasgos o habilidades que lo distinguen del resto. Aunque es deseable que tengas comunicación directa con la persona que modelarás, no es necesario; puedes elegir a cualquier personaje de la historia, de los negocios o de la vida pública.

Recopila toda la información que puedas sobre él. Si puedes conseguir un vídeo, será mejor, ya que podrás ver sus movimientos, escuchar su timbre de voz, cómo mira a los demás, etcétera. No te detengas si no consigues un vídeo: puedes imaginar cómo se movía, veía y hablaba de acuerdo con la información que obtengas. Preferiblemente escribe todo ello y léelo varias veces.

Para obtener información de una persona que no conoces o con la que no has hablado, divide al sujeto en varios roles: a esto se le llama posturas. Imagina cómo se comportaría desde varias posturas.

Por ejemplo, si intentas modelar a Albert Einstein, específicamente su capacidad para procesar grandes cantidades de información, podrías hacer lo siguiente:

Imaginar al Einstein lógico, que no necesita el lenguaje para comprender el todo, sino que se vale de símbolos, ya que el lenguaje es un freno al pensamiento, pero los símbolos pueden tener múltiples significados.

Al Einstein visual, que imagina y visualiza todo en su mente antes de escribirlo.

Al Einstein kinestésico, que utiliza su cuerpo para ejemplificar procesos y obtener claves musculares para recordar grandes cantidades de información.

Pregúntate: «¿Cómo se vería el Einstein lógico, el visual y el kinestésico?», «¿Cómo actuaría cada uno de ellos?», «¿Cómo se moverían?», «¿Cómo se escucharían?»... Recrea con imágenes, sonidos y movimientos a los tres Einstein.

La segunda fase del modelado corresponde a sustraer las características, rasgos o habilidades que quieres modelar de esa persona. Para ello, identificas qué es natural en el comportamiento del modelo y qué es accidental. Lo natural es lo que no necesita reflexión alguna, el sujeto lo hace sin pensar; lo segundo es el comportamiento que corresponde a una situación

especial.

Sitúa al personaje en un contexto. ¿Cómo se comportaría? ¿Cuál sería su comportamiento natural y cuál su accidental? En el ejemplo de Albert Einstein, imagínalo dando una conferencia... ¿Cómo se mueve? ¿Cómo mira a la concurrencia? ¿Cómo habla? ¿Cómo procesa la información? Observa todo de él.

En esta fase aún estás como espectador, sólo viendo, escuchando y sintiendo. En la última, la de incorporación, te asocias con el personaje, ahora tú tienes esas características y te comportas como él.

Aquí es importante que te preguntes lo siguiente: «¿Qué sentiré cuando consiga ser el personaje que modelo?», «¿Qué veré?», «¿Qué escucharé?», «¿Cuál es el resultado que deseo alcanzar?», «¿Cómo comprobaré que estoy en buen camino de lograrlo?», «¿Qué efectos positivos observaré en mi persona cuando incorpore las características del personaje?», «¿Qué nuevos recursos mentales tendré?».

Recuerda: muévete como el personaje elegido, habla y mira como él lo haría, incorpora todas sus características a tu personalidad; así, verás, escucharás y sentirás el mundo de otra forma, descubrirás cosas que habías pasado por alto y alcanzarás el éxito.

Modelar es tener un gran abanico de posibilidades para que logres el cambio. El modelado utilizando la fisiología es una técnica muy poderosa para que logres lo que desees en muy poco tiempo.

Te habrás dado cuenta de que es mejor modelar a una persona optimista que a una pesimista. El primero te dará una postura de poder, de salud, prosperidad y éxito. Lo que diferencia al optimista del pesimista no son las cosas que les suceden, sino la manera en que cada uno de ellos interpreta lo que le sucede y cómo cada uno de ellos sabe manejar sus sentimientos ante ello. El optimista tiene sin duda un mayor grado de control sobre sus sentimientos que el pesimista.

Existe una manera de adoptar siempre una postura positiva: sé agradecido. Agradece por todo, dale gracias a la vida, a los que te rodean, los que conviven contigo e incluso a los que están en desacuerdo contigo: aunque no lo creas, te han enseñado muchas cosas, agrádeceles por ello. Agradece para dejar fluir energía positiva en todo tu cuerpo. La gratitud reenfoca tu vida, hace que tengas nuevos objetivos.

Recuerda que otra conducta que te permitirá tener una postura de éxito es la risa. Aprende a reír, ya que la risa es un excelente terapeuta; además, cuando

eres capaz de no tomar tan en serio tus problemas, puedes solucionarlos, ya que no los verás como «imposibles de arreglar». Inténtalo, verás una gran mejoría.

Utiliza la risa como terapia. Renta un par de películas cómicas, consigue un buen libro con muchos chistes, asiste a eventos de comediantes, disfruta de la risa, es la mejor terapia contra la infelicidad. Incluso ya existe un movimiento psicológico cuyo objetivo es curar mediante la risa: lo llaman risoterapia.

Si una persona tiene un excelente sentido del humor logra muchas cosas. Conozco a varias con esas características; además de ser felices, aparentan menos edad, tienen un buen empleo y en las fiestas son el centro de atención.

Aprende a reírte sin importar lo que piensen los demás, verás que tu salud mejora y la felicidad aumenta.

Una paciente que estaba enferma de cáncer y que se había curado me dijo que parte de su curación se debía a una «terapia de risa», como ella la llamaba. En los seis meses posteriores al diagnóstico de la enfermedad, se dedicó a ver películas cómicas, asistió a diversos eventos donde el humor estaba presente e investigó nuevos chistes a diario. Estas actividades lograron un gran cambio en su vida, mejorando la salud en su cuerpo enfermo.

## **¿CONTROLAS LO QUE VES, ESCUCHAS, SIENTES, HUELES Y SABOREAS?**

*La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.*

VÍCTOR HUGO

Ese concepto que llamas realidad te lo has formado gracias a los cinco sentidos que posees. Nuestro cerebro utiliza estos medios para recibir y dar información a los demás, además de para comunicarnos con el resto del mundo y con nosotros mismos.

Tus sentidos te dan pautas o claves para ingresar información en tu cerebro, por lo que es importante utilizarlos adecuadamente. Aunque tenemos los cinco sentidos, cada persona elige uno de ellos para ingresar los datos a su computadora biológica y con eso construyen sus pensamientos a diario.

Hace varios años, dos teóricos, Richard Bandler y John Grinder, determinaron que las personas pueden ser agrupadas en tres tipos, según la modalidad de comunicación que utilizan:

- El **visual**, que utiliza la **vista** como principal acceso de información.
- El **auditivo**, que utiliza el **oído** como principal acceso.
- El **kinestésico**, el cual utiliza el **tacto**, el **gusto** y el **olfato**.

Los sistemas de representación te ayudan a clasificar el mundo que te rodea. Al utilizar un sistema preferentemente, puedes diferir con otros respecto al concepto de las cosas que te rodean, ya que ellos pueden percibirlo mediante otras claves de acceso.

Las personas que utilizan preferentemente el canal **visual** elaboran más imágenes, prefieren recordar imágenes fijas y con movimiento. Una persona orientada visualmente utiliza principalmente sus ojos para percibir el mundo que lo rodea y utiliza imágenes visuales para pensar. Usan expresiones en su lenguaje cotidiano tales como «claro», «transparente», «brillante», «turbio», «aclarar», «revelar», «observar», «mostrar», «asomar», «apuntar», «visionar»... Utilizan frases como: «Se *ve* difícil», «Es necesario *aclarar* las cosas», «Fácilmente me *desconcentro*». El pensamiento de la persona visual es concreto, o, como afirma Mirta Aguirre<sup>3</sup>: «El pensamiento por imágenes culmina en creaciones singulares que constituyen instrumentos para expresar lo general por medio de lo concreto».

Las personas altamente **auditivas** prefieren escuchar sus voces interiores, son más metódicas y organizadas. Ellos prefieren sus percepciones auditivas, dependen de las palabras habladas para recoger su información y guiar sus conductas. Utilizan términos como: «silencio», «susurrante», «armonizar», «suenar», «murmullo», «sintonizar», «algarabía», «estridente»... y frases como «Hacerse el *sordo*», «Se *escucha* mal», «Se *oye* interesante».

El individuo altamente **kinestésico** aparenta ser desorganizado; como le interesa la comodidad, puede vestir ropa holgada, es altamente activo, aunque cuando se lo propone descansa en exceso. Siente a través de la experiencia corporal, ésta incluye el olfato y el gusto.

Los términos preferidos son: «amargo», «ácido», «agarrar», «rechazar», «duro», «resbalar», «rechazar», «atraer», «blando», «frío», «cálido»... y lo escuchamos utilizar frases como: «Lo *agarró* con las *manos* en la masa», «Se *siente* culpable», «*Cautivó* a la audiencia».

Todas las personas tenemos los tres canales de comunicación, aunque preferimos uno o dos para comunicarnos. Cada una de las modalidades tiene varias submodalidades, que son las variables que definen la diferencia en la información interna que procesamos cuando pensamos de forma visual, auditiva o kinestésica. Igual que el director de cine cambia la iluminación o el ángulo de su cámara, o nos hace escuchar una determinada música o ruidos dependiendo de los sentimientos que quiera despertar en nosotros, nuestra mente juega con diferentes cualidades a las que llamamos submodalidades.

<sup>3</sup> Mirta Aguirre, *Los caminos poéticos del lenguaje*, La Habana, Cuba: Editorial Letras cubanas, 1976.

Así, el individuo con una preferencia por la modalidad visual crea imágenes, por eso es más receptivo a este tipo de estímulos. Las submodalidades como el color, el tamaño, el brillo o la velocidad apoyan esta modalidad. El que utiliza más su modalidad auditiva tendrá submodalidades como volumen o ritmo, mientras que el kinestésico poseerá sensaciones como movimiento y temperatura.

Algunas de las submodalidades visuales son: brillo, tamaño, ampliación, color, blanco y negro, gama de grises, saturación del color, sombra, balance de color, talla de las imágenes, localización, distancia, contraste, claridad de la imagen, enfoque o desenfoque, duración, película o foto fija, velocidad lenta o rápida, dirección del movimiento, dos o tres dimensiones, perspectiva (delante, detrás, al lado), picado o contrapicado, asociado o disociado, primer o segundo plano, contexto, frecuencia o número, simultáneo o secuencial, marco o panorámica, orientación, densidad, transparencia u opacidad, dirección de la luz, simetría o asimetría, horizontal o vertical.

Las submodalidades auditivas son: tono, tempo, volumen, ritmo, continuo o discontinuo, timbre, tonalidad, asociado o disociado, contraste, armonía o desproporción, figura o fondo, claridad del sonido, número, nitidez, resonancia en contexto, interno o externo, origen del sonido, mono o estéreo.

Las submodalidades kinestésicas son: presión, localización, extensión, temperatura, movimiento, duración, intensidad, tamaño, frecuencia, número, horizontal o vertical, destellos, única imagen o múltiples imágenes, sinuosidad, figura o fondo, dulce, amargo, ácido, salado, aromático, caliente o frío.

¿Para qué nos sirve conocer esto? Para muchas cosas. Si hablaras diversos idiomas, tendrías oportunidad de comunicarte con varios millones de personas. Si conoces las submodalidades, sabrás cómo pedirle a tu cerebro lo que desees.

Hace un par de años llegó una mujer con asma a mi consulta, aunque no era el motivo de su visita.

Me centré en ese problema: le pedí que localizara un lugar en su cuerpo para ese trastorno de la salud, que describiera cómo veía, escuchaba y sentía su enfermedad. Ella me dijo que estaba en su pecho, el cual se veía negro, se escuchaba grave y se sentía duro; entonces, le pregunté cómo se vería, escucharía y sentiría si no tuviera la enfermedad, y ella contestó: «De color blanco, agudo y blando». «Bien, a partir de este día a todas horas te

imaginarás a tu pecho y enfermedad de esa forma: blanco, agudo y blando».

A las tres semanas, respiraba mejor y se sentía saludable. Así se trabaja con las submodalidades.

Otra persona tenía una infección en el estómago. Para ayudarlo a sanar rápidamente, le pedí lo mismo. Ella veía su enfermedad verde, la escuchaba con mucho ruido y se sentía «constipado». La salud se veía rosa, no se escuchaba y se sentía fluida; obviamente, le pedí que en todo momento la viera, escuchara y sintiera con las submodalidades descritas. Su mejora fue muy rápida.

También este tipo de ejercicios son útiles para otros padecimientos, por ejemplo, para disminuir los dolores de cabeza y otros malestares de la vida diaria.

Los pasos que debes seguir cuando desees cambiar tu experiencia por medio de submodalidades son los siguientes:

1. Identifica el síntoma o problema y otórgale una submodalidad visual, auditiva o kinestésica, por ejemplo: ¿qué color tiene?

2. Identifica la submodalidad del estado deseado. Siguiendo el mismo ejemplo: ¿de qué color sería? Puedes elegir las submodalidades hasta que produzcan el estado deseado.

Supongamos que tu preferencia en modalidad de comunicación es visual y deseas no estar triste cuando recuerdes a una de tus parejas. Lo que debes hacer es lo que sigue:

- Trae una imagen de ella o él, colócala en tu mente y date cuenta de los colores que existen, el tamaño, si existe movimiento o si la ves de cuerpo entero o medio cuerpo.

- Cambia esas modalidades, es decir, si está vestida con ropa color azul, cámbiala por amarillo; si es una imagen grande, hazla pequeña.

- Verifica que lo que ves te agrada y te causa menos daño. Si no es así, sigue «jugando» con las submodalidades hasta encontrar la que te haga sentir bien.

Por lo regular, cuando estás triste, en tu mente alojas muchas imágenes grandes. Si les restas tamaño, verás que tu emoción cambia. Para comprobarlo, haz lo siguiente:

1. Trae una imagen que te cause melancolía. Utilizaré esta imagen para ejemplificar:



2. Ahora cambia tus submodalidades. En este caso, la harás más pequeña:



Inclusive podrías hacerla tan pequeña que no se distinga la figura o ir la alejando más y más hasta que desaparezca de tu mente.

3. Verifica si te causa menos daño. Si no fuera así, cambia otra vez sus características; por ejemplo, desenfócala hasta no distinguir su contenido:



Haz lo mismo con todas las imágenes que te causen algún daño. No

olvides que puedes realizar cientos de cambios hasta encontrar el que te satisfaga completamente.

También puedes cambiar los sonidos que te hacen daño. Recuerda alguna palabra que te lastime. Si te la dijo una mujer, imagina que te la dice un hombre, es decir, cambia su tonalidad. Si lo que escuchas tiene nitidez, cámbialo por algo confuso.

De igual manera a como realizaste el ejercicio anterior, verifica si lo que escuchas te agrada; si no, sigue cambiando las submodalidades hasta que no te afecte lo que recuerdas.

Si prefieres la modalidad kinestésica, entonces deberás cambiar las modalidades adecuadas para ella, por ejemplo, si sientes «un nudo en la garganta», deshazlo imaginariamente. ¿No te agrada un olor en tus recuerdos? Modifícalo: si es de rosas, ahora puede ser de claveles; ¿es un sabor amargo? Ahora transfórmalo en dulce. Cambia las submodalidades hasta que te agraden las sensaciones que experimentas.

Esto no sólo funciona con algo particular: también lo hace con la totalidad de tu experiencia humana. Te pregunto: ¿cómo es tu vida?, ¿qué ves, escuchas y sientes?, ¿qué verás, escucharás y sentirás cuando tengas éxito y seas próspero? No esperes a que la «suerte» llegue y te dé el éxito y la felicidad: mejor comienza a verlos, escucharlos y sentirlos ahora.

Como te decía anteriormente, el uso de colores es sumamente importante. Si utilizas éstos para tu bienestar, puedes lograr mucho. Existe una técnica milenaria (utilizada por la medicina tradicional china, india y griega) llamada **cromoterapia**, la cual consiste en un método de armonización que ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades por medio de los colores, específicamente utilizando la proyección de luz de diferentes tonos directamente sobre el cuerpo humano, para obtener diversas reacciones terapéuticas. Los colores corresponden a vibraciones que tienen velocidades, longitudes y ritmos de ondas diferentes. Ellos ejercen una influencia física, psíquica y emocional que permite a nuestra energía vital obtener un estado que facilita la autosanación.

A continuación, menciono algunos colores y sus efectos en el cuerpo:

- Rojo: estimulante del hígado y de la circulación sanguínea; ayuda en la bronquitis, impotencia y el reumatismo. La persona, bajo su influencia, tiende a ser más impulsiva, activa, simpática.
- Naranja: antifatiga, estimula el sistema respiratorio y ayuda a la fijación del calcio. Aumenta el optimismo y es un tónico sexual.

- **Amarillo:** proporciona energía al sistema digestivo y tonifica los músculos. Estimula el intelecto, evita la fatiga mental y la melancolía.
- **Verde:** sedativo, reposa y fortifica la vista, mejora las úlceras. Auxiliar contra el insomnio y el enojo.
- **Azul:** antitérmico, antiséptico y astringente, refrescante, ayuda con el asma, el exceso de peso y la celulitis. Tiene un efecto de paz y tranquilidad, proporciona nuevas ideas.
- **Violeta:** auxiliar para las anemias. Disminuye la angustia, las fobias y la inseguridad. Elimina la rabia y la violencia.

Si utilizas estos colores en tu visualización, podrás obtener excelentes resultados. Por ejemplo, si recuerdas un momento que te haga sentir triste, podrías «pintarlo» imaginariamente de amarillo. Inténtalo y verás que cambia tu estado de ánimo. Así, utiliza los colores para modificar lo que te daña. También podrías pintar tu habitación con colores que te hagan sentir mejor emocionalmente, con salud y prosperidad, además de usar ellos en tu ropa.

### **Ejercicio para fortalecer tu autoestima**

Éste es un ejercicio sencillo y tremendamente útil y efectivo. Te va a hacer sentir bien y puedes practicarlo todas las veces que desees.

1. **Elabora una imagen mental de ti mismo.** Piensa cómo te ves, ¿cómo es esa imagen? (Fuerte o débil, grande o pequeña, con o sin movimiento, brillante u oscura). En resumen: ¿es positiva o negativa?

2. **Elimina lo negativo.** Por ejemplo: si ves una imagen que no alcanza sus metas, cámbiala. Si tu imagen física no es la que tú deseas, ajústala.

3. **Haz que esa imagen represente tus puntos fuertes, tus mejores habilidades,** debes verte como cuando has logrado una meta que habías deseado mucho.

4. **Hazle cambios a la imagen hasta que sea muy atractiva y motivadora para ti,** por ejemplo: hazla grande, brillante, en colores, en tres dimensiones, con movimiento. Agrega todo aquello que la haga más atractiva y que te estimule a actuar. Puedes probar e ir haciendo ajustes hasta que te sientas satisfecho con los cambios en las submodalidades.

¿Cómo te sientes con la nueva imagen? La mayoría de las personas que se toman el tiempo necesario para hacer este sencillo ejercicio descubren que su sensación de autoestima mejora notablemente. Se ha descubierto que cuando las imágenes que una persona tiene de si misma son positivas e intensas, éstas tienen gran autoestima.

Los canales de comunicación anteriormente descritos (visual, auditivo y

kinestésico) pueden ampliarse para mejorar la experiencia humana y tener nuevas experiencias, con eso alcanzarás la felicidad y el éxito. Una de las maneras de hacerlo es realizando estos ejercicios:

*Para desarrollar el canal visual:*

1. Mira todos los objetos que te rodean, sus formas, texturas y componentes. Observa también los lejanos. Cierra los ojos y recuerda todas sus características.
2. Escribe una lista con adjetivos y verbos relacionados con el canal visual.
3. Cuando camines por las calles, percibe todos los detalles que te rodean: colores, matices, sombras, etc.
4. Cada vez que puedas, camina por calles que no acostumbres a utilizar, observa todo en ellas.
5. Imagínate dissociado de ti mismo, como si existieran dos yoés, uno viendo al otro en una situación cotidiana.
6. Recuerda cómo es una habitación, casa o calle.
7. Observa a personas hablando que estén lejos de ti, para que no escuches su diálogo. Pon atención en los gestos y ademanes, trata de imaginarte qué diálogo siguen.

*Para que desarrolles tu canal auditivo:*

1. Detente en un lugar con muchos sonidos, escucha e identifica cada uno de ellos.
2. Escribe una lista con adjetivos y verbos relacionados con el canal auditivo.
3. Escucha una conversación, distingue el timbre, la entonación y el ritmo de las voces.
4. Cuando escuches a alguien que te habla por teléfono, identifica sus emociones por el sonido de su voz.
5. Imagina una orquesta tocando alguna pieza musical, escucha cada instrumento e identificalo.

*Para estimular el canal kinestésico:*

1. Siéntate, cierra los ojos y date cuenta de todo tu cuerpo, siente el contacto de éste con la silla o suelo.
2. Escribe una lista con adjetivos y verbos relacionados con el canal.
3. Quítate los zapatos y camina descalzo en un jardín, nota todas las sensaciones que se producen.
4. Imagínate que llueve, te estás mojando con la lluvia, ¿qué sientes?
5. Toca diversos objetos, huélelos; si es posible, saboréalos, disfruta todas

esas sensaciones.

Al ampliar tus canales, mejorarás tu percepción y cambiarás los programas mentales que tienes «instalados» desde niño.

Los genios tienen una habilidad innata para explorar el mundo mediante diferentes posiciones de percepción. Walt Disney decía, cuando se le preguntaba sobre sus estrategias mentales para ser creativo, que existían tres Walt's diferentes: el soñador, el realista y el estropeador, y él nunca sabía cuál vendría en ese proceso. Al poder tener varias personas, con diferentes formas de ver, oír y sentir las cosas, tenía todo un equipo de trabajo a su disposición para lograr lo que deseara. Tú puedes hacer lo mismo y lo mejor es que no tienes que pagar a nadie, todas ellas están dentro de ti. El proceso creativo de Walt Disney (el que lo ayudó a crear algo mágico y diferente) se basa en una sencilla fórmula:

*Yo soñador + Yo realista + Yo estropeador = Proceso creativo*

¿Cuál es la fórmula de tu proceso creativo?, ¿cuál es la fórmula para que seas feliz? Para ser feliz debes cambiar tu perspectiva de las cosas. Al hacerlo, todo se modifica, todo mejora. Richard Bandler, en su libro *La magia en acción*, dice:

Al pasar de estar involucrado en una experiencia emocional abrumadora a verlo todo desde una perspectiva diferente, seguramente cambiaré la forma en que me siento respecto a mí mismo y a la propia experiencia.

Si escuchaste algo que no te gustó, dale una nueva perspectiva.

*Ten en cuenta que tu mente procesa el lenguaje por frases y no por palabras*, por ello, una simple palabra no tendrá ningún impacto en ti; en cambio, varias palabras que forman una frase, sí. Por eso, debes transformar las frases que te hieren en palabras aisladas o colocarlas en distinto orden. Supongamos que uno de tus profesores siempre te repitió: «Eres un inútil». Podrías imaginarte a ese profesor diciéndote «Inútil un eres», ¿tiene el mismo impacto? Claro que no. Además, si te dijera eso («Inútil un eres»), a todas luces el inútil sería él, ya que no puede articular una frase correcta.

De eso se trata, de que ordenes de nueva cuenta tus experiencias, así como si volvieras a decorar una habitación: utilizas los mismos muebles, sólo que cambias el orden, lo que la hace parecer una nueva estancia.

Si viste algo que no te agradó, reconstruye la escena, y así como si fueras el director de una película, ordena a los actores actuar como te gustaría que lo hicieran, te darás cuenta de que todo cambia. Entonces, vivirás experiencias más satisfactorias, sin el lastre del pasado.

Existen otras herramientas que tiene tu cerebro para que alcances el éxito, la felicidad y la salud. Una de ellas es el llamado **metaprograma**.

Los metaprogramas involucran el marco de referencia que tiende a utilizar cada persona en el momento de actuar. Éstos son las claves de cómo procesa una persona la información y determinan cómo formamos nuestras representaciones internas y cómo éstas dirigen nuestro comportamiento. Sobre ellos, el autor Anthony Robbins, en su libro *Poder sin límites*, dice:

Nuestro cerebro procesa la información de manera muy parecida a como lo hace un ordenador. Absorbe cantidades fantásticas de datos y los organiza en una configuración inteligible para el ser humano. Ningún ordenador sirve de nada sin un programa que le suministre las estructuras para realizar tareas determinadas. Los metaprogramas hacen algo parecido para nuestro cerebro: suministran la estructura que determina a qué prestamos atención, qué conclusiones sacamos de nuestras experiencias y en qué direcciones nos conducen; nos proporcionan la base sobre la cual decidimos si algo nos parece interesante o aburrido, un posible beneficio o una posible amenaza. Para comunicarse con un ordenador hay que entender cómo funciona su programa; para comunicarse eficazmente con una persona uno tiene que entender cómo funcionan sus metaprogramas.

Estos elementos de nuestra mente nos ayudan a comunicarnos mejor y a alcanzar estados óptimos. Aunque existen diversos tipos, sólo hablaré de dos: el global y el detallista.

Una persona con un metaprograma global parte de una explicación referenciada, rechaza los detalles si no les encuentra un significado general o una finalidad (ve el bosque antes que los árboles). Las personas que utilizan éste muchas veces utilizan analogías; por ejemplo, para explicar dónde está su casa, mencionan que existe una escuela cerca. Este metaprograma tiene su origen en el hemisferio derecho del cerebro.

El detallista explica los hechos por secuencias, llega al todo sumando los detalles (ve los árboles antes que el bosque). Esta persona acumula explicaciones detalladas y si percibe dificultades de entendimiento en su interlocutor, deducirá que debe precisar más detalles, imaginará que la causa de la dificultad se debe a que se ha saltado etapas. Este metaprograma se encuentra en el hemisferio izquierdo del cerebro.

Cuando conoces el metaprograma que prefieres y cuál es el que utilizan otros, tienes más posibilidades de ser feliz y tener éxito. ¿Te has entristecido alguna vez cuando otra persona te dice que hablas mucho? Posiblemente tu

interlocutor tenga un metaprograma global y tú, uno detallista, por eso se desespera cuando tú aportas mucha información. O tal vez creas que los demás no te entienden, ¡y puedes estar en lo cierto!, debido a que tu metaprograma no es el indicado para sus escuchas.

En una ocasión, llegó una pareja a mi consultorio. Ambos afirmaban que estaban a punto de divorciarse, por eso deseaban encontrar una pronta solución a sus problemas. Mientras la esposa hablaba, el marido se dedicaba a ver el consultorio; lo hacía sin detenerse en un lugar, aparentemente no le interesaba lo que su pareja dijera (y menor caso le hacía a mi colección de libros y demás objetos que saltaban a la vista). Me dirigí a él, preguntándole: «¿Quisieras que tu esposa no le ‘diera tantas vueltas al asunto’?»... Volteó admirado, diciéndome: «¡Sabe leer la mente!».

Les hablé de los metaprogramas, haciéndoles notar que ella tenía uno detallista, mientras que él tenía uno global, por eso su comunicación había mermado con un obvio resultado: el tedio. Como la esposa daba tantos detalles (suponiendo que debía hacerlo), desesperaba al cónyuge, quien deseaba escuchar sólo lo más importante. Eran dos personas diferentes, sin poder encontrar equilibrio en sus diferencias.

Lo anterior ocurre constantemente: el detallista cree que los demás no lo aceptan porque hablan sólo lo necesario, los globales suponen que el detallista desea aburrirlos con tantas explicaciones sin sentido. Si tomas en cuenta que existen tales diferencias en todas las personas, serás feliz, ya que no darás por hecho algo que no es cierto.

Es importante conocer nuestros metaprogramas e identificar el de los otros para poder comunicarnos eficazmente con todos, ya que si no los utilizamos, sería como hablar japonés ante una audiencia que habla español (ellos no nos entenderían). Si quieres hacer feliz a un detallista, explícale con «lujo de detalles»; para un global, «ve al punto».

Otro recurso que te puede ayudar a ser feliz es el uso de la **intención paradójica**. En la logoterapia, la cual es una teoría psicológica que tiene como objetivo buscar el sentido de la existencia, hay un concepto llamado «intención paradójica»: éste se define como una acción que logra el efecto contrario a lo deseado. El ejemplo citado por muchos autores es la persona con problemas de erección, la cual tiene tantas creencias de que debe ser un buen amante que, al querer demostrarlo, no puede tener una relación sexual satisfactoria. Si esta persona no se preocupara por ser catalogado como el peor amante, conseguiría ser el mejor.

El funcionamiento de la intención paradójica es simple: cuando racionalizas el problema, se soluciona rápidamente. Existen varios tipos de ellas, algunas te ayudarán a evitar la depresión, la tristeza y la melancolía:

- Redefinición. Ésta consiste en modificar nuestro significado o interpretación de los problemas mediante una reorientación o confrontación de los mismos. Por ejemplo, podrías descubrir qué aprendiste con alguna experiencia negativa que hayas tenido.
- Prescripción del síntoma. Provoca el síntoma que te aqueja (en frecuencia o intensidad) para que logres descubrir cómo se origina el problema y sepas qué hacer cuando sucede. Puedes incitar en ti la tristeza, así podrás analizar todo el proceso para descubrir cómo comienzas la misma.
- Posicionamiento. Es una de las paradojas más divertidas: colócate en los zapatos del otro para imaginar cómo te ve él o, mejor aún, observa la vida con sus ojos. Por ejemplo, colócate en el lugar de una persona feliz y descubre lo que hace para llegar a ese estado de ánimo.

### **¿CONOCES LA DIFERENCIA ENTRE EL YO, EL TÚ Y LOS OTROS?**

*El verdadero secreto de la felicidad consiste en exigir mucho de uno mismo y muy poco de los otros.*

ALBERT GUINON

Una tarde de asueto en la que me disponía a descansar plácidamente, llegó a verme un conocido que acababa de encontrar a su esposa con otro hombre e iba a divorciarse. Realmente la amaba y siempre decía a todos los que le conocíamos que era el amor de su vida. Estaba abatido y deseaba una respuesta a su constante porqué.

Lo primero que le pregunté era qué haría a partir de esto; él no sabía. Le mencioné que, viéndolo desde otra perspectiva, estaría libre para tener más relaciones sentimentales, dispondría de más tiempo y podría hacer cosas que había dejado para después. Él sólo se estaba concentrando en intentar explicar por qué lo había engañado, pero olvidaba que la vida sigue.

Él se aferraba al recuerdo de la ingrata, a lo que pudo haber pasado, a los sueños en común que no se realizaron; con esto sólo vivía en el pasado y en el futuro, pero no en el presente.

También era obvio que sólo pensaba en el «nosotros» antes que en el «yo», su vida dependía de esa relación, ya que se había olvidado de vivir su vida para disfrutar de una «vida juntos», algo muy común en muchas personas que dejan atrás sus sueños para enfrascarse en una relación sin considerar que ambos son diferentes, con necesidades y aspiraciones distintas.

¿Te resulta familiar esto? Si olvidas pensar en ti mismo para complacer al otro, podrías caer en la depresión. La eterna confusión entre el yo y el otro puede hacer estragos en la persona y poner melancólico a cualquiera.

Por eso, es importante que comiences a centrarte en el yo antes que en el otro. Tal vez, has escuchado que pensar en uno mismo es un síntoma narcisista, por eso te has dedicado a resolver las necesidades de los demás antes que las tuyas, pero esto es un gran error. Si deseas ver una puesta de sol, no puedes solicitarle a otro que la disfrute por ti; también sería absurdo pedirle a otro que fuera feliz en lugar tuyo.

Aunque resulte absurdo, eso es lo que hacen muchas personas constantemente: al intentar satisfacer las necesidades del otro antes que las tuyas: están olvidando el disfrute y están sintiéndose cada vez más «vacíos», sin nada que los satisfaga.

Si supones que al buscar tu bienestar antes que el de los demás ellos serán desdichados, no debes preocuparte, la regla es simple: si eres feliz, los que están a tu alrededor también lo serán. En cambio, si estás inconforme, los otros te rechazarán, ahí reside la importancia de buscar tu bienestar antes que el de los demás.

Complacer a los demás y disfrutar la convivencia con otros son dos cosas muy diferentes. En el primer caso, te olvidas de tus aspiraciones, deseos y necesidades; en el segundo, aprendes, creces como persona y compartes anhelos. No debes descuidar hablar con otro: además de llenarte de energía, aprenderás mucho con el intercambio de ideas.

Siempre defenderé que uno de los objetivos de nuestra existencia es el aprendizaje, por eso te recomiendo conversar con otro, ilustrarte con su forma de pensar y absorber todo lo bueno que de él emane.

Evita a las personas que hablan de otros, pues ellos no son responsables de lo que hacen y siempre procurarán destruir al otro porque evaden hacer frente a sus propias carencias.

¿Has escuchado a alguien señalar los defectos de otro? Muy probablemente esta persona tiene los mismos vicios que señala pero no se ha hecho responsable para eliminarlos de su vida, por eso le resulta más cómodo destruir al otro que hacerse cargo de su propia vida. Cuando conozcas a alguien que habla mal de otro, te darás cuenta de que es una persona irresponsable de su existencia, temerosa de encontrarse a sí misma e infeliz con su vida.

Aprende a descubrir lo que te indica tu mente y cuerpo; por ejemplo, el

dolor emocional es una advertencia para no acercarnos a una persona que nos puede causar algún perjuicio, así como el dolor físico advierte al organismo de no moverse para evitar un daño mayor cuando tenemos un hueso fracturado.

Localizado en el cerebro reptil, ese mecanismo de advertencia se sale de control cuando repetimos constantemente a nuestro cerebro que una nueva experiencia será dolorosa, por eso debes controlarlo, para evitar que te inmovilice hacia cualquier actividad. No se trata de evitar las relaciones sociales por el temor a ser lastimado, sino de buscar a las personas adecuadas, en los sitios adecuados.

Una de las preguntas que me hacen constantemente es: «¿Por qué no puedo encontrar a una pareja?», a lo que respondo preguntando: «¿Has buscado en el sitio adecuado?». Si no te agrada divertirte y buscas una pareja (o un amigo) en un bar, entonces no te quejes cuando sólo piense en divertirse y olvide escucharte. Si buscas a alguien con tus intereses, lo encontrarás en los mismos lugares que frecuentes; si deseas que esa persona te muestre lo que no conoces, busca en los lugares a los que no acostumbras a asistir.

Descubre lo que puede enseñarte la persona que es responsable de su existencia, que conoce sus habilidades y lucha por eliminar sus defectos; descubrirás a un ser humano digno de ser escuchado, así como a un perfecto maestro para esos aspectos de tu vida que intentas mejorar.

Al acercarte a las personas que pueden influir en ti de manera positiva, estarás creando redes sociales que fortalecerán tus emociones.

En lo personal, puedo jactarme de conocer a cientos de seres humanos que me llenan de su energía cuando comparto un poco de mi tiempo con ellos, es como sentarme en un gran banquete y deleitarme con lo que me ofrecen. Aunque sean pocos los minutos los compartidos, sabemos que son especiales y ambos aprendemos mucho de ese espacio.

No debes olvidar que las relaciones sociales son cruciales para nuestra supervivencia como especie. Si una persona enfrenta el peligro sola, tendrá menos posibilidades de sobrevivir que con un grupo, por eso intentamos estar cerca de otros y nos sentimos mal cuando otros nos excluyen.

Tal vez, una de las experiencias más duras para un ser humano es no sentirse aceptado por los demás; el no formar parte de un grupo nos lleva a pensar que no pertenecemos a ninguna parte, con un obvio resultado: la soledad.

Pero el ser aceptado por otros proviene de la propia aceptación, por eso debes preguntarte: ¿te aceptas a ti mismo?, ¿confías en tus recursos?, ¿sabes

qué esperar de ti? La mayoría de personas no lo hacen, no se aman y, en consecuencia, lo proyectan al resto del mundo.

Comienza por aceptar que eres una persona única, realmente no existe una persona idéntica a ti y eso te hace especial. Ya Virginia Satir lo dijo<sup>4</sup>:

En todo el mundo no hay nadie exactamente como yo, aunque hay personas que tienen partes que se parecen a mí. Por lo tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo solo lo elegí. Sólo yo soy responsable de mi cuerpo y de lo que éste hace; mi mente, incluyendo mis ideas y pensamientos; mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben; mis sentimientos, incluyendo mi coraje, alegría, frustración, amor, desilusión o excitación; mi boca, incluyendo las palabras justas o injustas que de ella salen; mi voz, incluyendo los tonos que acompañan mis ánimos; y todos mis actos... sean estos para otros o para mí mismo. Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores; me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos mis fracasos y errores; como todo lo mío me pertenece, puedo llegar a familiarizarme conmigo mismo, y al hacer esto, puedo amarme y aceptarme, y aceptar todas las partes de mi cuerpo. Entonces, puedo hacer posible que todo lo que me pertenece trabaje para lograr lo mejor de mí. Sé que hay aspectos de mí mismo que me confunden y otros que no conozco, pero mientras me conozca y me ame, puedo buscar valerosamente y con esperanza la solución a mis confusiones y la forma de conocerme más. La manera en cómo luzca, cómo parezca a los demás, lo que diga o haga, lo que piense o sienta en un momento determinado soy yo. Esto es auténtico y representa dónde estaba en ese momento; cuando más adelante analice cómo lucía y se escuche lo que dije o hice, y cómo pensé y sentí, algo parecerá no encajar. Puedo descartar lo que me parece estar fuera de lugar y conservar lo que sí encajó, es decir, algo nuevo para reemplazar lo que descarté; puedo oír, ver, sentir, pensar, hablar y actuar. Tengo los instrumentos para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productivo, para sacar del mundo las personas y cosas ajenas a mí. Me pertenezco y por lo tanto puedo manejarme, yo soy yo, y yo estoy bien.

<sup>4</sup> En su libro *En contacto íntimo*.

Nadie es como tú, eres único, con multitud de posibilidades para triunfar y ser feliz. Tienes miles de herramientas para ser exitoso, no tienes límites, puedes lograr lo que quieras, alcanzar las metas que te has propuesto. Conócete y sigue haciéndolo, aceptándote y amándote.

Aceptarte tal cual eres es una parte importante de tu crecimiento mental. Crecemos tratando de que los demás nos acepten, pero nunca nos preguntamos

si nos aceptamos a nosotros mismos. Si no haces esto último, nunca serás feliz, puesto que dejarás de ser tú para convertirte en algo artificial, que cambia cuando los demás lo desean, es decir, serás como una veleta, que se deja llevar por las corrientes de viento, sin voluntad o identidad.

Erasmus de Rotterdam, en su libro *Elogio de la locura*<sup>5</sup>, escribió sobre la aceptación propia:

¿A quién amaré aquel que se odie a sí mismo? ¿Con quién concordará aquel que discuerde de sí mismo? ¿Podrá complacer a alguno aquel que sea pesado y molesto para sí? Creo que nadie lo afirmará, a menos que sea más estulto que la misma estulticia. Si prescindieseis de mí (al referirse al amor propio), además de no poder nadie soportar a nadie, todo el mundo sentiría hedor de sí, asco de sus propias cosas y repulsión de su misma persona. [...] Si se está descontento de uno mismo, ¿podrá hacerse algo gentil, gracioso y digno? Suprimid este condimento en la vida y en el acto se helará el orador en la defensa de su causa, el músico no dará placer a nadie con sus ritmos; el histrión, a pesar de sus gestos todos, será silbado; el poeta y sus musas serán objeto de risas, el pintor y su arte serán diseñados y el médico y sus fármacos caerán en la miseria. [...] Tan necesario es que cada cual se lisonjee a sí mismo y se procure una pequeña estimación propia antes de que se la otorguen los demás. En suma, comoquiera que la principal parte de la felicidad radica en que uno quiera ser lo que es, contribuye a ello grandemente mi querido Amor Propio, haciendo que nadie se duela de su figura, del talento de la estirpe, del estado en que se halla, de la educación ni de la patria.

<sup>5</sup> El libro, escrito en 1509, es una sátira sobre el dogmatismo escolástico y la sociedad de su época, y sigue siendo una referencia indiscutible para la sociedad actual.

Para Erasmo, la felicidad radica en «*que uno quiera ser lo que es*». Tú eres, por tanto, debes *desear querer ser tú* y nunca compararte con los demás; obviamente, también evitar desear ser otro que no eres. Si te odias, no podrás conocerte, aceptarte y tampoco hacer amigos.

Aceptarte a ti mismo tal cual eres es lo que algunos llaman autoestima, tan devaluada en estos tiempos donde la comparación con otros y la búsqueda de identidad son temas recurrentes.

Un paciente llegó a mi consulta relatando que tenía problemas con sus relaciones de pareja. Él refería que, aunque tenía mucha «suerte» con las mujeres, se sentía vacío. Le pregunté que qué significaba una mujer para él, pareció sorprendido ante esta pregunta. Le volví a preguntar: «¿Qué significa ser mujer para ti?». Me respondió: «Un complemento».

Le hice ver que lo que le faltaba en su vida lo quería obtener en las mujeres, obviamente nunca lo lograba, por ello seguía sintiéndose vacío. Él deseaba a una mujer para sentirse bien consigo mismo, obviamente nunca lo lograba, en la terapia afloraron sentimientos de soledad y falta de metas; esta persona deseaba obtener fuera lo que tenía que conseguir dentro de sí mismo.

Si te sientes bien contigo mismo, atraerás bienestar, éxito y salud a tu vida; una recomendación: si quieres sentirte bien, canta, eso cambiará tus emociones.

Para muchos autores, hay tres motivos para los cuales vivimos: vivimos para la mente, el cuerpo y los demás. Si logras ejercitar tu mente y cuerpo, además de sentirte parte de una sociedad, has logrado muchas cosas que te acercarán al éxito.

Si sólo vives para tu cuerpo, descuidarás otros aspectos importantes para tu bienestar. Lo mismo sucede si te enfocas en sólo un aspecto de los motivos para vivir; debes buscar el equilibrio entre el cuerpo, la mente y la sociedad para alcanzar la felicidad.

Abraham Maslow, un psicólogo estadounidense, dijo que las personas, para ser mejores, buscan ciertas características, como:

- Mejor percepción de la realidad y relaciones más agradables con ella misma.
- Aceptación (de sí mismo, de los demás y de la naturaleza).
- Espontaneidad, sencillez y naturalidad.
- Se contrapone al egocentrismo.
- Tiene necesidad de privacidad.
- Autonomía.
- Sensación de aprecio permanente.
- Experiencias místicas y culminantes.
- Sentimientos de afinidad con los demás.
- Relaciones interpersonales más profundas.
- Discrimina entre lo bueno y lo malo.
- Sentido del humor filosófico y amigable.

Estas características son propias de los individuos que llamó autoactualizantes. Debes tener una gran mayoría de estas características para lograr el éxito en lo que te propongas. ¿Qué características de las anteriores tienes? ¿Qué puedes hacer para tenerlas?

### **Ejercicio para elevar tu autoestima**

Realiza este ejercicio. Sigue estas indicaciones:

1. Haz una imagen mental de ti. ¿Cómo te ves? ¿Cómo es tu imagen? (Fuerte o débil, grande o pequeña, con o sin movimiento, brillante u oscura, etc.) ¿Es positiva o negativa?

2. Cambia lo negativo. Por ejemplo, si ves la imagen de una persona que no logra sobresalir entre las demás, cámbiala. Si tu imagen física no es la que tú quieres, cámbiala.

3. La nueva imagen debe representar tus puntos fuertes, debes visualizarte como cuando has logrado algo que habías deseado mucho.

4. Hazle más cambios a tu imagen. Deben ser muy atractivos y motivadores para ti. Por ejemplo: haz una imagen grande, con muchos colores, en tres dimensiones, con movimiento, agrega todo lo que desees, para que tu imagen se vuelva fuerte, robusta e interesante. Puedes intercambiar varias imágenes hasta que te sientas satisfecho.

Una paciente, en una sesión de psicoterapia, me contaba sobre lo que había hecho su día anterior:

—Caminaba por el parque, era una mañana soleada, los niños jugaban alrededor de mí, se escuchaba el trinar de las aves, pero estaba triste, recordaba cómo hace un año me habían abandonado, el mundo se me vino encima, nada tenía sentido para mí, era muy infeliz... Interrumpí su diálogo para decirle:

—Qué curioso, me dices que hace un año, después de tu abandono, nada tenía sentido para ti, pero yo apostarí a que no fue hace un año, sino ayer.

Ella me vio con asombro, parecería que había dicho algo absurdo. Le dije:

—En lugar de disfrutar un excelente día, lo que hiciste es volver al pasado, olvidando tu presente.

Esa mañana en el parque era estupenda, pero ella no la había disfrutado, creyó más importante traer el pasado para arruinarle el presente, ¿te parece familiar esto? Yo creo que sí, todos tendemos a seguir recordando el pasado y viviendo en él.

Parecería que lo más importante es la calidad de nuestras imágenes, sonidos y sensaciones sobre el pasado que el propio presente. Ahora mismo, ¿te estás dando cuenta de tu presente, del aquí y ahora? Si es así, dime: ¿cómo es la temperatura?, ¿hay viento?, ¿qué ruido escuchas?, ¿qué ves? La mayoría de nosotros dejamos pasar el presente para refugiarnos en el pasado y no sabemos que lo único real es el aquí y el ahora, lo demás no existe.

Para que seas feliz debes darle más importancia al presente que al pasado o al futuro, muchas personas realmente se preocupan por el futuro cuando éste no

ha llegado aún.

Contesta con toda honestidad esto: *¿has disfrutado este día?* Cuentan que una persona que era infeliz cierto día se dio cuenta de que debía cambiar. Entonces, se prometió a sí misma que ése sería el último día para ello, al siguiente día sería muy feliz. Se pasó las últimas horas de la tarde pensando cuán feliz sería, se veía disfrutando de todas las cosas, todo sería perfecto, iba a ser una persona feliz, escribió todo lo que viviría en el futuro y se fue a dormir...

Al día siguiente, los vecinos, al no ver que saliera como de costumbre, fueron a tocarle a su puerta. Tras muchos intentos, se asomaron por la ventana y vieron que permanecía en su cama aún. Como eso era muy extraño, decidieron entrar, y entonces confirmaron sus sospechas: había muerto durante la noche. Cuando leyeron lo que había escrito, pensaron: «¿Por qué esperó tanto para ser feliz?».

No esperes un momento idóneo para ser feliz, inicia desde ahora, escucha a los demás, date tiempo para sentir, ver y escuchar, disfruta el día, experimenta sentimientos y emociones nuevas.

Existen muchas personas que viven en el ayer o incluso algunas que odian su pasado, tanto que son infelices en su presente. Con ello han afectado toda su vida, ya que el pasado los «perseguirá» siempre.

Richard Bandler decía: «Si no te gusta tu pasado, constrúyete otro nuevo», y tiene razón.

Cuando se lo digo a mis pacientes, ellos me dicen: «¿Cómo puedo hacerlo si es algo que me sucedió?», y es verdad, pero les pasó una vez y ellos se lo repiten varias veces al día, al mes y al año, lo cual hace que se multipliquen sus males.

Si tu pasado no te gusta, crea uno que sí te guste, ya que es tu mente la que sigue repitiendo el suceso, por ello puedes cambiarlo cuando lo desees.

Realmente es sencillo cambiar tu pasado. Imagina que estás en la situación que no te gustó de tu pasado, escúchate de nuevo, obsérvate y siéntete en ese momento. Ahora, como si fuera una película y tú el director, cambia las escenas que no te gustan, incluso cambia a los actores por algunos que no te dañen o te hagan sufrir, ¿por qué no haces una escena con payasos? Las posibilidades son infinitas.

Modifica todo de esa película mental que tienes, los olores, sabores, sonidos, colores y sentimientos, cambia todo a algo que te guste y te haga sentir bien.

No tiene objeto que seas infeliz, no sirve de nada que recuerdes una situación

desagradable todos los días, el hacerlo no cambiará nada, al contrario, te afectará más. En cambio, si realizas lo que te he propuesto, verás que todo cambia, verás lo espectacular que es la vida, observarás todas las oportunidades que tienes frente a ti y que no te has dado cuenta de que existen. La paciente que mencionaba anteriormente aprendió a modificar su pasado, a convertirlo en algo placentero. Tú también puedes hacerlo, tú eliges: vivir con un pasado que «te condena» o vivir plenamente en el presente.

Parecería que el pasado es malo, pero no lo es. Gracias a todas las experiencias que has vivido, eres ahora una persona diferente. Estoy seguro que mucho de lo que viviste te ha servido para alcanzar éxitos y ser feliz. Por ejemplo, gracias a que te caíste alguna vez, ahora tienes más cuidado (esto también funciona como metáfora). Lo que nunca debes hacer es olvidarte del presente por refugiarte en el pasado.

Uno de los sucesos que a veces nos «condenan» a «vivir en el pasado» es la relación de pareja. Por lo regular, cuando vivimos una relación insana, generalizamos y afirmamos que «todos o todas son iguales». Te tengo una noticia: cada relación interpersonal es diferente, sería un error pensar que todas son semejantes, por ello no te aferres al pasado, no generalices afirmando que una relación de pareja será igual a una que tuviste anteriormente, disfruta de esta nueva experiencia.

¿Recuerdas el pasado con agrado o con desagrado? La mayoría de personas recuerdan vívidamente lo que les pasó y, peor aún, si les hicieron daño, dicen: «Nunca lo perdonaré».

Si nosotros no perdonamos a una persona, a ésta no le pasará absolutamente nada, pero nosotros siempre nos haremos daño, ya que el problema no está en la otra persona, está en nosotros, porque somos los que sentimos ese dolor. Hace tiempo charlaba con un amigo, el cual me dijo:

—Nunca perdonaré a mi padre, él me golpeaba cuando me portaba mal y nunca me dijo «te quiero».

Entonces le dije:

—Tal vez su forma de decir «te quiero» era golpeándote. No lo disculpo, pero posiblemente él creía que corrigiéndote de esa manera te haría una persona de bien, era su mejor manera de decir «te quiero»; él podía tener muchos problemas para expresar sus emociones y probablemente también su padre fue así con él.

Toda la actitud de odio de mi amigo cambió de inmediato, comenzó a llorar y me dijo:

—Tienes razón, nunca lo había pensado así.

*La conducta de cualquier persona, en un momento determinado, pudo haber sido la mejor opción que tuvo en ese entonces para reaccionar ante el mundo, de acuerdo a lo que veía, sentía y escuchaba.*

No supongas, mejor pregúntale a la persona si lo que piensas es lo correcto, además siempre analiza esto:

- Si te sientes herido por algo que te dijeron, no significa que la otra persona sea mala o que quiera hacerte daño. Ella no te conoce, no sabe de tu historia personal, de tu pasado, de cómo manejas tus emociones... y lo más probable es que ni ella se conozca, por tanto, no sabe cómo actuar ante los demás.

- ¿Por qué debes ser la víctima? ¿Acaso tú no has hecho sentir a alguien de la misma manera alguna vez? Mejor concéte a ti mismo, disfruta de los demás y no tengas posturas psicológicas (víctima, tirano, etc.).

- Esa experiencia que tuviste te ha dejado algo, has aprendido algo, reflexiona sobre ello.

- Recuerda: todas las personas tienen los recursos necesarios para ejecutar los cambios deseados, utiliza éstos para salir adelante de cualquier situación.

Múltiples investigaciones han revelado que la hidrocortisona o cortisol (hormona causante del estrés) puede desgarrar los vasos sanguíneos cuando te enfadas. Sin darte cuenta, causas diminutas grietas y desgarros en la pared interna de las arterias. Si tu enojo continúa y se prolonga durante días, no pueden repararse. Lo peor es que una vez que las arterias están dañadas, un arranque de ira puede desencadenar un ataque cardíaco. Además, la ira reduce la resistencia del cuerpo a las infecciones y lo hace más propenso al cáncer.

En un estudio realizado en el Hope College de Holland<sup>6</sup> (en Michigan, Estados Unidos), los investigadores pidieron a setenta y un alumnos que recordaran una situación en la que alguien los ofendiera. Se pidió a un grupo que recordara cada instante de la situación, mientras que al otro se le pidió que olvidaran y perdonaran a quien los había agraviado.

Cada sesión duró dieciséis segundos, seguidos de un rato de relajación. En las sesiones de no perdonar, revivían mentalmente lo sucedido, evocando lo injusto que había sido quien los ofendió, cómo les gustaría que se sintiera y cómo se sentirían ellos si le guardaran rencor. Se observó que durante las sesiones del experimento, las pulsaciones de los alumnos oscilaban entre uno coma setenta y cinco y hasta casi tres latidos cada cuatro segundos. Cuando albergaban resentimiento, aumentaban constantemente su presión sanguínea.



En el grupo donde los alumnos perdonaban a sus ofensores, colocándose en el lugar de quienes los ofendieron y observando sus buenas cualidades, el ritmo cardíaco descendía en promedio la mitad de un latido cada cuatro segundos.

Por eso, debes perdonar, para mejorar tu salud y tu vida; pero si no perdonas, te destruyes a ti mismo; mientras eso pasa, el otro ni se inmuta.

Una de mis pacientes tenía cáncer. Después de varios tratamientos e incluso de la extirpación de la parte afectada, la enfermedad no cedía. Cuando llegó a mi consulta estaba a punto de ser operada en segunda ocasión.

Le solicité que me contara cómo era su relación de pareja, familiar y laboral. Ella trabajaba en una empresa que no le reconocía su esfuerzo; además, no tenía una buena relación con la mayoría de sus compañeros. Entonces, le pedí que, a partir de ese día, comenzara a perdonar todo lo que los demás le habían hecho, que buscara tener una mejor relación con ellos y encontrara nuevos retos en sus labores diarias.

Aunque al inicio ella no entendía el porqué de esa solicitud, lo realizó. Dos semanas después, me informó de que se sentía de maravilla. Cuando se realizó los exámenes de salud respectivos, su médico se dio cuenta de que las células malignas comenzaban a ceder. Esa enfermedad la había desarrollado a partir de llenar su cuerpo de resentimiento, esos sentimientos negativos que había acumulado en su medio laboral.

Algo similar ocurre con la diabetes. Cuando el paciente está perturbado emocionalmente (debido al estrés, depresión o ansiedad), sus niveles de glucosa en la sangre aumentan.

También se ha descubierto que los pacientes diabéticos son personas que tienen deseos infantiles insatisfechos de atención y cuidado; éstos son personas hambrientas de afectos; por ello, aumentan los carbohidratos en su cuerpo, para compensar estas carencias.

Obviamente, si un paciente se siente aceptado por sí mismo y, después, por los demás, podrá reestablecer el equilibrio en su sistema.

Existen otras enfermedades que se originan a partir del desequilibrio entre mente y cuerpo. Hace unos años, me llevaron a la consulta a un niño de diez años con una estatura de uno de seis. Aunque sus padres habían acudido con especialistas para que aumentara de tamaño, no habían logrado gran avance. Los médicos les habían dicho que sus niveles hormonales eran normales y simplemente no se explicaban el porqué de ese fenómeno.

Cuando hablé con la familia, me di cuenta de que tenían serias alteraciones

emocionales, lloraban por cualquier cosa y trataban de mantenerse tranquilos a pesar de lo anterior, reían sin motivo y se entristecían rápidamente, por eso el niño sólo respondía inconscientemente ante estos eventos, deseando ser pequeño para que no lo afectaran (esto es común cuando una preocupación es prolongada, se tiende a alterar el metabolismo con penosos resultados). Entonces, me enfiqué en proporcionar el equilibrio a cada uno de sus miembros, así equilibraron sus emociones.

Después del trabajo terapéutico, el niño parecía más tranquilo, las tensiones en la familia se redujeron y comenzaron a disfrutar pertenecer a ella. La indicación posterior a mi intervención fue que practicasen meditación en familia y conversaran más. Al cabo de unos meses, el niño comenzó a crecer adecuadamente, ahora tiene una estatura acorde a su edad.

Como ves, las emociones tienen mucho que ver con estar sano física y corporalmente. Muchos estudios sostienen que sonreír varias veces al día mejora considerablemente la salud. La explicación es simple: si sonríes, liberas endorfinas (sustancias químicas de nuestro cuerpo que, al ser liberadas, provocan alegría, vitalidad y energía).

La sonrisa funciona como mecanismo de encendido para la hipófisis, que libera una gran cantidad de endorfinas en el cuerpo, mejorando la química de la sangre, aumentando las defensas del organismo y disminuyendo los síntomas de la depresión.

Cuando sonríes, sin saberlo, estás mejorando tu salud y controlando la tristeza, pues el efecto de las endorfinas puede durar hasta veinticuatro horas en tu cuerpo.

Supongo que, como yo, conoces a muchas personas que sonríen constantemente, y te pregunto: ¿se enferman continuamente? Las que conozco no lo hacen, es como si tuvieran una defensa contra los distintos padecimientos. Además, aparentan menos edad de la real, tengo un amigo cuya edad dista mucho de lo que todos afirman y todo se lo debe a sonreír todo el tiempo.

Otra forma de elevar el nivel de endorfinas, con los resultados semejantes, consiste en practicar algún deporte, ya que con ello elevamos el nivel de éstas en nuestro cuerpo.

Por el contrario, el enfado y resentimiento producen un gran impacto negativo sobre nuestro cuerpo y mente. Cuando guardas rencor a alguien, también te haces daño a ti mismo. Al enfadarte, limitas la amplitud de tu pensamiento, aumentas tu presión arterial, la acidez del estómago y la

secreción de adrenalina.

Por otro lado, cuando perdonas a alguien (incluso a ti mismo), tienen lugar muchos cambios fisiológicos y psicológicos claramente positivos: te sientes relajado, tu respiración se torna normal y la presión sanguínea disminuye. Al practicar el ejercicio de perdonar a otro, dejas de vivir en el pasado para centrarte en el presente. Gracias al perdón, experimentas el amor, que es la esencia de las relaciones humanas.

### **Ejercicio terapéutico**

En terapia, cuando trabajo con pacientes el perdón, utilizo este ejercicio:

Cierra los ojos por un instante, escucha todas las voces dentro de ti, observa todo lo que está a tu alrededor, siente tu ser en calma. Trae frente a ti a ese yo que sabe perdonar, que ha perdonado otras veces, escúchalo, obsérvalo, siéntelo, ¿qué aprendes de él? ¿Qué te puede enseñar sobre el perdón? Pídele que esté contigo la mayor parte del tiempo, que te enseñe a olvidar, a perdonar y a aceptar tu situación. Ahora no estás solo, lo tienes a él, que te puede apoyar y enseñar muchas cosas sobre el perdón.

Abre los ojos y percibe un nuevo yo.

O vives la vida plenamente o te quejas de ella, no hay más opciones. Carlos Castaneda, en su libro *Viaje a Ixtlán*, escribió:

Un guerrero no tiene remordimientos por nada de lo que ha hecho, porque aislar los propios actos llamándolos mezquinos, feos o malos es darse a uno mismo una importancia injustificada. La clave está en lo que se enfatiza. O nos hacemos desdichados o nos hacemos fuertes. Cuesta el mismo trabajo lo uno que lo otro.

Esto es simple: *eres feliz o eres desdichado*, tú eliges. Es momento de que tomes el control de tus emociones y de utilizar tus recursos mentales para alcanzar el éxito.

Aprende de los demás, disfruta conversar con ellos y fortalécete con su compañía. No sólo frecuentes a las personas que ya conoces o las que tienes cerca, como compañeros de trabajo o pareja: crea nuevas relaciones sociales, esto te permitirá obtener nuevas ideas y adquirir nuevas destrezas.

Si uno de tus amigos juega a boliche y tú lo haces con él, conoce a otro que prefiera el minigolf, así tendrás nuevas actividades, ensanchándose tu visión de la vida y el disfrute de ella. ¿Por qué ver las mismas caras si tienes la posibilidad de conocer otras?

Conocer a otros significará descubrir características que son deseables para ti y que no has desarrollado, busca hacerlo para tu crecimiento personal.

Te recomiendo que todos los días escribas siete cualidades que admiras en una persona y coloques la lista al lado de tu cama. Cuando te levantes al día siguiente, proponte implementar en tu vida una cualidad de ellas, durante todo el día. Después de una semana, verás que ha cambiado tu vida; en un mes, los rasgos que admirabas en el otro serán tuyos.

Procura emular a las personas creativas, pues ellas siempre alcanzan lo que se proponen. Al respecto, te reproduzco un cuento metafórico que me gusta mucho:

Hace muchos años, un hombre fue acusado injustamente de haber asesinado a una joven mujer. El asesino era una persona muy influyente del pueblo, por eso inmediatamente se buscó a alguien que pudiese ser llevado a juicio sin mayor problema.

El hombre fue llevado ante el juez. Todos sabían que tendría muy pocas posibilidades de escapar de la horca, pero no hablaban por miedo.

El juez, que también estaba del lado del influyente, quiso mostrar un juicio transparente, por eso, dijo al acusado: «Vamos a dejar en manos de la justicia universal tu destino. Voy a escribir en dos papeles las palabras ‘culpable’ e ‘inocente’; entonces, tú escogerás uno y decidirás tu destino».

Obviamente, el funcionario corrupto había escrito en los dos papeles la misma sentencia: «culpable». El hombre se dio cuenta de que era una trampa, pero no había escapatoria.

El juez ofreció los dos papeles doblados al acusado, quien, con los ojos cerrados, parecía estar rezando. Cuando los asistentes comenzaron a impacientarse, abrió los ojos, sonriendo tomó uno de los papeles y lo llevó rápidamente a su boca comiéndoselo inmediatamente.

Con indignación, el juez le gritó: «¿Pero qué has hecho? ¿Ahora cómo sabremos el veredicto?»... «Muy sencillo —respondió el hombre—, lea el papel que queda y sabrá lo que decía el que me tragué».

Después de leer el otro papel a la concurrencia, liberó al acusado. Cuando el hombre se alejaba del lugar, se le escuchó decir: «Cuando te sientas perdido, usa la imaginación, ya que es más importante que la suerte».

### **¿HAS EXPERIMENTADO EL PODER DEL DIÁLOGO INTERNO?**

*Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias.*

JOHN LOCKE

¿Con qué palabras te despiertas todos los días? ¿Dices «otro día más» o «éste es un día para hacer algo diferente»?...? Por tu bienestar, espero que sea

la segunda. *Todos tenemos un diálogo interno, el cual nos puede motivar o desmotivar, construir nuestra personalidad o destruirla.* El lenguaje no sólo es importante para comunicar nuestras ideas a los demás, sino que también es primordial para hablar con nuestro yo.

¿Cómo hablas contigo mismo? ¿Reclamándote? ¿Regañándote? ¿Felicitándote por tus logros? Tómame un tiempo para escuchar tu diálogo interno, ¿qué te dices?

La forma y el contenido de las palabras hacia ti mismo pueden lograr derrumbarte o motivarte de tal forma que nada ni nadie te pueda detener, por eso es importante que utilices aquellas palabras que te motivarán, recuerda que siempre estás hablando contigo mismo aunque no lo quieras.

¿Has conocido a alguien que, al parecer, tiene «mala suerte»? Yo sí. Recientemente, llegó a consultarme una persona a la cual todo le salía mal, sus relaciones fracasaban y hasta las mascotas se le morían, créeme que un vendedor de amuletos sería feliz ofreciéndole sus productos. ¿Cuál era el problema?... El diálogo que tenía consigo mismo.

Todos los días, antes de salir al trabajo, se repetía que ese día *todo* le saldría mal, y, efectivamente, *todo* le salía mal, no por efectos externos, sino por el programa mental que se instalaba a diario: su cerebro no quería hacerlo pasar por mentiroso y, obviamente, buscaba la manera de cumplirle lo que deseaba.

Cuando le mencioné que a diario se repitiera cosas como: «Soy una persona con suerte», «Hoy me irá de maravilla», «Hoy ganaré más dinero que el que he ganado antes» y «Soy una persona dinámica», él me contestó que se sentiría ridículo diciéndose cosas que no creía, por lo que le dije: «Sólo repítelas a diario, aunque no las creas».

En una semana, había cambiado su suerte drásticamente, hasta sus compañeros de trabajo le preguntaban sobre el amuleto que usaba para que ellos lo utilizaran también. Como él, no olvides que el mejor amuleto que puedes tener es tu cerebro.

En otra ocasión, un amigo, por cierto no muy agraciado físicamente, me preguntó cómo conquistar a una mujer muy guapa que le habían presentado. Le dije que todos los días, a todas horas, se repitiera, entre otras cosas, estas afirmaciones: «Las mujeres desean estar conmigo», «Es fácil conquistar mujeres» y «Soy único». A las dos semanas, me habló para decirme que no había podido conquistar a la chica mencionada ¡ya que había preferido hablarle a otra chica!, por supuesto más bella.

Detente aquí y analiza los mensajes que le envías a tu inconsciente a diario: *¿qué clase de pensamientos son los que tienes?, ¿son positivos o son negativos?* Todos hablamos a diario con nosotros mismos, por eso debes elegir el contenido de tus mensajes.

Como ya te habrás dado cuenta, tienes un gran poder dentro de ti para ser feliz (y para lograr lo que desees), más fuerte que cualquier palabra de motivación por parte de un amigo y más poderoso que el dinero; así es el diálogo interno.

El diálogo interno no sólo son frases aisladas, son poderosas instrucciones. Así como una obra de teatro, elabora un guión y repítelo siempre, a todas horas, en cualquier lugar, aunque no creas lo que escuchas o visualizas.

Si te has creído los diálogos absurdos que has repetido desde hace años, los cuales te han hecho ser infeliz, al cambiarlos por unos constructivos, en algún momento tu cerebro creerá que son verdad y le indicará a tu cuerpo lo que tiene que hacer.

Lo que te dices a diario, en todo momento, te ha funcionado, tal vez no para tu bienestar, pero te ha funcionado. *Ahora es tu oportunidad para cambiar tu diálogo.* Napoleón Hill, en su libro *Piense y hágase rico*, dijo: «Cualquier idea, plan o propósito se puede injertar en la mente *mediante la repetición del pensamiento*», por eso, repítete a diario lo que desees ser y lograr, en algún momento todo cambiará.

Una tarde que iba en un transporte público, escuché una curiosa conversación entre dos niñas de aproximadamente doce años de edad, en la cual hablaban de las enseñanzas de sus padres:

—Mi papá dice que es mejor que seamos pobres.

—¿Por qué? —dijo la segunda niña.

—Porque él dice que los ricos sufren mucho, se preocupan mucho y no son felices.

—¿Y ustedes son felices?

—Bueno, yo quisiera muchas cosas, pero sé que mi papá no puede. Pero sí, somos felices... Aunque yo quisiera muchos juguetes...

—Mi papá siempre me dice que yo seré rica, que tendré lo que yo quiera, por eso debo aprender muchas cosas; mientras más conozca, más oportunidades para ganar dinero tendré. Mi papá no tiene miedo de ser rico, siempre está buscando cómo ganar más dinero —dijo la segunda niña.

—¿Qué será mejor, no tener dinero o tener mucho?

—No sé, pero he visto que muchas personas sufren cuando no tienen dinero, aunque digan lo contrario.

Como padres, deberíamos inculcarles a nuestros hijos el deseo de tener éxito y dinero, además de construir valores para que cuando lleguen a esa meta no pasen por encima de los demás y humillen a todos.

¿Qué pasaría si a la primera niña todos los días sus padres le repitieran que ella será rica? Posiblemente, ella actuaría de otra forma, no se conformaría, buscaría oportunidades en todos los lugares, todo para poder ser rica. En cambio, le han dado instrucciones de que debe resignarse a ser pobre, por lo que siempre buscará esa condición, aunque siempre desee lo que los demás tienen.

¿Por qué no «instalar» en el cerebro de la primera niña una «**mentira piadosa**»? Tú ya las conoces, desde niños nos han enseñado que esa clase de mentiras a nadie hace daño y que incluso ayuda a muchos. El papá podría decirle que ella será rica, tal vez él no lo crea ahora, pero ella sí lo creará y buscará la manera para lograrlo.

¿Y si te dijeras a diario muchas «mentiras piadosas»? Yo creo que te las dices, pero no son las indicadas: «Yo no soy bueno para...», «Es difícil llegar a ese puesto», «No puedo ser rico», «No puedo ganar más dinero», etc.

Imagina lo que sucedería si te «mintieras» diciendo: «Yo soy bueno para...», «Es fácil llegar a ocupar ese puesto y voy a llegar a ocuparlo», «Es fácil ganar dinero y voy a ganar mucho dinero»... Cuesta el mismo trabajo mentirse con frases negativas y que te limitan a hacer lo contrario (mentirte con frases que te exijan dar más de ti mismo).

Instala «mentiras piadosas» en tu mente y en las de las personas de tu alrededor, verás que éstas hacen verdaderos milagros para atraer el éxito, la riqueza e incluso la salud.

Tengo un amigo que es invidente. Tiene una maestría en una universidad importante del país, es dueño de dos escuelas y conductor de programas de radio. Nunca asistió a una escuela «especial» (para invidentes), sus estudios los cursó en escuelas junto a niños sin ninguna capacidad diferente y nunca le he visto usar un bastón o algún perro guía.

Hace algunos años, conocí a una mujer la cual tiene un hijo que asistió a la preparatoria con él, me dijo que todos sus amigos siempre lo trataron como si pudiera ver.

¿Por qué hablar de mi amigo? Sencillo: él ha realizado cosas que pocas personas han logrado porque nunca se ha sentido minusválido. Mientras otros

invidentes prefieren pedir limosna, él ha construido dos escuelas y camina sin temor, como si realmente pudiera ver.

Así funciona una «mentira piadosa»: si tú te la crees, ya llevas mucha ventaja sobre los demás. Ellos podrían tacharte de «iluso», «soñador» o demás apelativos, pero ellos no instalarán en su mente el deseo de triunfar, ser feliz o tener dinero. Nuestro cerebro no distingue entre una broma o algo en serio, simplemente actúa, tú debes darle las instrucciones necesarias para lograr lo que desees. Haz esta sencilla prueba: repítete todas las mañanas: «Es fácil encontrar oportunidades de negocio en cualquier lugar», verás que, después de algunas semanas, dondequiera que vayas encontrarás oportunidades de negocio.

¿No lo crees? No te preocupes, muchas personas tampoco lo creen y siguen sin encontrar oportunidades y tampoco tienen dinero. Tú decides si te dices una o varias «mentiras piadosas» o si prefieres seguir esperando una oportunidad que no llegará hasta que prepares tu cerebro para ello.

¿Cómo redactar una «mentira piadosa»? Sigue estas instrucciones:

1. Utiliza frases cortas y positivas, por ejemplo: «Es sencillo encontrar un buen empleo». Nunca utilices frases carentes de sentido, largas o pesimistas («Ojalá encuentre empleo»).

2. Háblate a ti mismo, no a otro. Por ejemplo: «Es fácil ganar dinero» o «Encuentro fácilmente oportunidades de negocio», en lugar de «Para muchos es fácil ganar dinero» u «Otros encuentran oportunidades de negocio».

3. Elabora las frases en tiempo presente o futuro, no en pasado. Por ejemplo: «Puedo ser feliz» en lugar de «Antes fui feliz».

Recuerda que una «mentira piadosa» en algún momento se hará realidad, por ello no te preocupes si no crees en ella desde el inicio, tu mente en algún momento lo hará.

*Repítete a diario lo excelente que eres, lo saludable y exitoso que te has vuelto. Dilo todos los días, a todas horas, en algún momento tu mente se lo creará.*

Todos tenemos diversos **guiones**, los cuales, la mayoría del tiempo, no nos sirven para nada.

Me gusta mucho el teatro, por ello, tengo muchos amigos actores y directores. He aprendido bastante de ellos y una de las frases que más recuerdo de ellos es la de que «cuando estés en el escenario, actúa como tu personaje». Un actor se olvida de que es Pedro, Juan o José, debe ser el personaje que le solicita la obra, aunque sea una personalidad opuesta a la real.

La mayoría de mis amigos actores son demasiado tímidos, pero pueden actuar como un personaje seguro de sí mismo, así es la magia del teatro, te envuelven con el personaje y apostarías por que él es una persona segura de sí misma, pero no lo es en su vida real.

Entonces ¿por qué no actuar de vez en cuando?, ¿por qué no tienes un diálogo que te haga ser más seguro de ti mismo, más interesante y más exitoso? Recuerda: *puedes comenzar jugando y en algún momento tu cerebro creará que es cierto y enviará instrucciones precisas para que tengas una conducta adecuada.*

También me he encontrado muchos detractores a repetirme cosas positivas, por lo regular son personas que dicen: «Eso no funciona» o «Me sentiré tonto si me lo repito», y es seguro que para ellos no funcione, ya que siempre se repiten: «No puedo» y «No me permito».

Hace algunos meses, me vino a visitar un ex alumno. Era la típica persona «cerrada» emocionalmente: no expresaba sentimientos, nada le gustaba, deseaba que todo fuera como él quería, etcétera. Él venía a mí porque estaba derrumbándose, creía que todo su alrededor conspiraba en su contra.

Lo primero que le pregunté fue: «¿Por qué no cambias tu manera de ser?». Obviamente, él defendió su postura, aduciendo que le había funcionado hasta ahora. ¿Le había funcionado realmente? Claro que no, las frases de ser una persona fuerte, fría y distante que se repetía a diario lo estaban abrumando; efectivamente, se comportaba como si lo fuera, pero no le servía.

Después de charlar con él acerca de cambiar su diálogo interno y destruir así sus pensamientos anteriores, se fue con más ánimo a crear un nuevo guión, con abundantes frases de emotividad. Por supuesto, después de algunos meses todo cambió, lo aceptaban en diversos círculos, escuchaba a los demás y lo escuchaban; todo por cambiar su postura arrogante y evitar su diálogo que decía: «No me permito».

*Tú eliges qué **palabras** utilizar, sólo espero que sean las que te hagan cada vez más exitoso, feliz y saludable.*

Existen diversas palabras llenas de poder mediante las cuales, si te las repites, lograrás un cambio total. También hay palabras destructivas que te abatirán como si fueran látigos.

Cuando una persona se dice constantemente que es inútil, entonces no le quedará otra opción que comportarse como tal. Algunos psicólogos afirman que las palabras son como leyes en la mente, por ello no nos queda más remedio que obedecerlas. Nuestro cerebro no distingue entre decirlo en serio

o en broma.

Alguna vez traté a un paciente que me dijo que él se decía todos los días «tontito», «cariñosamente», ya que siempre se lo decía su ex esposa y lo seguía repitiendo (no quería sentirse solo y se repetía lo que escuchaba antes). Lo malo es que se lo creyó: era la persona que todo hacía mal y a todos hacía reír (bueno, todos se reían de él, ya que era el bufón de la oficina).

Después de mencionarle que hiciera lo contrario, que se repitiera que era el «listito» (es que deseaba seguir recordando a su ex esposa), al cabo de algunas semanas su vida cambió, ahora tiene una pareja que le dice lo «listito» que fue por conquistarla. ¿Magia? No, sólo fue un cambio en su diálogo interno.

A cualquier psicólogo puedes preguntarle sobre las **profecías autocumplidas**; éstas son otro ejemplo de cómo trabaja el diálogo interno. Si te repites constantemente que te irá mal, tu cerebro busca la manera de que te vaya mal, ya que él obedece sin dudar. Entonces, dices: «Perfecto, ya me fue mal, tal como lo supuse»... Ésta es la mejor prueba de que tu cerebro funciona perfectamente como para no dejarte por mentiroso, por eso te cumple la profecía.

*Cuando te des cuenta de que tienes un diálogo negativo, cámbialo a positivo.*

Algunas recomendaciones para cambiar el diálogo interno negativo en positivo son:

1. *Piensa en lo que deseas, nunca en lo que no deseas* . Nuestro subconsciente sólo acepta lo que decimos, no se da cuenta de si lo deseas o no, simplemente lo acepta y punto. Así, si piensas: «No quiero ser inaceptado», tu subconsciente creerá que deseas ser inaceptado y lo lograrás.

2. *Piensa en primera persona* . Siempre dirige los mensajes a ti, nunca digas: «Es una persona feliz» cuando quieras decir «Soy una persona feliz».

3. *Piensa en tiempo presente*. Recuerda pensar en tiempo presente, así, tu mente se alista para actuar de inmediato; si lo haces en futuro, esperará a que algún día llegue, y si lo haces en pasado, ya no podrá hacer nada.

4. *Si utilizas la palabra «no» sólo te traerá dificultades* . Si introduces pensamientos negativos, obtendrás resultados negativos. El subconsciente solamente recibe el mensaje después del «no», por ello, cuando te dices: «No debes dudar para actuar», tu subconsciente entiende: «Debes dudar para actuar».

¿Has escuchado una canción en la radio que no te agrada y te dices a ti

mismo: «Es horrible» y a los pocos días ya la estás cantando? Así sucede con todas las frases positivas o negativas que te dices: si las escuchas constantemente, lo más seguro es que las aprendas y las repitas constantemente, tal como sucede con las canciones que no te agradan, que cuando las escuchas una y otra vez terminas por cantarlas.

¿Te ha ocurrido alguna vez el que una persona te diga algo que te hiere y que luego tú lo recuerdes todos los días? Esa persona te lo dijo una vez, pero tú lo repites cientos de veces, lo que te afecta a todas horas. En psicoterapia, se le llama «dar el poder»: tú le das el poder a la persona para que te moleste muchas veces, ¿no crees que una es suficiente?

Existe un ejercicio sencillo que puedes hacer para eliminar ese recuerdo innecesario: recuerda la frase o la palabra con el mismo tono que te lo dijo esa persona, con el mismo volumen y el mismo ritmo. Ahora, cambia todo: si te lo dijo en tono grave, ponle una voz aguda o chillona, baja el volumen hasta que no lo escuches y cambia el ritmo. Más adelante, aprenderás otras herramientas similares.

He encontrado que las personas depresivas tienen un **lenguaje** muy elaborado, incluso cuidan la forma de decir las cosas, mientras que las personas felices suelen equivocarse al hablar, no le dan importancia a la forma de cómo dicen las cosas; de alguna manera, no lo toman en serio. En las personas con depresión, el lenguaje se vuelve importante para tratar de relatar sus síntomas; en las personas felices no importa si los demás les entienden.

No intentes impresionar a los demás, habla contigo mismo y siempre alábate, a todos nos hace falta reconocimiento de nosotros mismos.

Hace tiempo tuve una charla por mensajería instantánea con una paciente, transcribo un extracto de ella:

*Antonio: Hola, te estaba esperando.*

*Irma: ¿Sabes?... Estoy deprimida.*

*Antonio: ¿Te deprimes con frecuencia?*

*Irma: Sí, con mucha frecuencia.*

*Antonio: ¿No crees que «mucha» es algo excesivo?*

*Irma: Sí, bueno, no siempre, pero me deprimoy lloro por cosas insignificantes.*

*Antonio: Si son insignificantes ¿por qué les das importancia? Irma: Es que me siento sola, muy sola.*

*Antonio: La soledad y la depresión son cosas diferentes. Irma: Es que antes pensaba que me gustaba la soledad, pero ahora sé que tengo miedo de estar*

sola.

Antonio: ¿Miedo? ¿Por qué tienes miedo de estar sola?

Irma: He visto muchas mujeres que están solas, sin compañía, debe ser difícil estarlo. Además, ellas no son felices.

Antonio: La compañía no asegura la felicidad.

Irma: ¿Por qué lo dices?

Antonio: Porque es la verdad, aunque duela oírlo.

Irma: ¿No debo buscar compañía?

Antonio: ¿Quién te ha dicho que debes buscar compañía?

Irma: Bueno, mi mamá siempre nos decía que deberíamos estar acompañados para ser felices.

Antonio: ¿Tu mamá nunca ha estado sola?

Irma: No, tiene a mi papá...

Antonio: ¿Tu mamá es feliz?

Irma: No creo.

Antonio: Entonces, no le ha servido estar acompañada.

Irma: Bueno, no se siente sola.

Antonio: ¿Ella se deprime?

Irma: Sí.

Antonio: ¿Ella llora?

Irma: Sí, a veces.

Antonio: ¿Ella es feliz?

Irma: No.

Antonio: Entonces, estáis iguales, os pasa lo mismo. Irma: Creo que sí.

Antonio: Tal vez tu mamá y tú estáis haciendo las cosas mal. Irma: ¿A qué te refieres?

Antonio: Me refiero a que buscáis la felicidad con otras personas, no con vosotras mismas.

Irma: Pero ¿cómo se podría hacer eso?

Antonio: ¿Recuerdas algún momento en que hayas sido feliz?

Irma: Sí, una vez que en la universidad me dieron un reconocimiento por ser la mejor estudiante de mi carrera.

Antonio: Exactamente, ¿por qué fuiste feliz?

Irma: Porque no sabía de lo que era capaz hasta que alguien me lo reconoció.

Antonio: Entonces, necesitas que te reconozcan para darte cuenta.

Irma: Yo creo que sí.

Antonio: Bueno, a partir de hoy, todas las mañanas, te reconocerás tus logros.

Te pararás frente a un espejo y te dirás todas las cosas agradables que deseas escuchar, pero que nadie te ha dicho. Reconocerás tus logros y alabarás tus proyectos.

Irma: Me parece un buen ejercicio.

Antonio: Y lo es.

Irma: Gracias, me siento mejor.

Antonio: Tú has hecho todo, yo sólo rescaté a la niña que estaba llorando queriendo encontrar a la adulta confusa.

Irma: Lo entiendo, muchas gracias por tu ayuda.

Antonio: El reconocimiento funciona contigo, no conmigo.

Irma: Jajajaja, es cierto, gracias a mí misma.

Muchas veces, actúas de tal o cual forma porque alguien te lo dijo, con sus acciones o palabras. El problema es que tú lo creíste y lo has seguido repitiendo durante toda tu vida, aunque sólo te sirva para darte problemas. Si cambias algo en tu vida, por pequeño que sea, lo demás cambiará como resultado.

Todos los pensamientos (que son generados por tu cerebro) también producen frecuencias, las cuales son como un imán que atrae a otras, es decir que si te llenas de pensamientos positivos, te llenarás de abundancia y tendrás «buena suerte». ¿Cómo atrae metales un imán? Gracias a su carga magnética. Tu cerebro crea un magnetismo propio y tú eliges qué pensamientos deseas tener, positivos o negativos; sólo recuerda que si eliges los primeros, atraerás éxito; con los segundos, atraerás desdichas.

Ésta es mi recomendación: comienza a verte, escucharte y sentirte como un imán, el cual atrae salud, éxito, prosperidad y dinero.

Éstas son algunas frases que podrías repetirte a diario para mejorar tu salud, ser feliz, tener éxito, prosperidad y dinero:

- Tengo un poder infinito.
- Soy un imán, lo semejante atrae a lo semejante, me convierto en lo que pienso.
- Cada pensamiento tiene una frecuencia, por eso pienso cosas positivas.
- Soy próspero y saludable.
- Mi mente es mi mejor recurso, ella me da ideas para ser feliz, saludable, próspero y exitoso.
- Elijo cuidadosamente mis pensamientos, ya que son importantes para que triunfe.
- Todo lo que me ha pasado en mi vida lo he atraído; por ello, a partir de hoy,

me esmero en atraer sólo cosas positivas hacia mi vida.

- Mis pensamientos causan los sentimientos que expreso.
- Sé que existen emociones positivas y negativas, por ello, siempre elijo las positivas.
- Obtengo siempre lo que siento.
- Si tengo sentimientos felices, atraigo la felicidad.
- Todos los días cambio mi percepción del mundo, siempre aprendo algo nuevo.
- Construyo el camino mientras camino, ningún camino está hecho.
- Para mí es importante sentirme bien... y vivo.
- Puedo cambiar cualquier emoción inmediatamente.
- Prefiero pensar en algo divertido, cantar una canción o recordar una experiencia feliz.
- La vida es fenomenal.
- Le agradezco a la vida todo lo que me ha dado y de lo que tal vez no me haya dado cuenta.
- Prefiero reunirme con personas positivas, *que me aporten algo positivo*.
- No existen reglas para que algo funcione, yo puedo elaborarlas todos los días.
- Todo lo que soy es resultado de lo que he pensado.
- Si soy agradecido, atraeré la prosperidad, la salud y la felicidad a mi vida.
- Siento el júbilo, siento la felicidad.
- Me enfoco en qué quiero, gracias a eso puedo conocer el cómo hacerlo.
- Me doy cuenta de que un pensamiento afirmativo es mil veces más poderoso que uno negativo.
- Imagino a diario lo que deseo atraer.
- Todos los días me propongo nuevas metas.
- Todos los días intento ser más próspero.
- Tengo la sensación de que tengo todo el dinero que deseo.
- Soy el creador de mi universo.
- Me trato a mí mismo de la misma forma en que deseo ser tratado por otros.
- Me amo y me aman.
- Me respeto y me respetan.
- Busco todos los días los aspectos positivos de los que me rodean.
- Nunca exijo a nadie que sea como yo.
- No busco controlar a nadie.
- Soy el único que crea mi realidad.

- Nadie puede pensar o sentir por mí.
- Agradezco al universo mi existencia.
- La risa me mantiene saludable.
- Agradezco al universo mi salud.
- Mi sistema inmunológico se sana a sí mismo.
- Cualquier parte de mi cuerpo se reemplaza a diario.
- Me veo a mí mismo con un cuerpo nuevo.
- Remuevo la tensión de mi cuerpo y mi cuerpo se regenera a sí mismo.
- Yo puedo sanarme a mí mismo.
- Mantengo mi atención lejos de lo que no deseo y coloco mi atención en lo que deseo experimentar.
- Reconozco que existe mucho amor, ideas creativas, poder, dicha y felicidad para todos.
- Soy consciente de que la abundancia existe a través de mi mente.
- Yo soy energía, todo es energía.
- Mis pensamientos son valiosos.
- Nada importa, sólo en lo que enfoco mi atención.

No hay duda, las palabras son muy importantes, por eso selecciona las que debes escuchar para ser exitoso, feliz y próspero.

Es diferente decir «quiero esto» a «deseo esto»: lo primero te invita a actuar; lo segundo, a dejarlo para después. También debes cambiar palabras como «quiero esto» por «tengo esto»; si lo haces, verás un cambio fantástico en tu vida, ya que *comenzarás a actuar, en lugar de a posponer*. Las palabras que uses deben surgir desde dentro de ti, confiando en ese ser tan maravilloso que eres. Si crees que eres vulnerable, lo serás, y si *supones que eres fuerte, tu cerebro buscará la forma de que lo seas en todo momento*.

Responsabilízate de tu vida, deja de decir que todo te sale mal cuando deberías decir: «Todo pasa para mi bienestar, con lo que me ha pasado he aprendido, no volveré a repetir lo que me ha pasado, siempre lo mejoraré».

Como puedes ver, las palabras son importantes detonadores de felicidad o desdicha. Carlos Castaneda, en su libro *Relatos de poder*, escribió:

Descanso, refugio, miedo; todo ello no son más que palabras creadoras de estados de ánimo que hemos aprendido a aceptar sin tan siquiera cuestionarnos su valor.

El diálogo interno es una poderosa herramienta para librar los obstáculos de la vida diaria y alcanzar la excelencia. Cuando tengas un obstáculo, ten en cuenta que tu mente trabaja mejor con una pregunta que con una afirmación. En

lugar de decirte: «No se puede», mejor pregúntate: «¿Cómo puedo resolverlo?».

Son muchos los profesionales que utilizan el diálogo interno para lograr resultados en sus pacientes, entre ellos, la autora Louise L. Hay y Anthony Robbins; éste último dice lo siguiente:

Cuando te dices a ti mismo: «No puedo», lo que debes preguntarte enseguida es: «¿Qué pasaría si pudiera». La respuesta sería una lista de acciones y sensaciones positivas, estimulantes. Crearías nuevas representaciones de posibilidades y de ahí, nuevos estados y nuevos resultados posibles. Sólo con hacerte esa pregunta empezarías a cambiar tu fisiología y tu pensamiento, haciendo que el propósito sea más factible. Además, podrías preguntarte: «¿Qué me impide hacerlo ahora?», con lo cual se pondría de manifiesto lo que debes cambiar concretamente.

Nuestra mente no distingue entre una afirmación positiva o una negativa, es decir, si afirmas: «Es difícil de hacer», tu cerebro no se pregunta: «¿Por qué?», sólo lo toma como verdad. En ese mismo tenor, si te dijeras: «Es fácil de hacer», tu mente no se preguntaría sobre los obstáculos, sólo buscaría cómo hacer que se cumpla tu premisa.

Entonces, teniendo en cuenta lo anterior, debes hacerte preguntas y también afirmaciones positivas, nunca afirmaciones negativas.

Prohíbete decir: «No puedo»; en lugar de eso, di: «No quiero», ya que tienes todo el potencial para realizar cualquier acción, para lograr lo que desees, sólo que tal vez no lo quieras en ese momento. *Si no has logrado lo que has querido, responsabilízate por ello: no has querido tener éxito, pero sí has podido tenerlo.*

Traduce todas tus preguntas en afirmaciones. Preguntas como: «¿Me puedo ir?» deben ser traducidas como: «Me quiero ir»; con esto, tomas la responsabilidad y las consecuencias de lo que afirmas, en lugar de adoptar una postura pasiva y de proyectar tu responsabilidad en el otro, a fin de que él te dé la autorización. *Nadie te puede autorizar qué hacer con tu vida, tú debes tomar las riendas de ella.*

Siendo exacto, el problema no son las palabras en sí mismas, sino el *enfoque que les das a ellas*; dependiendo de él, puedes construir una vida sana o seguir quejándote de lo que te pasa.

Fue hace un par de años cuando recibí un correo electrónico de Rocío, una mujer de veintisiete años que me mencionó lo siguiente:

*Hace cuatro años fui violada brutalmente y esto me ha ocasionado*

*alejarme de los hombres. Deseaba casarme, soñaba con mi vestido blanco y ahora ya no quiero nada. He intentado salir adelante y tener novio, pero siempre termino la relación, no sé si es por miedo a que me pueda pasar algo o es vergüenza a enamorarme y no estar bien, como yo quería llegar al altar. Ayúdeme por favor.*

Claramente se nota una desvalorización de sí misma. No fue bastante el trauma de la violación, sino que ella se ha seguido lastimando. Respondí a su mensaje con el siguiente texto:

*Percibo tres problemas en tu solicitud de apoyo:*

1. La violación y sus problemas inherentes.
2. El ya no ser «virgen».
3. Problemas para relacionarte con los varones.

Es necesario que prestes atención psicológica a los tres. La violación tiene diversas concepciones, pero es muy importante que consideres que en ningún momento se puede considerar como una relación sexual, ya que para ello se debe tener consentimiento de las partes involucradas. Lo que te sucedió fue un abuso hacia ti, no tiene nada que ver con tus relaciones futuras, que pueden (y deben) ser satisfactorias.

Lo más grave de una violación es que no sólo dañan una vez a la persona, sino que la agredida, al seguir recordando, sigue dañándose cada día que pasa; esto es, te siguen dañando, aunque no sigan efectuando el acto.

Puedo recomendarte un ejercicio para ayudarte: escribe una carta dirigida a ti misma en la que describas tus miedos, tus necesidades actuales, tus defectos y ansiedades; tras esto, **destrúyela** con todo el odio que tienes hacia ti misma. Después, toma varias hojas de papel y escribe tus metas, tus objetivos, lo que quieres lograr, lo que quieres cambiar, todo lo positivo que has encontrado en ti. Escribe, escribe y escribe, durante varios minutos sin parar, deja que tu cerebro y tu mano trabajen. Haz este ejercicio todas las veces que quieras al día.

¿Qué ganarás con ello? Que tu cerebro establezca los alcances y no los límites. Vivimos limitándonos y nunca especificando dónde queremos llegar. Cuando hayas realizado este ejercicio, haz uno semejante, sólo que escribe qué quieres lograr, tus metas, tus objetivos.

Por otro lado, la virginidad es un concepto utilizado en muchos lugares, parecería que lo importante es ofrecer la castidad a una persona y no descubrir nuestra sexualidad responsablemente. Sobre lo que dices de «no estar bien frente al altar», te puedo decir que **eres una persona que no se puede medir**

**por un himen roto, sino por todas tus características emocionales e intelectuales.**

Los problemas para relacionarte con los varones pueden ser resultado de la violación, pero tal vez los tenías antes. A veces, se tiene miedo del sexo opuesto (heterofobia) por diversas razones, en tu caso, podría deberse por una autoestima baja.

Soluciones: 1. Conócete a ti misma. 2. Conoce tus potencialidades, tus aptitudes, personalidad, 3. Establece metas.

La violación es un delito consistente en obligar a una persona a tener relaciones sexuales sin su consentimiento. Éste involucra varios factores: el atentar contra la intimidad psicológica, la personalidad y la agresión física, verbal y psicológica. Las repercusiones de una violación son abundantes: patologías y problemas en la sexualidad, confusión de género, sentimientos de baja valía personal y pensamientos suicidas.

A los pocos días, recibí un segundo *mail* respondiéndome:

*Hola doctor Guerrero, me alegró recibir su mensaje. En realidad, he pensado mucho en lo que me dice, ya he realizado el ejercicio que me propone y he tenido muy buenos resultados. Las cosas que me dijo nunca las había pensado, realmente han cambiado mi manera de sentir en muchos aspectos, ahora mi duda es la siguiente: ¿a todos mis novios debo decirles que fui violada?*

No entiendo cómo un himen roto puede causar tantos estragos: ya no era la violación la que le causaba problemas, sino que otro la aceptara. El texto que redacté para ella fue:

*¿Te ayudaría en algo decírselo a todos? No lo creo (a menos que sean psicólogos, y, aun así, lo dudaría).*

*Es importante que construyas una identidad, que te conozcas a ti misma... Por cierto, recuerdo una terapia presencial que tuve, después de trabajar algunos días con una paciente. Hicimos un ejercicio hipnótico para unir todos sus yoes, ya que estaban desintegrados, tenía la imagen de ser niña, de ser adolescente, joven, esposa, madre, etc., pero no se sentía parte de estos papeles, era como una actriz que no disfrutaba su vida, sólo vivía. En el ejercicio fui «uniendo» sus diversos yoes, desde niña. Cuando llegamos a la niña de diez años, ella comenzó a llorar desesperadamente, se cubría sus genitales y murmuraba: «No lo haga...». Supuse que era una violación, la cual no recordaba conscientemente; entonces, aprovechando la dinámica, le dije: «Esta niña estaba sola, pero ahora tiene a una yo adulta que la*

*protege, nunca más estará sola, ya tiene quien la proteja para que nadie le haga más daño». Posteriormente, le di una almohada y le dije: «Está aquí la niña, abrázala y protégela, dile lo que quiere escuchar»... La abrazó y le dijo: «Nunca más permitiré que te lastimen». Cuando regresó del trance hipnótico, no recordaba nada, mas había comprendido (inconscientemente) que tenía a su yo adulta para protegerse. Tú tienes también a una adulta, que ha aprendido muchas cosas, única e irrepetible, que debe defender a tu yo anterior, el que fue agredido. Tienes una nueva posibilidad de vida, de crecimiento.*

Cuando somos infelices estamos desintegrados, somos como un gran rompecabezas sin armar, por eso crece la confusión y la desesperanza. Lo primero que debemos hacer es integrarnos, para funcionar como algo completo, sin ataduras o miedos.

### **¿CONOCES EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN?**

*Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde, como los borrachos buscan su casa, sabiendo que tienen una.*

VOLTAIRE

La llamada **visualización** se refiere al proceso de pensamiento para formar imágenes mentales que representan los modelos que las personas tienen del mundo. Ésta es utilizada por muchas personas para mejorar su desempeño y adquirir nuevas destrezas.

A la visualización también se le conoce como fantasía, tal vez por ello muchas personas no la utilizan en su vida, ya que, en algunas culturas, lo fantástico no es útil, de modo que se alienta a dejar de «soñar» para «vivir» en el presente.

La visualización es verdaderamente útil. En un estudio, se dividió a varios gimnastas en dos grupos: a uno se le indicó que visualizara sus ejercicios antes de hacerlos, observara cada uno de ellos, escuchara y sintiera como si estuviera realizándolos. El otro no tuvo ninguna instrucción. Un par de semanas después, el grupo que realizó la visualización tuvo un aumento en su desempeño físico de más del cincuenta por ciento, mientras que el grupo sin visualización sólo aumentó un diez por ciento éste.

Los deportistas harían maravillas si aplicaran este tipo de herramienta mental. Hace varios años, hablaba con un corredor de los cien metros lisos. Él me preguntó cómo aumentar su velocidad, a lo que contesté: «Antes de iniciar tus ejercicios e incluso antes de la competencia, imagina que eres una persona sin peso, como una pluma, que no tiene resistencia al viento, ligera. Realmente

imagina esta sensación... ¿Cómo te sentirías? Obsérvate, escúchate... Visualiza cómo correrías si no tuvieras peso, si pudieras volar...».

Continúe explicándole que los jugadores de básquetbol, antes de sus tiros libres, visualizaban la pelota entrando por el aro y era más sencillo para ellos no fallar, por eso era importante darle instrucciones precisas al cuerpo, en forma de fantasía o visualización creativa. Al mes, me habló para invitarme a tomar un café. Acudí con un amigo periodista a la reunión. Me dijo que había hecho lo que le había mencionado y que con ello había aumentado considerablemente su velocidad. Nos empezó a explicar que también había imaginado el triunfo, la sensación de escuchar los aplausos, los gritos de apoyo, y eso lo había motivado para continuar experimentando con la visualización en otros aspectos de su vida.

Mi amigo periodista entonces nos dijo que él deseaba mejorar su manera de escribir, que a veces se «bloqueaba mentalmente»; el corredor le contestó: «Imagina antes de escribir». Como vi una expresión de sorpresa en mi amigo, le mencioné que antes de escribir sobre algo, imaginara el escenario, se «convirtiera» en el protagonista, en el público que lo leería, y que en cada postura se preguntara: «¿Qué deseo saber sobre el tema?». Entonces, debía acercarse a la computadora y escribir. Mi amigo, desde esa fecha, ha mejorado su manera de escribir y ahora es director de una revista.

La habilidad para formar imágenes visuales tiene muchos usos. La visualización es una herramienta que debe utilizarse para planear y programar cambios en la conducta, incluso ha sido una característica predominante en muchos genios, lo cuales la han utilizado para crear e innovar: Leonardo Da Vinci, Walt Disney y Wolfgang Amadeus Mozart tuvieron una gran capacidad para visualizar, y todos nosotros tenemos esta gran herramienta incluida en nuestro cerebro, para hacernos triunfar y ser felices.

Tú tienes una gran herramienta dentro de tu mente: la visualización, la cual te provee de elementos que te guiarán hacia el éxito.

La visualización es esencial para cualquier cambio en tu vida, incluso para ser feliz. Imagínate teniendo éxito con la mujer u hombre indicado, con el poder deseado, con la felicidad deseada. Dedicar unos minutos al día a visualizarte como la persona que deseas ser, obsérvate, escúchate, siente la fuerza que proyectas fuera de ti, verás que después de algunos días realizando estos ejercicios tu cerebro te dará muchas pautas para mejorar tu vida y ser feliz.

La depresión es el mejor ejemplo de que la visualización funciona. Siempre que te deprimes, recuerdas vívidamente lo que te pasó o lo que debió ser,

creas un complejo escenario con ello y, como resultado, te entristeces.

Ahora que lo sabes, puedes hacer lo contrario: imagínate lo que quieres ser, lo que quieres lograr. Como una recomendación más: evita deprimirte, ya que una persona deprimida puede ser presa de cualquier persona, pues puede moldearse mejor que una que es feliz.

La visualización es una actividad del sistema nervioso, y esto influye en el cuerpo de muchas maneras; entre ellas, encontramos el modo en el que interviene en la estimulación del sistema respiratorio y en el sistema inmune.

A los pacientes que constantemente enferman de gripe les recomiendo que se imaginen teniendo un ejército que vence a los soldados de la enfermedad; con esta estrategia tan simple logro que se olviden por mucho tiempo de padecerla. En Texas, Estados Unidos, Carl y Stephanie Simonton han desarrollado técnicas de autosugestión como terapia de visualización. De acuerdo a sus teorías, practicadas con enfermos de cáncer, se debe imaginar de forma muy intensa que las células enfermas están siendo dispersadas y destruidas.

No hay curas milagrosas ni resultados radicalmente espectaculares, pero sí se ha comprobado que muchos de los pacientes sometidos a este tratamiento han sobrevivido más de lo que habían previsto sus médicos y que han afrontado sus enfermedades adecuadamente.

Muchos investigadores dicen que una persona con anorexia, cuando se mira al espejo, nunca se ve a sí misma como es en realidad, siempre ve algo irreal; por ello, desea seguir bajando de peso, aunque ya no tenga nada que bajar.

No sólo este tipo de personas tiene ese problema: a diario llegan a los consultorios psicológicos personas con una baja autoestima que no ven lo importantes que son, sólo ven sus defectos.

Es muy importante que aprendas a ver la realidad, nada es más triste que una persona que ve a otra persona en lugar de a sí misma. Es a partir de tu realidad desde donde puedes cambiar lo que está mal en ti, nunca lo harás si comienzas partiendo de tu imagen ideal.

La visualización es útil cuando la aplicas para cambiar algo partiendo de tu realidad, nunca de algo irreal. Sería ilógico que visualizaras tener dos metros de estatura cuando tu estatura es de un metro con cincuenta centímetros; tal vez lograrás un aumento en ella, pero dudo que sea tan espectacular. En cambio, si te deprimas con facilidad y te visualizas feliz todo el tiempo, lograrás más resultados.

Muchos psicólogos recomiendan rodearte de objetos, cuadros y fotos que representen lo que deseas en tu vida.

Un paciente, al cual le gustaba la fotografía, tenía serios problemas económicos; él me dijo que tenía muchas fotos adornando su casa, por lo que pregunté: «¿Qué clase de fotos?»... Sucede que las imágenes que adornaban su casa eran de indigentes, de personas tristes y en posición depresiva. Sin saberlo, estaba indicándole a su cerebro que adoptara esas posturas, por lo que la búsqueda del éxito y la prosperidad estaba vedada en ese hogar.

Le pedí que hiciera lo contrario, que cubriera las paredes de su casa con personas exitosas y objetos que representaran poder; su situación cambió inmediatamente.

Por todo ello, te recomiendo que sólo *tengas objetos e imágenes que representen salud, éxito y abundancia*, y todo lo que deseas obtener de la vida, nunca lo que rehuyes. Para este fin, te pueden ayudar estos consejos:

- Para el amor de pareja, rodéate de fotos o pinturas representando parejas felices, evita las imágenes de personas solitarias.
- Si deseas atraer la prosperidad, procura que tu casa esté limpia y ordenada.
- Debes tener varias monedas en cajones, sobre tu escritorio y en lugares donde puedas ver dinero durante el día.

Puedes encontrar más recursos si investigas sobre el Feng Shui, que es el antiguo arte de construir habitaciones y acomodar tus muebles y objetos decorativos conforme a determinadas reglas milenarias (provenientes de China) para lograr el bienestar psicofísico de los moradores, por medio de un adecuado flujo de la energía cósmica o *chi* que, según se cree, es dispersada por el viento y contenida por el agua.

Albert Einstein afirmaba: «La imaginación es más importante que el conocimiento», y tenía toda la razón. Ésta es una gran herramienta que todos tenemos, la cual nos ayuda a ser felices, saludables y prósperos.

En psicoterapia Gestalt se utiliza una técnica de visualización denominada «**silla vacía**», la cual tiene un efecto sanador sobre diversas situaciones que no nos agradan o han quedado inconclusas.

La técnica es simple y muy poderosa para generar el cambio. Así funciona:

1. Elige una situación que te haya causado algún conflicto con otra persona; por ejemplo, podría ser una pelea con tu pareja.
2. Coloca dos sillas, una frente a la otra.
3. Siéntate en una de las sillas; en la otra, imagina a esa persona (preferentemente cierra los ojos para realizar este ejercicio, será más fácil). Pregúntate: «¿Qué piensas sobre la otra persona?», «¿Cuáles son tus sentimientos?».

4. Siéntate en la otra silla, adopta el papel de esa persona, trata de saber qué piensa y qué siente con respecto a la situación y cuál es su concepto de ti.
5. Vuelve a la primera silla, habla con la persona frente a ti, pregúntale qué piensa sobre el conflicto.
6. Cambia de silla y respóndele desde esa postura.
7. Repite esta acción varias veces.
8. Termina en la primera silla y despídete de la persona.
9. Pregúntate: «¿Qué he aprendido con esto?».

Existen muchas variantes y tú puedes modificar el ejercicio de acuerdo a tus necesidades; por ejemplo, podrías utilizar la silla sólo para decirle a alguna persona el odio que sientes hacia ella o incluso sentar a una persona a la cual temes para deformar su imagen, su voz y su expresión.

Hablaba sobre este ejercicio con una estudiante de Psicología cuando ella me preguntó si podía mostrarle cómo funcionaba. Como sabía que uno de sus familiares había muerto, le pedí que trajera al aquí y ahora, frente a ella, a aquella persona. Ella comenzó a llorar. Entonces, le pedí que le dijera todo lo que nunca le había dicho, lo que había quedado pendiente de decirle, y así lo hizo. Terminando, le pedí que lo despidiera de la manera que quisiera y que además tuviera en cuenta que siempre lo tendría cerca de ella, como un bello recuerdo.

Cuando terminamos el ejercicio, ella estaba más tranquila, había aprendido una nueva forma de concluir una etapa de duelo.

También la estrategia de la «silla vacía» es un excelente recurso para decir cosas que sentimos a cualquier persona sin dañarla. Al final, nosotros estaremos mejor, ya que no es una persona la que nos daña, es el recuerdo de lo que pasó lo que lo hace.

Otra estudiante de Psicología me dijo que acudía a un psicólogo, lo cual me pareció estupendo, pero no lo que le indicó hacer: me dijo que él le dejó varias «tareas» y que una de ellas consistía en ir, reclamar y gritar todo lo que deseara a su madre, ya que al parecer el resentimiento que la estudiante tenía con su progenitora no la dejaba avanzar en su vida psicológica. Lo peor es que lo hizo; obviamente, su madre hizo lo mismo y llegó a la consulta más confundida que como se había ido, a lo que el terapeuta le dijo que era parte del proceso.

Cuando me lo comentó, le dije que ese ejercicio era de lo más absurdo: «¿Para qué dañarte y dañar a tu madre?... Es un buen ejercicio para tenerte de paciente para el resto de tu vida y, además, conseguir a tu madre de cliente».

Si hubiera aplicado la técnica Gestalt de la «silla vacía», hubiera logrado más y en menos tiempo, sin problemas con su madre, sin dudas o resentimientos posteriores. Al menos, la estudiante de Psicología había aprendido qué no hacer en su futuro oficio como terapeuta (enviar a su paciente a desestabilizar a otra persona).

La «silla vacía» también puede ayudarte a escuchar las diversas partes de ti mismo, así sabrás qué necesita cada una de ellas y cómo llenar esa carencia.

Las personas que acuden a los grupos de apoyo de alcohólicos anónimos siguen doce pasos para su recuperación. Entre ellos, se encuentra el noveno, que dice: «Reparamos directamente, a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros». Los participantes tienen claro que no pueden volver con su ex esposa (la cual pudo haber iniciado una nueva relación) y reparar el daño, ya que la desestabilizarían emocionalmente.

Ellos utilizan ejercicios muy semejantes a la «silla vacía» para disculparse con las personas, para no afectarlas psicológicamente. Se puede decir que cuando podrías empeorar la situación con otra persona es mejor utilizar el ejercicio de la «silla vacía». Te ayudará y no provocará otras reacciones en los demás.

Otro ejercicio de visualización muy útil para «reparar» tu vida es el que yo llamo **«el cambio de ropa»**.

Recientemente, me invitaron a dar una charla a un grupo de profesores, a los cuales debía enseñarles varias herramientas de cambio de actitud para que, a su vez, las aplicaran con sus alumnos. Me dirigí a una de las asistentes, era una mujer que aparentaba estar feliz y sin ninguna preocupación en ese momento, así que le pedí que adoptara una posición con su cuerpo de depresión, para que sus compañeros identificaran las claves corporales de la tristeza. Ella se encorvó, dejó caer sus hombros y miró hacia abajo; entonces, comenzó a llorar. Aunque intentaba disculparse con todos diciendo que «le salían lágrimas, pero realmente no estaba triste», frené cualquier intento de sus compañeros por abrazarla y me acerqué a ella. Le pedí que me dijera de qué tamaño eran las imágenes que venían a su mente y si era a una o a varias personas a las que visualizaba. Me dijo que eran muy grandes y que era una persona la que estaba frente a ella. Le solicité que la hiciera más pequeña, para que pudiera ver todo el cuerpo de esa persona, le dije que viera cómo estaba vestida y que, a la cuenta de tres, cambiara su ropa completamente. Empecé a contar y, cuando iba por el dos, le mencioné que no le había dicho

qué clase de ropa iba a tener, por ello, cuando escuchara el tres, le cambiaría la ropa y vestiría a esa persona como ¡un payaso! Ella soltó una carcajada, se irguió y siguió riéndose. Le pedía que lo viera bien, que se riera de él y que, cuando terminara de hacerlo, hiciera la imagen más pequeña, como un balón de fútbol, que lo pateara tan fuerte como pudiera y que, mientras lo hacía, le dijera una serie de palabras altisonantes, como las que esa persona se merecía.

Realizó el ejercicio y respiró aliviada; cuando se dio la vuelta, advirtió que sus demás compañeros estaban ahí, sonriéndole amablemente, pero sin comprender lo que había pasado... Les expliqué que sólo había cambiado la forma en que ella veía su problema y le había dado recursos para el control de su vida.

Tú puedes hacer este ejercicio, te servirá bastante. No sólo le pongas ropa de payaso, puedes ponerle a un hombre un ridículo vestido e incluso desnudarlo en un sitio público, donde todos se burlen de él. Usa estos ejercicios para tu vida, verás grandes mejoras en tu salud y atraerás el éxito.

Utilizar la visualización es entrenar tu imaginación para grandes cosas. Como anteriormente escribía, muchos genios han utilizado esta técnica para crear; tú puedes lograr salud, bienestar y ser feliz con practicar a diario la visualización. Verás que tu cuerpo va cambiando, tu forma de pensar ya no es la misma y tu mente tendrá los recursos necesarios para hacer lo que deseas.

Tómate un tiempo para imaginar. Ponte cómodo, escucha música que te relaje e imagina que eres un río de energía. Fluye en ti la energía, sin ningún freno, puedes hacer lo que quieras, puedes alcanzar lo que quieras, puesto que eres energía en movimiento. Eres energía, fluyes sin ningún freno, puedes hacer lo que deseas, puedes pedir lo que deseas.

Carlos Castaneda, en su libro *El don del águila*, dice:

Todas las facultades, posibilidades y logros del chamanismo, desde los más simples hasta los más asombrosos, se encuentran en el propio cuerpo humano.

Y realmente puedes lograr lo que deseas, ya lo decía Walt Disney: «Si puedes soñarlo, puedes hacerlo».

Existen diversos ejercicios relacionados con la visualización que te ayudarán a alcanzar tus objetivos. Algunos ya los he mencionado y ahora te describiré otros...

Imagina que eres un gran imán que puede atraer cualquier cosa. Repítete las siguientes frases siendo un imán:

- Atraigo el poder.
- Atraigo la creatividad.
- Atraigo muchas ideas que se convierten en dinero.
- Atraigo la felicidad para mí y para los demás.
- Atraigo a mi pareja.
- Atraigo más amigos a mi vida.
- Atraigo la prosperidad.
- Atraigo la sabiduría.
- Atraigo la salud.

Repite estas frases a diario, imaginando que eres un imán que puede atraer más de ello.

Dedica al menos diez minutos al día para crear algo diferente. Imagina un animal, un producto, algo completamente nuevo, pregúntate: «¿Cómo sería...?».

*Crea nuevas cosas, imagina nuevas cosas.* Ésa es una manera de cambiar algo o mejorarlo. *Visualiza algo diferente ya que todo funciona por la inclusión y no por la exclusión.* Si comienzas a incluir cosas nuevas en tu vida, podrás tener cientos de recursos para tu salud, felicidad y éxito.

Escribe una carta donde describas un día diferente del que tienes a diario, coloca las situaciones que te gustaría vivir, incluye a las personas con las que quisieras compartir algo, haz que tu imaginación trabaje y diseñe tu vida.

Todas las noches dedica unos minutos para visualizarte logrando una meta que desees alcanzar... ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué sientes al obtener lo que desees? Imagina que te felicitan por tus logros, todos te admiran... ¿Qué personas están contigo? ¿Qué te dicen? ¿Cómo te sientes? ¿Qué olores percibes? ¿Qué ves?

Una amiga que había obtenido varios trofeos en artes marciales me contó que todas las mañanas acudía a un parque, elegía una banca, se sentaba y cerraba los ojos; entonces, comenzaba a imaginar qué movimientos utilizaría en sus peleas, sentía cómo golpeaba al otro, escuchaba los aplausos del público y se veía tomando un trofeo ganado por su desempeño en sus manos. Todos los días dedicaba al menos siete minutos a este ejercicio, ¿el resultado?... Muchos trofeos y reconocimientos en su disciplina.

La técnica de la visualización también fue utilizada por el cirujano plástico Maxwell Maltz, autor del libro *Psychocybernetics*<sup>7</sup>, quien observó que algunas personas, después de una operación de cirugía plástica, seguían comportándose como si estuvieran deformadas o conservaran las cicatrices;

para ayudarlos a adaptarse a su nueva imagen, desarrolló varios ejercicios de visualización. Él descubrió que las visualizaciones eran útiles para resolver diversos problemas psicológicos.

El secreto de la visualización se explica de la siguiente forma: *al crear una realidad subjetiva, el cerebro programa la pauta de conducta adecuada, y esta pauta nos lleva a los resultados*. Nosotros debemos creer en la realidad que más nos beneficie. **Si visualizamos salud, prosperidad, energía o felicidad, es lo que obtendremos.** Crearemos nuestra realidad futura.

Por extraño que parezca, visualizar puede conceder muchos deseos. Cuando inicié la investigación para mi primer libro, realmente me imaginé a las personas comprándolo, disfrutando al realizar sus ejercicios, criticando la obra... y todo ello antes de terminar de escribirlo.

Lo más interesante es que cuando lo iba a terminar, me pregunté: «¿Cómo se vería ya empastado?»... Así que elaboré una portada con una fotografía, el título, obviamente mi nombre y el nombre de la editorial; «construí» el libro y lo dejé olvidado.

Unos meses después, lo ofrecí a dos editoriales, ambas estaban interesadas, por lo que elegí una para darle los derechos de la venta del libro, lo publicó y se vendió muy bien.

Aproximadamente a los seis meses de que hubiera salido a la venta, me encontré con mi libro empastado en casa, y mi sorpresa fue que la editorial ¡lo había diseñado muy similar a mi «boceto» de libro! Fue extraño, ya que nunca lo habían visto y yo lo había olvidado. Era como si una fantasía se hubiera hecho realidad.

La visualización también puede practicarse en grupo o en familia. Estudios recientes indican algo que ya muchos sabíamos desde hace años: *las personas que nacen en extremos casos de pobreza tienden a tener un empobrecimiento cerebral*. Si viviste una infancia llena de carencia, no puedes cambiar esa situación en la que creciste, pero sí puedes crear, dentro de tu mente, una vida llena de estímulos y de riqueza por medio de la visualización. Con esto, desarrollarás nuevos caminos neuronales, útiles para tu crecimiento psicológico y para la prosperidad.

Utilizar la visualización en tu vida es simple, sólo debes observar esta fórmula:

<sup>7</sup> Por su traducción en español, *Psicocibernética*. El libro fue publicado en 1960.

*Deseo + Imaginación + Perseverancia = Éxito*

Toda gran empresa nació del deseo de ser diferente, de una imaginación

fecunda y de la perseverancia. Puedes preguntar a las personas que han alcanzado el éxito y todas te dirán que lo hicieron gracias al deseo, a la imaginación y a la perseverancia.

Sobre ésta última, Michael Jordan, considerado por muchos como el mejor jugador de baloncesto, decía: «He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito». Tú debes perseverar hasta lograr tu objetivo, pues, como un proverbio chino dice: «Si te caes siete veces, levántate ocho».

Un ejemplo actual es el de Alex Tew, un joven inglés que reunió un millón de dólares en poco tiempo. Él estaba resuelto a encontrar una manera de ganar un millón de dólares. Con una libreta y bolígrafo, se quedó una noche pensando en cómo hacer dinero rápido. Para impulsar su creatividad, escribió una pregunta sobre su libreta: ¿cómo puedo convertirme en millonario? Él relata que veinte minutos después tenía su respuesta: vender un millón de píxeles<sup>8</sup> en una página de Internet a empresas y particulares que desearan publicitar su sitio web por un dólar cada uno. Aunque pensó que era una idea absurda, también creyó que podía funcionar; además, no tenía nada que perder y sí mucho que ganar.

<sup>8</sup> El píxel (del inglés *picture element*) es la menor unidad en la que se descompone una imagen digital.

Compró un nombre de dominio y el servicio básico de hospedaje para montar su sitio en Internet: *www.MillionDollarHomepage.com*. Todo ello sólo le tomó dos días y cualquier empresa podría comprar espacios publicitarios de diez por diez píxeles o más grandes a un dólar por píxel y en ellos colocar sus logotipos y enlaces a sus sitios.

Convenció a algunos miembros de su familia y amigos para comprar los primeros mil píxeles, llevó su historia a los medios de comunicación, con el concepto de «estudiante sin dinero tiene una manera peculiar para recaudar fondos para la universidad». Una gran cantidad de medios informativos hablaron de él, colocándolo rápidamente en el foco de atención de *blogs*, foros de debate en línea y salas de *chat*, los cuales difundieron la historia.

En dos semanas, Tew había vendido cuarenta mil dólares en píxeles; entonces, los medios de otros países comenzaron a hacerlo aún más popular, logrando que el estudiante alcanzara su objetivo de vender un millón de dólares en píxeles.

Alex Tew utilizó la fórmula antes descrita y tú también puedes hacerlo con cualquier idea. Recuerda, sólo hace falta deseo, imaginación y perseverancia.

Una excelente recomendación es que adquieras el hábito de tomar **vacaciones mentales** durante el día. Podrías visitar una playa durante cinco

minutos por las mañanas, visualízate nadando en el mar, o podrías imaginarte esquiando en la nieve. Hazlo antes de ir a trabajar y después, para llegar a tu casa más relajado. Inténtalo durante tres meses, asígnalo en tu agenda, las recompensas serán muy gratificantes.

No sólo puedes tomar tus vacaciones mentales: también puedes crear los **estados de ánimo** adecuados con el ejercicio de visualizar. En mi caso, como hace años que no bebo ni una gota de alcohol, cuando voy con mis amigos a los bares o fiestas, me imagino desinhibido, exagero ademanes y hablo como si hubiera bebido alcohol, me divierto, ellos se divierten y me evito la «cruda» física y moral. Produzco a tal grado los efectos de esa sustancia en mi personalidad que muchas veces los meseros me dicen: «Nunca había visto a alguien emborracharse con agua o refresco». Tú también puedes hacerlo, con grandes beneficios.

Cuando escucho música es semejante: me imagino en el concierto, cantando y bailando, con ello elevo mis niveles de adrenalina en el cuerpo, dándome una sensación muy placentera sin necesidad de estimulantes químicos.

¿Alguna vez has tenido miedo? Es natural que lo tengas, Carlos Castaneda, en su libro *La rueda del tiempo*, decía sobre esto lo siguiente: «La mayor fuerza de los guerreros es el miedo, porque los incita a aprender».

En 1994, soñaba con tener mi empresa de administración de recursos humanos. En 1995 logré esa meta, mas la crisis económica de ese año me hizo cerrar a los pocos meses; eso no fue lo peor: tenía muchas deudas, una familia que mantener y aún estudiaba en la universidad. Fueron días de extrema pobreza, en los que a veces no comía para que mi pequeña hija y mi entonces esposa lo hicieran. Ahora, años después de vivir esa mala situación, tengo miedo de repetirla; por ello, siempre aprendo algo nuevo, busco herramientas que me permitan sortear los problemas que sea, para no repetir lo vivido. El miedo me obliga a aprender miles de maneras de llegar a mis metas y de mantenerme en ese camino.

Si no tienes metas, es lógico que te deprimas, por eso debes establecer varias. Encontrarás con ello una gran motivación para tu vida. Si deseas alcanzar tus metas, debes definir bien tus objetivos. Ésta es una sencilla técnica para ello:

1. Imagínate cómo desearás estar dentro de algunos años (diez años, cinco años, los que gustes).
2. Describe tu objetivo o meta en términos positivos, expresando lo que

deseas lograr: ¿qué es lo que quieres lograr?, ¿cómo sabrás que lo has logrado?

3. Date cuenta de cómo será ese objetivo cuando lo logres, esto es, ¿qué sentirás?, ¿qué olerás?, ¿qué escucharás?, ¿qué verás?

4. Responde a estas preguntas: ¿cómo te ven los demás?, ¿cómo te sientes?, ¿qué dicen los demás de ti?, ¿qué te dices a ti mismo?

5. Realiza un plan de acción: ¿qué acciones debes seguir para lograr lo que te propones?

6. Date cuenta de la forma en que alcanzarás ese objetivo: ¿cuándo, dónde y con quién quieres lograrlo?, ¿qué sucederá cuando lo obtengas?, ¿qué te detiene para lograrlo?, ¿qué necesitas para lograrlo?

7. Verifica que realmente desees eso y no otra cosa: ¿cómo será tu futuro cuando lo logres?, ¿cómo cambiará tu presente?

Cada vez que necesites iniciar un proyecto o cambiar el rumbo de tu vida, acude a estos pasos, te ayudarán bastante a definir tu objetivo o metas.

Si tienes metas altas, conseguirás resultados muy por encima de lo que esperas, ya que, además de preparar tu cerebro para lograr resultados extraordinarios, te acostumbrarás a pedir más y obtendrás más. Recuerda que muchas personas piden menos y eso es lo que obtienen: sólo lo necesario para sobrevivir, aunque no sean felices con ello.

En uno de los cuentos<sup>9</sup> de Gibrán, Jalil Gibrán, se lee:

Cierta vez, una zorra miró una sombra al amanecer y se dijo: «Hoy me comeré un camello». Y se pasó toda la mañana buscando un camello. Pero al mediodía, volvió a mirar su sombra y se dijo: «Bueno, creo que será suficiente con un ratón».

Son muchas las cosas que he aprendido en esta vida, pero una en particular me ha hecho más feliz: *ser constante* (o necio, como digo yo). Si tu deseo es comerte un camello, búscalos, no te detengas porque en tu región no existan los camellos, en algún lugar ellos existirán, tu tarea es encontrarlos y comerte el tuyo. Si eres constante, lograrás lo que desees. Además, pocas personas lo son, por lo que nos dejan un gran territorio para exigir más.

<sup>9</sup> En su libro *El loco*.

Persiste, persiste y persiste. Dentro de ti hay un órgano que es muy persistente, ¿sabes cuál es?... Es el corazón. Desde que naciste hasta tu edad, no ha dejado de funcionar; si lo hiciera, morirías. Nunca lo escucharás decir: «Hoy no voy a trabajar» o «Es muy difícil llevar a cabo mi meta, mejor ya no la busco». Persiste y persiste hasta lograr lo que quieres, no hay otro camino.

Recuerda todos los días a tu corazón: él no se da por vencido; aunque no lo tomes en cuenta, él está funcionando, todos los días, sin esperar motivación por tu parte, sin buscar reconocimiento.

Existen personas que, después de haber sufrido un accidente que los ha dejado lisiados, han vuelto a caminar de manera normal. Cuando los médicos les han preguntado cómo lo han hecho, ellos han respondido: «Simplemente quería volver a caminar y ésa fue mi meta diaria». Ahora te pregunto: ¿qué metas te propones a diario?, ¿son ambiciosas? Mientras más metas tengas, mejor será tu salud, alcanzarás el éxito y serás feliz.

Cuando era adolescente, tuve varios compañeros que tenían serias dificultades para conseguir una novia, mientras yo no sufría por ello; constantemente, me preguntaban cómo hacía para «tener tanta suerte» con las chicas y yo sólo les respondía: «No sé». Y realmente no lo sabía... hasta ahora que recuerdo varios detalles, charlas con ellos y experiencias, y concluyo algo: ellos no se fijaban metas altas y, por tanto, no perseveraban.

Siempre pensé que era fácil conseguir una novia, nunca dudé ni un instante de ello. Cuando una chica me gustaba y creía que no tendría oportunidad con ella, investigaba quiénes eran sus amigos; si los conocía, les pedía me la presentaran, no sin antes conocer más de ella, sobre sus gustos, metas, etc. Cuando me la presentaban, era más sencillo entablar una relación con ella, ya que la conocía, sabía cuáles eran sus intereses, qué buscaba... y así podía relacionarme mejor con ella, ya que ella, cuando me conocía, creía que «teníamos algo en común», además de que se daba cuenta que me importaba realmente lo que hacía. Realmente ha sido mi actitud la que me ayudaba a tener una novia.

En toda mi vida ha sido algo similar, nunca he pensado que es difícil conocer a más personas, por ello conozco a varias personas a diario, muchas me han dado la oportunidad de colaborar con ellos en diversos proyectos, los cuales me han arrojado estupendas ganancias.

Además, he ayudado a cientos de personas a conseguir un empleo por conocer a muchas personas. Persisto en conocer a más personas a diario, ya que considero que el trabajo en equipo es esencial; persisto y persisto para conseguir lo que me he propuesto.

Una recomendación: no te fijes mucho en las debilidades de tus amigos o en las personas que te rodean. Si buscas defectos, los encontrarás, por eso debes ignorar las faltas de los demás y ver lo bueno que hay en ellos.

Aprende de cualquier persona, todos, absolutamente todos, tienen una

historia que contar, un chiste para compartir y algo que enseñar; por ello, escúchalos y abre tu mente para aprender de ellos.

Los amigos te ayudarán a ser feliz, busca nuevas amistades, reúnete con ellos, llámalos de vez en cuando, envíales mensajes en ocasiones especiales y no tan especiales, haz que ellos sientan que tienen a alguien en quien confiar para que te permitan confiar en ellos.

Debes ser considerado, cortés y astuto, identifica cuándo debes ser fuerte y valeroso, estas características son buscadas por los demás, por ello te respetarán y buscarán tu compañía. Escucha y muestra aprecio sincero a los demás. Para tener éxito, necesitas reconocer que la sabiduría y la astucia son habilidades esenciales, por eso, conviértete en un experto en psicología humana y nunca dejes que se aprovechen de ti.

Debes crear una imagen ante los demás que te muestre como un individuo competente, fuerte, disciplinado, calmado y decente.

Construye una personalidad interesante. Para lograr esto, crea el misterio sobre ti mismo, que los demás sólo conozcan algo de ti, nunca todo; no le digas a todo el mundo todo sobre tus estrategias o tus aspiraciones.

Piensa más de tres veces antes de hablar, ya que una palabra ya no puede ser retirada.

Haz que las cosas difíciles parezcan fáciles y las personas creerán que tienes un don natural, se acercarán a ti y buscarán tu consejo.

Proponte como meta desarrollar una personalidad dinámica y carismática, así tendrás más confianza en ti mismo y los demás te seguirán. Alguien con carisma se comunica adecuadamente, dice cosas que otros no saben, seduce con sus actos y palabras, capta la atención de la gente, se interesa por los demás, no teme el rechazo, cuenta historias o metáforas, tiene buen humor, está seguro de sí mismo y hace que los demás se sientan a gusto con él. Practica estas habilidades, hazlo poco a poco y lograrás cosas impresionantes.

Toma cursos de oratoria, investiga en libros sobre el arte de la conversación, apréndete chistes graciosos y socializa; además de divertirte, construirás una red de amigos o futuros socios de negocios.

Aprende de todas las personas, pregúntales y disfruta estar con ellas.

No te conformes con lo que conoces o tienes: siempre busca más. Tal vez hayas escuchado o leído una historia de la tradición Zen que habla de lo importante que es no conformarte; ella dice:

Hace mucho tiempo, el maestro Oleynik paseaba por el campo con su discípulo. Caminando por un sendero, se encontraron con una casa muy

descuidada, parecía que nadie vivía en ella, mas cuando se acercaron, salió un hombre, quien les dijo que vivía ahí con su esposa y sus tres hijos. El sabio les solicitó un vaso de agua y lo invitaron a pasar a su casa; la familia estaba vestida con harapos y estaban todos sucios y descalzos, se notaba una pobreza extrema.

Oleynik preguntó al padre de familia cómo sobrevivían. Con calma, le contestó: «Nosotros tenemos una vaquita que nos proporciona varios litros de leche a diario. Una parte la vendemos para comprarnos algunas cosas y la otra parte la usamos para nuestro consumo. Así sobrevivimos».

El Maestro agradeció el vaso de agua y la información, se despidió y se fue. Cuando se alejaban, le dijo a su discípulo: «Busca la vaquita, llévala al precipicio y empujla al vacío». El joven miró a su maestro, le dijo que la vaquita era el único medio de subsistencia de aquella familia, mas sus objeciones fueron en vano, Oleynik le ordenó que lo hiciera sin reparo.

Con una gran pena, hizo lo que le indicó su maestro. Después de ello, el discípulo pensaba a diario en cómo sobreviviría esa familia sin su vaquita.

Después de muchos años, decidió ir a verlos. Mientras se acercaba al lugar, descubría que todo estaba cambiado: ahora había árboles, un jardín hermoso y una casa preciosa donde estaba la anterior. El joven se entristeció al pensar que la familia tuvo que vender todo para sobrevivir, se acercó a la casa y fue recibido por la misma persona que lo había hecho años antes. Entonces, le preguntó que qué había pasado y el padre de familia le contestó con una sonrisa: «Teníamos una vaquita con la que sobrevivíamos, pero un día la vaquita se cayó por un precipicio y murió. Entonces, nos vimos obligados a hacer otras cosas, a desarrollar nuevas habilidades. De esta manera, comenzamos a prosperar y nuestra vida cambió».

Cuando tienes algo que consideras «seguro», ya no harás nada por buscar más, caerás en el conformismo y evitarás seguir aprendiendo; por eso, no debes satisfacerte con poco, exige más de la vida para que ella te arroje mejores resultados.

No permitas estar satisfecho con lo que tienes, comienza desde hoy a buscar algo diferente, lleno de retos. Carlos Castaneda dice en su libro *Una realidad aparte*: «Un guerrero vive de actuar, no de pensar en actuar ni de pensar que pensará cuando haya actuado». Por ello, no te detengas a pensar: «¿Qué pasaría si...?». En lugar de eso, actúa. Y siempre recuerda lo siguiente:

- No te preocupes, ocúpate.

- Sé creativo.
- Visualiza todo lo que deseas.
- Siempre que desees algo, imagina que lo tienes ahora.
- Aprende a soñar y a tener metas cada vez más altas.
- Sé agradecido.
- Ámate a ti mismo y a los demás.
- Sonríe.
- Mira a los ojos de la gente.
- Escucha a los demás.
- Todo en el universo es energía.

Ten presente que cualquier cosa que alguien haya logrado, tú también puedes hacerla, sólo debes tener una actitud mental correcta y perseverancia. Nunca debes limitar los pensamientos o debilitar las imágenes mentales, debes proponerte a diario alcanzar las metas que de verdad son importantes para ti.

*Si buscas algo fervientemente, lo encontrarás . Si esperas en todo momento tener un éxito excepcional, lo tendrás.*

Las personas que trabajan duro atraen el éxito, por ello, debes mantener las metas que quieres lograr en tu mente durante el día, repite tus ambiciones al menos cinco veces al día y visualízate lográndolas. Si quieres ser rico, imagínate en la casa en la que estás viviendo, el carro que manejas, lo que sientes siendo rico y el placer de lograr tus metas en la vida. Repítete tus ambiciones una y otra vez, hasta que estés convencido de que atraerás tus deseos a tu vida.

La verdadera felicidad sólo viene de una cosa: de alcanzar tus metas. Pueden ser personales, profesionales o de otro ámbito, pero siempre eres feliz cuando te das cuenta de que estás creciendo, cuando caminas hacia tus sueños.

*El tiempo que usas para cosas sin sentido es tiempo perdido para siempre, por eso, busca actividades que te acerquen a tu meta, no que te alejen. La felicidad viene de hacer algo, no de evitar hacer algo.*

Cuando te obligas a seguir un mismo camino, nunca te preguntas si debes o no caminar por él: lo harás sin pensarlo. A este resultado muchos lo conocen como **hábito**. Puedes crear miles de hábitos para llegar a tus metas y para salir de tu tristeza.

¿Has escuchado a alguien decir que se deprime todo el tiempo? Él ya se formó ese hábito, lo hace sin ponerse a pensar: «¿Cómo me deprimó?»; sólo se deprime. Por eso, es importante que te formes los hábitos correctos.

Puedes comenzar por clasificarlos. Coloca en una lista los hábitos que deseas

en tu vida, aquellos que te llevarán a la felicidad y al éxito, por ejemplo: *Levantarme a las cinco de la mañana todos los días*. Escribe en otro apartado aquellas costumbres que deseas eliminar de tu vida, por ejemplo: *Dejar de comer a diario chocolate*. No olvides redactarlos de forma precisa y clara; además, debe haber una manera de verificarlos. Si escribieras *Deseo ser puntual* no tendría el mismo impacto en tu mente que redactar *Llegaré a mi trabajo diez minutos antes de las siete de la mañana, que es la hora de entrada*; ésta última es mucho más exacta que la primera y no te causará confusión alguna.

Después de elaborar tu lista, diseña las estrategias para conseguir alcanzar esas pequeñas metas, hasta que su repetición constante se haga un hábito en tu vida.

Siguiendo con el ejemplo de levantarte temprano y ser puntual, podrías darte un premio cada semana, durante los dos primeros meses por conseguirlo. Procura que la recompensa no sea comida, alcohol o tabaco, pues podrías caer en la glotonería, alcoholismo o tabaquismo al acostumbrarte a esos premios (y esperarlos con ansia).

### **¿TE HAS LIBERADO DE TUS CREENCIAS LIMITANTES?**

*Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.*

PEARL S. BUCK

Desde la introducción te mencionaba que no necesitas componentes externos para ser feliz; aunque parezca que una casa, un auto, dinero o una cara bonita te dan la felicidad, no es así. Si no lo crees, explícame por qué cada año miles de personas ricas o hermosas piensan en el suicidio, o, menos trágico, se entristecen a diario.

La felicidad es un estado al cual puedes acceder cuando lo desees, tienes las herramientas para ello, sólo falta que las utilices. Anteriormente te enseñé dos, ahora debes liberarte de tus **creencias limitantes**.

Una creencia es una representación de la realidad, la cual consideras que es la adecuada, un sentimiento de certeza sobre algo. Un sistema de creencias y valores es algo que no compartes con otra persona y muchas veces es muy diferente al de los demás. Tu realidad no es como la vislumbras, sino que es una elaboración mental de la misma; lo que vives depende más de la representación y elaboración de tu mapa mental que del territorio «real» en sí. Por todo ello, la Programación Neurolingüística<sup>10</sup> asegura que el mapa no es el territorio.

Supongamos que tienes pensado viajar en automóvil a una ciudad de México. Compras un mapa y verificas las carreteras que te llevan a tu destino, escoges la más apropiada y, al día siguiente, inicias la travesía. Después de ocho horas de camino, llegas a la ciudad; entonces, decides comer en un restaurante... Cuando el mesero te atiende, le mencionas la cantidad de horas que invertiste para llegar; entonces, él se ríe y te dice: «¿Por qué no viajó por la autopista? Se lo hubiera hecho en sólo cuatro horas». Le replicas que tu mapa no tenía señalada una autopista, a lo que te contesta: «¿Por qué no habló con el hotel para preguntar sobre las alternativas viales?».

<sup>10</sup> La Programación Neurolingüística es un exitoso modelo que está siendo empleado por personas y organizaciones en el camino de la excelencia por su enfoque dinámico.

Lo anterior es un ejemplo de cómo trabajan las creencias (o mapas mentales): confiaste en un mapa, pero el mapa no es el territorio, es una representación del territorio, una imagen dibujada por alguien que no conocía que existía una carretera. El mesero tenía su propio mapa: es mejor preguntar a ver un mapa; también tenías tu mapa: es mejor consultar una guía de carreteras. ¿Quién tiene la razón? Todos y ninguno, ya que un mapa es una representación de la realidad, no es la realidad en sí. Tal vez, si hubieras visto tu guía y hablado por teléfono con la ciudad tendrías varias opciones, mas como no lo hiciste, tuviste pocas opciones.

Eso pasa cuando te aferras a una creencia: no tienes posibilidades de ser feliz ya que supondrás que lo que tú defiendes es lo correcto, aunque no lo sea.

*Las creencias alteran muchas veces nuestra percepción sobre las cosas, dándoles un valor inapropiado a las mismas; a este tipo las llamamos «creencias limitantes».*

Hace un par de años, llegó a mi consultorio una persona con depresión. Cuando la interrogué por la causa, me aseveró que era por la falta de dinero. Ella no podía encontrar un buen empleo y cuando había intentado vender algo por su cuenta no había podido obtener ganancias; en su explicación insertaba la frase «la vida es dura» en repetidas ocasiones. Le pregunté que por qué decía que la vida era dura y me dijo que a su padre le había ido igual y siempre se repetía esa frase. Le pedí entonces que me explicara por qué es dura y no pudo contestar, sólo mencionaba que lo había escuchado de su padre.

Realmente mi paciente creía que era difícil ganarse la vida, por tanto, se colocaba obstáculos psicológicos para confirmar su creencia. Le mencioné varios casos donde las personas habían resuelto sus problemas económicos en

pocos meses y que ninguno de ellos pensaba que la vida era dura. Le pedí que pensara lo contrario, que era fácil ganar dinero y que su cerebro estaba hecho para sacarla de cualquier apuro económico... y su expresión cambió. La tarea que se llevó fue que se repitiera lo fácil que era ganar dinero.

Regresó al cabo de un par de semanas y con alegría me dijo que había encontrado un empleo: mientras hablaba con un conocido de nuestra charla, esta persona le había propuesto trabajar con él cuando vio que realmente creía que era sencillo ganar dinero. Si él lo creía, podría contagiar a otros con su actitud.

Pero ¿cómo se elabora una creencia? Es relativamente sencillo: primero tienes una idea; después, un razonamiento; si juntas tres de ellos... ¡ya tienes una creencia! Por ejemplo: supones que es fácil ganar dinero, investigas y lees la historia de un triunfador que hizo dinero en poco tiempo; entonces, infieres que si él pudo, tú también; sigues investigando y conoces a otras dos personas, les preguntas cómo lo hicieron y te lo explican; entonces, sintetizas su método y comienzas a aplicarlo en tu vida... Ahora ya tienes varios razonamientos, por tanto, generas una creencia: «¡Es fácil ganar dinero!» (y realmente es fácil ganar dinero, sólo falta saber cómo).

Este proceso de generación de una creencia funciona para cualquier tipo de creencia, ya sea positiva o negativa (también llamada «limitante»).

Una creencia limitante se crea cuando, por ejemplo, te dices que las matemáticas son complicadas (idea). Intentas realizar una operación, se te dificulta y entonces le preguntas a otras personas sobre cómo hacerla. Ellos te dicen que es complicado; con ello, construyes la creencia de que las matemáticas son difíciles, sin volverlo a intentar para adquirir una destreza numérica.

Muchas personas defienden tanto sus creencias que pueden morir por ellas o incluso matar por ellas. Richard Bandler<sup>11</sup>, en su libro *Use su cabeza para variar*, dice:

Las creencias son cosas realmente fenomenales. Pueden impulsar a gente muy sensata a matar a otros seres humanos por una idea, e incluso a sentirse bien al asesinarlos. En cuanto logran que una conducta calce dentro del sistema de creencias de una persona, pueden arrastrarla a cualquier cosa, o impedirle cualquier cosa.

<sup>11</sup> Bandler, R., *Use su cabeza para variar*, quinta reimpression (2001), página 91. México: Cuatro Vientos.

Nunca debes aceptar que tu vida carece de sentido, pues carecerá de él;

nunca debes aceptar que eres pobre, pues lo serás. Esto se aplica a la salud y al bienestar.

Esas creencias limitantes debes cambiarlas de inmediato. Piensa en abundancia, nunca digas que la vida es «dura» porque así lo será para ti siempre; al contrario, observa que la vida es muy sencilla, nosotros somos los que la complicamos. Hay suficiente de todo para el mundo entero y debes de creerlo; si lo crees, se te mostrará en todo momento.

Cuando quieras algo, piensa en ello, escúchate, visualízate y siéntete teniéndolo... ¿Qué dirían los demás? ¿Cómo te verían? ¿Qué escucharías? Disfruta esa sensación, realiza este ejercicio a diario. Si de verdad crees en algo, tu mente te mostrará el camino para lograrlo.

Escribe una carta con tus deseos. Toma un papel y un lapicero, escribe todo lo que quieres, escribe sin parar, enséñale a tu mente lo que quieres para que haga su parte y te muestre el *cómo lograr* lo que te has propuesto. Realiza este ejercicio al menos una vez al día, durante cinco minutos. No lo olvides: escribe y escribe.

Y al contrario, cuando evites algo, no hables de ello, no pienses en ello, no te escuches, no sientas y no escribas sobre ello.

Recientemente, me encontré con un ex compañero de trabajo. Él me dio las gracias por un ejercicio que le había recomendado para mejorar su vida. Yo no lo recordaba, por lo que le pregunté a qué se refería, y él me dijo: «¿Recuerdas que cuando me iba a casar tenía serias dudas acerca de si podría darle lo adecuado a mi familia? Entonces me dijiste que realizara a diario una carta, durante cinco minutos, sobre lo que yo deseaba tener y mi mente haría el resto. Lo he realizado y me ha funcionado excelentemente»... Ahora él se lo ha enseñado a su esposa y se lo enseñará a sus hijos.

Es un ejercicio que puede parecer absurdo e inútil para muchos, pero funciona. Realízalo y verás una clara diferencia en tu vida. Hazles ver a tus hijos que viven en abundancia, nunca en carencia, recuerda que ellos repiten lo que ven, aunque no lo entiendan.

*Elimina de tu atención aquello que no deseas y concéntrate en lo que sí quieres.* La abundancia genera más abundancia.

Una estudiante de turismo me dijo que una de sus profesoras les decía que nunca debían comer en platos de plástico, ni tomar agua en vasos de ese material, debían elegir lo mejor para sus alimentos. Ella creía que su profesora no sabía lo que decía. Entonces, le mencioné que tenía razón, ya que la fórmula es sencilla: *si eliges lo mejor, obtendrás lo mejor.*

Meses después, la volví a encontrar y me agradeció aquella charla, la cual la había hecho pensar; desde ese día, procuraba comer en los mejores platos, asistir a los mejores restaurantes y su vida había cambiado, le habían propuesto trabajar en una empresa y en menos de tres meses le habían aumentado el sueldo. Ella realmente creía vivir en abundancia y estaba atrayendo abundancia.

¿Qué pasaría si todos los días te levantas pensando que vives en la abundancia? Tu cerebro no desearía dejar de pensarlo; entonces, buscaría lo mejor para ti, encontrarías cientos de oportunidades para ganar dinero, tener éxito y ser feliz; en cambio, si te levantas pensando en la carencia, obtendrás mayor escasez.

Esto funciona en todos los ámbitos de tu vida, incluso en las relaciones humanas. Eres un imán que atrae a más personas. Eres energía y estás conectado de alguna forma con los demás, no hay coincidencias, sólo resultados. Eres más que un cuerpo: eres energía viva.

Para tener lo que desees, no es necesario que lo digas, sólo puedes pensarlo. También puedes escribir en un papel, en tiempo presente, lo que desees, por ejemplo: «Tengo salud, por eso me siento bien»; aunque no lo creas, mientras más lo pienses y lo escribas, más rápido lo tendrás.

También puedes escucharlo. Graba tu voz con distintas afirmaciones para instalarte una creencia; después, escúchala mientras trabajas, estudias e incluso duermes. Por ejemplo, podrías utilizar algunas de éstas:

- Permito que la felicidad entre en mi vida.
- Acepto la paz y alegría en mi vida.
- Mi cuerpo funciona adecuadamente.
- Estoy agradecido a mi cuerpo por traerme felicidad.
- Disfruto mi vida.

Elabora tus propias afirmaciones para colocar en tu cerebro distintas creencias de éxito y felicidad, escuchar tu propia voz es un excelente recurso para no olvidarlas.

También puedes grabar la voz de tu madre con afirmaciones hacia tu persona.

Un ejercicio semejante realizó Alfred Tomatis<sup>12</sup> hace algunos años, él lo llamó «nacimiento psicológico». Aunque lo ideó para niños autistas, se puede utilizar para jóvenes o adultos. Imagina la voz de tu madre afirmando cuánto te ama e indicándote que seas feliz... Es una experiencia única que no debes perderte, es como renacer (al fin y al cabo es lo que haces con cada cambio

mental o cuando te instalas nuevas creencias).

El objetivo es que modifiques tus creencias o la idea del mundo que tienes; las primeras, la gran mayoría de las veces, *son representaciones mentales de otros, los cuales te han dicho su propia concepción y tú la has aceptado como verdadera*. ¿Te has preguntado si los demás están equivocados?

Todas las personas tienen distintas concepciones del mundo y tratan de imponerlas a los demás. Carlos Castaneda, en su libro *Viaje a Ixtlán*, dijo:

Desde el momento en que nacemos, la gente nos dice que el mundo es esto y aquello, y de tal y cual manera; naturalmente, no tenemos otra opción más que aceptar que el mundo es de la forma en que la gente nos ha estado diciendo que es.

<sup>12</sup> Otorrinolaringólogo francés que elaboró un método terapéutico que lleva su apellido.

Como te has podido dar cuenta, si tienes una creencia y la aceptas, entonces generas una convicción, es decir, ya no dudas de que ésa es la realidad (aunque estés equivocado). Por eso, es importante que tengas creencias positivas, serán las que te producirán convicciones de poder; entonces, serás indestructible y obtendrás todo lo que desees.

Allá donde mires, en la ciudad que vivas, en el país donde residas sólo existe una gran verdad: **el éxito o fracaso de una persona depende del tipo de creencias que tiene y ha tenido en su vida**. Ahora lo sabes, puedes elegir qué tipo de vida llevar, puedes elegir qué tipo de creencias defender.

Ya en esta página del libro tal vez te hayas dado cuenta de algo: **puedes obtener todo lo que desees si tienes las estrategias mentales adecuadas**. Y aún falta bastante texto, todavía encontrarás muchas herramientas, bastantes estrategias y más recomendaciones que te harán ser feliz, saludable y exitoso. Hay una historia que me gusta bastante, ejemplifica lo que pueden hacer las creencias en las personas y su impacto en los demás:

*Juan era un viajero que caminaba de un pueblo a otro. Un día, en el camino, vio a un anciano labrando una parcela. Cuando el anciano notó la presencia del viajero, lo saludó y Juan contestó con un leve movimiento de cabeza sin dejar de caminar. De pronto, se detuvo y regresó sobre sus pasos para dirigirse al anciano, diciéndole:*

—Disculpe, ¿puedo hacerle una pregunta?

—Claro, hágala —dijo el anciano.

—Vengo de un pueblo en las montañas y me dirijo a uno del valle, me preguntaba si usted sabe cómo son los habitantes del pueblo al que me dirijo.

—Dígame —cuestionó el anciano—, ¿cuál fue su impresión del pueblo de

la montaña?

—Terrible —dijo Juan sin vacilar—. Realmente me alegro de abandonarlo. La gente no es hospitalaria. Cuando llegué, me saludaron fríamente. Realmente intenté ser parte del pueblo, pero nunca lo logré. Los habitantes siempre se mantuvieron distantes y reservados, no tratan a los extranjeros con bondad. Pero, dígame, ¿qué puedo esperar encontrarme en el valle?

—Siento decirle —contestó el anciano— que su experiencia en el valle será muy parecida a la de las montañas.

Juan agachó la cabeza y con resignación continuó su camino.

Meses más tarde, Jorge, otro viajero, estaba realizando el mismo viaje de la montaña al valle. Cuando pasó por donde estaba el anciano, lo saludó con gran entusiasmo:

—Buenos días.

—Buenos días —respondió el anciano.

—¿Cómo está usted? —preguntó el viajero.

—Estupendamente —respondió el anciano—, ¿adónde va usted?

—Voy al pueblo del valle —dijo Jorge—. ¿Sabe usted cómo es?

—Por supuesto —respondió el anciano—, pero antes, dígame, ¿de dónde viene usted?

—Vengo del pueblo de la montaña.

—¿Y cómo le fue allá?

—Excelente. Me hubiera quedado, pero debo seguir viajando. Siempre me sentí como un habitante del pueblo. Los ancianos me aconsejaron, los niños jugaron conmigo y toda la gente se mostró muy generosa. Realmente me entristeció dejarlos. Siempre los recordaré. ¿Y qué me dice del pueblo del valle? —volvió a preguntar Jorge.

—Su experiencia en el valle será semejante —afirmó el anciano—. Que tenga buen camino.

—Muchas gracias, le deseo un gran día... —dijo el viajero con una sonrisa, y continuó su camino.

Es nuestra forma de ver la vida lo que tiene que cambiar, las personas no cambiarán si no modificamos antes nuestras creencias. Puedes tener las mejores oportunidades frente a ti, pero si no te das cuenta, entonces lo que se te presente ante ti será en vano.

No puedes seguir quejándote de lo infeliz que eres, mejor comienza cambiando tus creencias antes de que seas infeliz con tu experiencia.

Si cambias la forma en que percibes la vida y modificas algunas de tus

costumbres, lograrás tener más control sobre tus recursos y, por ende, ser feliz y exitoso. Edison tenía diversas creencias para el éxito, las cuales adoptó para su crecimiento personal y económico. Te cito algunas de ellas para que las acojas:

- *Deja de pensar y actúa.* Edison nunca se permitió sentarse a reflexionar mucho tiempo, cuando él tenía una idea, inmediatamente pasaba a la acción e iba perfeccionando el proceso mientras la iba desarrollando. Haz lo mismo: no pierdas tiempo pensando, mejor actúa.

- *Debes leer sobre gobernantes, líderes y empresarios para aprender cómo lograron el éxito.* «Aprende de los grandes», me decía mi padre en mi infancia, y Edison también utilizaba esa aseveración para su éxito.

- *Comienza algo y maravíllate de lo que va surgiendo.* El poder del asombro no debe desaparecer nunca en tu vida. Observa a un niño: cuando él descubre algo, se maravilla tanto que desea conocer más. Ésa es la regla: si te asombros, buscarás más y más conocimiento.

- *Observa todo y no pierdas detalle.* ¿Cuántas veces te has dado cuenta de que algo se puede mejorar? Supongo que muchas, pero también creo que no has hecho nada para reformar ese objeto o situación. Observa todos los detalles, pero haz algo para modificarlos.

- *Es mejor responder a la pregunta: «¿Para qué me sirve?», y no a la cuestión: «¿Qué es?».* Si intentas encontrar una respuesta a por qué debes ser feliz, sólo perderás tu tiempo; mejor contesta: «¿Para qué me sirve ser feliz?». Si buscas la utilidad de lo que te ocurre, encontrarás miles de caminos para tener éxito y ser feliz; si sólo buscas características, obtendrás siempre confusión.

Existen otras creencias que deberías adoptar para ser feliz, próspero y exitoso, algunas de ellas son:

a) *Toda acción que inicies debe significar para ti un reto y un*

*juego.* Todo lo que inicies debe representar un reto para ti. Debes estar lo suficientemente motivado para iniciar cualquier actividad. También debe ser divertida, para que goces haciéndola. No te pongas «frenos» mentales, recuerda que todo es fácil de hacer, sólo hay que conocer *cómo* lograrlo.

Si disfrutas lo que haces, serás feliz; si odias las actividades que realizas, serás desdichado. No hay vuelta de hoja, debes buscar los aspectos positivos de lo que haces para encontrarle un sentido y así lograr despertar esa pasión que puede estar dormida.

La mayoría de personas tristes no tienen pasión por lo que hacen, van

todos los días al trabajo o a la escuela sin ánimo de hacerlo. Con esa postura, no sólo se afectan a ellos, sino a todos los que los rodean, pues los perciben carentes de energía y sin capacidad de liderazgo.

Si no te agrada lo que haces, cambia de actividad. Tal vez no puedas hacerlo a corto plazo, pero eso no significa que debas quedarte ahí por el resto de tus días, encuentra el momento adecuado para dejar atrás la actividad que te deprime, verás que tu estado de ánimo se modifica con ese sencillo cambio.

b) *No necesitas ser un experto en algo para tener éxito.* Seguramente has escuchado muchas veces que se necesita ser experto para tener éxito, pero, ¿realmente lo crees? Ojalá que no.

La anterior es la peor mentira que puedas escuchar, ¿cuántas veces has visto un dueño de edificios construir uno? No necesitas ser un experto para aprovechar las oportunidades que tienes frente a ti; es más, no esperes serlo para aprovecharlas, pues nunca lo harás.

En mi caso, nunca he tomado un curso de computación, pero eso no me ha detenido para escribir dos libros sobre el tema, capacitar a cientos de personas en educación *online* y tener una empresa en Internet. Realmente, nunca he necesitado hacer un curso de informática, y cuando necesito un *software* acorde a mis necesidades, simplemente busco a quien lo haga.

La mayoría de personas que tienen dinero lo lograron sin ser expertos en algo. Tal vez, el mejor ejemplo de ello sea Henry Ford, a quien muchos historiadores han descrito con una educación pobre, mas con una visión global. Ford, cuando tenía una idea, llamaba a su grupo de profesionales para pedir orientación al respecto y, basándose en todas las opiniones, él tomaba una decisión; no lo sabía todo, pero se rodeó de personas que tenían más conocimientos para aprovecharlos a su favor.

No necesitas ser un experto en algo para ser feliz y ganar dinero, sólo necesitas:

- Tener a las personas adecuadas y aprovechar su conocimiento y su forma de ver la vida.
- Vencer el miedo, que puede aparecer cuando no te sientes seguro de algo.
- Actuar.

Apostaría por que tienes excelentes ideas para tener éxito, pero que te detiene el pensar que necesitas conocer *todo* para triunfar. No niego que es necesario aprender, incluso siempre te recomendaré que sigas aprendiendo, pero existe una gran diferencia entre aprender y ser un experto: cuando aprendemos, tenemos la suficiente humildad para reconocer que algo nos falta;

entonces, buscamos cubrir esa carencia y tener nuevas herramientas para enfrentar lo que venga... Ser un experto significa dominar algo.

Pregúntate: «¿Cuánto tiempo me costará dominar algo?». Tal vez, cuando lo domines, ya otra persona tenga éxito y dinero con un negocio que tú no comenzaste por carecer de experiencia. Aprende a diario, pero no busques ser un experto, mejor rodéate de personas que sepan lo que no sabes y aprende de ellos.

¿Piensas que gastarás mucho dinero contratando a varias personas? Yo también lo pienso. Pero ¿por qué no contratas a personal especializado por tiempo determinado o por proyectos? Existen miles de personas que trabajan con ese esquema. Además, varios cientos de recién egresados de universidad están esperando una oportunidad, tienen ideas frescas y te cobrarán menos que un consultor especializado. Constantemente contrato recién egresados para los proyectos que tengo, gracias a ellos he tenido éxito en muchas acciones emprendidas, he aprendido bastante y ellos también, es una relación ganar-ganar.

c) *Todo, absolutamente todo, pasa para tu bienestar. Todo pasa por tu bien.* Parece algo sin sentido, pero es verdad. Si te pasas el día quejándote de los «golpes que te ha dado la vida», realmente no has aprendido nada de lo que ella te ha ofrecido.

A diario te pone pruebas, de las cuales debes salir adelante, de todo ello debes aprender. Lo que has aprendido con esas experiencias te ha forjado, te debe enseñar, entre otras cosas, a no tener miedo, a enfrentar lo que venga con valentía. Recuerda: *ser valiente se siente mejor que tener miedo.*

No te quejes de lo que te pasa, mejor encuentra el significado de esas pruebas. Aprende a diario de los obstáculos que se te presentan y agradece las enseñanzas que te han dado.

Los problemas no son los únicos a los que debes encontrarle sentido: también las cosas positivas que te ocurren lo tienen. Cuando llega una persona a tu vida, es la oportunidad para aprender de otro y ampliar tu visión.

Personalmente, acabo de conocer a una mujer que, en las pocas charlas que hemos tenido, me ha enseñado cientos de lecciones, ya que ella ve la vida de manera diferente a como la veo yo, por eso me ofrece nuevas alternativas. Realmente estoy feliz de haberla hallado en esta nueva etapa.

Todo es para tu bien, sólo falta que le encuentres sentido a lo que te pasa.

d) *No hay fracasos, sólo resultados.* Una de las personas de la historia que mejor ha modificado sus creencias para el éxito es el anteriormente

nombrado Tomás Alva Edison. Cuando ingresó en la escuela primaria, fue expulsado tres veces de la misma, ya que su profesor lo consideraba «retrasado» (Edison tenía un problema de sordera parcial debido a una enfermedad en su infancia).

Ya que no había un lugar para él en los institutos, su madre (que había sido profesora) se hizo cargo de su educación, despertándole su curiosidad por los experimentos. Esto fue determinante para que Edison lograra ser uno de los inventores más prolíficos del mundo, registrando cientos de patentes, aunque es más conocido por la bombilla eléctrica, el sistema para generar electricidad y el fonógrafo.

Además de ser inventor, fue un gran empresario que se propuso producir a gran escala sus inventos para que todas las personas tuvieran uno de ellos. Con esa visión, fue el primero en dotar de energía eléctrica a vecindarios enteros de Estados Unidos.

Edison no sólo se dedicó a inventar, a encontrar un uso práctico y a vender, sino que contrataba a decenas de inventores para que diseñaran para él cientos de productos, los cuales vendían al consumidor. Con esto, se coloca como un inversionista, además de empresario.

Una de las frases que más se recuerda de él dice: «Las personas no son recordadas por el número de veces que fracasan, sino por el número de veces que tienen éxito».

Edison cambió constantemente su forma de ver la vida, manipuló sus creencias hasta alcanzar el éxito, sin detenerse por los obstáculos que encontró a diario en su vida. Recuerda: no hay éxitos ni fracasos, sólo resultados.

e) *En todo lo que realices, debe haber una entrega personal absoluta. Dicho en otras palabras: debes comprometerte en todo lo que hagas.*

En su libro *Secrets of the millionaire mind*, Harv Eker cuenta que había fracasado varias veces en sus negocios, todo lo que emprendía le fallaba y tenía serios problemas económicos. Entonces, encontró a un amigo de su padre, el cual era millonario. Sin dudarle, le preguntó directamente: «¿Cuál es el secreto para hacerse rico?»... La respuesta fue contundente: «El principal ingrediente para amasar una fortuna es estar determinado a hacerla, de ahí en adelante harás todo lo necesario para alcanzar tu meta, pero si no cumples con esta primera regla, no lograrás hacerte rico y te darás por vencido demasiado pronto». Entonces, Eker se comprometió a alcanzar la meta de hacerse millonario, si dudarle ni un instante. Al cambiar su forma de ver las cosas, su mente le dio herramientas para lograr su sueño.

Son cientos las personas que han triunfado por comprometerse con lo que hacen, por tener una entrega personal absoluta.

Tal vez, hayas escuchado las historias de deportistas que entrenaban más de diez horas diarias hasta tener una condición física y habilidades insuperables o tal vez conozcas a personas que, pese tener alguna deficiencia, lograron lo que se propusieron. La fórmula del éxito es simple: *en todo lo que realices debe haber una entrega personal absoluta.*

Fíjate una meta y cúmplela. Tal vez tengas que dejar a un lado horas de convivencia con tus amigos, ratos de ocio y momentos de diversión, pero valdrá la pena, tú tendrás algo que otros no tienen.

Robert Kiyosaki, autor de varios libros y empresario, menciona que cuando decidió ser rico, aún era un niño y tuvo que dejar de jugar con otros niños para lograr su meta; ahora él tiene más dinero que cualquiera de ellos.

No puedes permitirte hacer las cosas «a medias», ya que otro las hará «completas»; siempre habrá alguien que desee comprometerse y lograr algo que otro no ha logrado.

Imagina que te comprometes a tener dinero. Dejarás de asistir a muchas fiestas y reuniones, ya que no tendrás tiempo, pero cuando logres que el dinero llegue a ti fácilmente, será tu oportunidad de cobrarle a la vida esas fiestas que dejaste pasar; entonces, podrás asistir a ellas con una gran ventaja: tendrás el éxito suficiente para no preocuparte por el día siguiente. Podría asegurarte que la mayoría de los asistentes tendrán muchas preocupaciones, pero *tú estarás divirtiéndote en ese evento.*

## **¿CONOCES EL PODER DE LA MÚSICA, DEL EJERCICIO Y DE LA COMIDA SALUDABLE?**

*Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...*

GROUCHO MARX

La **música** es un estupendo terapeuta, son varios los estudios que señalan el poder curativo que tiene ésta.

Desde niños, somos estimulados por el sonido. Aro Sáinz, en su libro *Cómo cura la musicoterapia*, dice:

Desde el momento en que el óvulo se fija en el útero, el nuevo ser en gestación ya se encuentra en contacto con un mundo sonoro (las pulsaciones del latido cardíaco, los ruidos intestinales y la respiración de la madre) y con múltiples sensaciones y estados (vibratorios, de movimiento y gravitacionales).

Desde antes de nacer, ya tenemos estimulación auditiva, la cual es imprescindible para el crecimiento físico e intelectual.

Hace unos meses, le realicé una entrevista a una profesora de música, Susana Tiburcio Solís, sobre los efectos benéficos de la música en la salud y el aprendizaje. En este espacio, transcribo lo más significativo de esa charla:

*La música es un idioma humano universal. A lo largo de la historia, se han utilizado los sonidos, sobre todo los musicales, de una manera ritual y terapéutica. Cabe reconocer que la palabra «música» y su contenido varían de acuerdo al contexto cultural y época. Considerando la felicidad como una sensación de goce, fluir y autocrecimiento, la música escuchada, ejecutada o creada es un vehículo inigualable para el logro de esta meta. La música está íntimamente relacionada con el contexto cultural y la época. Generalmente, es la música «conocida» por el individuo y su asociación la que puede producirle más goce, pero existe música universal, a la cual puede acercarse la persona sin miedo a no «entenderla» y llegar a momentos de gran felicidad y plenitud. En ocasiones, la repetición de un mantra o sonido determinado produce en el individuo una sensación de paz y unicidad poco alcanzada por otros medios.*

*Vivimos una época maravillosa en cuanto a la facilidad para escuchar todo tipo de música.*

*Existen diferentes investigaciones en centros y universidades que concluyen que desde el seno materno el niño escucha; por lo tanto, podemos ofrecerles a los niños desde estadios tempranos la oportunidad de escuchar música.*

*Muchos investigadores serios coinciden en que la música del período clásico (Mozart y Haydn) y la del período Barroco (Bach y Vivaldi) son las más adecuadas para los niños, pero yo considero que la música de calidad de diferentes estilos puede ser escuchada por los niños como los cantos de cuna producidos por la voz de la madre.*

*Existe música bellísima de diferentes culturas, pero es muy importante darles lo que sabemos que es bueno y que tal vez ellos no busquen. Es como ofrecerles una comida nutritiva en vez de comida chatarra.*

*Lo que es muy importante y, desgraciadamente, se ha perdido es el canto. Lo suplimos poniendo la radio y un cedé. El canto en familia, incluyendo cantos infantiles y populares, fáciles de entonar, es una costumbre que tiende a desaparecer, pero compartir la música por este medio o bailando y moviéndonos con los niños crea vínculos maravillosos que dan gran alegría e integración a la familia.*

*Está comprobado que el aprendizaje en estado relajado es mucho más efectivo. Existen escuelas de idiomas que han verificado que el aprovechamiento de una clase es significativamente mayor cuando antes del inicio se hacen ejercicios de relajación con música barroca de fondo.*

*También hay estudios documentados de diferentes universidades en los Estados Unidos que demuestran una diferencia significativamente superior en las calificaciones obtenidas por grupos de estudiantes que escucharon música de Mozart antes de un examen.*

*El aprendizaje musical es más que música solamente. Estudios actuales del desarrollo del cerebro han estudiado los múltiples beneficios en el niño en el aspecto físico, emocional, cognitivo, del lenguaje y social.*

*Existen múltiples terapias musicales para diferentes problemas. Entre ellas, hay una desarrollada hace unos años en Austria y Alemania llamada quirofonética que ha dado resultados sorprendentes con niños autistas para el desarrollo del lenguaje.*

*Una depresión puede tener múltiples orígenes, por lo tanto, es el especialista quien debe determinar el método de curación. No es posible generalizar, pero sabemos que en momentos de depresión leve una música alegre, rítmica,ailable... puede alegrarnos el espíritu.*

*La música ha sido mi compañera leal a través de toda mi vida y ha sido fuente inagotable de felicidad. Tocar el piano, cantar con niños en un salón de clases, compartir con las madres y sus niños la experiencia musical, asistir a un concierto, hacer música, ya sea barroca o de jazz, en grupo, bailar al son de un danzón o salsa con un grupo cubano, asistir a bodas o fiestas donde juntos celebramos la vida... son experiencias inolvidables e inigualables que han dado sentido a mi vida y me han hecho una persona muy feliz.*

La música nos acompañará por el resto de nuestra vida, haciendo que experimentemos emociones y seamos felices.

Diversos estudios indican que el cerebro se estimula escuchando música barroca, específicamente el sistema límbico, el cual es el responsable de las emociones; incluir este género musical en tus costumbres diarias marcará una gran diferencia en tu estado de ánimo.

También la música es sanadora. Don Campbell, en su libro *El efecto Mozart*, escribe sobre un accidente que sufrió una mujer en una tarde lluviosa; ella iba escuchando *El barbero de Sevilla*<sup>13</sup> en su coche mientras otro la embistió por detrás:

«El impacto fue repentino y muy fuerte —recuerda—, pero incluso en el momento de entrar a un mundo de conmoción y dolor, encontré un mundo de dicha y orden. Escuché el aria completa y los siguientes quince minutos de ópera mientras los enfermeros de la ambulancia y los bomberos trataban de sacarme de las ruinas del coche». Los enfermeros le dijeron después que había estado inconsciente hasta que la pusieron bien sujeta en la camilla dentro de la ambulancia, pero ella recuerda haber escuchado la voz de Rosina<sup>14</sup> durante toda esa terrible experiencia. Mi espíritu siguió en mi cuerpo —dice—, la música me mantuvo viva. Pude escuchar y estar consciente y alerta, y en paz con la música. En ningún momento pensé que estaba herida, porque la música era muy viva. Seguí escuchando y escuchando. Desde el comienzo del aria<sup>15</sup>, supe que tenía que terminar la ópera de mi vida»...

Situaciones como la anterior demuestran que la música es una gran medicina para muchos males, incluyendo la melancolía, tristeza o depresión.

Para la felicidad, la música recomendada es la de Tchaikovski, Rossini, Beethoven y Rachmaninov.

Puedes inducir al cerebro, mediante la neuroinducción auditiva, para obtener efectos como optimismo, relajación agradable, pensamientos positivos y sentimientos de integración de cuerpo y mente; para ello, se deben escuchar sonidos que tengan una frecuencia de ocho a doce hercios<sup>16</sup> (*hertz*), los cuales son llamados «alfa».

Existen estudios realizados en escuelas donde un grupo de niños inquietos escucha sonidos alfa durante unos minutos y, tras hacerlo, todos están más relajados y con mayor disposición a aprender; ello muestra cómo ese tipo de frecuencia es muy útil para la relajación y aprendizaje.

También te recomiendo los sonidos relacionados con las frecuencias delta, ya que son útiles para los procesos curativos y el fortalecimiento del sistema inmune; éstos tienen de uno a tres hercios. La hipnosis y la meditación son útiles para alcanzar esta frecuencia y sus beneficios.

Otros sonidos que te ayudarán son los relacionados con la naturaleza (ríos, viento, aves, etc.), ya que así evitarás la tristeza y la melancolía. Rehuye los relacionados con la ciudad (aviones, autos, sirenas de policía, etc.).

Mantener la salud en el cuerpo debe ser una prioridad para ser felices y prósperos, si él funciona bien, nuestra mente, también; tenemos más energía para hacer más cosas y, por ende, la abundancia se manifiesta.

Aunque los demás opinen lo contrario, el **estrés** no es algo malo: al liberar distintos químicos en tu cuerpo, te permite funcionar a niveles más altos, para

lograr cosas inimaginables.

Lo que es peligroso es mucho estrés y no saber desecharlo. Debes balancearlo con tiempo de relajación y ocio, para que estés saludable y en una condición envidiable.

Los grandes líderes han seguido esta recomendación; es cierto que estuvieron expuestos a grandes cargas de trabajo, pero desarrollaron estrategias para balancear su estrés dedicándole algún tiempo a la diversión y a la calma. Muchos programan siestas durante el día y otros meditan, pero el objetivo es el mismo: equilibrar tu tiempo de estrés y el de relajación.

Si combinas la relajación, el ejercicio vigoroso y la nutrición, verás un gran cambio en tu vida y, obviamente, serás feliz y vivirás más.

El **ejercicio** es importante para tener una buena salud... y ser felices. Cuando realizas alguna actividad física, te sientes mejor, más saludable y disfrutas de una vida plena. Cualquier médico recomienda el ejercicio para prevenir y curar enfermedades, pero pocos psicólogos te lo recomiendan para ser feliz.

Cuando te mueves, la sangre transporta mayor cantidad de oxígeno a los músculos, aumentando así su capacidad de trabajo, y el cerebro se estimula para lograr un mejor rendimiento intelectual. Además, el estrés disminuye, dando lugar a una sensación de paz y bienestar.

Debes practicar el deporte que te guste o, si no tienes tiempo para ello, aumentar las actividades de tu vida cotidiana, por ejemplo: camina más, utiliza menos el auto, pasea con tu familia por tu zona y sube por las escaleras constantemente.

Cuando te ejercitas, logras que tu autoestima se eleve, confías más en ti mismo y no dudas en vestirte de tal o cual manera.

El mejor ejercicio siempre será el caminar. Éste, además de incrementar tu felicidad, te ayuda a:

<sup>13</sup> Ópera en dos actos de Gioacchino Rossini.

<sup>14</sup> Uno de los personajes principales de *El barbero de Sevilla*.

<sup>15</sup> Pieza musical para ser cantada por una voz solista, usualmente con acompañamiento orquestal, y parte de una ópera.

<sup>16</sup> Unidad de frecuencia igual a un ciclo por segundo (o sea, el número de veces que se repite un fenómeno por segundo).

- Fortalecer tu corazón y tus pulmones, además de mejorar la circulación sanguínea.

- Prevenir ataques al corazón y derrames cerebrales.

- Reducir la obesidad y la presión sanguínea.

- Equilibrar el colesterol de tu cuerpo.
- Mejorar el tono muscular de tus piernas y abdomen.
- Reducir el estrés y la tensión.

Debes tener en cuenta estos consejos para caminar:

- Camina a un ritmo constante.
- Camina de manera enérgica para hacer que tu corazón lata más aprisa.
- Respira más hondo que de costumbre.
- Camina con la cabeza erguida, la espalda recta, el vientre plano.
- Balancea tus brazos libremente.
- Apoya primero el talón y después la punta del pie.
- Al principio, camina sobre superficies planas.
- Procura caminar en parques o calles con poco tráfico, para evitar algún accidente.

Camina todos los días y verás una clara mejora en tu salud y en tu estado de ánimo. Además, este ejercicio es insuperable para tener nuevas ideas.

La **alimentación** es sumamente importante para que tu cuerpo y mente trabajen adecuadamente.

Existen múltiples investigaciones que afirman que hay alimentos que producen más bienestar que otros al ser ingeridos, la explicación es sencilla: *el consumo de determinados alimentos tiene un efecto sobre nuestro cerebro*. Al comer ciertos alimentos, el cerebro libera diversos neurotransmisores que favorecen el estado de ánimo y aumentan las sensaciones placenteras.

Los neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo y que debes liberar son:

- Dopamina. Tal vez sepas que la morfina y la heroína son las drogas más potentes conocidas por el hombre para disminuir el dolor y producir placer. Por mucho tiempo, se pensó que eran similares a algún químico producido naturalmente por el cerebro humano, ¡y tenían razón! Recientemente, se ha descubierto que existen varias moléculas similares a la morfina que se producen a diario en nuestros cerebros, éstas son conocidas como endorfinas y son responsables de nuestra percepción del dolor. El mecanismo natural del ser humano para regular el dolor consiste en una secreción constante de esta sustancia. Si una persona tiene un buen nivel de secreción de endorfina, el dolor se percibe de forma mínima, mientras que para una con baja secreción, el dolor (aunque sea por una herida leve) se percibe en mayor grado. La dopamina se concentra en áreas del cerebro cercanas a los lugares de mayor secreción de endorfina. Cuando la función de la dopamina disminuye, lo hace

también la de las endorfinas; por otro lado, cuando existe demasiado estrés, se reduce la secreción de dopamina, y entonces la persona pierde su «anestésico» natural. La dopamina dirige el «centro del placer»: éste es el área que te permite «gozar de la vida», por lo que, cuando el estrés interfiere con la secreción de dopamina, tu centro del placer se hace inoperante y, con ello, las actividades placenteras normales ya no te lo resultan.

- **Noradrenalina.** Cuando la persona se asusta, la adrenalina es segregada hacia el torrente sanguíneo por las glándulas adrenales, el corazón late más rápido, la sangre se va de la piel y los intestinos hacia los músculos y aparece sudoración en las palmas de las manos y de la frente. Este proceso tiene una explicación: el cuerpo se ha preparado para «luchar o huir». La noradrenalina es un neurotransmisor relacionado con la adrenalina y tiene muchas funciones importantes en el sistema nervioso, entre ellas, la de establecer los niveles de energía adecuados para el organismo. Es esencial que la noradrenalina funcione adecuadamente para que la persona se sienta con energía, pues si no se tiene suficiente noradrenalina, la persona se siente cansada, exhausta o sin energía. Simplemente la persona no se siente con ganas de hacer nada.

- **Serotonina.** Ejerce influencia sobre el sueño y también se relaciona con los estados de ánimo, las emociones y la depresión. Afecta al funcionamiento vascular, a la frecuencia del latido cardíaco y regula la secreción de hormonas como la del crecimiento. Cambios en el nivel de esta sustancia se asocian con desequilibrios mentales como la esquizofrenia o el autismo infantil, así como con el trastorno obsesivo compulsivo.

La serotonina, la noradrenalina y la dopamina son los químicos cerebrales que comienzan a fallar cuando los niveles de estrés son mayores de los que la persona puede manejar, por eso es importante la relajación.

Estos neurotransmisores, importantes para tener un estado de ánimo adecuado, pueden ser estimulados por la ingesta de algunos alimentos.

El mal funcionamiento de las glándulas suprarrenales es una causa muy común de la depresión, además del exceso de grasas y del consumo de carbohidratos. La mala digestión o los problemas en los neurotransmisores (serotonina y norepinefrina) tienen que ver con el bajo consumo de ácido fólico, ya que la deficiencia de este compuesto fundamental del complejo B disminuye la producción de serotonina.

También el déficit de tiamina o el de riboflavina produce depresión, por ello es necesario consumir al menos cincuenta miligramos de complejo B a diario. Cuando no se consume la suficiente dosis de vitamina C y hierro,

aparecen también los síntomas de la depresión; el adulto debe consumir por lo menos mil miligramos y veinte miligramos al día de estas sustancias.

Otras causas de la depresión son el consumo de alcohol y tabaco, y la baja absorción de minerales y vitaminas o la carencia de estos y otros elementos (sobre todo de los más importantes: vitamina B y calcio).

Por ello, se recomienda una dieta rica en vitamina B. Durante quince días, todas las mañanas habría que consumir fruta exclusivamente, al menos cinco diferentes; por la tarde, vegetales diversos, al menos de cuatro tipos. Por la noche, consumir ambos. Cada tercer día consumir, carne blanca.

En la dieta se han de preferir todos los alimentos ricos en vitamina B:

- Vitamina B1 (tiamina): espárragos, guisantes, avena, col de Bruselas, uva, espinacas, berenjenas, ajos, habas, lechugas, piñas y naranjas.
- Vitamina B2 (riboflavina): germen de trigo, almendras y cereales.
- Vitamina B3 (niacina): nueces, pescado, alubias.
- Vitamina B5 (ácido pantoténico): setas, aguacate y el brócoli.
- Vitamina B6 (piridoxina): papas, alubias secas y en la mayoría de frutas y verduras en bajas dosis.
- Vitamina B12 (cianocobalamina): yogurt, queso y carnes blancas.

Los huevos crudos contienen una sustancia que destruye la biotina, coenzima que actúa en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos, y cuya deficiencia produce depresión y melancolía; por ello, es recomendable no consumir esta variante de alimento.

El cuerpo humano necesita de la vitamina B6 (piridoxina) para producir serotonina y así mantener un estado de bienestar y satisfacción mental. También la deficiencia de tiamina y riboflavina contribuye a la aparición de síntomas depresivos.

Cuando existe una deficiencia de vitamina C, el individuo sufre de melancolía, incluso con una pequeña deficiencia de esta vitamina. La deficiencia de hierro causa melancolía y, muchas veces, depresión.

Evita, por otra parte, comer o tomar:

- Alimentos hechos con azúcar y harina refinada.
- Aspirina.
- Carnes rojas.
- Alcohol y tabaco.
- Café.
- Bebidas de cola.

La mayoría de personas, cuando se deprimen, acuden al consumo de

golosinas con exceso de azúcares y harina refinada. El azúcar aumenta los síntomas de la depresión, como la melancolía y el cansancio, por ello debe evitar la refinada, los jarabes de maíz y las melazas. Debe preferir las frutas y endulzar con azúcar no refinada (de manera eventual).

Así como existen alimentos que agudizan la depresión, dos alimentos la evitan:

- Frutas dulces.
- Lechuga.

Su consumo diario puede cambiar el estado de ánimo depresivo a uno más alegre.

Existe una relación entre la falta de ácidos grasos esenciales y la depresión: ya que el organismo no los produce, debe adquirirlos de alimentos, por eso te recomiendo consumir más ácido linoleico, el cual se encuentra en los cereales integrales y en los pescados «azules», como el pez espada y la trucha.

Debes tener cuidado con las grasas animales, ya que el consumo de éstas puede elevar el riesgo de que una crisis depresiva termine en suicidio.

Por otro lado, muchas personas omiten el desayuno y esto no es recomendable, ya que el cerebro necesita glucosa, la cual es utilizada por otros órganos y sistemas, por lo que podría no obtener la necesaria. Además, el cuerpo ya pasó entre diez y doce horas en ayuno durante la noche, y si no comes por la mañana, te sentirás apático y decaído.

El consumo excesivo de bebidas excitantes como el café, el té, los refrescos u otro tipo de bebidas estimulantes mantiene la mente despierta, pero no aumenta la concentración ni la memoria.

Los zumos naturales de frutas mezclados con apio o alfalfa, el agua o las infusiones son una opción más saludable y nutritiva.

Cuantas más verduras y frutas consumas, mejor. Los vegetales contienen una perfecta combinación de antioxidantes, fibra soluble e insoluble y fitoquímicos (sustancias vegetales de efectos beneficiosos) que protegen la integridad de nuestras células, incluidas las neuronas, a lo que se suma el hecho de que las verduras, añadidas a cualquier alimento, sacian sin engordar.

Incluye fibra: pan integral y no blanco, frutas en lugar de dulces.

Para guisar, utiliza el aceite de oliva virgen, ya que las grasas que contiene, también presentes en el aguacate, protegen a las neuronas.

Hace un par de años me envió un *mail* un paciente. En él, me decía que había acudido a varias consultas con médicos, psiquiatras y psicólogos debido a que tenía depresión. Aunque había mejorado, aún se sentía melancólico. Uno de

los correos electrónicos decía:

*En 2004 comencé con problemas de depresión y ansiedad, sentía mucha tristeza y apatía. Al ir al médico, me recetó Paxil y Tafil; el primero me provocó varios síntomas adversos, por lo que me lo cambió por Lexapro. Noté que me controló bastante, pero no me quitó todos los síntomas, ya que tenía somnolencia durante el día. Dejé de tomarlo en febrero de 2006 y aún tengo síntomas de depresión, tristeza, ansiedad y fatiga; en una escala del uno a diez creo que me siento en un cuatro... Quisiera saber si la depresión es una enfermedad y si realmente se necesita la medicina, ya que es demasiado cara. Mi problema, por lo que empezó la depresión, fueron los problemas económicos.*

Al cuestionarlo sobre su dieta y hábitos, respondió así:

*Mi dieta consiste en consumir mucha carne, papas y alimentos ricos en azúcar y colesterol. No hago ejercicio, fumo un paquete de cigarrillos diario, tomo alcohol muy seguido y consumo las drogas legales, prescritas por los médicos.*

Obviamente, le recomendé que consumiera más productos naturales, evitara el consumo de carne y eliminara el consumo de tabaco, alcohol y drogas prescritas. Cuando lo hizo, notó una gran mejora. Aunado a los ejercicios que le recomendé, en poco tiempo su salud estaba mejor.

La dieta y hábitos de este paciente son los mismos que los que miles de personas prefieren a diario. Como te has dado cuenta, para mejorar tu humor es necesario que regreses a lo natural y evites cualquier tipo de droga. Recuerda: *si estás sano, eres feliz; si eres feliz, puedes ser próspero y exitoso.*

El exceso del consumo de aditivos y colorantes químicos sobreestiman el páncreas, haciéndolo producir insulina en exceso, lo cual causa desnutrición y la alteración de las funciones del cerebro, provocando trastornos mentales, incluyendo la depresión.

Aunque no deseo profundizar en los efectos dañinos de la excesiva producción de insulina por el consumo de los aditivos y colorantes artificiales, escribo otros padecimientos relacionados con ella:

- Sobrepeso.
- Hipoglucemia intensa, que puede desembocar en convulsiones y muerte.
- Diabetes.
- Exceso de grasa en arterias.

Por todo lo dicho, la recomendación es clara: para evitar la depresión (y

otras enfermedades) se debe evadir el consumo de aditivos y colorantes químicos.

Cualquier médico te puede decir que para el cuerpo es muy difícil eliminar toda sustancia química que entre en él.

Evitar consumir alcohol es la mejor forma de ser feliz. Las bebidas alcohólicas tienen dos momentos en el cerebro: en el primero, elevan el nivel de serotonina, por ello, durante poco tiempo, generan una sensación de extrema placidez; el segundo momento precipita una disminución drástica de serotonina, con la cual una persona se vuelve agresiva y no mide las consecuencias de sus actos. La relación de las bebidas alcohólicas con crímenes violentos se debe a que el alcohol reduce el nivel de serotonina.

La deficiencia de serotonina está implicada en la agresividad humana: aunque la falta de este neurotransmisor no produce agresividad, reduce el umbral de la agresividad. Esto significa que podría *llegar un momento en el que a un individuo le fuera imposible detenerse*.

También, la extrema reducción de serotonina en el cerebro produce el síndrome premenstrual, presente durante ciertas etapas del ciclo menstrual. Las mujeres con este síndrome frecuentemente tienen síntomas como ansiedad, estrés, irritabilidad y melancolía, todos relacionados con una baja producción de serotonina.

Las mujeres con el síndrome premenstrual padecen también de depresión. Ésta ha sido clasificada por muchos investigadores como la enfermedad de nuestro siglo y los tratamientos van desde la prescripción de medicamentos hasta la psicoterapia. Entre los medicamentos empleados para elevar la serotonina está el Prozac, pero también se ha encontrado que el aumento de ingestión de carbohidratos en la dieta provoca una significativa elevación de ese neurotransmisor.

## **¿QUIERES MÁS CONSEJOS PARA SER FELIZ?**

*Una de las ventajas de no ser feliz es que se puede desear la felicidad.*

MIGUEL DE UNAMUNO

En este apartado, encontrarás diversos consejos para ser feliz, saludable y exitoso; juntos, con lo que has aprendido a lo largo del texto, te serán de utilidad para alcanzar lo deseado. Son muy breves (como todo buen consejo) y tienen la intención de darte un panorama más amplio de los elementos necesarios para alcanzar la felicidad:

### **Mientras más amigos tengas, más feliz serás**

Una persona es más feliz cuando tiene amigos que cuando tiene dinero,

dicen por ahí, y podrían tener razón, ya que, si tienes dinero y no tienes amigos, no encuentras con quién gastarlo (es un mal chiste).

Un amigo te escucha sin juzgarte. Además, tu organismo te agradecerá tener amigos, ya que los investigadores han descubierto que las personas que carecen de amigos tienen problemas con los patrones de sueño, de modo que desarrollan enfermedades como el síndrome de fatiga crónica, ansiedad y depresión. Por todo ello, al tener amigos tendrás una excelente salud, además de ser feliz.

*Cultiva nuevas amistades*, te sorprenderás con los gestos de bondad por parte de estas personas a lo largo del transcurso de los años; además, ellos te ayudarán mucho, cuando menos te lo imagines.

Trata a todos los que se crucen en tu camino como si fueran las personas más importantes del mundo y entonces encontrarás el éxito.

Construye grandes amistades, estas relaciones son esenciales para mantener una vida saludable. Encuentra unos minutos al día para pasar un poco de tiempo con un amigo o llamar por teléfono a alguien con quien no has tenido tiempo de hablar desde hace tiempo.

Muestra compasión y consideración hacia tus amigos, desarrolla amistades duraderas siendo un buen amigo; busca más amigos: no importa cuántos amigos tengas, sigue buscando más.

Envía cartas en sus cumpleaños, también notas de vez en cuando para mostrar tu interés por ellos. Es cierto que puede que estés ocupado, pero tómate algunos minutos a la semana para enviarle una carta a un amigo; este gesto será una pequeña inversión que te arrojará ganancias extraordinarias.

Si tienes amigos que has descuidado o relaciones que deseas mejorar, realiza este ejercicio: anota los nombres de estas personas y debajo de cada nombre escribe por qué quieres mejorar la relación, cómo planeas hacerlo y en cuánto tiempo. Con ello, tendrás una meta. Comprométete a reavivar esa relación; basándote en lo que has escrito, diseña las estrategias para ello.

**No pienses: «Si hubiera...»...**

No gastes el tiempo imaginando «qué hubiera pasado si...», enfócate al presente, no al pasado, tal y como te mencioné con anterioridad. Si no hiciste algo, no lo harás ya. Piensa qué harás para tu futuro, aprende de tus fracasos y no te lamentes de lo que no hiciste.

Frente a ti tienes un camino lleno de retos y premios, no lo dejes por sentarte a lamentarte de lo ocurrido o lo que pudo ser, te desgastarás demasiado sin lograr avanzar en esta vida, repleta de cosas dispuestas para las

personas que lo deseen.

Además, lamentarte es lo peor que puedes hacer, pues nadie se acercará a ti; evitarán tu actitud de derrota, la cual es visible en todos los que la eligen como bandera.

¿Te has dado cuenta de que cuando tienes el control de tus recursos atraes a más personas? Si lo has hecho, evita lo contrario, deja los lloriqueos para las personas que no tienen plena confianza en triunfar y controla tu vida.

Si tienes confianza en lo que haces, te respetan. Los demás perciben si te tienes respeto: cuando conocen a alguien que sólo se queja, le rehúyen; en cambio, si su actitud es motivadora, se acercan.

Nunca hay días iguales, siempre son diferentes. Tal vez el ayer no te gustó, pero en el ahora tienes la oportunidad de ser feliz. No dejes que las lamentaciones mermen tu estado de ánimo, mejor busca cómo moverte desde tu presente hacia tu futuro.

### **Disfruta tus triunfos... y reconócelos**

Que reconozcan tus triunfos es importante, pero, además, si reconoces tus triunfos podrás crecer psicológicamente y motivarte a llegar más lejos.

Fórmate el hábito de la *introspección*, ésta es una de las estrategias más importantes de la eficiencia personal: pasa diez minutos cada noche antes de dormir autoexaminándote, reflexiona sobre las buenas cosas que hiciste en el día y las malas acciones para no volverlas a cometer. *Una persona exitosa analiza su vida más que los demás*; con esto, erradica sus cualidades negativas y prepara su mente para el éxito.

No te empeñes en buscar lo malo, mejor date cuenta de lo bueno y prepárate para mejorar los aspectos de tu vida que no te gusten.

Cuando alguien te da un cumplido, aprende a decir gracias, ya que esa persona se tomó un tiempo para tener en cuenta algo que te caracteriza; pero si no crees en ti mismo, será difícil que te des cuenta de ello, ya que estarás empeñado en destruir tu propia imagen. Por eso, debes creer en ti mismo y en lo que puedes lograr. Reconoce todos tus triunfos, aunque los consideres pequeños; ése es el primer paso para creer en ti.

### **Mantente ocupado**

Es mejor estar ocupado que aburrido... o deprimido. Cuando estás atareado, no tienes tiempo de ser infeliz o deprimerte, por eso te recomiendo buscar actividades recreativas o de trabajo y así evitar la melancolía, o, en el peor de los casos, la pereza y la desidia. Una persona ocupada tiene más energía y entusiasmo, e incluso contagia a los que conviven con él; en cambio,

una desocupada transmite lo contrario. Cuando estás ocupado, tu mente se activa de manera sorprendente, mostrándote herramientas que de otra forma no verías. ¿Cuántas veces mientras trabajas te ha llegado una nueva idea? Supongo que muchas.

También cuando realizas una actividad física tu cerebro genera soluciones, por eso, es altamente recomendable que hagas ejercicio. Si no tienes tiempo para ir a un gimnasio, por lo menos camina, esa simple actividad te arrojará variados beneficios. Cuando te sientas triste, sal a caminar, verás que regresas a tu casa con otra visión de las cosas y tal vez hasta soluciones los conflictos que te hacen sentir así.

Lo peor que podrías hacer es sentarte a llorar o quejarte de lo que te ha pasado, mejor dirígete al parque más cercano y camina por él, admira todo lo que está a tu alrededor y disfrútalo, así estarás ocupado con otra actividad (altamente gratificante), olvidando tu melancolía o enojo.

Dale algo que hacer a tu mente y no sólo recordar lo pasado o preocuparte por lo futuro; entreténla con actividades lúdicas o físicas, verás que cambia positivamente todo lo que piensas cuando tienes algún quehacer.

### **Aprende nuevas cosas**

Inscríbete en cursos, aprende nuevas cosas, dedícate a un nuevo oficio. Aprender es divertido y te mantendrá ocupado, desarrollando nuevos caminos neuronales, los cuales son útiles para encontrar nuevas formas de ser feliz.

Infórmate sobre los eventos actuales y las tendencias populares, la gente de éxito lee entre cinco y seis periódicos al día, y, aunque no es necesario que leas cada historia de los diarios, identifica las cosas que te pueden ser útiles y aquellas a las que no le debes tomar importancia.

Recuerda que el conocimiento es poder y que puedes cambiar profundamente tu vida y la de los que te rodean con una sola idea... Si investigas sobre los hombres de negocios más importantes, verás que ellos han llegado a colocarse como tales por tener información que otros no tienen.

### **Deja que los demás resuelvan sus problemas**

Acéptalo, todos, en algún momento, queremos resolver los problemas de los demás (y si no lo crees, pregúntale a un psicólogo, él intenta resolverlos todos los días).

Deja que los demás resuelvan sus dificultades y enfócate hacia las tuyas. Si alguien acude a ti a contarte sus problemas, pídele que busque una solución él mismo o que busque ayuda profesional.

Haz lo tuyo y deja que los demás resuelvan lo suyo, tienes suficiente con tu

vida como para buscar complicártela por otro. No intentes andar por ahí resolviendo los problemas de los demás pues con los tuyos tienes bastante.

### **Apaga la televisión**

La televisión cambia tu manera de ver el mundo, ya que te muestra lo que desea que veas... y nada más. Además, las imágenes violentas que se presentan en los noticiarios o series desestabilizan nuestro cerebro.

La solución a muchos de tus problemas es simple: apaga la televisión, pero además, *explora tu mundo, encuentra placer en las cosas simples que otros desdeñan*. Detente y escucha al músico de la calle tocando la trompeta, el saxofón, la guitarra o el violín; lee un libro clásico, sal al campo, toma un tratamiento para tu mente, cuerpo y espíritu. Esto mejorara profundamente tu calidad de vida.

Sal de tu casa u oficina y observa el cielo azul durante media hora y date cuenta del sentimiento que tienes cuando estás con la naturaleza. Evita tu horario rígido de vez en cuando y pasa una tarde en un lugar hermoso. Camina por el bosque, siente el viento en tu rostro, escapa de la rutina y te sentirás maravilloso cuando vuelvas a tus quehaceres.

### **No enfrentes tus problemas solo**

A veces, los problemas parecen sin solución, y lo serían si no tuviéramos diversos puntos de vista, de ahí la importancia de buscar ayuda para enfrentarlos. Esta ayuda puede ser de tus amigos, familia o pareja, ellos te darán una nueva perspectiva para la problemática que te aqueja, y recuerda el dicho popular: «Dos cabezas piensan mejor que una».

En diversos estudios se ha comprobado que las personas que tienden a relatar sus problemas buscando ayuda tienen menos estrés con respecto a aquellas que se guardan para sí éstos. Ello no significa que andes por ahí contándole a todos tus problemas, sino que has de buscar a aquellas personas que te aporten algo, que te permitan ver el mundo con otra perspectiva.

Reúnete sólo con personas felices o prósperas, nunca con melancólicas y sin ánimos de triunfar, ya que tenderás a imitarlos. No te olvides de que nuestro cerebro aprende por imitación: si tu cerebro cree que es «normal» ser infeliz, hará todo por lograrlo, pero si supone lo contrario, entonces no tendrás límites y llegarás muy alto.

Evita a los tristes y procura estar con los alegres.

### **Debes escuchar nuevas ideas, nuevos puntos de vista**

Siempre hay algo nuevo que aprender. Debes estar abierto a nuevas ideas, a nuevos puntos de vista, todas las personas tienen algo que decir y, si las

escuchas, puedes ver el mundo con sus ojos, con su mente, lo que te dará una clara ventaja sobre los demás.

Escribe el nombre de cuatro personas que te puedan dar inspiración, motivación y apoyo para lograr tus metas, reúnete con cada una de ellas en las siguientes semanas, escúchalos, haz una lluvia de ideas con ellos y pon en práctica sus consejos sabios.

Evita reunirte con personas negativas, no tiene caso escucharlos ni perder tu valioso tiempo oyendo quejas.

Proponte hacer un nuevo amigo a diario que te inspire y motive, así tendrás cientos de personas que puedan ayudarte, darte nuevas ideas y nuevos puntos de vista.

No hables cuando estés escuchando la conversación de otro, interrumpir es una descortesía. Escucha con toda tu atención, te sorprenderás de lo que aprendes y de cómo los demás te admiran cada día que pasa.

Debido a que una idea da lugar a una imagen mental, debes tener muchas ideas para generar un hábito mental, dominar tus pensamientos y así ser el dueño de tu vida.

Como durante el día puedes tener momentos de inspiración y excelentes ideas, ten a mano algunas tarjetas pequeñas en blanco, como las tarjetas de negocios; puedes colocarlas en tu cartera, y no olvides un lapicero: ambos te servirán para escribir las ideas que vayan surgiendo durante el día. Cuando llegues a tu casa, coloca las tarjetas en un lugar especial y repásalas de vez en cuando para no olvidarlas y crear algo nuevo.

### **Visita a tus vecinos**

Cuando se vive en algún pueblo o comunidad pequeña, es muy común que se conozca a todos los vecinos, pero al vivir en una ciudad es difícil hacerlo.

Tu vecino ha aprendido a vivir de manera diferente a ti y sabe cosas que tú no; si lo ves desde esta perspectiva, realmente estás desaprovechando mucho al no convivir con él. No sólo tú te beneficiarías con esa actividad, sino que también la persona que vive cerca de ti lo hará.

No pierdas la oportunidad de invitarle a un café a tu vecino, será una gran oportunidad para compartir puntos de vista sobre la felicidad y la vida en general.

### **Cultiva un pasatiempo**

Al tener un pasatiempo, tu vida transcurre de forma más amena. Cuando coleccionas algo, conoces a más personas, aprendes más y te diviertes.

Comienza a cultivar un pasatiempo. Puedes coleccionar y usar objetos de

poder, en todas las culturas han existido éstos, desde huesos tallados hasta las «camisetas de la suerte» de los jóvenes.

Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, coleccionaba cientos de objetos en su consultorio; lo hacía porque admiraba que muchas personas cambiaran radicalmente su personalidad al tener contacto con ellos. Por ejemplo, puedes tener una gorra con la cual te sientas seguro; úsala cuando te sientas inseguro, muchos de los entrenadores deportivos más famosos lo hacen en sus juegos y cambiará tu estado de ánimo.

### **Enseña a otros lo que no saben**

Además de que te sentirás útil para algo, los demás te lo agradecerán. Detecta a personas que necesiten desarrollar alguna habilidad y ayúdalas a llevarla a cabo.

Una excelente actividad es impartir alguna clase en una escuela o instituto, cambiarás la forma de ver la vida a los estudiantes y olvidarás entristecerte, ya que estarás pendiente de su proceso de aprendizaje, olvidando tus penas.

Desde hace años, realizo esa actividad y ahora imparto cátedra a universitarios. Ellos aprenden y yo también, ya que tengo que preparar clase, investigar nuevos temas y escuchar sus puntos de vista (que son diferentes a los míos); es una relación social muy dinámica que me permite olvidarme de la melancolía y también del pasado para centrarme en el presente.

Puedes organizar cursos donde les ofrezcas información que desconozcan. Tus asistentes no saben muchas cosas que tú sabes, por eso debes ayudarlos a mejorar sus vidas. Además, ellos te ayudan, ya que evitarás estar absorto en tus problemas para centrarte en una actividad que te permitirá alejarte un rato de ellos y así encontrar una solución posteriormente.

Te lo digo por experiencia: enseñar a otros lo que no saben es terapéutico. Muchas veces, al estar dando clase, nuevas ideas me han llegado para resolver mis problemas, de modo que logro dos objetivos en una sola sesión.

### **Lee mucho**

Un libro te enseña nuevas habilidades que puedes utilizar en tu vida diaria. Además, ejercitas tu cerebro, que, como sabes, es tu principal instrumento para el éxito.

Los mejores líderes del mundo han sido grandes lectores. Muchas personas exitosas leen un libro diario, eso les proporciona nuevas ideas y nuevos conocimientos que pueden aplicar para su vida.

Tú debes buscar conocimiento e información, no tienes excusa para no hacerlo. En nuestra época, tenemos muchos medios electrónicos que nos

permiten darnos cuenta de distintas posturas. Si utilizas a tu favor la información masiva, más conocerás y a menos cosas temerás.

Toma como meta leer algo positivo antes de irte a dormir; cuando te levantes, procura leer algo motivacional, verás muchos beneficios en tu vida, ya que estos pensamientos te acompañarán todo el día.

¿Sabes cómo inicio mi día? Leyendo un chiste. Con esta sencilla práctica, me llevo una sonrisa antes de salir de casa que me acompaña durante todo el día; además, puedo relatarle el chiste a otra persona, haciendo que sonría.

No hay excusa para no leer. Una recomendación: evita las noticias llenas de pesimismo y negatividad, sólo te harán sentir mal.

Lee todo tipo de material que te provoque preguntas, ellas te conducirán a buscar igual o mayor número de respuestas, ampliando tu conocimiento sobre varios temas. Tu búsqueda de material de lectura debe ser comparada con una persona sedienta, la cual, al encontrar el preciado líquido, no duda en tomarlo a grandes sorbos.

Debo insistir: *el conocimiento es poder*, las personas que tienen éxito no son precisamente las más hábiles o inteligentes del mundo, sino que lo que las hace diferentes es su deseo por el conocimiento. No olvides que *mientras más sepas, más podrás lograr*.

Lee las biografías de los líderes del mundo y aprende de sus hábitos, inspiraciones y filosofía. Haz lo posible por parecerte a ellos e incluso mejorar su estilo de vida.

La mayoría de respuestas a cualquier pregunta está escrita y todos los aspectos del desarrollo personal han sido tratados en muchos libros. Por eso, con la intención de lograr tu máximo potencial mental, debes leer diariamente. Pero también debes ser precavido con lo que consumes... Por eso, lee sólo aquellos materiales que te podrán ayudar, escoge lo que es importante y filtra lo que no tiene valor.

Te recomiendo leer sobre la historia de tu familia, comunidad y país donde vives, ya que encontrarás muchas lecciones de la vida; recuerda: «El pueblo que no aprende de su historia está condenado a repetirla». Lee historias de inspiración, estrategias para mejorar física, mental y espiritualmente, además de textos para despertar ese gigante sediento de éxito que tienes dentro de ti.

### **No seas agresivo con tus amigos y familia**

Aunque tú tengas la razón, no debes imponerla sobre los demás. Respeta la opinión de los otros y no seas agresivo con nadie, y mucho menos con tu familia, pues, aunque a veces no lo demuestren, para ellos tú eres muy

importante.

La ira es una emoción y, como todas las emociones, debes controlarla. Cuando creas que literalmente vas a explotar, sal a caminar o aléjate de tu casa durante una o dos horas, analiza la situación que te alteró y evalúa las posibles soluciones; te darás cuenta de que con separarte un tiempo de la causa de tu enojo mejoras tu visión de las cosas.

Nunca agredas de ninguna forma a tu familia o a tus amigos, confía en que tú puedes controlar los sentimientos negativos hacia los demás. Recuerda lo que dijo Aristóteles:

Todos pueden enojarse, eso es fácil, pero hacerlo con la persona adecuada, del rango adecuado, en el momento adecuado, y por la razón adecuada, y en la manera apropiada... eso no es fácil.

Si te enfadas con los tuyos, después te sentirás culpable, lo que añadirá otro sentimiento negativo a tu vida; por eso, evita el enojo. El diálogo siempre será una excelente herramienta para evitar los conflictos, así que procura realizarlo en todo momento con las personas que te rodean.

### **Organiza un equipo deportivo con tu familia o vecinos**

El esfuerzo en equipo es importante para la comunicación humana y el logro deportivo te motivará a seguir adelante con tus demás proyectos; además, aprenderás mucho de tus vecinos o familia y convivirás con ellos más tiempo.

Jugar en equipo fomenta el sentimiento de pertenencia a un grupo, te sentirás apoyado y motivado constantemente. También los demás te reconocerán tus habilidades, ayudándote a conocerte a ti mismo.

Cuando organices un equipo deportivo, te sentirás útil y olvidarás la melancolía o la tristeza, ya que te enfocarás en la administración del tiempo y actividades del grupo.

Si a los anteriores beneficios le sumas el sentido de pertenencia que se genera cuando participamos en un equipo, tendrás una estupenda terapia para olvidarte de la tristeza.

### **No tienes que ganar todo el tiempo**

A veces, puedes ganar; a veces, perder. Cuando no ganas, no debe afectarte en tu vida y menos en tu felicidad, ya que, con ello, aprendes nuevas maneras de cómo ganar.

Todo debe servirte para mejorar tu vida, por eso, cuando pierdes, tienes la posibilidad de aprender valiosas lecciones que nadie te dará. ¿Acaso los deportistas triunfan siempre? Por supuesto que no; si lo hicieran, ya no

seguirían conquistando preseas, pues se conformarían con las que tienen.

Si deseas ser mejor, prepárate para tener diversos tropiezos, eso es parte de la preparación mental para el éxito: cada golpe te sirve para evaluar tus errores y no volverlos a cometer. Como te puedes dar cuenta, ver una dificultad como una oportunidad es una de las claves para ser feliz.

Obviamente, debes buscar perfeccionarte en todo momento, pero no te preocupes cuando algo salga mal, es parte de ese proceso.

### **Investiga tu historia personal**

Investiga sobre tus antepasados, su vida, obra y descendientes, pues aprenderás mucho de tu historia familiar, te conocerás a ti mismo y forjarás tu autoestima.

Hace algunos meses, en la cátedra que imparto en la universidad, asigné una investigación a unos jóvenes, los cuales debían escribir una biografía en la cual preguntarían a diversas personas sobre su pasado. Después de entrevistarse con antiguos profesores, familiares y amigos de sus padres, se dieron cuenta de sus errores y crearon un plan de vida para su futuro, basado en sus faltas del pasado.

Esa actividad les sirvió a muchos para destacar en su escuela y constantemente me hablan sobre los nuevos cambios que han sucedido a partir de ese ejercicio.

Ahora es el momento de que tú lo hagas. Visita a viejos profesores y personas que te conocieron años atrás, pregúntales sobre tu pasado y aprende de él. Descubre dónde te has equivocado y establece acciones en el presente para mejorar tu vida actual.

### **No seas sobreprotector**

Nadie desea que sus seres queridos sean lastimados, pero debemos dejar que ellos vivan sus vidas, aprendiendo en cada etapa de la misma.

¿Puedes caminar en lugar del bebé que inicia su andar? Por supuesto que no, él tiene que aprender por sí mismo, es parte de su aprendizaje. Nunca podrás hacer las cosas del otro, él debe tener sus propias experiencias, las cuales le ayudarán a contruirse como persona única.

No debes ser sobreprotector con ninguna persona, ya que te preocuparás mucho y no resolverás nada.

### **Referencias bibliográficas**

F<sub>ADIMAN</sub>, J. Y F<sub>RAGOR</sub>, R., *Teorías de la personalidad*. México: Ed. Harla, 1979, 526 pp.

P<sub>APALIA</sub>, D. Y W<sub>ENDKOS</sub> S., *Desarrollo humano.*, México: Ed. Mc Graw Hill,

1999, 745 pp.

GUERRERO, J., *Orientación educativa*. Ed. Mc Graw Hill, México: 2007, 186 pp.

DEMAREST, A., , *How Personal Experiences Shaped Professional Ideas* en Psychology's Grand Theorists, Estados Unidos: Ed. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 2005, 218 pp.

CAMPBELL, D., *El efecto Mozart, experimenta el poder transformador de la música*, España: Ed. Urano, 1998, 317 pp.

FRANKL, V., *El hombre en busca de sentido*. España: Ed. Herder, 1993, 132 pp.

KOTULAK, R., *El cerebro por dentro, revolucionarios descubrimientos sobre el funcionamiento de nuestra mente*, México: Ed. Diana, 2003, 213 pp.

MOLLER, E., *Los alimentos milagrosos*, México: Ed. Posada, 1980, 88 pp.

NAVARRO, J., *Cura natural de las enfermedades, tratamientos de un naturópata al alcance de todos*, México: Ed. Posada, 1983, 226 pp.

PAGEL, J., *The limits of dream, a scientific exploration of the mind/brain interface*, Estados Unidos: Ed. Elsevier, 2008, 234 pp.

RIUS., *Comer bien tiene su chiste*, México: Ed. Punto de lectura, 2006, 150 pp.

SÁINZ, A., *Cómo cura la musicoterapia*, España: Ed. RBA libros, 2003, 204 pp.

TEFFEL, M., *La respuesta está en el naturismo*, México: Ed. Posada, 1991, 224 pp.

KIYOSAKI, R., *Padre rico, padre pobre*, Argentina: Ed. Time and Money, 2003, 213 pp.

BANDLER, R., *La magia en acción*, Argentina: Ed. Sirio, 1997, 235 pp.

COHEN, A., *Why your life sucks... and what you can do about it*, Estados Unidos: Ed. Jodere Group, Inc. 2002, 224 pp.

HAY, L., *El poder está dentro de ti*, España: Ed. Urano, 1991, 272 pp.

BANDLER, R., *Use su cabeza para variar*, México: Ed. Cuatro vientos, 2001, 145 pp.

ROTTERDAM, E., *Elogio de la locura*, México: Editores Mexicanos Unidos, 2001, 135 pp.

SATIR, V., *En contacto íntimo*, México: Ed. Árbol, 1994, 88 pp. GOLEMAN, D., *La inteligencia emocional*, México: Ed. Javier Vergara Editores, 1995, 397

pp.

CASTAÑEDA, C., *Las enseñanzas de don Juan*, México: Ed. Fondo de Cultura Económica, 1999, 303 pp.

CASTAÑEDA, C., *Una realidad aparte*, México: Ed. Fondo de Cultura Económica, 2000, 302 pp.

CASTAÑEDA, C., *La rueda del tiempo*, México: Ed. Plaza & Janes, 1999, 314 pp.

AGUIRRE, M., *Los caminos poéticos del lenguaje*, Cuba: Ed. Letras Cubanas, 1979, 109 pp.

### **Instrucciones para utilizar el disco incluido en este libro**

Como parte de las estrategias propuestas en este texto para evitar la depresión, tristeza y melancolía, se encuentra el uso del disco que acompaña a este escrito. El audio contiene frecuencias especiales para inducir a tu cerebro a la felicidad y a la disminución de la tristeza, frecuencias específicas para generar cientos de estados óptimos para tu mente.

Cuando lo escuches, elementos de la naturaleza como el agua o el canto de aves te llevarán a un estado adecuado para mejorar tu ánimo. Esto es posible gracias a la estimulación de tu ritmo cerebral.

Existen algunas recomendaciones:

- Este es un disco de apoyo, por lo que no sustituye cualquier tratamiento médico o psiquiátrico.
- El audio no tiene ningún efecto secundario y pueden escucharlo niños desde doce años hasta adultos en plenitud.
- No escuches el disco cuando manejes algún instrumento de precisión o algún vehículo.
- Aunque se puede escuchar sin audífonos, te recomiendo que lo hagas con ellos, ya que así será más rápido el proceso de cambio.

El disco puede ser utilizado cuando realices los ejercicios propuestos en el libro o en cualquier momento del día.

El cdé incluye seis pistas de diez minutos de duración cada una. Las mismas contienen los hercios de las frecuencias adecuadas para evitar la tristeza, la melancolía y la depresión.

Éstas son las características de cada pista:

- *Pista 1.* Inspiración. Sonidos para aumentar el pensamiento creativo y la visualización, al escucharla aumentará tu autoconfianza. Puede ser escuchada mientras se realizan los ejercicios sugeridos en el libro.
- *Pista 2.* Felicidad. Audio que te ayudará a controlar la melancolía o tristeza.

Escúchalo a cualquier hora del día o mientras se llevan a cabo los ejercicios propuestos por el libro.

- *Pista 3.* Ensoñación. Diseñado para mejorar tu visualización creativa, por sus efectos te causará euforia. Puedes escucharlo cuando realices los ejercicios propuestos en el libro.
- *Pista 4.* Motivación. Audio que incluye sonidos adecuados para ofrecerte estados de exaltación.
- *Pista 5.* Energía. Sonidos para disipar la tristeza o la melancolía, las cuales te incapacitan para continuar con tus labores diarias. Escúchala cuando realices los ejercicios propuestos en el libro o a cualquier hora del día.
- *Pista 6.* Euforia. Utilízala cuando la melancolía o la depresión no te permitan realizar alguna actividad; el audio estimulará tu cerebro a un estado de euforia y expansión mental.

Puedes escuchar cada pista de manera autónoma, así como también puedes escuchar todas en un mismo día. Si optas por la última opción, escucha el disco cada tercer día y descansa dos semanas antes de volver a repetir.

Cualquier duda que puedas tener con el uso del disco puedes enviarla a mi correo electrónico: [antonio@canongo.com](mailto:antonio@canongo.com). Te responderé lo más pronto posible.

Juan Antonio Guerrero Cañongo es psicólogo, licenciado en Comunicación y profesor de Psicología Clínica de la Universidad del Desarrollo del Estado de Puebla (México).

Ha publicado numerosos títulos e investigaciones científicas relacionadas con la Psicología, la Pedagogía o los negocios, entre ellos *Los mejores secretos para ganar dinero a través de Internet* (Mc Graw Hill), *Habilidad verbal* (Mc Graw Hill), *Guías para el desarrollo de Habilidades* (Editorial COBAEP) o *Psicoterapia a través de Internet: ventajas y limitaciones* (Universciencia).



PUEDE CONOCER TODOS LOS LIBROS  
DE CORONA BOREALIS EN:

**[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)**

**[www.edicionescoronaborealis.blogspot.com](http://www.edicionescoronaborealis.blogspot.com)**