

AQUELLO 3.0

EMMANUEL BATALLANOS



EMMANUEL BATALLANOS

Aquello 3.0



EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

Batallanos, Emmanuel

Aquello 3.0 / Emmanuel Batallanos. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Autores de Argentina, 2023.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-87-3919-9

1. Relatos. I. Título.

CDD A863

EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

www.autoresdeargentina.com

info@autoresdeargentina.com

Tabla de contenidos

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1: Aquello en lo que crees, en eso te convertirás](#)

[Capítulo 2: Soy Como Me Siento](#)

[Capítulo 3: Cómo saber qué modificar si no sabes qué modificar](#)

[Capítulo 4: Comenzando desde cero](#)

[Capítulo 5: Todo En UNO](#)

[Agradecimientos](#)

Dedicatoria

*Esta obra va dedicada a mi hija Zoe María Paz, quien con tan poco tiempo de vida, nos ha enseñado que la vida es un ahora constante, lleno de sorpresas y cada una de ellas, a su debido momento, que las adversidades nos hacen más fuertes, si estamos conscientes de que son un aprendizaje. Hemos aprendido con ella, que también esto pasara, las cosas simplemente terminan pasando y viven en uno, según las traemos a nuestro presente, con Zoe, mi esposa y yo, fuimos aprendiendo que la vida está en cada paso que damos y que cada paso de vida, es uno de los tesoros más preciados.
Gracias*

“Inteligencia infinita alojada en mi subconsciente crea el plan más perfecto para poder acceder a la abundancia real” –Joseph Murphy.

“La energía Universal me brinda generosamente las bendiciones de la vida, acepto el amor y confío en el Universo.”

PRÓLOGO

Entonces déjame decirte que este libro te ayudará a establecer cuál es el recorrido que realmente quieres hacer, y no lo digo porque soy un adivino y sé lo que deseas, sino que así como hay, quienes están conformes con lo que hacen a diario y no se animan a cambiar, por el temor a la incertidumbre a no estar seguros de ese lado del cambio, hay algunos como vos y yo, que decidimos tomar las riendas y movernos de lado, sin importar lo que suceda, solo esperando lo mejor y con vista a la autosuperación constante.

Entonces manos a la obra; en este ejemplar desarrollaré cinco capítulos, siendo muy breve en cada uno, para que no te aburras, pero con información suficiente, como para ayudarte a obtener esa trascendencia que buscas, mejorar tus hábitos, mutar una mentalidad negativa a una mentalidad positiva, reprogramarte y sacarte de la domesticación a la que estás acostumbrado.

No te preocupes todo está bien, este es el momento, tu momento. He pasado por muchas experiencias a lo largo de mi vida y con estas líneas, te voy a transmitir los resultados de estas vivencias, conocimientos aprendidos y así, poder ser parte de tu desarrollo personal. Seguramente has escuchado o leído en algún lugar, la siguiente frase; ***“locura es hacer la mismas cosa una y otra vez, esperando obtener diferentes resultados (Albert Einstein)”***.

Entonces cómo buscar resultados diferentes, totalmente fácil, cambiar de conductas, generar nuevos hábitos y con esto reemplazar los viejos. Luego de este libro te prometo que no vas a volver a hacer las mismas cosas o por lo menos dejarás de hacer lo mismo, como te lo dije antes, esto se trata de una mejora constante en búsqueda de la autosuperación, permanente. Esto es vos desde adentro para mejorar hacia afuera.

Autopreparación, autodesarrollo, palabras bastante parecidas, todas apuntando al mismo resultado, el crecimiento y el desarrollo interior de la persona por sí sola, es decir, que únicamente depende de vos, y de las ganas que tengas de buscar esas vías para conseguir lo que mereces, solo depende de vos y de las cosas que decidas y hagas, para conseguir los resultados que buscas.

Sin más que decir, te saludo y deseo de todo corazón que puedas encontrar aquí, todas las respuestas que buscas y despertar, ese deseo de búsqueda, esa sensación de saber que todo lo que está a mi alrededor fue creado por uno mismo y que puede ser modificado, por uno mismo, para mejorar los resultados, ese llamado a la libertad, que todos los seres humanos tenemos y que a veces lo dejamos de lado, por pensar que es imposible.

INTRODUCCIÓN

Voy a compartir con vos, en estas líneas, la experiencia de varios años de transformación, vivencias que aún siguen generando cambios y surgiendo a diario, ya que todo nuestro entorno es creado por nosotros mismos y el reflejo puro de lo que existe en nuestro interior. Lo que primero debes entender es que la vida es un aprendizaje constante, eso quiere decir que hasta el último día de nuestra existencia vamos a estar aprendiendo.

AQUELLO, es un ejemplar que te ayudará, en cinco capítulos, a desarrollar tu potencial al máximo, entender que la realidad en la que vivimos es solo una construcción social, una ilusión que no te deja disfrutar de la vida como realmente te gustaría hacerlo, quizás el nombre sea un poco raro, pero más raros somos los seres humanos que hacemos lo mismo siempre y deseamos resultados diferentes, palabras más, menos, lo dijo Albert Einstein, hace ya mucho tiempo.

Decidí llamarlo de esta manera, porque hace referencia a eso que sucede dentro de tu cabeza, donde existe un sin número de información, destinada a establecer tus prioridades y generar tus expectativas.

*Biológicamente hablando, tienes un cerebro de muchos cientos de años de antigüedad, que ha ido evolucionado año a año, pero que nunca ha dejado de intentar predecir el futuro, imaginar lo peor y buscarle la vuelta a todo, sí, como lo acabas de leer, buscarle la vuelta a todo, sin ánimo de echarle toda la culpa a tu cerebro, él solo procura mantenerte con vida y la única manera de hacerlo, es preparándote para lo que pasara, aunque nunca suceda. Del libro **Encambio de Estanislao Bacharach**.*

AQUELLO 3.0, habla de tus creencias y de cómo eso que te enseñaron, o aprendiste a lo largo de tu existencia, influye en tu día a día. **AQUELLO**, que no deja de hacer ruido en tu cabeza, como cuando te vas por las ramas de los pensamientos y no dejas de maquinarse algo que no tiene sentido. **AQUELLO**, te dará información, para que comiences a cuestionar tu sistema de creencias. Esas creencias que te limitan.

Imagínate que puedas alcanzar tu sueño más deseado, la vida soñada, “toma un papel y escribe en detalle cómo te gustaría vivir la vida y

simplemente hazlo”, Bob Proctor.

SI ESTÁ EN TU IMAGINACIÓN, ES PORQUE TIENES EL
POTENCIAL PARA LOGRARLO. Nos vemos adentro...

CAPÍTULO 1

**Aquello en lo que crees, en eso te
convertirás**

Cómo es eso que todo en lo que crees, te convierte en lo que eres; desde muy pequeño, aprendes todo tipo de cosas, situaciones; vividas, absorbidas por tus cinco sentidos y enviadas a tu cerebro, ese órgano que tiene el tamaño, para estar en tu cavidad craneana, pero es **un espléndido motor de ideas, sensaciones y emociones resultado de cien mil millones de neuronas** y más de seis mil conexiones sinápticas funcionando en todo momento, “Tu cerebro crea patrones y luego nunca para de buscarlos”, Thomas Czerner.

Todo aquello que haces a diario, está diagramado dentro de tu cerebro de alguna manera, nada es porque sí y todo tiene que ver con nuestros hábitos, esas acciones instaladas en nuestro cerebro, para de cierto modo, realizarlas de manera inconsciente, como lo es el hábito de conducir un automóvil, una vez que aprendes a hacerlo, ya no estás pendiente de qué pie tienes puesto en el pedal de acelerador o cuando vas a colocar la marcha, simplemente te subes al vehículo y conduces.

El Dr. Estanislao BACHRACH, en su obra *Encambio*, desarrolló una investigación relacionada a la construcción de hábitos y los describe como mapas neuronales, instalados bajo la sinapsis que se produce de neurona a neurona en un acto repetitivo de acciones, lo que nos da como resultado un hábito. Seguramente estarás preguntándote y eso qué tiene que ver, con las cosas que creo, muy fácil, tus creencias te condicionan a repetir ciertos patrones, malos o buenos, solo con el fin de conseguir algo, ese algo es el EGO; según Carl Jung, el Ego es la instancia psíquica que engloba un conjunto de ideas, sentimientos y percepciones de tipo consciente y con los cuales nos identificamos, es decir es tu conciencia, o tu capacidad para percibir la realidad. Entonces, y si la realidad no es la realidad) el razonamiento, la lógica, las comprobaciones empíricas y todo aquello ajustado a una suma o resta, división o multiplicación de factores, para alcanzar un resultado, solo está limitado por la fórmula con la que se lo mide, para alcanzar un resultado.

La vida es más que el resultado de una ecuación, la vida es perfecta decía el maestro Eckhart Tolle, en su obra *El poder del ahora*, y cuánta razón tiene, y es que solo basta con observar la cantidad de reacciones químicas que produce nuestro cuerpo solo al despertar cada mañana o con la ingesta de algún alimento, el motivo por el cual no lo tomamos en cuenta o no

tenemos idea de lo que está sucediendo con nosotros, es porque damos por hecho que nos vamos a levantar al día siguiente, desperdiciando un día más de vida, porque todo lo que deseamos no está en este momento y anhelamos llegar allá, pensando que eso es la felicidad, mientras que la vida pasa a cada instante y no solo en un resultado u objetivo alcanzado. Muchas veces sin disfrutar del proceso.

Entonces según lo que hayas aprendido de pequeño o cómo haya sido tu domesticación será cómo vivas, si creciste en un hogar donde había que trabajar duro para conseguir algo, pues esa será tu creencia y en base a ello formarás tus hábitos y así crearás tu realidad, sin importar en qué país vivas o gobierno se encuentre en el mandato, lo que percibes como realidad es el trabajo duro y hacia allí, será tu dirección.

No quiere decir que pensar en el trabajo duro está mal o bien, solo que sería mejor que en vez de que sea duro o sacrificado y con dolor, por qué no hacerlo divertido y gustoso, tanto que no tengas noción del tiempo mientras lo vas desarrollando. Deja de leer un momento, toma una gran respiración por la nariz y embolsa de aire tu estómago, sostén el aire por unos cuantos segundos y suéltalo por la boca, vuelve a repetir ese movimiento hasta que puedas sentir los latidos de tu corazón, observa tus pensamientos, deja la mente blanco y luego imagínate, cuál sería ese trabajo que te gustaría tanto que hasta perderías la noción del tiempo si lo haces y que te divertirías tanto que no sentirías que estás haciendo ese esfuerzo y aguantando, resistiendo todo ese peso de tener que hacerlo porque no hay otra opción. Imagínate no tener que estar al pendiente del horario de salida o solo esperando los fines de semanas para ser libre y descansar al fin, de todo aquello que hagas por obligación.

Después de esta breve pero sustancial explicación, ¿QUÉ PREFIERES CREER? Así pues como dice el título de este capítulo, “AQUELLO EN LO QUE CREES EN ESO TE CONVERTIRÁS”; puedes comenzar a creer que lo que te está pasando actualmente solo es un paso para poder despertar, una señal para volverte presente y atento a lo que realmente quieres manifestar en tu vida, disminuir esos problemas diarios en solo situaciones vitales, que con poco y nada se pueden resolver, y no hablo solo de un cambio de actitud de pesimista a positivo. No, hablo de sentir lo que estás viviendo, entender que de esa manera no lo quieres hacer, y que puedes encontrar la forma de cambiar de situaciones vitales desagradables a situaciones vitales

hermosas, bellas, con humor con momentos tan bellos, que solo te va a restar observarlos y te dirás a ti mismo, gracias porque lo tengo todo.

Entonces; si quieres creer en algo, que sea en ti mismo. Olvida todo lo aprendido y haz un esfuerzo por entender que las respuestas vienen desde adentro, que tú eres tu propio creador, confía. Te preguntarás, si decido cambiar y quiero hacerlo, cómo hago para que mi programación, o aquello que repetí por varios años, no me lleve al mismo lugar de donde estoy queriendo salir.

Lo primero, tomar la decisión de hacerlo, entender que las cosas pueden ser de otra manera y orientadas a una mejora continua a nuestro favor. Decidir hacer algo o no hacerlo, corresponde a una elección muy racional es decir toma algo de tiempo entre elegir algo que quiero hacer y lo que no, conforme variables, tanto internas como externas.

Es decir, la toma de **decisiones** es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre diferentes opciones o formas posibles para resolver diferentes situaciones en la vida en diferentes contextos: empresarial, laboral, económico, familiar, personal, social, etc. Aquí es donde aparece tu programación eso que ya está estructurado en tu cabeza que te lleva al mismo lugar de siempre. Entonces antes de tomar una decisión debes saber que quieres. *Te cuento un secreto, la gran mayoría de las personas no saben ni lo que quieren, están acostumbrados a quejarse por lo que les pasa y a esperar una solución desde afuera haciendo una y otra vez las mismas cosas, de manera automática repitiendo día a día la misma rutina sin tener un objetivo una meta, y por lo tanto mucho menos un camino trazado hacia alguna dirección ya que si no sabes lo quieres, no vas a saber hacia dónde ir.*



“Escribe en un papel cómo te gustaría que sea tu vida y de qué manera te gustaría vivirla. Algo que sea tan grandioso que parezca un sueño vivir así. Laín García Calvo en su obra “La Voz de Tu Alma”, dice piensa en grande, actúa en pequeño. Enmarca la vida de tus sueños ese será tu objetivo principal y vete poniendo metas a corto plazo para alcanzar eso que anotaste”. Ejemplo; si tu sueño es tener un cuerpo ideal, serías el que se alimenta y no el que come, como el de la imagen.Cuál es la diferencia, muy fácil.

- Tomar la decisión de tener un cuerpo saludable y con bienestar general.
- Hace que desarrolles un plan una estrategia, tanto de alimentación como de entrenamiento.
- Esa estrategia de alimentación y entrenamiento, a partir de tu decisión tomada, son tu camino a seguir.
- **ES DECIR ESTÁS GENERANDO CONSCIENCIA DE TU ACCIONAR, SOBRE TU MODO DE ALIMENTARTE Y QUÉ HACER PARA MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA.** No andarás por la deriva metiéndote todo lo que veas que se pueda comer, sino que al

momento de alimentarte, reemplazarás comida chatarra o sin nutrientes por unas más saludables.

- Aunque no lo tomes en cuenta, lo que haces tiene un propósito y si tienes constancia trabajarás tu voluntad, perseverarás y triunfarás en tu objetivo.
- La voluntad es un músculo que no se ve y solo depende de vos trabajarlo y hacerlo crecer. Siendo firme y constante con tus acciones.
- Desarrolla un plan escribe paso a paso cómo será tu semana, qué vas a hacer para obtener tu cuerpo saludable.
- Escribir como quieres empezar tu semana y de qué manera la vas a ir desarrollando, es una de las maneras de ponerte en contacto con eso que deseas obtener. Ya no vas a estar actuando de manera aleatoria, ni siendo víctima de tu programación.
- Pruébalo por un par de semanas y luego de la tercera semana, verás resultados increíbles. Es más, habrás generado el hábito de la buena alimentación y preparación física. Ahora solo hay que mantenerlo, por unas cuantas semanas más, hasta que se convierta en eso que sale de la nada y que es de vital urgencia para tu cerebro. Recuerda todo lo que te trajo hasta tu actual yo lo aprendiste por repetición, así que debes hacer lo mismo para cambiarlo.

Como dijo Thomas Czerner, “tu cerebro crea patrones y luego nunca para de buscarlos”. A eso me refiero debemos ser constantes en lo que nos hace bien, para impregnarlo en nuestro subconsciente y que se repita lo mismo, día a día. Porque hago tanto hincapié en aquello en lo que crees te convierte y cómo tomar una decisión ayudará a formar tu nuevo yo.

Tienes dos opciones creer en ti mismo sentirte un triunfador o creer en la suerte y que solo los demás la tienen menos vos. Prefieres creer en que eres capaz y merecedor de todo lo mejor del mundo, ***Cree que eres bueno para hacer algo y en eso te convertirás, cree que eres malo en algo y allí llegarás.*** No debes convencer ni complacer a nadie más a ti mismo, cree en ti y el resto es historia, hazte presente a cada momento de tu vida y verás los cambios en tu vida crean el momento siguiente.

ENTONCES TOMA UNA DECISIÓN. Cómo crees que podrías seguir un camino, si cada paso que das, es con diferentes direcciones, este no tendría

continuidad, ni te llevaría a ningún lugar. Cree en ti y toma una decisión.

En la actualidad en la que estamos viviendo, existen cientos de lugares, libros y sitios webs disponibles que hablan de esto, la causa y el efecto de nuestras propias decisiones, en cierto modo y para el común de las personas, es solo existir y ya. Pero ¿realmente la vida se trata de eso?; de solo existir, de solo levantarse a diario y realizar una y otra vez las mismas cosas, esperando que el tiempo pase y ver si podemos conseguir lo que anhelamos o los que buscamos, déjame decirte que no es así.

Entiendo que si está leyendo este libro, te apartaste del resto y estás en búsqueda de algo más, algo que a diario te inquieta y está incomodando tu existencia, algo que solo vos pensás que es extraordinario, impresionante y que va a cambiar tu vida para siempre, o por lo menos te hará ser diferente; quiero que sepas que no es nada de afuera, y que no se pueda explicar, simplemente SOS vos, queriendo vivir y no sobrevivir, cuál es la diferencia entre una y la otra, es fácil, en una disfrutas de lo que haces y en la otra, solo lo haces, porque piensas que no tienes otra opción.

*“No son las hormonas ni los neurotransmisores producidos por los genes los que controlan nuestro cuerpo y nuestra mente; son nuestras creencias las que controlan nuestro cuerpo, nuestra mente y, por tanto, nuestra vida”,
Dr. Bruce Lipton.*

Seguramente estás pensando todo muy lindo hasta aquí he llegado con la lectura pero aun sigo creyendo en todo lo que fui educado y domesticado) CALMA, es un proceso, como todo aquello que aprendiste ahora debes desaprenderlo o simplemente preguntarte a ti mismo y si es de otra forma, o podría hacerlo de otra manera quizás tenga resultados diferentes, en fin, a continuación te voy a dejar unos ejercicios diarios para ir viendo como es tu vida en la actualidad.

Experiencia 1

- *Durante siete días seguidos, al levantarte, toma nota de todos tus pensamientos de las primeras horas de la mañana.*
- *Luego de los siete días de tus notas personales, lee en aquello en lo que has estado pensando durante siete días, en las primeras horas de la mañana.*

- *Luego de leer tus notas, resalta aquellos pensamientos que fueron siendo repetitivos durante esos siete días, y vuelve a anotarlos en un borrador aparte, es decir si al levantarte pensaste que ibas a llegar tarde al trabajo y ese pensamiento lo anotaste en tus apuntes y es uno de los que más se repite, sería uno de los que deberías resaltar y anotar en ese nuevo borrador.*
- *Después de anotar aquellos pensamientos que más se repitieron durante las primeras horas de tu día, haz una lectura comprensiva y quiero que observes con tus recuerdos cómo fue tu semana y qué momento de tus días de la semana, sucedieron situaciones vitales similares o que se asemejen a esos pensamientos repetitivos.*
- *Seguramente en más de uno de esos días sucedieron cosas parecidas a esos pensamientos repetidos. No es magia simplemente eres tú diciéndote mentalmente cómo quieres ser, creyéndote ser una versión tuya que quizás no te agrada tanto) ahora agarra tus notas y quémalas, destruye por completo esos malos pensamientos. (este acto de quemar algo que ya no desees en tu vida es tomado por tu subconsciente y acepta que eso ya no está en tu programación).*

Experiencia 2

Ya sabes cómo funciona el sistema.

Durante siete días seguidos, al levantarte, toma un borrador y escribe lo agradecido que estás con la vida por haber despertado, por tener una ducha caliente, por haber descansado, por el desayuno que tienes y por todo lo que se te pueda ocurrir que puedas estar agradecido.

Luego de pasado los siete días, toma tus apuntes y lee lo maravillosa que ha sido la vida contigo y con todas las cosas bellas con las que has conectado a diario. Siéntete afortunado por ello.

Experiencia 3

Durante siete días reemplaza un hábito bueno por uno malo.

Si al regresar del trabajo tenías como hábito, llegar y tomarte una cerveza (recompensa por el esfuerzo realizado); cámbialo por llegar del trabajo y prepárate una merienda deliciosa. Hacer algo de ejercicio es bueno, busca la compañía o entrenamiento que más te guste y hazlo por tres o más veces por semana, entrenar genera hormonas que influyen en tu buen ánimo oxigenan el cerebro y ayudan a tu bienestar general.

Solo toma una decisión, marca tu objetivo y ve modificando hábitos que te lleven a tu objetivo a largo plazo.

Experiencia 4

Ya pasaron veintiún días, en los cuales durante los primeros siete días, notaste que tenías pensamientos repetidos y que en algunos casos esos pensamientos coincidían con lo que iba sucediente durante esa semana, también fuiste agradecido durante siete días por todas las cosas que te sucedieron a lo largo de esos días, cosas que te llevaron a sentirte afortunado por haberlas vivido o poseído y por último identificaste hábitos malos y trataste de cambiarlos por algunos buenos. Y ahora seguro te estás preguntando cómo sigue esto y es que solo si has realizado los ejercicios 1, 2 y 3 al pie de la letra, entenderás que se llaman experiencias porque es el resultado de tus vivencias y entenderás cómo paso a paso y estando consciente de lo que iba sucediendo contigo durante esas semanas de ejercicios, te trajeron hasta este nuevo tú/ entonces si en veintiún días pudiste ser alguien que tomaba nota de sus pensamientos y luego tomaba nota de las cosas buenas que le daba la vida, para luego trabajar sobre un cambio de hábitos malos en base a su bienestar, imagínate lo que puedes lograr a lo largo de tu vida, estando consciente de lo que realmente deseas para ti y creyéndote que eres capaz de realizarlo y alcanzar todos tus anhelos/ imagínate cómo deseas ser, haz un plano marca un objetivo y marca tu propio camino hacia lo que realmente deseas.

Seguramente estarás diciendo que fácil se ve esto, es fácil leerlo. Poner en acción las sugerencias de este libro marcaran un antes y un después en tu día a día, y como no hacerlo si te estás tomando el tiempo, para realizar las prácticas y lo haces en búsqueda de un resultado, esa es la dirección que te

llevara a descubrir la punta del Iceberg, estas en el camino correcto. Desconectarte de la automaticidad en la que estabas y comenzar a realizar tus notas, para analizar en que te has estado enfocando durante esas semanas y ver los resultados que obtuviste, harán que puedas comprender como funcionan tus creencias y en base a eso en cómo está tu realidad actual. Tu exterior es el fiel reflejo de tu interior y hasta que lo de adentro no esté ordenado tu realidad, seguirá desordenada.

“Cuando piensas en tus recuerdos pasados, solo podés crear experiencias pasadas”.

DR. JOE DISPEZA

Muchas de las creencias que posees fueron instaladas en tu infancia y adolescencia, en tu familia y entorno social. No se trata de echarles la culpa o sentirse desdichado por haber aprendido esas cosas, tu propio cerebro aprende cosas insanas para mantenerte seguro y con vida, como es el de darte la razón de manera constante, demostrándote que lo que piensas es correcto, haciéndote hacer cosas para que lo confirmes.

Un ejemplo muy práctico es si piensas que el dinero que te pagan por tu trabajo este mes no te va a alcanzar, tu cerebro comenzará a generar sustancias que te despierten la necesidad de comprar cosas que no necesitas o te llevará a gastos en excesos y cuando te puedas dar cuenta tendrás los bolsillos y las cuentas bancarias agotadas.

Otra vez aquello en lo que crees en eso te convertirás) si piensas que SOS un perdedor de manera automática y sin pausa comenzaras a buscar actividades y generar acciones a fin, para demostrarte que lo que piensas que lo que crees de vos, es correcto. Y no está mal, esto solo lo hace el cerebro para mantenerte cuerdo según tu forma de razonar y pensar en cuanto a lo que eres, tienes una creencia muy fuerte y te das la razón con pruebas fehacientes, de no ser así, enloquecerías.

Ahora bien cómo puedo hacer para generar un cambio y buscar la liberación de la mente pensante que estimula al cerebro para que nos haga accionar, la mente es el ego, son nuestras creencias y nuestro reflejo,

nuestro como debemos ser según el modelo instalado, dejar de pensar hacer callar AQUELLO (LA MENTE), sería la muerte del EGO, sería la muerte de lo que somos y obviamente nadie quiere dejar de existir, nadie quiere dejar de ser aquel que nos dijeron que somos, la única manera de coexistir es manteniéndonos presente en cada momento de nuestros días.

A qué me refiero con esto de mantenernos presentes a cada momento, el estar presentes, es estar alerta a cada pensamiento que llega a nuestra mente observarlo y ver si realmente eso coincide con nuestro objetivo a largo plazo, o sin ir tan lejos, observar el pensamiento y ver si eso que estoy pensando realmente es así o solo es producto de mi imaginación creencias dogmas y quién sabe qué cosa instalada poseemos.

Por ejemplo algo que a menudo me solía pasar, no tener tiempo o las llegadas tardes) una cosa de locos, me gusta ser puntual y cada que debía cumplir horarios era una procesión que pasaba por mi interior, una procesión de pensamientos e incluso imaginación de situaciones en caso de que pasaría si llegaba tarde, formulaba los diálogos y me imaginaba hablando con mis compañeros de trabajo argumentado el por qué había llegado tarde, toda una película en mi cabeza y aun ni siquiera había salido de casa.

A esto me refiero cuando digo estar presentes, si al momento de tener un horario que cumplir yo comenzaba a imaginarme o pensar que iba a llegar tarde, me frenaba, observaba el pensamiento, observaba mi accionar, me tomaba unos minutos para respirar, cambiar de foco, no evitar el pensamiento simplemente observarlo, entender lo que pasa por mi cuerpo los sentimientos o emociones que me genera ese pensamiento, observar las emociones los sentimientos, sentirlos, y así entender que lo único que, hacía con esos pensamientos es salir del verdadero momento donde realmente está pasando mi vida, y es que con esos pensamientos e imaginaciones de lo que va a pasar, solo nos proyectamos en el futuro, el futuro es un momento que aún no sucedió por tanto es incierto, al ser incierto solo te genera ansiedad, porque no sabes cómo será y si lo que realmente te estás imaginando sucederá así, entiende que lo único que tienes es tu momento presente y lo que hagas en ese momento determinara tus momentos siguientes, no te apures, la vida es ahora, no te apures, no hace falta estar preparado para el futuro, hace falta estar atentos ahora, para que el futuro no sea una salvación que nunca llega.

Una de las maneras para darte cuenta que está más pendiente del futuro o del pasado, es cuando estás en tu quehacer y de repente te preguntas o te hacen la pregunta, ¿Qué día es hoy? Y al contestar acudes a tu celular o algún artefacto para ver qué día es, por que no tienes ni idea el día que estabas viviendo, estabas tan concentrad@ en lo que pasó o en lo que va a pasar, que tus momentos presentes no estaban en el mismo lugar que vos.

Porque insisto tanto en que tomes atención de tu presente, si estás atento a lo que sucede minuto a minuto contigo, podrás monitorear tu entorno, serás el que observa, tendrás un control más directo sobre tus emociones e impulsos, los que pueden ser, por ejemplo, responderle con agresividad a alguien, las palabras que salen de tu boca ya no pueden volver allí y si salen con agresividad de seguro no serán muy agradables para el que las recibe. Ten en cuenta que todo nuestro exterior refleja nuestro interior y hace hincapié en aquello que más molesta. ***“Todo lo que nos irrita de otros nos lleva a un entendimiento de nosotros mismos”, Carl Jung.***

Así como las palabras ya no pueden volver una vez que salieron de ti, tus actos son iguales y ellos determinaran tu vida, es decir, si estas enojado, nervioso, ansioso, deprimido, triste, son emociones que sugieren ausencia, por lo tanto, tu cerebro interpreta, una posible extinción lo que te lleva generar grandes ingestas de alimentos, ricos en azúcares, artificiales, para llenar esa ausencia en búsqueda del placer inmediato, obteniendo como resultado una acción tuya, no controlada en su momento, por estar ausente, por estar en automático, situaciones que quizás a futuro afecte tu salud.

No sé trata de controlar las emociones, ni mucho menos dejar de sentir, por el contrario, lo ideal sería volvernos más sensibles, dejar de tener tanta resistencia a lo que está sucediendo en tu presente, aceptar que las cosas son de tal manera y buscar el aprendizaje en ellas, a que me refiero con resistirse a lo que sucede, cuando tenemos una situación de conflicto en nuestras vidas, antes de buscar una solución, buscamos el o los culpables, sin tomar en cuenta que solo nosotros somos responsables de lo que sucedió, no el gobierno, no la sociedad, no nuestra pareja, no nuestros hijos, en fin. Comienzas a buscar a quien echarle la carga de lo que te sucedió. Entonces buscamos culpables, buscamos esa lucha, generamos esa resistencia, generamos más conflicto en vez de ponernos presentes, evaluar la situación, observar nuestras emociones, monitorear lo que vamos a decir o hacer.

Cada que observamos lo que sucede en nuestro interior, de alguna manera aprendemos a interpretar cada instante, de diferentes maneras y nos hace más conscientes a la hora de tomar una decisión.

Imagínate que te fue mal en el trabajo, vuelves a tu casa y además de estar agotado, te sientes desanimado y un poco triste porque tu día no fue como lo esperabas, qué crees que va a suceder, esas emociones de ausencia te llevarán a toda prisa y sin pausa a la heladera, en búsqueda del placer inmediato, para dejar de sentir esas emociones desagradables **ahí es donde entra el observador**, entonces, nos detenemos por unos segundos, salimos de esa situación y como si estaríamos fuera de nuestro cuerpo, **observamos ese momento**, respira por la nariz, llena tu estómago de aire, retiene por unos segundos, exhala por la boca y repetí, hasta sentir los latidos de tu corazón, en ese instante de observación, sé tú mismo pero esta vez de manera consciente, el que elija tus alimentos a ingerir, no es lo mismo agarrar un par de cervezas y frituras, que prepararse una ensalada de frutas, la diferencia está en que mientras estás tratando de cubrir esa emoción, lo haces de una manera más saludable e incorporando un hábito más afable para tu cuerpo, cuidando de tu salud en cuanto a esa emoción, ese sentimiento que te genera dolor, en algunas ocasiones, vas a ver como de a poco y sin notarlo va a ir desapareciendo, a medidas que comiences a estar presente en cada momento.

Eso que sentiste va a ir siendo parte del pasado, tal es así, que una emoción solo dura alrededor de veinte minutos, y solo vuelve a surgir si la revivimos a cada momento, como dijo Sahad Guro, en su libro *Ingeniería Interior*, en una ocasión sufrió un accidente, y lo tuvieron que intervenir quirúrgicamente en una pierna, en un lugar donde no podían administrarle ningún tipo de anestesia, y el médico se sorprendió por que el no reaccionaba como un persona normal, el solo decía que ya sentía el dolor por haberse cortado la pierna, **PARA QUÉ AGREGARLE SUFRIMIENTO**. Lo que nos sucede tarda unos veinte o treinta minutos en pasar, recordarlo a cada momento es que produce esa sensación de sufrimiento. Es por eso que instinto tanto con vivir el presente, el pasado genera depresión y tristeza, el futuro ansiedad y muchas veces frustración por no obtener los resultados deseados, o por llegar a ese lugar tan anhelado y seguir en con el mismo vacío.

Vive cada momento como el último, asómbrate de todo lo que sucede ahora en tu vida, en tu cuerpo, agradece si estás respirando por tus propios

medios y si no lo puedes hacer, agradece el doble e imagínate cómo serías después de esa situación catastrófica en tu vida, no te quedes con esos malos momentos, sino que busca el aprendizaje, sabiduría y date cuenta que es una nueva oportunidad, para que esta vez, no desaproveches la vida, esa que es tan bella y perfecta.

Muchas veces las situaciones vitales (problemas de la vida), son nuestras mejores herramientas para crecer y ser mejores. Cómo crees que se sentiría una persona que tuvo un ataque al corazón y por medio de una intervención quirúrgica y un marca pasos, puede seguir viviendo, si es agradecido por esa nueva oportunidad de vida que tiene, seguramente modificará hábitos alimenticios, situaciones de estrés, seguramente intente realizar ejercicios físicos y vivir cada momento como el último si se encuentra en otra sintonía y solo tomando en cuenta la parte negativa de la situación vital vivida, es muy probable que solo se queje de su condición de salud, trate de echarle la culpa a alguien más por lo ocurrido y siga viviendo igual de miserable como lo venía haciendo.

Existen dos maneras de ver las cosas que nos pasan, una es haciéndonos responsable de lo que sucedió y que esto fue pura y exclusivamente realizado por nosotros (innumerables hábitos y acciones que desencadenaron en una situación disgustosa) y tomarlo como aprendizaje y ver qué beneficio puedo obtener de la experiencia y con ello mejorar para no repetir, esa situación. La otra manera es buscando culpables o responsabilizando a otros por lo que nos sucedió, sintiéndonos víctimas y conformándonos con eso, lo que nos lleva a vivir las mismas situaciones una y otra vez, y es que no es un castigo de Dios, simplemente repetimos situaciones que no pudimos superar. Como dijo Thomas Czermer, “tu cerebro crea patrones y luego nunca para de buscarlos”. Estando presentes en cada momento seremos más selectivos en cuanto a pensamientos, situaciones, acciones y actitudes ante nuestro alrededor.

Bueno ya sabes que esto puede cambiar, ahora te pregunto; en qué prefieres creer... Un consejo... CREE EN TI.

Te comparto 20 formas de calmarse cuando las cosas se ponen difíciles, del libro *Mentalidad de Titán...*

1. Camina; caminar ayuda a despejar la mente. Te ofrece una perspectiva diferente.

2. Siéntate en una cafetería o en una calle concurrida y empápate de tu entorno.
3. Sé generoso; dale algo a un completo extraño. Los actos de dar nos hacen sentir cálidos y contentos por dentro.
4. Disfruta; tomate un día libre para pasar un día entero haciendo exactamente lo que quieras.
5. Infórmate; investiga que es lo que estás experimentando. Ármate con el conocimiento y los recursos para abordar los problemas de frente.
6. Preparación; escribe todos los días a la noche una lista de actividades para el día siguiente.
7. Fortalezas; escribe una lista de veinte de tus fortalezas.
8. Sigue adelante; sigue dando pequeños pasos, pase lo que pase estar estancado no te sirve.
9. Vuelve a visitar a un antiguo pasatiempo; si no tienes uno crea uno.
10. Prioriza; decide lo que es importante en este momento. Di no a las obligaciones extras.
11. Sueños; descansa lo suficiente. Duerme 7 a 8 horas cada noche.
12. Sé tonto; haz algo que hiciste cuando eras niño. No te tomes la vida demasiado en serio.
13. Revisa tu diálogo interno; el diálogo interno negativo no te sirve.
14. Diario; desarrolla el hábito de escribir en diario. Esto te ayudará a liberar tu mente.
15. Lista de gratitud; escribe una lista de las veinte cosas por las que puedes estar agradecido.
16. Logros; escribe una lista de veinte cosas que has logrado hasta ahora.
17. Siéntate en silencio y solo respira; inhala y exhala, buenas respiraciones profundas.
18. Caminar descalzo por el pasto; esto puede ser terapéutico.
19. Llorar; liberar toda esa emoción y te sentirás mejor.
20. Recuerda que la vida es un viaje; recuerda que lo que estás pasando es temporal, también eso pasará.

CAPÍTULO 2

Soy Como Me Siento

*“Todo depende de cómo vemos las cosas
Y no de cómo son en realidad”.*

CARL JUNG

Soy como me siento; se ve muy parecido a lo que a veces nos dicen o escuchamos por ahí decir, que soy lo que como, o soy como me entreno, o soy lo que veo. Pues así es, nada más alejado de la realidad, y es que todo lo que nos sucede es un reflejo de una parte de nosotros mismos, esa parte que se exterioriza, para reflejarnos que debemos hacer, para mostrarnos una parte de nuestro interior, pero para ello, debemos saber interpretarnos y ser investigadores de nuestros propios sucesos, algo que con el tiempo será una de tus más grandes herramientas de autocontrol y disciplina, estos dos últimos muy necesarios para lograr cualquier cosa que te propongas.

A qué me refiero cuando digo investigar nuestros propios sucesos, no es más que estar atentos a todo lo que sucede, en nuestro interior, dejar de estar al pendiente de lo externo y comenzar a monitorear lo que sucede en tu interior, y cómo sucede. Cómo crees que pasan las cosas, que te pasan quizás creas que vives coincidencias algunas veces, o que lo que te sucedió, fue por culpa de alguien más, o que llegaste tarde a algún lugar, por culpa del tránsito, en fin, hay un sin número de cosas que te pueden suceder durante un día, el tema está en prestarle atención a las emociones que surgen de cada situación.

Para hablar de esto, primero te voy a presentar un concepto de emoción, el diccionario la define como; *“LAS EMOCIONES SON REACCIONES PSICOFISIOLÓGICAS QUE REPRESENTAN MODOS DE ADAPTACIÓN DEL INDIVIDUO CUANDO PERCIBE UN OBJETO, PERSONA, LUGAR, SUCESO O RECUERDO IMPORTANTE”*. En pocas palabras una emoción te hace mover, una emoción hace que tomes acción, puedes reaccionar de diferentes maneras conforme hayas sido domesticado, utilizo mucho esta palabra, porque, para mí hace referencia al suministro de información exterior, que recibimos y con la que fuimos programados, eso que está totalmente grabado en nuestro subconsciente y dispara los mecanismos de acción, para movernos en consecuencia.

Por las dudas si aún te sigues preguntando cómo es eso posible, si yo manejo mi vida, toma consciencia unos minutos y ponte a pensar, ¿alguna vez te olvidaste de respirar, o de enviar sangre oxigenada al cerebro? Nunca lo tuviste en cuenta porque son reacciones químicas que produce el organismo, ordenadas por el cerebro, quien se encarga de mantenerte con vida. **ENTONCES NO CONTROLAS NADA...**

Somos seres más emocionales que racionales, actuamos constantemente por impulsos y así nos va yendo en la vida, tomamos decisiones en base a cómo nos sentimos y sin darnos cuenta estamos repitiendo un patrón, de algo que ya sucedió y lo estamos repitiendo por no darnos cuenta, por no reaccionar, por no despertar, por no estar en el presente. Todo nos sucede a nuestro alrededor y pensamos y pensamos en las cosas siempre notando lo peor, si tan solo supiéramos que por el hecho de estar vivos ya debemos ser agradecidos actuamos y planificamos como si fuéramos a despertar mañana, pasamos por la vida sin agradecer lo que ya tenemos y esperamos recibir más. Anhelamos el mañana por que en el hoy no está lo que deseamos, y no tomamos en cuenta que si no existiéramos no lo deseáramos, antes que **NOS PASE LA VIDA DEBERÍAMOS SER MÁS AGRADECIDOS.**

Gracias es una de las palabras más utilizadas por la humanidad, dar las gracias y ser agradecidos es una de las **mejores virtudes**. Esta palabra proviene del vocablo latino *gratia*, que originalmente significaba “alabanza a otro sin más razón”, es una forma de manifestar un sentimiento probado por una acción, que despierta cierta gratitud o retribución con la parte, que realizo determinada acción hacia uno mismo. Muchos la utilizamos casi siempre después de recibir algo. Sin embargo es necesario recibir algo para dar las gracias o estamos tan materializados, solo aquello que podemos percibir hay que agradecer, cuando en realidad debemos estar agradecidos desde el momento que despertamos al amanecer... respirar, caminar, levantarse de la cama son acciones que muchas personas las realizan a diario y son tan egoístas que no toman en cuenta, la bendición que reciben por estar de pie por sus propios medios, no existe una alarma que nos diga es hora de respirar, simplemente lo hacemos y damos por sentado que así debería ser, cuando en realidad hay un gran porcentaje de personas que hoy no despertaron, que hoy ya no existen más en esta vida. **PERO SIN DUDA SOMOS COMO NOS SENTIMOS.**

Una de las herramientas fundamentales para dominar ese estado emocional o el cómo me siento, es poseer actitud ante todas las situaciones que se nos presentan. Víctor Kupper habla sobre lo importante que es mantener actitud positiva sobre todas las situaciones de vida, ya que esta multiplica, es decir una buena actitud ante cualquier situación magnifica tus conocimientos y habilidades. Convirtiéndote en un resultado inesperado ante las adversidades de la vida, ya que ante una situación de mal gusto actuaste con consciencia, presente en ese lugar tomando actitud positiva, encontrándole una buena pata a esa situación, logrando con esto salir de tu programación de todo me pasa a mí y de la culpa la tiene otro.

En la actualidad existen varios experimentos artículos y enunciados que hablan de todo tipo de pruebas realizadas a nuestro cerebro y como este influye en decisiones que nunca nos damos cuenta que se toman y aun así pensamos que manejamos nuestras vidas. La verdad es que el cuerpo humano y su composición química y de sustancias es la más grande creación jamás antes inventada, no tiene igual y es que solo basta con darse cuenta que no sabemos en qué momento se están renovando nuestras células o como nunca nos olvidamos de respirar. Qué lindo sería que podamos detenernos por unos instantes en el día y poder observar nuestras manos simplemente detenernos de tanta autonomía y disfrutar de los latidos de nuestros corazones, “intenta escuchar el silencio, y encontrarás lo maravilloso que es la presencia”, Eckhart Tolle.

Con esto me refiero a que somos más grandes que cualquier cosa que nos pueda estar sucediendo en este momento, ya sea de preocupación o angustia, nada se compara a estar vivos y poder disfrutar de lo bello que es el funcionamiento de nuestro cuerpo y como este segundo a segundo actúa para mantenernos con vida.

Todo aquello que hacemos tiene lugar a través del cerebro, nuestra manera de pensar, de actuar, de sentir. Nuestras relaciones, nuestras percepciones de nuestro mundo alrededor nuestro yo como ser perceptivo y sensitivo está inmerso y verdaderamente existe en nuestro tejido eléctrico de nuestro entramado celular cerebral, con lo cual antes de intentar desarrollar nuestro cerebro deberíamos entender el rol que cumplen nuestros pensamientos y sentimientos.

El Dr. Bruce Lipton desarrolló una investigación, de más de cuarenta años, sobre el comportamiento celular y refiere que lo que pensamos define nuestra realidad. Él dice que le enseñaron a que los genes controlan la vida,

que en ellos se inscriben todas nuestras capacidades y características, pero refiere que es falso, argumentando que no somos víctimas de nuestra genética, que en realidad es el ADN el que está controlándolo por el medio externo celular, que significa eso, la célula es la vida, hablar de una célula es como hablar de una persona.

Recibimos la información a través de los cinco sentidos y las células reciben las señales del entorno a través de los receptores que captan la información. El ADN es controlado por señales que vienen desde fuera de la célula incluyendo mensajes energéticos de nuestros propios pensamientos, tanto los positivos como los negativos, somos lo que vivimos y pensamos y cambiar nuestra manera de vivir y de percibir el mundo, es cambiar nuestra biología. Refiere que los estudios que realizó demuestran que las células cambian en función del entorno. Es lo que llamamos epigenética, *epi* significa por encima de la genética, más allá de ella, según el entorno y cómo tú respondes al mundo. Un ejemplo de crear treinta mil diferentes variantes de ellos, del diez por ciento del cáncer heredado, es el estilo de vida lo que determina la genética, entonces seguro que estarías preguntándote es el entorno el que nos define, aprendamos a vernos como nos ven, a valorarnos como nos valoran, lo que escuchamos y vivimos nos forman, no vemos el mundo como esto vemos el mundo como somos.

Somos víctimas de nuestras creencias pero podemos cambiarlas, pero las creencias están inscritas en lo más profundo de nuestro subconsciente afirman muchos y eso es cierto, el subconsciente es un procesador de información un millón de veces más rápido que la mente consciente, entre el noventa y cinco y el noventa y nueve por ciento del tiempo, la información ya almacenada desde nuestra niñez como referente, por eso cuando decidimos algo conscientemente, como por ejemplo tener más dinero, si nuestro subconsciente contiene información de que es muy difícil ganarse la vida, no lo conseguiremos, entonces si cambiamos las percepciones que tenemos en él, el subconsciente cambiará nuestra realidad.

El Dr. Lipton argumenta que lo ha comprobado a través de numerosos experimentos al reprogramar las creencias y percepciones que tenemos de cómo es la felicidad, la paz, la abundancia, podemos conquistarlas y sí, aunque suene a fórmula feliz, pero así es como funciona el efecto placebo si piensas; una pastilla me puede sanar, me la tomo y me encuentro mejor que me ha sanado, la creencia, eso parece. Al igual que los pensamientos

positivos el efecto placebo afectan a nuestra biología, existe el efecto nocebo, si crees que algo te hará daño acabará por hacerte daño.

Henry Ford decía tanto si crees que puedes como si crees que no puedes tienen razón, si eliges vivir un mundo lleno de amor, tu salud mejorará y eso porque la química que provoca la alegría y el amor hace que nuestras células crezcan y la química que provoca el miedo hacen que las células mueran.

Tus pensamientos positivos son un imperativo biológico para una vida feliz y saludable, existen dos mecanismos de supervivencia, **el crecimiento** y **la protección** y ambos no pueden operar al mismo tiempo o creces o te proteges, los procesos de crecimientos requieren un intercambio libre de información con el medio, la protección requiere de cierre completo del sistema, una respuesta de protección mantenida inhibe la producción de energía necesaria para la vida, para prosperar necesitamos buscar de forma activa la alegría y el amor y llenar nuestras vidas de estímulos que desencadenen procesos de crecimiento. Las hormonas del estrés coordinan la función de los órganos corporales e inhiben los procesos de crecimiento, suprimen por completo la actuación del sistema inmunológico.

Las percepciones que formamos durante los primeros seis años, cuando el cerebro recibe la máxima información en un mínimo de tiempo, para entender, las creencias inconscientes pasan de padres a hijos. Los comportamientos creencias y actitudes que absorbemos en nuestros padres, se graban en nuestro cerebro y controlan nuestra biología el resto de la vida, es decir el entorno nos afecta el resto de la vida, a menos que aprendamos a volver a programarla, pero cómo detectar creencias negativas, la vida es un reflejo de la mente subconsciente, lo que nos funciona bien en la vida son esas cosas que el subconsciente, te permite que funcione, lo que requiere mucho esfuerzo, son esas cosas que tu subconsciente no apoya, si debo doblegar a mi subconsciente, es una batalla perdida, pero nada se soluciona hasta que uno no se esfuerza por cambiar.

Deshágase de los miedos infundados y procure no inculcar creencias limitadoras en el subconsciente de sus hijos, aunque la medicina tradicional todavía no ha descubierto el papel que juega la energía como medio de información en los sistemas biológicos sí que ha admitido por irónico que parezca, las técnicas exploratorias no invasivas que interpretan este tipo de campo de energía, los físicos cuánticos han fabricado aparatos capaces de analizar las frecuencias emitidas por ciertas sustancias químicas, estos

sistemas de exploración les permiten a los científicos identificar la composición molecular de distintos objetos y materiales, los físicos han adaptado estos aparatos para leer el espectro de radiación de energía emitido por los tejidos y órganos del cuerpo humano, puesto que los campos de energía se trasladan sin problemas a lo largo y ancho del cuerpo físico. Estos modernos aparatos entre los que se encuentra el escáner T A C, el M R Y, la tomografía por emisión de positrones TP, pueden detectar enfermedades mediante métodos no invasivos, los terapeutas son capaces de diagnosticar problemas internos mediante la diferenciación del espectro de energía característico del tejido sano y del tejido enfermo en las imágenes exploratorias.

El escáner revela la presencia de un cáncer de mamas, el tejido enfermo emite una radiación de energía característica que se diferencia muy bien de la energía emitida por las células sanas que lo rodean y ahora resulta que el estrés el problema que genera el miedo, el estrés es responsable de hasta el noventa por ciento de las enfermedades, tenemos que aprender a soltar el miedo. La consciencia tiene que cambiar, es la propia química del miedo crónico la causa del problema, si cambias tu mente cambias la química y por lo tanto te vuelves poderoso.

El miedo influye en nuestra biología, lo que entendemos de la naturaleza de la epigenética, es que la composición de la sangre es en realidad lo que controla nuestra actividad genética, que la composición de esa sangre, la química de la misma, se basa en las percepciones que tenemos en nuestra mente y cuando empezamos a tener una percepción de miedo, liberamos una química diferente en la sangre para prepararnos para protegernos del miedo que creemos que nos va a afectar, así que cuando mantenemos una imagen de miedo, una de las cosas que ocurre es que empezamos a movilizarnos para olvidar nuestro cuerpo, para responder a ese miedo y la mayoría de nosotros sabemos que la movilización está relacionada con el sistema suprarrenal, el sistema de lucha o huida incorporado a nuestro cuerpo, entonces que sucede fisiológicamente, cuando estamos experimentando el miedo en nuestra mente y la respuesta que obtenemos del cerebro es liberar elementos como las hormonas del estrés como el cortisol y la norepinefina, como así también agentes que afectan al sistema inmunitario, como la estamina o la citoquinas, entonces cual es la respuesta colectiva de la química del miedo en la sangre, la respuesta es que redirige el flujo d energía a nuestro cuerpo.

La sangre está controlando la energía de tu cuerpo, porque es donde están todos los nutrientes y los recursos, normalmente cuando no tenemos miedo la sangre está más o menos concentrada en nuestras viseras los órganos que realmente ayudan al cuerpo a crecer y repararse y mantenerse por lo tanto la energía de la sangre está siendo utilizada para mantener nuestra biología, sin embargo si vivimos con miedo como el viejo concepto de ser perseguido por un tigre de diente de sable, la pregunta es ¿dónde quieres la sangre?, ya que el sistema suprarrenal nos ayuda en la lucha o huida, el sistema suprarrenal va a redirigir el flujo sanguíneo a los brazos y las piernas, porque esos son los órganos que usamos para escapar del miedo, así que lo que primero que ocurre cuando el miedo está presente en nuestra mente es que las hormonas del estrés van a la sangre, de hecho hacen que los vasos sanguíneos del intestino se cierren porque no necesitamos usar la energía para crecer y mantener el cuerpo cuando nos persigue ese tigre.

Cuando los vasos sanguíneos de las tripas se cierran la sangre se dirige a los brazos y las piernas que son necesarios para la respuesta de lucha o huida y lo centra. Porque en un estado de miedo algunas personas experimentan lo que se llama mariposas en el estómago, esas mariposas en el estómago son la consecuencia fisiológica de las hormonas del estrés que hacen que los vasos sanguíneos se cierren en el intestino empujando la sangre hacia los brazos y las piernas y ahí es donde necesitamos la energía del sistema.

Así es que luego de este breve resumen, del trabajo que realizó el Dr. Bruce Lipton, extraído de una entrevista realizada a él, concluye con los siguientes dos puntos:

1. Cuando vives con miedo cierras el crecimiento y el mantenimiento del cuerpo, mientras te preparas para luchar o huir.
2. Hay otro efecto también, es cuando las hormonas del miedo se ponen en el cuerpo de nuevo queremos conservar toda la energía posible para huir de ese tigre, así que cerramos cualquier mecanismo que no sea necesario en una respuesta de lucha o huida, esto es especialmente importante en lo que respecta al sistema inmunitario. el sistema inmunitario es como un sistema suprarrenal interno, el sistema inmunitario me protege de las amenazas en el interior, el sistema inmunitario utiliza mucha energía como bien sabe porque si alguna vez has estado enfermo te das cuenta de la poca energía que tienes puede

que ni siquiera tengas suficiente energía para salir de la cama, así que el significado aquí es importante cuando las hormonas del estrés se liberan en el cuerpo para conservar la energía para la lucha o la huida, las hormonas del estrés cierran el sistema inmunológico y esto muy vital porque el uso de esa energía por el sistema inmunológico es tan alto que interferiría con la respuesta de lucha.

Por lo tanto un aspecto significativo es este, no solo redirigimos el flujo de sangre lejos de las vísceras que mantienen nuestro cuerpo, sino que también inhibimos el sistema inmunológico que está protegiendo el interior de nuestro cuerpo, ahora bien si solo se trata de huir de un tigre de diente de sable por diez minutos y se escapa del tigre, entonces el sistema puede volver a la normalidad, pero que sucede en el miedo crónico, el miedo a la vida de cada día que no estamos siendo apoyados , la respuesta es esta, entonces crónicamente estamos cerrando el mantenimiento del cuerpo, lo que nos abre infecciones e inflamaciones y todos los demás problemas, mientras estamos abiertos a esas infecciones adivina que, también apagamos el sistema inmunológico que nos protege de esas infecciones, así que cuando digo que apagamos el crecimiento del mantenimiento del cuerpo, apagamos el sistema inmunológico por una escapada de diez minutos de un tigre no hay problema, pero en el mundo de hoy el estrés no es de diez minutos es veinticuatro siete, los trescientos sesenta y cinco días. Cuál es la consecuencia de una larga duración de vivir con miedo y la respuesta es que el cuerpo empieza a enfermar y comienza a desmoronarse, ahora resulta que el estrés es el problema que genera el miedo es responsable de hasta el noventa por ciento de todas las enfermedades y así mientras pensábamos que los genes eran los causantes de las enfermedades, cuando en realidad la consecuencia del estrés y la consecuencia química del cierre del crecimiento el cierre del sistema inmunológico, abre al cuerpo para un fracaso y es por esto que la enfermedad es el resultado del miedo crónico así que la relevancia es esta, tenemos que aprender a dejar ir el miedo y reconocer que la mayor parte del miedo es solo programación de gente que nos asusta con creencias sobre que esto va a pasar y aquello va a pasar cuando mantenemos esas creencias en nuestra mente, esas creencias se traducen en química del estrés y luego impacta en el cuerpo de una manera muy negativa por lo tanto la consciencia tiene que cambiar tenemos que parar los pensamientos del miedo, tenemos que cambiar a pensamientos

más saludables, si hay una imagen del miedo esto te está debilitando, así que en tu mente cada vez que surja un miedo si lo cambias por alguna otra historia cámbiala por alguna otra versión cámbialo por versiones de felicidad alegría cualquier cosa que prefieras hacer porque el miedo en sí, es la causa de la enfermedad y el miedo es un resultado de la consciencia y no es real en la mayoría de los caso si es una creencia y si cambiamos esa creencia que rodea al miedo entonces estamos facultados para volver a un sistema vital sano donde la sangre está fluyendo de nuevo a las vísceras manteniéndonos y las infecciones en el sistema inmunológico se atienden en este proceso, podemos entonces tener una vida de plena salud y felicidad, especialmente cuando reconoces que más del noventa por ciento de las enfermedades que enfrenta este planeta provienen del miedo depende de nosotros, podemos cambiar el miedo conscientemente, debes redirigir este miedo y cambiándolo reemplazándolo con pensamientos de amor felicidad alegría salud y todas esas maravillosas visiones. Porque con esa mentalidad la química realmente mejorara tu vitalidad es la propia química del miedo crónico la que es la causa del problema si cambia tu mentalidad cambias la química, por lo tanto, te empoderas para vivir y prosperar.

Ahora ya tenemos una explicación científica de cómo suceden las cosas dentro de nuestro cuerpo, y esto nos da pie para entender dónde debemos tener nuestra atención, cuando estamos muy preocupados, por lo que vendrá, maquinamos sobre una situación en particular, que no está sucediendo en el momento presente, en el que estás viviendo, es algo que está en el futuro y eso nos causa el sentimiento de ansiedad, que es la ansiedad. El diccionario lo define como; La ansiedad (del latín *anxietas*, angustia, aflicción), es un mecanismo de defensa natural del organismo frente a estímulos externos o internos que son percibidos por el individuo como amenazantes o peligrosos.

Este se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. Situación descrita por el Dr. Lipton en las páginas anteriores.

La ansiedad adaptativa o no patológica es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Por lo tanto, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las

exigencias o demandas del medio ambiente. Únicamente cuando sobrepasa cierta intensidad —desequilibrio de los sistemas de *respuesta normal* de ansiedad— o se supera la capacidad adaptativa entre el individuo y el medio ambiente, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando un malestar significativo, con síntomas físicos, psicológicos y conductuales, la mayoría de las veces muy inespecíficos y una amplia gama de enfermedades médicas puede producir síntomas de ansiedad.

El budismo indica consejos para calmar la ansiedad:

- *La importancia del no apego, el miedo a defraudar, a no lograr las expectativas de lo que esperan de ti, son ideas que limitan nuestras libertades, nuestra energía y nuestras vibras, eso que estás sintiendo ni siquiera se asemeja a lo que eres o quieres ser, estás atrapado en las creencias de alguien más.*
- *La importancia del aquí y ahora, ¿de qué sirve centrarte en el pasado, en lo que ya no está, recuerdo de cosas que te causan dolor angustia o tristeza? Es revivir el momento, el subconsciente no conoce sobre el tiempo, solo entiende que eso está presente ahora, cuando lo estas sintiendo y sin darte cuenta repites la emoción de algo que ya paso. Tu oportunidad está en el presente, en este instante tienes la oportunidad de cambiar de cosas para ser feliz.*
- *No olvides nunca que eres responsable en un ciento por ciento de ti mismo, no gastes energía responsabilizando a otros de nuestros problemas, la liberación de eso depende de nosotros mismos, es una mochila difícil de cargar, debes ser capaz de entender tus limitaciones y solucionar tus propias situaciones de vida, buscar el lado positivo y más allá de lo positivo el aprendizaje, entiende que todo lo que sucede es para aprender, y serás consciente de ello el día que tomes la decisión de vivir y no de sobrevivir, aprende que se puede bailar bajo la lluvia y a no esperar a que pase la tormenta para arrancar.*
- *Algo muy importante, repetirás situaciones de vidas tantas veces sea necesario. Caerás en los mismos errores hasta que logres aprender de ellos, el karma, que significa acción hacer o causa, esto hace referencia a que nosotros mismos, con nuestras acciones, pensamientos y palabras, vamos creando nuestra verdadera existencia y esencia. Si*

no quieres repetir experiencias presta atención a lo que piensas, lo que dices y haces.

“Recuerda que tu cuerpo físico es un reflejo directo del estado de tu ser interior”.

LISE BOURBEAU

Soy como me siento, así es el título de este capítulo, cuando lo pensé y luego lo escribí, simplemente vino desde adentro y en principio me pareció raro, quizás hasta ridículo. Simplemente no me tomaba en serio, después de varios meses pude tomar consciencia y se llenaron de posibilidades e ideas que puedo aportar para que cuando lo lees tengas una guía o por lo menos conocer, situaciones de tu vida que realmente no pasan porque sí o por qué no tienes suerte, son elementos de cambio que se exteriorizan y te pasan a ti, para que puedas ver como está tu interior y así poder saber en qué trabajar para alcanzar esa mejora continua y autopreparación personal, de cara al éxito. Otra de las herramientas que presenta la medicina alternativa es tratar con terapia situaciones vividas del pasado, situaciones que vivimos en nuestra niñez y que por alguna razón produjeron alguna marca por así llamarlo, esa marca que se nos presenta a diario o en cada situación de vida, para recordarnos que fue lo que nos ocurrió cuando niños y activar un mecanismo de defensa.

Otra de las maneras de saber “soy como me siento”, es poder reconocer cuales fueron nuestras heridas emocionales de la infancia; Lise Bourbeau, la conocida coach y experta en crecimiento personal famosa sobre todo por crear una escuelas y talleres bajo el nombre “*Escucha tu cuerpo*”. Presenta y define cinco heridas emocionales de la infancia.

Las heridas emocionales de la infancia pronostican en gran parte de los casos cómo será nuestra calidad de vida cuando seamos adultos. Son como lesiones psíquicas, como fragmentos sueltos y mal curados que nos impiden llevar una existencia plena e incluso afrontar los pequeños problemas del día a día con mayor soltura y resistencia.

Los signos de esas heridas psicológicas suelen evidenciarse de infinitos modos. Ansiedad, pensamientos obsesivos, mayor vulnerabilidad hacia determinados trastornos, problemas del sueño, actitud defensiva.

¿Por qué y cómo surgen las heridas emocionales?

A veces, las heridas emocionales aparecen gracias a un pasado infantil realmente traumático. En este caso, los cuidadores o principales referentes afectivos del niño son maltratadores, negligentes o están ausentes.

En cambio, en otros casos, la herida emocional se origina por una interpretación distorsionada de la realidad por parte del niño. Debemos estar conscientes que los pequeños no cuentan con un aparato psíquico lo suficientemente desarrollado que le permita interpretar sus impresiones y sensaciones de forma adecuada. Por tanto, un simple descuido por parte de los padres, puede desembocar en una interpretación catastrófica por parte del niño.

De esta forma, las heridas emocionales se originan por una o varias experiencias negativas (o interpretadas como tal) vividas en la niñez. Dichas vivencias dejan una huella afectiva que, de alguna manera u otra, termina repercutiendo en el comportamiento del adulto.

Cinco heridas de la infancia, por Lise Bourbeau

1. EL MIEDO AL ABANDONO: la soledad es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia. Por tanto, es común que en la edad adulta se experimente un constante temor a vivir de nuevo esta carencia. De ahí que aparezca, por ejemplo, una elevada ansiedad a ser abandonado por la pareja, pensamientos obsesivos y hasta conductas poco ajustadas por el elevado temor a experimentar una vez más ese sufrimiento. En estos casos, es importante trabajar la autoestima, el autoconcepto, así como la rigidez mental, generando la mayor flexibilidad posible y permitiéndose confiar en los demás.

Estudios como el llevado a cabo por la doctora Sharlene Wolchik de la Universidad de Arizona y publicado en el *Journal of Abnormal Child Psychology* nos explican que es precisamente el miedo a ser abandonados, lo que genera en gran parte de los casos las rupturas de pareja. Son situaciones donde solo vive la angustia y el temor

continuado, algo que genera una elevada dependencia y presión hacia la otra persona. Son situaciones muy complejas de manejar en muchos casos. Las personas que han tenido las heridas emocionales del abandono en la infancia, tendrán que trabajar su miedo a la soledad, su temor a ser rechazados y las barreras invisibles al contacto físico. La herida causada por el abandono no es fácil de curar, lo sabemos. Así, tú mismo serás consciente de que ha comenzado a cicatrizar cuando el temor a los momentos de soledad desaparezca, y en ellos empiece a fluir un diálogo interior positivo y esperanzador.

2. EL MIEDO AL RECHAZO: es una de las heridas emocionales de la infancia más profundas, pues implica el rechazo de nuestro interior. Con interior nos referimos a nuestras vivencias, a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos. En su aparición pueden influir múltiples factores, tales como el rechazo de los progenitores, de la familia o de los iguales, este genera pensamientos de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo.

La persona que padece de miedo al rechazo no se siente merecedora de afecto ni comprensión y se aísla en su vacío interior. Es probable que, si hemos sufrido esto en nuestra infancia, seamos personas huidizas. Por lo que debemos trabajar nuestros temores, nuestros miedos internos y esas situaciones que nos generan pánico. Si es tu caso, ocúpate de tu lugar, de arriesgar y de tomar decisiones por ti mismo. Cada vez te molestará menos que la gente se aleje y no te tomarás como algo personal que se olviden de ti en algún momento.

3. LA HUMILLACIÓN: esta herida se genera cuando en su momento sentimos que los demás nos desaprueban y nos critican. Podemos generar estos problemas en nuestros niños diciéndoles que son torpes, malos o unos pesados, así como trayendo sus problemas ante los demás; esto destruye la autoestima infantil.

Las heridas emocionales de la infancia relacionadas con la humillación generan con frecuencia una personalidad dependiente. Además, podemos haber aprendido a ser “tiranos” y egoístas como un mecanismo de defensa, e incluso a humillar a los demás como escudo

protector. Haber sufrido este tipo de experiencias requiere que trabajemos nuestra independencia, nuestra libertad, la comprensión de nuestras necesidades y temores, así como nuestras prioridades.

4. LA TRAICIÓN O EL MIEDO A CONFIAR: el miedo a confiar en los demás surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus progenitores. Dimensiones como incumplir promesas, no proteger, mentir o no estar cuando más se necesita a un padre o a una madre origina heridas profundas. En muchos casos, esa sensación de vacío y desesperanza se transforma en otras dimensiones: desconfianza, frustración, rabia, envidia hacia lo que otros tienen, baja autoestima. Haber padecido una traición en la infancia construye personas controladoras y que quieren tenerlo todo atado y reatado. Si has padecido estos problemas en la infancia, es probable que sientas la necesidad de ejercer cierto control sobre los demás, lo que frecuentemente se justifica con un carácter fuerte.

Estas personas suelen confirmar sus errores por su forma de actuar. Sanar las heridas emocionales de la traición requiere trabajar la paciencia, la tolerancia y el saber vivir, así como aprender a estar solo y a delegar responsabilidades.

5. LA INJUSTICIA: la injusticia como herida emocional se origina en un entorno en el que los cuidadores principales son fríos y autoritarios. En la infancia, una exigencia en demasía y que sobrepase los límites generará sentimientos de ineficacia y de inutilidad, tanto en la niñez como en la edad adulta. Un autor experto en este tema es sin duda Yong Zhao, un respetado académico de la educación.

Según Zhao, tal y como nos explica en uno de sus trabajos, el autoritarismo en el hogar y en la propia educación afecta tanto al desarrollo psicológico y emocional, como al potencial y rendimiento de los propios niños. Cuando nuestros derechos son vetados y no recibimos apoyo, consideración y una cercanía afectiva válida y significativa, aparecen sin duda graves heridas psicológicas.

Las consecuencias directas de la injusticia en la conducta de quien lo padece serán la rigidez, la baja autoestima, la necesidad de

perfeccionismo, así como la incapacidad para tomar decisiones con seguridad. En estos casos, es importante trabajar la autoestima, el autoconcepto, así como la rigidez mental, generando la mayor flexibilidad posible y permitiéndose confiar en los demás.

Ahora ya conoces cuáles son las cinco heridas de la infancia, existen varios test de preguntas o frases que nos decimos o hacemos a cada momento, las cuales nos pueden llevar a conocer cuáles serían nuestras heridas del pasado el Psicólogo Roberto Rocha, escribió *Sanando nuestras heridas de la infancia* y en él describe, el siguiente cuadro.

Herida	Motivo	Máscara	Miedo
Abandono	Abandono físico emocional	Dependiente	Soledad
Rechazo	No ser suficientes o valiosos	Huidizo	Rechazo
Humillación	Crítica comparación y vergüenza	Masoquista	Libertad
Traición	Incumplimiento de promesas	Controlador	Conexión emocional
Injusticia	Intolerancia perfección y exigencia	Rigidez	Vulnerabilidad

Como así también en el mismo material muestra un test de las heridas, los que voy a transcribir a continuación para que tengas una guía del porqué de tus situaciones de vida y emociones de “Soy como me siento”;

Nota: el autor dice que se suma 1 punto por cada oración con la que te sientas identificado(a). Un puntaje mayor a 6 nos indica que esa herida se encuentra presente en nuestra vida.

TEST HERIDA DE TRAICIÓN

1. Sientes que no confías en general o que primero desconfías de todo. Todos son culpables hasta que se demuestre lo contrario.
2. Con regularidad tienes pensamientos paranoicos de que algo malo va a pasar, de que te van a engañar, de que te van a mentir.
3. Tienes muchos talentos interpersonales como convencer, influir, motivar.
4. Vas a un ritmo acelerado y eres impaciente e intolerante con los que no lo son.
5. Crees que siempre tienes la razón y te cuesta reconocer que no es así.
6. Te aterrorizan que te mientan, eres muy neurótico con ese tema.
7. Te cuesta trabajo ser vulnerable y recibir.
8. Tu actividad mental es muy intensa y estas en varias cosas a la vez, pensando siempre en lo que vendrá.
9. Tienes alma de líder y enfureces cuando las cosas no salen como quieres o hay algún imprevisto.
10. No sabes estar en la incertidumbre y experimentas mucha ansiedad en ella.
11. Te importa mucho la lealtad, la responsabilidad y la fidelidad, aunque no siempre la practicas.

TEST HERIDA DE RECHAZO

1. A lo largo de tu vida has tenido un fuerte sentimiento de falta de pertenencia, de estar fuera de lugar con tu familia, en la escuela, etc.
2. Eres una persona que prefiere estar sola, no toleras la constancia de las relaciones.
3. La forma de ser visto es haciendo las cosas bien. Te importa lo que los demás piensen de ti.
4. Te cuesta trabajo pedir lo que necesitas, pero cuando te piden algo a ti das la vida por hacerlo.
5. La relación con personas de tu mismo sexo siempre ha sido difícil.

6. Cuando las cosas van bien, piensas en que algo malo va a pasar y terminas saboteándolo.
7. Te comparas con los demás, esperando ser lo mejor o analizando tus errores antes de alguien más te los diga.
8. Sientes que tienes un mundo propio en tu interior y pasas mucho tiempo divagando en él.
9. Te cuesta trabajo sentir que puedes ser importante para las personas.
10. Suelen rechazarte y rechazar a otros, relacionarte es amenazante.
11. Dudas mucho de tus capacidades, te cuesta confiar en que puedes.

TEST HERIDA DE HUMILLACIÓN

1. Eres un experto en hacerte cargo de alguien más y cargar sus problemas.
2. Sientes que a veces haces cosas grandes e importantes por personas, pero no las harías por ti.
3. Le tienes miedo a la independencia y prefieres tener a alguien que te diga qué hacer.
4. Tu cuerpo te hace sentir avergonzado y constantemente lo criticas.
5. Sientes que las personas que te rodean tienen altas expectativas de ti.
6. Te cuesta mucho trabajo atender tus necesidades, como ir al doctor, comer sano, hacer ejercicio etc.
7. La sexualidad es un tema tabú en tu vida.
8. Tienes hábitos masoquistas como comer en exceso, no comer, fumar, aguantarte para ir al baño, sacrificarte, etc.
9. Comunicar lo que sientes, piensas y necesitas te avergüenza, sueles quedarte callado.
10. Sientes que das mucho y las personas no te corresponden, y muchas veces abusan.
11. Comúnmente sientes pena o vergüenza por muchas personas e intentas ayudarlas.

TEST HERIDA DE TRAICIÓN

1. Sientes que no confías en general o que primero desconfías de todo. Todos son culpables hasta que se demuestre lo contrario.
2. Con regularidad tienes pensamientos paranoicos de que algo malo va a pasar, de que te van a engañar, de que te van a mentir.
3. Tienes muchos talentos interpersonales como convencer, influir, motivar.
4. Vas a un ritmo acelerado y eres impaciente e intolerante con los que no lo son.
5. Crees que siempre tienes la razón y te cuesta reconocer que no es así.
6. Te aterrorizan que te mientan, eres muy neurótico con ese tema.
7. Te cuesta trabajo ser vulnerable y recibir.
8. Tu actividad mental es muy intensa y estas en varias cosas a la vez, pensando siempre en lo que vendrá.
9. Tienes alma de líder y enfureces cuando las cosas no salen como quieres o hay algún imprevisto.
10. No sabes estar en la incertidumbre y experimentas mucha ansiedad en ella.
11. Te importa mucho la lealtad, la responsabilidad y la fidelidad, aunque no siempre la practicas.

TEST HERIDA DE INJUSTICIA

1. Te sientes inflexible y sueles ver las realidades en blanco y negro, todos los grises te cuestan.
2. Todo, nunca, siempre, nadie, son modos de pensar muy comunes en ti.
3. Rara vez te permites sentir y compartir lo que sientes.
4. El orden, la disciplina, el mérito, el esfuerzo son temas básicos de tu vida.
5. Eres crítico, autoexigente, y buscas hacer lo correcto.

6. Eres una persona que le gusta cumplir las metas y ponerse retos sin importar el tiempo que te lleve o si se deteriora tu salud.
7. Se te dificulta recibir ayuda de los demás porque nadie lo va a hacer mejor que tú y terminarías haciéndolo de todos modos.
8. Cuando te das cuenta que estas en un error de inmediato buscas cambiarlo, no te gusta estar equivocado.
9. Tienes actitudes defensivas y tu primera reacción es el ataque.
10. No lo admites, pero te gusta tener el control en todo lo que haces y con todos los que te relacionas.
11. Niegas el sufrimiento. Eres fuerte sin importar lo que suceda.

Soy como me siento, entonces como te quieres sentir hoy, en base a lo que sientas hoy es como serás.

Después de estos test de auto evaluación; el autor indica:

¿QUÉ HACER CON EL PASADO?

1. Aceptar la herida; sucedió, no lo niego. No me gusta, pero entiendo que no puedo hacer nada por mejorar el pasado.
2. Soltar la herida; No soy mi herida, tuve una herida y ella influye en mi personalidad, pero no la determina.
3. Perdonar; perdono para continuar, para no guardar rencor y no cargar emocionalmente a quien me daño.

TAREAS INCONCLUSAS QUE GENERARON LAS HERIDAS

ABANDONO- Pertenencia, amor, atención, acompañamiento.

RECHAZO- Escucha activa, validación, cariño, aceptación.

HUMILLACIÓN- Respeto, paciencia, comprensión, compasión, confianza.

TRAICIÓN- Compromiso, lealtad, fidelidad, responsabilidad.

INJUSTICIA- Flexibilidad, comprensión, diversión, complicidad, libertad.

También indica que al sanar estas heridas de infancia se genera una especie de aprendizaje.

¿SIN MI HERIDA ME HUBIERA PEDIDO DE...?

ABANDONO Empatía, amistad y acompañamiento.

RECHAZO Independencia y creatividad.

HUMILLACIÓN Compasión y cuidado por los más necesitados.

TRAICIÓN Habilidades sociales e interpersonales.

INJUSTICIA Cumplimiento de compromisos, establecimiento de metas.

Ya tenemos conocimiento de cómo el entorno, modifica nuestra genética, de cómo nuestra programación modifica nuestro entorno, y determinan nuestras circunstancias y de cómo nuestras heridas o experiencias frustrantes, que no supimos gestionar o resolver en nuestra infancia, nos condicionan a reaccionar de cierta manera y nos llevan siempre a los mismos lugares y a relacionarnos con las mismas personas; desde mi punto de vista en todo este arduo trabajo por realizar si queremos generar un cambio, necesitamos movernos, necesitamos ir en busca de ese cambio o de eso que pensamos que podemos mejorar, lo cierto es, que así como todas las cosas eléctricas, tienen un botón de encendido y apagado. Nosotros también lo tenemos, y es que somos energía pura, pero como el principio de la energía es el movimiento, si no nos movemos no la generamos.

En este caso nuestro interruptor interno, de encendido y apagado es LA VOLUNTAD; el diccionario la define como la actitud de decidir y ordenar la propia conducta, propiedad que se expresa de forma consciente en el ser humano, para mí es como uno de los músculos invisibles que posee el ser

humano, porque digo músculo, porque si la entrenamos crece como un súper bíceps trabajado, y la única manera de hacerlo es siendo constantes, tomar una decisión y ser disciplinados, generar el hábito con esfuerzo, olvidar todo lo que paso, dejar el pasado atrás, ser presente en el ahora, ya QUE el mañana es incierto, no existe otro momento que no sea este que está pasando ahora. Solo debes tomar una decisión, marcar tus objetivos, tus metas y trazar el camino hacia ellos, con disciplina y constancia, lo que hagas o no hagas hoy, influye en alcanzar tus objetivos y metas. Si tienes que buscar ayuda hazlo, si sientes que todo lo que leíste hasta acá puede ser la inaniación de un nuevo tu no dejes de hacer cosas hasta sentirte plen@, y si arrancas y a la semana dejas todo como estaba, no te preocupes por lo menos lo intentaste quizás no era tu momento, busca la manera de encontrar nuevamente tu momento, “lo normal es lo bueno, lo malo es por elección”, Laín García Calvo.

Y si lo normal es lo bueno y lo malo es por elección, ahora ya sabemos porque elegimos lo que no queremos, fuimos programados, de manera indirecta, condicionados a repetir el conocimiento que nos transmitieron obteniendo siempre los mismos resultados, no deseados. Te invito a ser más conscientes de lo que sientes, no negar las emociones que te desagradan, es complejo pero detenerse a observar lo que sentimos, es una manera de aceptar lo que nos pasa, aceptando nuestra realidad, libera esa resistencia que generamos cuando nos sucede algo desagradable, por horrible que haya sido o no, eso que paso, ya paso y su consecuencia, es ahí donde debemos buscar entre todas esas consecuencias, una o las que sean buenas para nosotros, siempre hay algo bueno de lo malo que pueda llegar a pasar y eso bueno, es el aprendizaje que necesitamos conseguir para seguir creciendo. Brian Tracy en su curso Seminario Fénix, indica que la diferencia entre las personas de éxito y las que no lo son, es la cantidad de información que poseen unas de otras.

En Soy como me siento, recibiste bastante info como para nutrirte y saber por dónde empezar, pero te puedo asegurar que esto es solo la punta del iceberg, en cuanto a autoconocimiento, nunca dejes de buscar y aprender duda de todo hasta sentir cuál es tu verdad.

CAPÍTULO 3

Cómo saber qué modificar si no sabes qué modificar

*“Puede que no sepamos
lo que queremos,
pero tenemos que saber
lo que no queremos”.*

PAULO COELHO

Los recuerdos son la máquina del tiempo que solo viaja al pasado; estar muy al pendiente del pasado, solo nos atrasa nos quita tiempo de nuestro preciado presente, esto no quiere decir que los recuerdos son negativos, al contrario, son lo mejor que nos pudo pasar y lo que nos hace humanos, lo contrario sería recordar cosas negativas, momentos que influyan de manera negativa en tu presente. Por ejemplo, cómo sería recordar la pérdida de una persona querida, a recordar que terminaste una carrera, que lograste algún objetivo, que conseguiste algo que anhelabas. La diferencia está en los sentimientos que te generan unos y otros.

En algunos casos, recordar un ser querido que ya no está, quizás te hace sentir triste o te sirve de apoyo para continuar un proyecto, recordar que cumpliste un objetivo o conseguiste algo que anhelabas, genera sentimientos de gozo de felicidad y en algunos casos hasta te impulsan y sirven como motivación. Todo va a depender de cuán consciente estés, al momento de traer esos recuerdos a tu presente, por qué te digo esto; estar en el aquí y el ahora, implica, evadir en un gran porcentaje, esos hábitos o situaciones, de las que hablamos en el capítulo 1, los que están grabados e implantados, por tu cerebro. Esa consciencia de momento te hará pasar al disfrute de lo que te está pasando realmente, en el preciso momento en el que practiques el ejercicio de dejar el pasado donde está y comenzar sentir todo lo que sucede en tu interior y lo que reflejas a tu alrededor.

Podés comenzar siguiendo el camino de tu respiración, cómo ingresa el aire por tus fosas nasales, sigue su recorrido pasando por la garganta llenado tus alveolos e incrementando el tamaño de tus pulmones, sientes cómo se agranda tu pecho y si direccionas el aire hacia el estómago sentirás una sensación de relajación, del mismo modo si en cada respiración sostienes el aire por unos segundos, hasta incluso podrás sentir los latidos de tu corazón.

Seguramente después de leer esto, lo vas a intentar hacer, si no es que lo fuiste practicando mientras leías como hacerlo, solo quiero que entiendas, con la práctica, como puedes disfrutar de cada momento presente, salir de tu programación diaria, de tu autonomía; no es fácil, pero nada es imposible, si te lo propones y tienes disciplina y constancia, en todo lo que haces, conseguirás alcanzar cualquier objetivo o meta que te propongas.

Sentir nuestro interior, al momento de cada respiración, es lo más cerca que podemos estar de nuestra creación, de la totalidad que nos permitió esta experiencia terrenal, ojo no es nada religioso, me refiero a sentir esa sensación de estar vivos simplemente, no podría ser otra cosa más que DIOS/EL UNIVERSO, manifestándose en nuestra respiración; Existe un dicho muy común que es, “*SI DIOS QUIERE*”, hacemos lo que hacemos o planeamos lo que planeemos, casi siempre nuestras frases terminan con esas palabras, “*SI DIOS QUIERE*”, creo que es más que obvio, que el creador va a quererlo, es que con el solo hecho de estar vivos y dejarnos el libre albedrío, para elegir lo que queremos, ser o hacer, él ya lo permite; ya que no estarías en el lugar donde estás, ni haciendo lo que estás haciendo, si la totalidad creadora, no lo habría querido así, simplemente planifica y hazlo Dios ya lo quiso para vos por eso se te ocurrió.

Simplemente sé agradecido con la vida y da las gracias por cada instante, deja que cada momento te sorprenda, más adelante desarrollaremos este tema, ahora bien y retomando con lo que te había planteado, muchas veces pasa, que no nos gusta hacernos responsables, de nuestras decisiones, dejamos todo a manos de DIOS, entonces, si algo no salió bien, tenemos la excusa perfecta, ¿quién no quiso?, ¿quién no lo permitió? Entonces necesitas tomar consciencia de tu presente y prestar atención a lo que sucede, en tus pensamientos, en tus recuerdos y qué emociones acarrear esas ideas o recuerdos y cuáles son los resultados, es decir, como son tus acciones, y hacerte cargo de tus propias decisiones, cualesquiera sean sus resultados, en pocas palabras, ***hazte responsable de lo que te pasa.***

Cuando entiendas que todo y absolutamente todo lo que vives, es tu responsabilidad, entenderás lo importante que es, estar presente en el aquí y ahora. Somos lo que pensamos, un frase en esta actualidad bastante conocida, quizás algunos lo describen como ***LA LEY DE LA ATRACCIÓN***, esta fantástica ley, que describe a la totalidad creadora como el universo, y que concede cualquier tipo de deseo, y sí que es verdad, lo he comprobado; en una época de mi vida, hace más de 12 años atravesaba una

situación personal, muy particular y por alguna razón me aferré a la lectura de un libro, que mi madre había fotocopiado para mí, *Camino al Éxito*, era el título de este ejemplar, escrito por Gerardo del Lago Romo, en ese entonces no tenía ni idea de lo que era la ley de la atracción, es más había visto el video del documental que tiene como nombre *El Secreto*, que también explica cómo funciona esta ley, mediante este libro y el video que había visto, pude en ese entonces de alguna manera entender un poco más, el funcionamiento de esta magnífica LEY, la que dice, a grandes rasgos, que todos nuestros pensamientos son vibraciones, como ondas, ondas que producen esas vibraciones y que se disparan al exterior de nuestro cerebro, recorriendo por todo el Universo, atrayendo lo parecido a eso, o lo que se asemeje a esa vibración enviada, al universo, sería como causa y efecto, la causa, los pensamientos, acciones y los resultados serían el efecto. Es decir estar al pendiente de algo, hace que se materialice, sentir que ya lo tienes hace que esta técnica sea más rápida; por mi parte lo estaba por experimentar con un auto, que en ese momento estaba pagando, como me había convencido lo que había leído, decidí probarlo entonces, no tardé mucho tiempo en hacer un tablero de visiones, como esos que muestran en el video del secreto y comencé a concentrarme en el auto que deseaba y como lo deseaba, también imaginaba que ya lo estaba manejando y demás, hasta era raro porque comencé a ver más de esos autos por todos lados, me cruzaba ese modelo de auto y me decía a mí mismo, sé que me estás buscando, fue una experiencia bastante personal y que cuando se la comentaba a mis amigos, me miraban un poco raro entonces me di cuenta que ellos no lo habían entendido como yo, seguí imaginándome que ya tenía ese auto.

Luego de unos meses, llamé a la agencia donde estaba pagando un plan de un auto 0 km, de esos que son de 84 cuotas, para decirles que iba a dar de baja el plan y quería saber cómo desvincular el débito de mi cuenta bancaria, a lo que me respondió el vendedor, pero Emmanuel has salido sorteado y te podemos entregar el auto, sin necesidad de un depósito o que tengas que licitar, obviamente que acepté y así fue como obtuve mi primer 0 km, pero la historia no termina aquí, luego de unos meses me estaba mudando de departamento y entre las cosas que estaba tirando, vi mi tablero de visiones, al que después de un tiempo de haberlo armado, había dejado de lado, porque no pasaba nada, de lo que allí estaba planeado; pero me llevé una de las más grandes sorpresas, en el tablero había pegado un recorte

de publicidad, del auto que ya tenía en mi poder y la fecha que había puesto, como momento de obtención de este, era en junio de 2011, o casualidad, que obviamente no fue casualidad, sino causalidad, el 11 de junio de ese año, se había realizado el sorteo donde yo había salido beneficiado; en ese preciso momento, me di cuenta que lo que había planificado, en pensamientos, se había materializado, en el resultado que anhelaba.

Después de esto, continúe con mi vida y seguí aprendiendo de ella, pero este no es el caso, solo te cité una parte de mi experiencia, que aún no había podido comprender, hasta que encontré en una investigación de neurociencia, como es el mecanismo, para que todo lo que te explique anteriormente, funcione. Se trata de generar nuevos patrones neuronales en función de la atención (estar presentes a todo momento) y con esto monitorear de tal manera nuestros pensamientos, con el fin de modificar la arquitectura del cerebro, de seguro te estás preguntando **¿y cómo es esto posible?**, muy fácil, para entender los resultados, primero debes conocer la ecuación. El biólogo Estanislao Bacharach, en su obra *Encambio*, explica un proceso del cerebro, que de alguna manera se asemejaría a la LEY DE LA ATRACCIÓN, este reza lo siguiente; *“Cuando tenés una experiencia, tus neuronas se activan. Dicho científicamente, una cascada de iones circula internamente por la pata de la neurona (axón) y funciona como una corriente eléctrica. En el final del axón esta corriente permite la liberación de neurotransmisores químicos a un lugar muy pequeño –fuera de la neurona– llamado espacio sináptico. Allí, estos transmisores se conectan con otras neuronas. Dependiendo de qué neurotransmisor haya sido liberado, esto desencadenará una activación o desactivación de otras neuronas que están en ese camino. Bajo condiciones apropiadas, este “disparo” neuronal fortalece las conexiones entre esas neuronas. ¿Cómo funciona este fortalecimiento? Al principio, esas neuronas juntas forman un “piolín” y luego, a partir de sucesivas repeticiones, forman un cable de acero. Las condiciones apropiadas para que este “cable” se forme son: la repetición, es decir, repetir un pensamiento, una emoción o una acción en la vida; la excitación emocional, que ese pensamiento te estimule emocionalmente; la novedad, al menos al principio; y la focalización cuidadosa de tu atención, o sea, que le prestes mucha atención consciente, dirigida, focalizada. Dadas estas condiciones, las conexiones entre esas neuronas se fortalecen y así se van creando tus patrones cerebrales. Estos*

patrones son como huellas digitales, cada uno tiene los suyos. Como senderos en la montaña. Y fortaleciendo esas conexiones sinápticas aprendés a través de la experiencia. Una de las razones por las cuales estás tan ávido de aprender –o al menos deberías estarlo– a través de la experiencia es debido a que desde nuestros días en el útero, la niñez y la adolescencia tu arquitectura básica del cerebro está en plena construcción y desarrollo. Tu cerebro racional recién concluye su formación básica alrededor de los 23 años, y el cerebro emocional, a los 11. ¿Por qué digo básica? Porque tu cerebro se seguirá desarrollando y seguirás aprendiendo durante toda tu vida”.

Entonces seguro estarás pensando, y eso que fue, o para que me conto eso, no necesito convencerte de nada, solo trasmitirte conocimientos y experiencias y para ello te voy a comentar como funciona nuestro cerebro y cuál es la razón por la cual las cosas que piensas, se materializan.

Ahora bien eso no es todo, no es solo pensar lo que queremos hasta tenerlo, con el tiempo a medida que fui estudiando el tema, también aprendí a que lo que deseas, debes saber que es, debes tenerlo muy claro en detalle, para poder percibirlo y así direccionar tus acciones a conseguirlo, pero sin imprimir tanta obsesión, sentirnos obsesionados por algo, genera una respuesta de ausencia, de necesidad, y la necesidad de algo es saber que no lo tengo. Bien dirás por supuesto que no lo tengo por eso lo deseo, perfecto existe una frase muy conocida dicha por Jesús, extraída de la biblia del evangelio de Marcos 11:24, “Por eso os digo que todas las cosas por las que oréis y pidáis, creed que ya las habéis recibido, y os serán concedidas”. Cuando pidan sabiendo que ya lo han obtenido, esto hace referencia a que si deseamos obtener algo, nuestro sentimiento debe de ser como que ya lo hemos conseguido y por qué funciona de esta manera, en palabras simple, la creación ya está terminada, todo lo que deseamos ya está creado en el universo, en un plano diferente al de nuestra realidad. Nuestra concentración y permanencia en sentimiento de ya haber realizado nuestros objetivos, los materializan y los traen y dan forma en esta realidad que conocemos, por eso al saber que ya lo hemos logrado, que ya conseguimos lo que deseamos, es decir pedir sabiendo que ya lo tenemos, generamos ese sentimiento de logro obtenido, que hará que por medio de la ley de equivalencia mental logres tener lo que deseas.

La ley de equivalencia mental, en esencia nos viene a decir que los pensamientos por sí mismos toman cuerpo real. Es decir, cuando tus

pensamientos son repetidos e imaginados de forma vívida y están cargados de emociones, llegan a convertirse en tu misma realidad. Para bien o para mal, casi todo lo que has conseguido en la vida se debe a tu propio pensamiento. Los pensamientos se convierten en cosas. Toman vida por sí mismos. Primero los tienes tú, pero luego son ellos los que te tienen a ti. La mayoría de las veces actúas de manera consecuente con lo que estás pensando. Al final llegas a ser lo que piensas: si cambias tu pensamiento, cambiarás tu existencia. Todo lo que sucede en la vida, ha sido generado por el pensamiento. De aquí que la reflexión sea la cualidad esencial de las personas que tienen éxito. Llegar a ser un buen pensador implica utilizar tus poderes mentales de tal modo que estén en todo momento al servicio de tus más preciados intereses. Cuando empiezas a pensar de forma positiva y segura sobre los aspectos cruciales de tu vida, te haces con el control de lo que te está sucediendo. Pones tu vida en armonía con la causa y el efecto. Siembras causas positivas y recoges efectos positivos.

Empiezas a creer con más fuerza en ti mismo y en tus posibilidades. Esperas resultados más positivos. Atraes hacia ti más gente y situaciones positivas y pronto los resultados externos de tu vida comienzan a corresponderse con tu mundo interior de pensamiento constructivo. Toda esta transformación tiene su origen en tus pensamientos. Cambia tu modo de pensar y tu vida cambiará o debe de cambiar. Lo único que tienes que hacer es crear el equivalente mental de lo que quieras experimentar en tu realidad.

En la actualidad hay un sin número de distracciones, juegos de videos, programas de televisión, series, juegos en red, la web, redes sociales y todo tipo de distracción, para salir de nuestra presencia, para salir del ahora, para no sentir y así, poder con la imaginación, escapar de nuestro presente.

Para saber que modificar en tu vida, porque obviamente los resultados que has obtenido hasta ahora no fueron los que realmente deseaste, deberás convertirte en un observador constante de tus acciones, aléjate de las distracciones y ocúpate de ti mismo.

Comienza observando a tu alrededor, las personas emitimos mensajes y señales de acuerdo con la forma en la que tenemos nuestros objetos personales, en general, el desorden en los espacios que habitamos es señal de desorganización en nuestro mundo interior, la acumulación de objetos es una forma de emitir señales; demasiados objetos emiten la señal de saturación de ideas, proyectos y planes totalmente confusos, y no definidos.

El desorden lanza un mensaje de confusión interna, falta de estructuración y falta de definición. Además el desorden altera el camino para alcanzar nuestras metas, como así también bloquea las vías de acceso de oportunidades y nos hace perder tiempo, que puede ser valiosísimo para estructurar de manera ordenada y disciplinada nuestro plan de vida.

Los estudiosos del Feng Shui y de prácticas similares, aseguran que el desorden tiene diferentes significados, dependiendo del lugar en donde se acumule; indican por ejemplo que:

- Tener objetos o desorden en el ingreso a la casa, manifiesta el temor a relacionarse con otros.
- Tener objetos amontonados o desorden en la cocina o lugares donde se preparan alimentos, indican resentimiento o fragilidad emocional.
- Tener objetos amontonados, desorden en el guardarropa, es señal de que tienes dificultad para analizar y controlar los sentimientos y emociones.
- Tener objetos acumulado debajo de los muebles indica que se da gran importancia a las apariencias y eres muy dependiente de la opinión de los demás.
- Tener desorden detrás de las puertas indica tener miedo a no ser aceptado por los demás, sensación de sentirse vigilado constantemente.
- Tener desorden en la mesa de trabajo indica que se tiene miedo frustración y necesidad de controlar la situación.
- Si hay desorden u objetos acumulados en altillos, el mensaje es que se vive del pasado.
- Si hay desorden en el comedor, el mensaje es de miedo a no dar pasos firmes y sólidos, sensación de dominio por parte de la familia.

Bien, una vez que tomaste consciencia de cómo están los lugares que habitas, toma acción, pero de la manera más cómoda y tranquila y comienza a darle orden a tu entorno utilizando la respiración como guía y verás que a medida que vayas ordenando y acomodando los espacios, tu mente se irá despejando y surgirán ideas e instrucciones más claras, para poder arrancar y comenzar a trabajar en ti mismo.

Muchas veces cuando nos encontramos en esta situación donde todos nuestros lugares son un solo desorden, esperamos que alguien venga y se ocupe de nosotros, lamentablemente la única persona que puede ayudarte eres tú mismo. Sé tu propio superhéroe y sálvate vos mismo, a lo largo de la historia las personas han recurrido a figuras que representan una especie de salvación, una especie de escape o algo que nos hace sentirnos más fuertes y protegidos, de igual manera no es más que una excusa para no hacerse cargo de las cosas que nos pasan.

Debes hacerte responsable de la situación en la que te encuentras y reconocer que los resultados que has obtenido hasta ese momento es pura y exclusiva responsabilidad tuya. Hacerte cargo de cada situación liberara de culpas a cualquier persona a la que le estabas entregando la responsabilidad de tus resultados y genera un cambio positivo en tu manera de recibir las cosas que te suceden, ya que siendo responsable de lo que te pasa, estarías a cargo de la situación y tú serás el que toma las decisiones, empoderándote y aumentando tu autoestima, sabiendo que obtienes tales resultados porque así lo decidiste.

Otra manera de saber que modificar es desintegrar los problemas a simples situaciones de vida

Algunas personas tienen el don de ver las cosas de una manera más simple que el resto, por alguna razón complicarnos es la mejor forma para el común de la población. Aprender a identificar a los problemas que nos ocurren, como simples situaciones de vida, nos alivian bastante, incluso ahora mientras lees estas líneas, te acabas de dar cuenta que a aquello que tanto te atormentaba ya se hizo un poco más liviano. Imagina el peor de los resultados y si aún sigues con vida en esa imaginación, es porque eso en lo que tanto estás pensando, no te mato, así que deja de darle vueltas al asunto y continúa viviendo.

Tal es así que con tan solo cambiarle de nombre a las cosas hasta incluso podemos sobrellevarlas de una mejor manera, todo es energía y por ella existimos, clasificarla como buena o mala energía, solo depende de

nosotros, a veces solo vemos la superficie y observamos solo la dificultad o lo negativo de cada problema y lo nombramos como tal y con mayúsculas PROBLEMA, cuando en realidad solo es una situación más de vida, una como tantas de las que ya atravesaste y de las muchas que aun te quedan por experimentar. Tratar a un problema como lo que es, una simple situación de vida, supone un entendimiento más consciente y presente de nuestra parte, abriendo posibilidades infinitas de soluciones y grandiosas probabilidades de aprendizaje que se pueden alcanzar con esa situación.

Imagínate lo peor que te pudiera pasar mantenlo en tu mente por unos instantes, te diste cuenta la cantidad de sensaciones, emociones e imágenes devastadoras que sucedieron en tu mente, del solo hecho de imaginarlo. Ahora recuerda aquella situación de vida que durante esta semana te incomodo, eso que considerabas un problema para ti, y simplemente resuélvelo en tu mente, si como lo acabas de leer, busca los recursos necesarios en tu mente y resuélvelos. Por ejemplo, hace unos días tuve que pagar una deuda que excedía mis ingresos mensuales, obviamente en su momento fue el problema más grande que haya tenido y a lo único que le daba importancia, luego de unos días entendí que solo debía pagarla y listo.

*“He tenido miles de problemas en mi vida
La mayoría de ellos nunca sucedieron en realidad”.*

MARK TWAIN

Después de la aceptación emergen las soluciones, así de fácil, simplificar un problema, reducirlo a una simple situación de vida y ponerse consciente de que la solución está a nuestro alcance libera nuestra mente para poder acceder a las soluciones y no ahogarnos en un vaso de agua o desatar situaciones caóticas que nos preocupen más.

Entonces a partir de ahora quiero que veas las cosas como son y que sientas que puedes tomar la dirección que desees en la búsqueda de mejores resultados, identificar a los problemas como situaciones de vida y buscar una solución, pero más allá de buscar una solución busca el aprendizaje que te dejó esa situación de vida, porque lo viviste y que te enseñó, no te quedes solo con la frustración el enojo o las malas vibras de ese momento, se

consciente y presente, actúa en consecuencia, pero desde adentro solo relájate y observa acepta esa situación y pronto podrás ver las soluciones que se te presentan a tu alrededor.

Existe una teoría que habla sobre cómo las personas interpretan la realidad, conforme las experiencias que fueron acumulando, esto hace que, al presentarse una situación de vida, nuestros cerebros realicen una búsqueda dentro de los momentos vividos, observando situaciones parecidas y rescatando aquellas acciones que utilizamos en aquel momento, para resolver la situación actual. De igual manera ocurre, cuando alguien comenta sus problemas, lo que hace cada uno de nuestros cerebros, es introducir esa situación de vida y tratar de resolverla con nuestras experiencias, tratando de darles una solución, con nuestras herramientas, con nuestras experiencias. Y ustedes dirán está bien es lo que hacemos todos, por algo, alguien nos confió su situación, quizás en búsqueda de un consejo o una opción para solucionar la situación. Pero qué pasaría si entendemos que todo lo que nos sucede debe pasar pura y exclusivamente para nosotros mismos.

Qué pasaría si eso que pasó, es una experiencia de vida, solo para nosotros en el punto de crecimiento emocional en que nos encontramos, al momento de lo sucedido, ¿no sería algo que se pueda resolver con experiencias ajenas a las nuestras o sí?

A qué me refiero con esto, por más veces que intentemos solucionarles los problemas a otros, no lo podremos hacer, cada experiencia está relacionada a cada persona, es como cada uno de nosotros expone su interior, es la manifestación verdadera del sentir de cada uno, como me siento y las emociones que experimento a diario, serán el resultado de cada realidad. La diferencia está en desarticular ese problema, entender que solo es una situación de vida más, reconocer que fue provocado por nosotros mismos, hacernos cargo de ello y buscar el aprendizaje al mismo momento que observamos la solución; es decir preguntarnos, ¿para qué estoy viviendo esto? ¿Qué enseñanza nos da cada situación y por qué lo estamos viviendo?

La única manera de darte cuenta en qué momento de consciencia estas, será observando tus acciones y reacciones ante las situaciones menos tolerantes o irritantes, no se trata de poner la otra mejilla o de no responder ante tal situación. Se trata de qué manera se responde por ejemplo a un corte de calle, a llegar tarde por culpa del tránsito, se trata de todas esas veces que ante tales situaciones buscamos hacer responsables a otros en

principio y seguido de una rabieta o agresión hacia alguien o algo más. Como quien dice ¡ese día explote...! SIMPLEMENTE EXPUSISTE TU INTERIOR, de la manera en que resolviste lo que te pasó, es en la manera que tu interior se encuentra, si ante tales situaciones estresantes, respondes con agresión, quizás sea la única manera que aprendiste a tener el control o simplemente es una reacción de tu parte instintiva del cerebro que piensa que se siente en amenaza tu existencia y actúa. Lo cierto es que cualquiera sea el caso si no estás presente en el momento y a cada momento dejarás que tus actos sean dominados por instintos, reacciones químicas del cuerpo y/o cualquier otra cosa que no seas tú mismo.

Porque repito tantas veces eso de estar presente, como hablamos en los capítulos anteriores, tu cerebro no quiere gastar energía, por lo que crea patrones y los repite para dejar de lado el tener que pensar y razonar en determinados momentos, dejándonos en constante autonomía, sin opción de elegir. Vives de impulso en impulso, estando presente en el momento aquí y ahora podrás evaluar lo que sucede a tu alrededor y que acción devuelve tu cuerpo ante tales situaciones, pudiendo en ese mismo momento ver de qué manera puedes solucionar lo que está sucediendo, sin estar cegado por la agresividad o emociones violentas.

De lo único que si tienes el control es de tus pensamientos, piensa lindo sobre ti mismo, imagínate lo mejor para vos, vive cada momento como si fuera el último, es tan raro, porque estamos programados, de fábrica para Ser de cierto modo y definidos por el lugar donde nacimos, lo que aprendimos de muy pequeños, lo repetimos sin darnos cuenta, en muchos casos, de nuestras acciones. E aquí la solución para salirte del montón y comenzar a sentir tu interior. **“Usted llegará a ser tan pequeño como su deseo de control y tan grande como su aspiración dominante”.** James Allen.

En realidad, no existe un medidor de consciencia, solo existe tu vida y lo que esperas de ella, en nuestra vida recolectamos, consciente e inconscientemente muchas creencias, prejuicios, pensamientos que determinan nuestra forma de ser y actuar en el momento presente, a que me refiero con esto, que solo tenemos nuestro momento presente y nuestro futuro se crea de cada momento presente, ósea que no hay nada más que esto que estamos viviendo ahora. Lo que nos determina es un aprendizaje pasado, tampoco está en este momento y lo que nos determina también es lo que hacemos ahora, que será el resultado del presente, o sea el futuro.

Vamos de nuevo todo lo que tenemos aquí y ahora es este momento, quién sabe si mañana despertaremos, quizás sea solo este día y ya. Lamentablemente no lo sabemos, y así como no sabemos qué sucederá mañana y aun así sabiendo que no lo podemos controlar, vamos por la vida planificando cosas para hacer después, porque confiamos en que seguiremos existiendo, también vamos repitiendo una y otra vez las mismas cosas y nos vienen las mismas situaciones de vida, sin entender por qué nos sucede. Quizás se nos ocurre que tenemos el control de todo, pero no es así, de lo único que tenemos el control es de nuestros pensamientos y nuestras creencias, la creencia de uno mismo es lo que determinaran los resultados alcanzados.

Entonces cómo saber qué modificar si no sabemos que modificar, ese es el título de este capítulo. Comienza modificando tu manera de pensar deja de imaginarte lo peor sobre tu adorable persona y comienza a verte con el mejor resultado que te pudieras imaginar.

Una de la manera de poder tener el control de los pensamientos de manera rápida y sencilla es utilizando técnicas de meditación y utilizando a favor nuestro la ley de equivalencia mental, como bien dijimos antes esta ley nos dice, que los pensamientos por sí mismos toman cuerpo real. Es decir, cuando tus pensamientos son repetidos e imaginados de forma vívida y están cargados de emociones, llegan a convertirse en tu misma realidad. Para bien o para mal, casi todo lo que has conseguido en la vida se debe a tu propio pensamiento.

Con lo cual sería ideal contar con una herramienta que sea capaz de mantenernos conscientes al momento de pensar, en este caso una herramienta fenomenal sería la meditación, meditar; es cualquier cosa en la que fijemos nuestra atención, en este caso sería como un entrenamiento de la mente, para mantenerse enfocado, lo que daría como resultado que no se disperse constantemente con el flujo continuo de pensamientos, haciendo que se trace una dirección de pensamiento anclando, que nuestra energía y concentración mantengan una sola dirección. Se cree que, si se logra un estado profundo de relajación, se puede mejorar la salud y el bienestar de una persona.

El Dr. Joe Dispenza quiropráctico, profesor, escritor e investigador especializado en neurología, neurociencia, bioquímica y biología celular. Empezó a estudiar el funcionamiento de la mente humana, tras lesionarse varias vértebras, volvió a caminar contra todo pronóstico y sin someterse a

cirugía. Él refiere que “Toda meditación es un entrenamiento de nuestra conciencia”, y él propone una meditación para llevar la atención a los siete centros de energía del cuerpo. Lo hace mediante meditaciones guiadas, diciendo lo que tienes que hacer y donde tienes que llevar la atención.

Otra manera de estar más tiempo consciente, es estableciendo objetivos, fijando metas, las metas son necesarias para producir el cambio que deseamos, tomar una decisión sobre algo que desea, fijar una meta y desarrollar un plan para obtener ese resultado, te llevara a mantener la concentración y ciertos efectos, acciones y hábitos que te conducen a cumplir esa meta.

Tener una meta es como encontrarle el sentido a tu existencia y es ahí donde se concentra todo el esfuerzo para poder desarrollar acciones que nos lleven a conseguirla, sería como concentrar todos nuestros pensamientos en un solo objetivo, y de esta manera no tener una mente dispersa acumuladora de pensamientos innecesarios y que no sean productivos para nuestro desarrollo personal.

Otras de las maneras de saber qué modificar, es entender de una vez que tenemos dentro y por qué son así nuestras circunstancias, para qué sirve todo esto y si vale la pena o vale la alegría pasar por tantos procesos, el Yogui y activista Sahdguru, refiere; “Un día cuando tengas éxito en mantener a un lado todo lo que no eres, lo que eres estará ahí”. Todo el mundo habla de conocernos a nosotros mismos y el primer paso es ir hacia adentro, cómo vamos hacia nuestro interior, al interior de nosotros mismos, en primer lugar, debes entender lo que está dentro bien y lo que esta fuera, si no entiendes lo que hay dentro y fuera entonces irás a todos los lugares equivocados.

Qué es lo que hay dentro tu cuerpo, acumulado durante un periodo de tiempo, lo que acumulas puede ser mucho, no puede ser tú, está claro, lo que acumulas puede ser tuyo, no puedes ser tú. Entonces este cuerpo es una acumulación, lo que tú llamas mi mente, todo el contenido de la mente se acumula dependiendo a lo que estés expuesto en tu vida, así que tu cuerpo es un montón de comida, pequeña o grande, tu mente es un montón de impresiones, también pequeñas o grandes, entre dos montones, donde piensas que estarías tú.

Así que dentro o fuera deja estas palabras, porque cuando se trata del lenguaje solo hay un pequeño margen de maniobra, así que dentro de eso tal vez diferentes personas están tratando de usarla de diferentes maneras,

diferentes personas emplearon diferentes métodos a su alrededor mirando a la gente que le rodeaba lo que era más adecuado para la gente que le rodeaba en consecuencia muy probablemente habría funcionado, si son auténticos habrían trabajado con la gente que les rodea, no con conceptos de otras partes, estas mirando a un persona individual, y lo que haces para esta persona puede no funcionar para otra persona.

Así que primero habría que determinar que es hacia adentro y como es su interior la vida dentro de ti es lo único real, el resto son solo proyecciones. Todo el mundo aspira al éxito, y si sientes que a algunos les resulta más fácil que otros, debe ser el momento de una nueva perspectiva.

Sadhguru indica diez mantras para el cambio.

- Olvida la suerte, vive por la intención, algunas cosas pueden suceder por casualidad. Pero si esperas el azar, las cosas buenas te sucederán solo cuando estés en la tumba, porque las cosas pueden tomar su tiempo, incluso la teoría cuántica dice que si lo intentas puedes atravesar una pared, una vez entre un trillón de veces, porque hay una pulsación de partículas que ocurre y puedes atravesarla, lo que ocurre es que antes de llegar a la trillonésima vez tendrás el cráneo roto.

Cuando vives por casualidad, también vives con miedo y ansiedad, cuando vives por la intención y la capacidad, no importa lo que pase o no pase, al menos tienes el control de lo que te pasa, es una vida más estable.

- Dejar de fijarse en el fracaso. Para un hombre comprometido, el fracaso no existe, si te caes cien veces en el día son cien lecciones aprendidas, si te comprometes así a crear lo que realmente te importa, tu mente se organiza, una vez que tu mente se organiza tus emociones se organizaran por que la forma en que piensas, es la forma en que sientes, una vez que tu pensamiento y tus emociones se organicen, tu energía y tú mismo cuerpo se organizaran, una vez que todos estos cuatros estén organizados en una dirección, tu habilidad para crear y manifestar lo que quieres es fenomenal, tú eres el creador en muchos sentidos.
- Trabajar con claridad. Lo que un ser humano necesita es claridad, no confianza, si quieres caminar a través de una multitud de personas, si tu

visión es clara y puedes ver dónde está todo el mundo, puedes caminar a través de toda la multitud sin tocar a nadie.

Si tu visión no es clara pero tienes confianza, pasarás por encima de todos, como no hay claridad, la gente piensa que la confianza es un buen sustituto, pero no puede serlo digamos que tomas todas las decisiones importantes de tu vida así, consígúete una moneda lánzala si sale cara es para un lado y si sale cruz para el otro, funciona el cincuenta por ciento de las veces, si solo aciertas el cincuenta por ciento de las veces, solo hay dos profesiones que puedes mantener o meteorólogo o astrólogo, no puedes mantener ningún otro trabajo en este planeta.

- Acepta a las personas y las cosas que te desagradan. Para manejar diferentes tipos de situaciones en nuestras vidas, necesitamos diferentes tipos de identidades. Si eres fluido al respecto, si puedes cambiar de una a otra con gracia, entonces puedes desempeñar tu papel a la perfección. No tener ningún problema con ello, **SERÍA LO MÁS ACERTADO**, pero para la mayoría de la gente su personalidad es como una roca se asienta sobre ello todo el tiempo y les hace sufrir cualquier cosa que no encaje en su ámbito.

Si tienes que romper eso tienes que hacer algo a la inversa, sería algo sencillo que puedes hacer, alíate con alguien que no te guste pasa tiempo con esa persona con mucho cariño, con alegría aprende a hacer cosas que no te gustan a estar con gente que no te gusta y aun así vive tu vida con sensatez amor y alegría.

- Abandona tus cálculos. No hay necesidad de aspirar a la grandeza, si haces que el enfoque y el ámbito de tu vida vayan más allá de las preocupaciones de quien eres, de todos modos serás un gran ser humano, si te fijas en ciertas personas la grandeza les llegó no por que buscaran ser grandes sino porque su forma de ver la vida iba más allá del que hay de mí, si simplemente dejas de lado este cálculo que hay de mí de tu cabeza y funciona lo mejor posible, de alguna manera serás grande porque naturalmente estarás mirando que puedo hacer con toda la vida que me rodea, así que naturalmente mejorarás tus capacidades porque hay mucho que hacer.
- Yoga para el éxito. Tanto el sistema neurológico, como el energético, se ramifican en gran medida entre los omóplatos y por encima. Por lo

tanto mantener la región del cuello en buen estado es muy importante, a los tres o cuatro minutos de hacer prácticas relajación de cuello verás claramente que estás mucho más alerta, hay un mayor nivel de regeneración neuronal y la memoria y la agudeza intelectual también mejora.

- Sé ecuaníme y exuberante. Para tener éxito en el mundo lo que necesitas definitivamente es la destreza de la mente y el cuerpo si quieres aprovechar la mente una de las cualidades más importantes es la ecuanimidad te da accesos diferentes dimensiones de la mente, si no hay ecuanimidad, tu capacidad de utilizar la mente se ve muy reducida, otra cualidad importante está en el nivel de tu energía necesitas exuberancia, tanto fisiológica como internamente, solo cuando tus energías son exuberantes, tienes la capacidad de superar los obstáculos en el día a día y avanzar hacia tu éxito, si la ecuanimidad a la exuberancia entra en tu mente y en tu cuerpo el éxito te llegará mucho más fácilmente.
- Afina tu perspicacia. La perspicacia significa que prestes atención a la vida que te rodea, de tal manera que eres capaz de ver cosas que la mayoría de la gente no puede ver, si no hay perspicacia no hay nada por lo que seguir trabajando, la mediocridad puede transformarse en una actividad extraordinaria, solo cuando hay una profunda persecución de algo.
- Encuentra tu inspiración. Otra dimensión importante es estar constantemente inspirado. Para la razón por la que estás haciendo lo que haces y ve la dimensión más grande de ello, la contribución que haces a través de cada pequeña cosa que haces en tu vida, cada acción que los seres humanos realizan es una contribución a alguna dimensión de este mundo. Hagas lo que hagas alguien puede beneficiarse de ella, ser consciente de tu contribución te mantendrá inspirado.
- Establecer el estándar de oro en la integridad. La integridad es importante porque cuando quieres desenvolverte en el mundo el grado de desconfianza que generas con las personas con las que interactúas, determina lo fácil o difícil que serán tus esfuerzos diarios.

Si hay una atmósfera de confianza tu capacidad de trabajo se verá muy reforzada, simplemente porque todos te allanarán el camino en lugar de ponerte impedimentos sea cual sea la aspiración de la gente en su vida,

ya sea hacer crecer un negocio construir una casa o cualquier otra cosa, surge el pensamiento quiero esto, una vez que este pensamiento se produce la mayoría de las personas centran su energía en ese algo, a través de la acción y empiezan a trabajar para conseguirlo, si su acción es lo suficientemente incisiva su pensamiento se convierte en realidad, esa es la forma habitual en que la gente funciona en el mundo, pero no saben cómo infundir o potenciar ese pensamiento con una determinada dimensión de energía, si tienes cierta movilidad en tu energía más allá de tu cuerpo físico, y si esa movilidad se convierte en un proceso consciente puedes sentarte en un lugar y hacer que tus energía vayan a otro sitio. Sin embargo, si haces esto sin ganar suficiente dominio sobre tus propias energías vitales, puede que no sepas cómo atraer las energías de nuevo hacia ti, puedes perder tu vida de esta manera. Verás si el deseo de alguien está más allá de un cierto tono siempre muere joven.

Los deseos de la mayoría de la gente son inconstantes, desean algo hoy y otra cosa mañana sigue cambiando, pero si alguien desea algo con mucha fuerza muere joven, tanto si ese algo sucede como si no. Especialmente si ese algo sucede, mueren jóvenes porque saben cómo lanzar sus energías vitales fuera, pero no tiene suficiente maestría para hacer el trabajo y volver.

El pensamiento mismo es una reverberación y una energía, no se puede generar un pensamiento sin energía, es solo que, al producirse de forma tan desordenada, tal vez no tenga la energía necesaria para manifestarse, puedes generar tanta energía con tu proceso de pensamiento que podrías matar a alguien. Cuando tu mente está magnificada es un instrumento poderoso, desgraciadamente la mayoría de las veces este pensamiento único le ocurre a la gente de forma negativa, la mente enojada y también una mente lujuriosa, son mentes muy impuntuales, por eso en la cultura india, siempre se advierte a los niños, cuando estés enfadado no digas nada negativo sobre alguien, porque si tu mente se ha vuelto unipolar por la ira puede manifestarse fácilmente.

Veamos el proceso de generación de un pensamiento ¿Es un pensamiento consciente o es solo el resultado de un millón de cosas que ya se han metido en ti?, cuando tu proceso de pensamiento es inconsciente la mayoría de las veces, es como una diarrea mental, no hay control sobre él, simplemente

divaga porque hay cosas viejas dentro, esto es porque cuanto más comida mala tienes en tu estómago, más continua tu diarrea cuando tienes diarrea mental no puedes llamarla pensamiento, una vez una mujer invitó a unos amigos a cenar, sirvió luego le dijo a su hija de seis años por qué no dices la bendición, quería presumir un poco de su hija:

La hija le dijo no sé decir la bendición.

Y la madre le dijo; solo repite lo que dice mamá.

Entonces la niña, muy religiosamente, agachó la cabeza, juntó las manos y dijo; “por qué demonios he invitado a toda esta gente a cenar”.

No se te ocurren estas cosas, quieres meditar, pero tu mente está hablando un montón de cosas, si quieres escribir en una pizarra primero tienes que limpiarla, solo entonces podrás escribir con claridad. Si ya hay un millón de cosas escritas en ella y escribes algo más, nadie podrá entender lo que has escrito y al cabo de un tiempo tú tampoco, primero hay que despejar el espacio y luego generar un pensamiento de forma consciente, este pensamiento realmente importa porque ha salido de un proceso consciente, una vez que este pensamiento este encendido así y se mantiene en esa claridad puede ser infundido con energía.

Si generas un pensamiento en tu mente consciente y si es un solo punto encontrarás su cambio en el mundo, se manifestará de forma natural y si tienes un poco más de control sobre las energías de tu vida puedes ajustarlo aún más, como manifestar lo que quieres, todo lo que nosotros como seres humanos hemos creado en este planeta encontró primero su expresión en la mente y luego se manifestó en el mundo exterior, las cosas maravillosas que hemos hecho en este planeta y las cosas horribles que hemos hecho en este planeta ambas han venido de la mente humana, si nos preocupa lo que creamos en este mundo es extremadamente importante que primero aprendamos a crear las cosas correctas en nuestra mente, si no tenemos el poder mantener nuestra mente de la manera que queremos lo que creamos en el mundo también va a ser muy accidental y azaroso, si llevas tu mente en un cierto nivel de organización tu cuerpo emociones y las energías vitales fundamentales se organizaran en esa dirección.

Una vez que todas estas cuatro dimensiones de ti están organizadas en una dirección, cualquier cosa que desees sucede sin siquiera mover un dedo, ayudaría asistirlo con actividad, pero incluso sin hacer ninguna actividad, puedes manifestar lo que quieres, si organizas estas cuatro dimensiones en

una dirección y la mantienes inamovible, en esa dirección durante un cierto periodo de tiempo.

El universo se rinde tanto a la fe como al compromiso, es posible que hayas oído hablar de personas que pidieron algo y se les hizo realidad más allá de todas las expectativas, por lo general eso le sucede a las personas que tienen fe, digamos que quieres construir una casa si empiezas a pensar o necesito cincuenta dólares para construir una casa pero solo tengo tanto en el bolsillo, *no es posible no es posible no es posible*, en ese momento estás pensando no lo quiero. En un nivel estás creando un deseo de que quieres algo y en otro nivel estás diciendo que no lo quieres, este conflicto puede que no ocurra, la fe funciona solo para aquellas personas que son realmente simples, nunca funciona para las personas que son demasiado pensantes, una persona infantil que tiene una mente más simple, va al templo y dice Shiva quiero una casa, no sé cómo debes hacerla para mí, no hay pensamientos negativos en su mente, esas cosas son completamente eliminadas por su acto de fe. Ahora cree que Shiva lo hará por él y sucederá. ¿Va a venir Shiva a construir tu casa? No. Quiero que entiendas que Dios no levantará su pequeño dedo por ti. Lo que tú llamas Dios es la fuente de la creación, como creador ha hecho un trabajo fenomenal, pero si quieres que la vida ocurra de la manera que crees que debe ocurrir con cuánta concentración piensas, cuán estable es tu pensamiento y cuánta reverberación hay en el proceso de pensamiento determinara si tu pensamiento se convertirá en una realidad o solo permanecerá como un pensamiento vacío.

Lo que es posible y lo que no es posible no es asunto tuyo, es asunto de la naturaleza. La naturaleza decidirá eso, solo tienes que ver qué es lo que realmente quieres y esforzarte por ello. Si tu pensamiento es creado de una manera poderosa, sin ningún pensamiento negativo que baje la intensidad del proceso de pensamiento definitivamente se manifestara.

Hoy en día la ciencia moderna está demostrando que toda la existencia es una vibración, del mismo modo tu pensamiento también es una vibración, si generas un pensamiento poderoso y lo dejas salir siempre se manifestará, generalmente la gente utiliza la fe como medio para eliminar el pensamiento negativo. Pero una vez que os habéis convertido en seres humanos pensantes, vuestra fe no es demasiado profunda, no importa cuenta fe creas tener en algún lugar siempre surgen dudas, tal y como esta vuestra mente ahora, si Dios aparece aquí mismo no os rendiréis ante el

querréis una investigación sobre si es realmente Dios o no con este tipo de mente no debes perder tu tiempo en la fe, hay una alternativa que es el compromiso si simplemente te comprometes a crear lo que realmente te importa ahora, una vez armas tu pensamiento se organiza de tal manera que no hay tal cosa como si es posible o no.

No hay ningún obstáculo en tu proceso de pensamiento tu pensamiento fluye libremente hacia lo que quieres una vez que esto sucede has que suceda también surgirá naturalmente para crear lo que realmente te interesa, lo primero y más importante es que lo que quieres debe estar bien manifestado en tu mente ¿es lo que realmente quieres? Debes mirarlo, porque para cualquier cantidad de cosas en tu vida has pensado esto es en el momento en que llegas allí, te das cuenta de que no es eso, sino que es el siguiente y el siguiente, así que en primer lugar debes explorar que es lo que realmente quieres una vez que eso está claro y te comprometas a crearlo ahora hay un proceso continuo de pensamiento en esa dirección. Una vez que puedas mantener un flujo constante de pensamiento sin cambiar de dirección definitivamente se manifestará como una realidad en tu vida.

A modo de ir finalizando con este capítulo, se podría decir que modificar el pensamiento, es una buena manera de saber qué modificar, si bien creo que una de las partes fundamentales para poder lograr un cambio, un cambio de actitud, verle el lado bueno a todo lo que sucede, y además buscar el aprendizaje en cada situación sería como un complemento bastante bueno y de cierto modo una manera de resolver gran parte de todas las preocupaciones gratuitas que tenemos nosotros los seres humanos pensantes. Estaría muy bueno y sería fácil hacerlo de esa manera, no quita que si cambiamos el pensamiento de negativo a positivo vamos a arrancar con una gran ventaja del resto que se vive lamentando por todo lo que le ocurre, nuestros momentos van a ser más productivos y más presentes.

De todos modos, el ser humano tiende a repetir vivencias pasadas, una de las razones es porque desde muy pequeños vamos siendo programados, tanto en la familia, como en el entorno en el que fuimos creciendo, como siempre digo; los niños hacen lo que hacemos los adultos, no hacen lo que les decimos que hagan. Tal es así que lo que uno interpreta como amor, es el resultado de lo que vivimos de nuestros padres, de sus comportamientos y del trato que tenían entre ellos, todo lo que vivimos en el entorno familiar, son patrones que aprende nuestro cerebro y luego va en búsqueda de lo parecido. Podemos ser positivos y muy optimistas, pero si no identificamos

realmente que nos pasó, o porque tendemos a vivir las mismas relaciones siempre o atraemos las mismas circunstancias siempre.

Debes saber que además de modificar tu modo de pensar, también debes desaprender aquello que desde pequeño fuiste acumulando, creencias y dogmas que nos limitan, ¿Qué harías si supieras que puedes hacer lo que sea y que va a salir bien? Bob Proctor, dijo una vez, tome una lapicera y escriba como desea que sea su vida de aquí en adelante y luego vívala, es así de simple. Existe un dicho que dice; *el no ya lo tenemos vamos por el sí*. Yo creo que existen los sí y que los disfrazamos de NO para opacarnos quitándonos valor, porque si realmente sabemos lo que valemos, no aceptaríamos un NO.

El desarrollo tanto espiritual como personal es lo más amplio que pudiera existir, fuimos creados a imagen y semejanza del Universo, que en comparación somos una gota dentro del mar, pero una gota que está formada de la misma materia que ese mar, porque limitarnos, si somos igual de creadores que la existencia misma. Si bien nuestros límites son puestos por lo que creemos y lo que nos hicieron creer de nosotros mismos. Estas creencias nos limitaron y fueron construyendo nuestro presente, ahora bien, de qué manera podemos deconstruir esto, lo ideal sería ir al origen y modificar eso que pasó que nos hizo ser quien somos ahora. Y para ello existen distintos tiempos de herramientas, disciplinas, técnicas que nos permiten identificar los sucesos que grabaron esos modos de pensar y desde allí desarticularlos y crear nuevos hábitos basados en pensamientos presentes y de buena vibra para encontrar el cambio tan anhelado, algunas de esas técnicas o temáticas son:

- La Biodescodificación, es una propuesta de la medicina alternativa que intenta encontrar el origen metafísico de las enfermedades, o su significado emocional, para buscar a partir de allí la forma de sanar. La Biodescodificación no reemplaza a otro tipo de terapias o tratamientos, sino más bien que los complementa. La Decodificación Bioemocional es una disciplina que nos ayuda a entender que todo síntoma que aparece en nuestro cuerpo viene a mostrar que detrás de esa señal hay una historia no resuelta que dejó por resultado emociones escondidas y bloqueadas que se manifiestan de esa forma.
- La programación neurolingüística es una forma de cambiar los pensamientos y hábitos de una persona para que sean exitosos por

medio de técnicas de percepción, comportamiento y comunicación. Es un enfoque pseudocientífico basado en conexiones neuronales, específicamente, en cómo procesan el lenguaje, es un tipo de metodología basada en cómo funcionan nuestros procesos internos, es decir, mentales y emocionales. También se centra, sobre todo, en la influencia que tiene el lenguaje en la programación mental y las demás funciones del sistema nervioso.

- El método introspectivo es la base de diversas escuelas de la psicología, este procedimiento lleva a la persona a concentrarse en sus propios procesos y contenidos mentales; luego debe verbalizar el pensamiento de la forma más objetiva posible para que el psicólogo ayude a interpretarlo. La introspección, en definitiva, es un camino para identificar y percibir los pensamientos propios. Contribuye al conocimiento de uno mismo gracias a que el sujeto se desdobra y es observador de la realidad que construye.
- El mindfulness es una técnica de relajación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones. Junto al yoga y el ejercicio, el mindfulness es una variedad de ejercicios y pensamientos encaminados para conseguir no sólo relajación sino también mejorar las capacidades de concentración y atención, reducción del estrés, disminución de la ansiedad, favorece el sueño y el descanso.

Además de estos métodos y disciplinas de tratamientos y programas alternativos, existen otros que no mencione, que al igual que estos, buscan en profundidad conocer la causa que produjo el efecto. Y puede haber miles de métodos para el cambio, pero lo más importante no son estas herramientas para el cambio, si no, lo que tú decidas hacer con tu corta vida y hacia donde quieres llegar. Solo recuerda que esta vida es una sola, tu consciencia de lo que sucedió en este momento es solo eso y nada más, ten en cuenta que te vas a morir y solo esa debe ser tu motivación por buscar encontrar la diferencia y dejar de hacer siempre lo mismo. Es momento de cambio y la información disponible para hacerlo está en todos lados simplemente siente que deseas el cambio imagina que ya lo tienes, siéntete

como si ya lo hubieras conseguido y la energía se alinear  en busca de nuevas oportunidades, cada vez mejor y mejor. Que así sea.

CAPÍTULO 4

Comenzando desde cero

*“Que tu meta sea hoy
ganarle a tu mejor excusa”.*

FINANCIAL MENTORS

Existe un cuento que habla sobre el modo de cocinar una comida, y habla de; como una misma receta, se utiliza por generaciones, siempre realizando los mismos pasos de manera detallada sin cuestionar ninguno. Una familia se reunía año tras años para la época de Navidad, y una de sus tradiciones era preparar un platillo, que constaba de hornear un lomo de cerdo al horno, tenía un preparado especial de condimentación y una de las particularidades era, que siempre se le cortaban los dos extremos al lomo, para iniciar la preparación, esto de cortar los extremos de la carne llamo la atención de uno de los integrantes de la familia, por lo que comenzó a investigar, quería saber ¿por qué se le cortaba los extremos a cada parte antes de cocinar el lomo?. Este intrépido integrante era el esposo de la dama que pertenecía a esta familia con esa tradición, este señor comenzó a preguntar, obviamente empezó por su esposa.

- ESPOSO; Cariño (suspiro de por medio) *¿por qué cuando cocinas el platillo del lomo tradicional familiar, le cortas los extremos a cada parte antes de cocinar al horno?*

- DAMA; *(detiene lo que estaba haciendo y asombrada por la pregunta) ¿eh?, jamás lo había tenido en cuenta cariño, siempre lo preparo como me lo habían enseñado en la familia, ¿Por qué no se lo preguntas a mamá?*

- ESPOSO; *Lo haré cariño.*

Luego este señor en una de las reuniones familiares no dudo en hacerle la misma pregunta a su suegra y arrancó.

- ESPOSO; *¿suegra querida cómo está?*

- SUEGRA; *bien yerno, ¿a qué se debe tanta amabilidad?*

- *ESPOSO; (sonriendo y con una pequeña carcajada), contestó, la amabilidad de siempre, querida suegra, tengo una curiosidad y quiero hacerle una pregunta.*
- *SUEGRA; (intrigada por la pregunta), dime hijo ¿cuál es tu consulta?*
- *ESPOSO; ¿por qué cuando cocinas el platillo del lomo tradicional familiar, le cortas los extremos a cada parte antes de cocinar al horno?*
- *SUEGRA; (sonriendo contestó) no lo había tenido en cuenta yerno querido, siempre lo preparo como me lo habían enseñado en la familia, ¿Por qué no se lo preguntas a la abuela?, ella está en el patio sentada en su reposera ahora.*
- *ESPOSO; (con cara de intriga, contestó) lo haré suegra querida, gracias.*

No tener una respuesta lo intrigaba aún más y sin mediar tiempo, se acercó en ese instante a preguntarle a la abuela su inquietud.

- *ESPOSO; (agitado se acercó a la abuela y le dijo) hola abuela ¿Cómo estás? Necesito hacerte una pregunta.*
- *ABUELA; (con cara de asombro, contestó), dígame hijo.*
- *ESPOSO; dijo abuela ¿por qué cuando cocinas el platillo del lomo tradicional familiar, le cortas los extremos a cada parte antes de cocinar al horno?*
- *ABUELA; (luego de una pequeña carcajada, contestó) hijo, cuando éramos niños, el horno de casa era muy chico y mama debía quitarle los extremos al lomo para que pudiera entrar en él y así poder cocinarlo.*
- *ESPOSO; (comenzó a reír sin parar y luego contesto), gracias abuela por tu respuesta.*

El cuento del paradigma del lomo al horno, lo leí o escuche en algún lugar la verdad no recuerdo dónde, pero palabras más palabras menos, ASÍ ES CÓMO SE CREAN NUESTRAS PROGRAMACIONES, por usos y costumbres. Los paradigmas mentales son todo este grupo de conocimientos que forman patrones o modelos de conducta específicos en

cada individuo y generan en este una fuerte e inamovible “comfort zone”, donde no hay espacio para la innovación, riesgo o cambio según la necesidad del ambiente.

Entendemos que existen diferentes tipos de condicionantes, para que tu realidad esté como está ahora, lo fuimos viendo a lo largo de los capítulos anteriores, te compartí teorías, resúmenes, investigaciones, información, para que de algún modo vayas ablandando todos esos paradigmas y creencias que te trajeron hasta tu realidad, esté buena o no, si estás leyendo este libro y buscas informaciones en otros parecidos a este, quiere decir que al igual que yo entiendes que esto que estás viviendo no lo es todo y que puede haber algo mejor o que simplemente, crees que tu realidad puede ser otra. Y no se trata de pasar la vida buscando algo diferente, para llenar un vacío, no; se trata de hacer lo que sea que nos guste hacer, y vivir disfrutando del proceso, sin querer estar en ningún otro lado que no sea ese momento.

Sin querer estar en ningún otro lado que no sea este momento lado, momento ¿?, uno hace referencia a un lugar y el otro hace referencia a tiempo seguramente estarás diciendo, se habrá picado el autor jajaja; claro que no, porque sea cual sea tu situación actual, lo que percibes con tus sentidos ahora, es lo que existe para vos, lo que vendrá es solo una promesa o esperanza de saber que mañana seguirás vivo, todo eso solo está en tu cabeza y por supuesto no deja de dar vueltas y vueltas.

Ahora bien, qué hermoso es darse cuenta que este momento es tu lugar y tu tiempo, este momento presente es tu lugar en el espacio, no existe más nada que ahora. Y si deseas estar en otro lugar, es tu momento, es el momento de tomar la decisión de hacer lo que sea necesario para sentirte completo en donde te encuentres ahora. Y seguramente se estarán preguntando Emmanuel, cómo sabemos qué momento queremos.

Quiero contarles que hoy tuve una reunión de trabajo con personas a las cuales expuse una gran parte de los proyectos que tengo y en los que trabajé por varios meses y mientras hacía eso y charlaba y recibía buenos consejos de personas que ya se encuentran en sus momentos. Entendí que ese era mi momento, había dejado de escribir este capítulo, porque entendía que necesitaba saber más o entender otras cosas y sentirlas como valiosas, para poder transmitirles al lector, he leído tanto sobre autopreparación y temáticas de cambio personal, y al parecer cuando lo llevaba a la práctica, todo lo que aplicaba e iba aprendiendo no me llevaba a ningún lado. Pero hoy entendí

que esa reunión de trabajo la genere proyectando mi momento de gloria y éxito, sin saber cómo se daría, solo sintiendo que lo que deseo ya se cumplió, fue muy satisfactorio estar consciente en el momento justo en el que sucedió.

Y cómo hacemos para estar en otro momento, otro lugar, la verdad es bastante confuso, lo cierto es que si estás solo al pendiente de lo que percibes con tus sentidos obtendrás más de la realidad que ya tienes, somos unas máquinas de absorción de información, como ya lo había explicado el Dr. Lipton, cambiamos conforme nos adentramos en ciertos entornos.

A mi parecer tenemos una de las más grandes herramientas y que ningún otro ser vivo posee; la imaginación, somos capaces de transportarnos hacia otros lugares y otros momentos, solo imaginándolo, y si a eso le sumas emociones, nuestro cerebro empieza una catarata de reacciones químicas experimentado eso que estás imaginando, de tal manera que hasta se activan los músculos que podrías estar ocupando al imaginar una situación. Prácticamente lo estás viviendo en ese momento. Y es así, como se producen nuestros eventos en la vida somos generadores de circunstancias buenas o malas, va a depender de nuestro estado de vibración, si es elevado, lo que suceda lo vamos a percibir como bueno, si es una vibración baja, la vamos a percibir como malo.

Otra vez, una situación buena o mala, es eso y nada más, algo que también pasara, pero lo que no puede pasar es el aprendizaje que nos deja seguida del crecimiento y evolución instantánea que podamos rescatar de esa situación, obviamente, si estamos conscientes mientras sucede.

El Dr. Bruce Lipton en su experimento habla sobre la física cuántica. Primero vamos a definirla según Wikipedia; La mecánica cuántica es la rama de la física que estudia la naturaleza a escalas espaciales pequeñas, los sistemas atómicos, subatómicos, sus interacciones con la radiación electromagnética y otras fuerzas, en términos de cantidades observables.

En física, un salto cuántico es un *cambio brusco del estado físico de un sistema cuántico de forma prácticamente instantánea. El nombre se aplica a diversas situaciones. La expresión salto se refiere a que el fenómeno cuántico contradice abiertamente el principio filosófico repetido por Newton y Leibniz de que Natura non facit saltus, (“La naturaleza no procede a saltos”)*. Para mí, ese cambio brusco o fenómeno instantáneo. Ocurre cuando tenemos certeza, cuando te manejas con certeza en lo que sucederá, simplemente lo sabes y ya, saber que eso será de una u otra

manera, elimina el cómo de aquello que pueda contradecirlo en tu cabeza, saber que ya obtuvimos algo, sin tenerlo a la vista, es el acto de fe más grande que puedes hacer, por ti.

Lo que nos hace ver las cosas hacia adelante o esperar la promesa de un cambio en el futuro próximo es pensar que el tiempo es lineal, puede que sí, que tenga una sola dirección aun no lo saben hasta ahora solo se puede estudiar el pasado a través de la historia y de las memorias pasadas por medio de testimonios.

Hace unos días participe de una filosofada con el mexicano Diego Dreafult en su programa AMORIR, está muy bueno si pueden inscribáanse, una persona que a mi parecer tiene mucho que dar y enseñar por las experiencias por las que ha pasado. Bien, en esta charla aprendí que al no estar consciente de tu interior y de las cosas que estás pensando, haciendo o sintiendo. Estás viviendo en automático y atrapando todo lo que está en el aire de acuerdo a tu estado vibracional, entonces estás viviendo a la suerte, dejando que todo lo que pasa a tu alrededor te pase, ya sea que lo quieras o no. Es decir, reflejas lo que está en tu interior y se alimenta de lo que percibes.

O sea, estás viviendo a la suerte, porque lo que está pasando, no está premeditado ni planificado por ti, si tienes bien en claro lo que deseas y quieres ser o manifestar, entonces jamás estarías desalineado ni maldiciendo las circunstancias interpretadas como malas para ti.

Ahora bien, puede suceder que tengas enmarcado lo que quieras, pero aún no lo consigues, es como saber que quiero tomar un jugo de naranja, sería como ir al mercadito coreano y comprar un jugo de mandarina. No hay coherencia entre lo que quieres y lo que haces, entonces mi buen e indeciso amigo, es el momento de saber identificar qué es lo que queremos y hacer cosas para que eso que queremos, simplemente, nos pase, de otra manera nunca nos llegará lo que anhelamos.

*“Cada fracaso le enseña al hombre
Algo que necesitaba aprender”.*

CHARLES DICKENS

Y si ya aprendimos todo lo que necesitábamos aprender, y es momento de usar eso que paso y en vez de tomamos de mala manera, interpretándolo como un fracaso, más bien lo utilizamos como un aprendizaje y sacamos lo mejor de cada situación, sea cual sea.

Comenzando desde cero; te invita a dejar todo lo que sabes de lado y arrancar con la promesa de que, si cambias tus pensamientos y tu forma de pensar sobre lo que pasa, cambiaras tus días grises, por días de colores como el arcoíris, nuestra forma de pensar genera emociones, una emoción genera una acción y nuestro presente está construido por varias acciones pasadas. Nuestro cerebro quiere darte la razón en todo así que, si crees en algo, este buscará la manera de que eso en lo que crees, se muestre y así te convencerá de que no estás loco y lo que pensabas que iba a pasar sucedió.

Entonces olvida todo lo aprendido y comienza desde cero; a pesar de todos los estudios y teorías que existen para mí Un Salto cuántico debería ser, hacerse muy pequeño, para poder acceder a la grandeza de nuestro interior. Destruye tu yo y razonamiento lógico, con lo más hermoso que poseemos los seres humanos, la imaginación, realiza ese salto cuántico imaginándote con tu deseo ya cumplido y siente esa sensación.

Entonces como es que nos hacemos pequeños, dejando de lado nuestro EGO y aceptando que no tenemos el control de nada, sino que solamente, tenemos el control de nuestros pensamientos. El EGO, aquello que se espera de nosotros como un resultado, producto de existir en un determinado momento en cierta sociedad. Achicar nuestro EGO, nos permite acceder a la divinidad, aceptando la adversidad y esperando lo mejor de lo que esté sucediendo, no se habla de aceptación como resignación, sin encontrar solución, se trata de aceptación comprendiendo que esto que sucedió contiene algún aprendizaje y siempre algo bueno, repito siempre algo bueno, buscar eso bueno dentro de la situación desagradable, será nuestra mayor bendición. Comienza practicando con cosas pequeñas, como por qué llegué tarde al trabajo que me quiso enseñar esta situación, que de bueno trajo esta situación a mi vida.

A veces pasa que comenzamos un proyecto y lo dejamos a medio camino, por una u otra razón. Esto puede ocurrir por varios motivos no era lo que esperábamos, falta de tiempo, o simplemente por no haber generado el hábito, de tener disciplina y constancia para poder desarrollarlo. En estos casos solo siéntate toma unas cuantas respiraciones y hace una sola pregunta. De todo lo que estoy haciendo, ¿qué es lo más importante?;

Seguramente vas a comenzar a divagar con respuestas que no te lleven al fin, cuando en realidad lo más importante de todo lo que estás haciendo, es identificar el por qué, lo haces, no importa cómo se haga, si es bueno o redituable, todo lo que hacemos debería tener un “*POR QUE LO HACEMOS*”, ese por qué nos dará la respuesta que nos ayudara a retomar nuestras actividades con el fin de cumplir nuestro objetivo. Proyectando una imagen del éxito bien definida y sin apartarse de ella.

El porqué de lo que hacemos, debería ser lo más importante en nuestras metas y objetivos debería ser aquello por lo que cambiamos nuestros momentos de ocio y entretenimiento. Si te preguntas por qué lo haces y tu respuesta es por tus seres queridos, por ti o por un hijo, no hay excusas para abandonar lo que estabas haciendo y eso debería ser el motivo suficiente para que no te detengas. La energía se produce con un cuerpo en movimiento y ese, “porqué”, debería ser el inicio y el final de esa carrera que solo vos poder correr. Hablando de hacerse responsable de nosotros mismos, tema que tratamos en los primeros capítulos, esto sería hacernos responsables, de nuestro propio destino. Nuestra programación no trajo hasta donde estamos, pero, lo bueno de todo esto es que, por alguna razón sigues leyendo este libro y continuas en la búsqueda de tu cambio.

Mabel Kaz, en una entrevista, dijo una vez, que cuando sentimos que algo nuevo que estamos intentando, no tiene resultados y estamos a punto de dejarlo porque no vemos resultados, es porque nuestra vieja programación, no reconoce el nuevo patrón de búsqueda que se está incorporando, con lo cual, esas viejas memorias que se guardan en nuestro cuerpo, reaccionan ante tu nuevo comportamiento por la búsqueda de nueva información que rechaza todo eso que nos metieron en la cabeza. Como es algo nuevo, algo que te permitiría de alguna manera ser independiente y salir de la autonomía, donde te permitas elegir y forjar tu propio destino, utilizando consciencia sobre lo que estamos haciendo. Todo esto llega y hace una especie de Big Bang sobre tu programación y automáticamente, tu vieja programación se defiende de la siguiente manera, para qué demonios pierdo tiempo haciendo esto si no veo resultados. Cuando en realidad solo falta un atisbo de disciplina y constancia para conseguir la gloria.

Cada vez que queramos hacer un cambio de hábito o incorporar un hábito nuevo, esta va a ser la señal para entender que eso nuevo que deseas incorporar ya se topó con lo más profundo de tu interior, tu programación vieja y estás a punto de conseguir el cambio tan anhelado. Vamos de nuevo,

es ahí en donde más debemos hacer hincapié, ya que aquello nuevo, no es bien recibido por nuestra programación cerebral, y se produce ese rechazo, pero ese rechazo se produce cuando se está a punto de generar el cambio deseado.

Entonces y para ir finalizando esta enseñanza que expuso Mabel, en su entrevista, también nos regaló una frase muy hermosa y prometedora que resuelve todo aquello con lo que estamos en lucha, es tan simple como decir “suelto y confío, gracias”, después de haber leído hasta acá, de seguro te habrás dado cuenta que hay algo tan poderoso que simplemente se puede entender que existe y ya, eso que nos hace estar vivos y no dejar de respirar, un universo entero en tu interior, que comparándonos con él, seríamos como una gota de agua en el mar, y aquí viene lo más bello, porque si somos como una gota de agua dentro del mar, en comparación con esa existencia divina (DIOS), quiere decir que estamos hechos de la misma esencia, de esa existencia divina y somos creadores de nuestras propias circunstancias y lo entiendo de esta manera, si veo que eso que está sucediendo es más grande que yo o siento que no voy a poder con algo, utilizo esa frase tan bella “Suelto y confío, gracias”, con una fe inquebrantable, entiendo que eso que es tan majestuoso y universal ya lo resolvió por mí.

No se trata de acostarse en el sofá y esperar que todo nos caiga de la nada, aunque si crees que así será, eso también tendría resultados, pero deberías tener una fe tan poderosa, como para mover montañas. Tampoco se trata de que alguien más vendrá y lo resolverá por nosotros, se trata de renunciar al control para tener el control, esto se lo dijo el supremo Maestro al Dr. Strange, en su entrenamiento, (Película *Dr. Strange* de Marvel); cuando entendemos que no tenemos el control de nada, excepto de nuestros propios pensamientos, aceptamos amablemente, que no tenemos el control de nada y nos insertamos en el lugar de la no lucha. Pelear, resistirse a algo, generan emociones que contraponen los resultados esperados, como toda emoción contiene acción, te mueve al lugar opuesto a la solución de esa situación, encontrándote con escenarios opuestos a los deseados, sin poder alcanzar esa solución de algún problema.

Aceptar que no tienes el control, sobre algo, hará pequeño tu EGO, dejará que eso más grande que tú, que habita en tu interior, busque las mejores opciones para ti. La no lucha y aceptación de una situación complicada, hará que puedas auto observarte, reconocer lo que te está pasando, observar las emociones que circulan por tu interior, aceptar, simplemente aceptarlo,

aceptar que estas viviendo esa situación y buscar el aprendizaje en ella. Por eso cuando algo te esté atormentando, solo repite “*suelto y confío, gracias*”, una y otra vez y de alguna manera todo se resolverá, de la mejor manera para ti, nunca te olvides que lo que sucede siempre es para bien, siempre.

Comenzando desde cero; no se trata de dejar todo e irnos del lugar en donde estamos, se trata de hacer un viaje hacia tu interior y que sea solo de observación, entendimiento y aprendizaje, muchas veces cuando deseamos un cambio en lo primero que pensamos es en la ausencia de algo, es decir hacemos una lista de lo que nos falta, como si estaríamos incompletos. Es como si lo normal sería ver lo que no tengo y querer poseerlo, para así poder empezar; cuando en realidad se trata de reconocer en nosotros mismos todo aquello que nos hace estar vivos y comenzar desde cero, pero es decir, dejar atrás aquellos pensamientos y sentimientos de falta, esa enorme cantidad de juicios que hacemos al tomar una decisión de cambio, producto de nuestras programaciones, comenzar desde cero, es iniciar ignorando todo eso que nos limita, todas esas enseñanzas de no ser suficientes que copiamos de alguien más.

Comenzar desde cero es comenzar hoy, no esperar hasta mañana, ni tampoco esperar a que tal situación se resuelva para poder hacer lo que deseo, no, se trata de con lo que tengo hoy, iniciar como si habría alcanzado lo deseado, quiero una vida plena, identifica para ti que sería una vida plena y vívela de esa manera, cuando menos te des cuenta eso que tanto deseabas estará a tu alrededor. Cambia tu perspectiva y cambiará tu entorno, nada que venga desde afuera hará que estés completo, ya existes y si estás leyendo este libro estás por encima de todos aquellos que hoy no despertaron, así que deja de esperar tu momento y fábricatelo para ti. Si sientes emociones de desánimo angustia, dolor, miedo, tristeza, detente por unos segundos e imagínate cómo sería sentir lo opuesto, qué te haría sentir emociones contrarias a esas; luego simplemente sonríe de manera exagerada durante unos 30 segundos y verás cómo eso que te estaba atormentando desaparece, este pequeño experimento, sirve para que tomes consciencia de que nada de lo que estés percibiendo puede con todo ese poder que habita en tu interior, es decir, esa sonrisa que generaste del interior de tu ser, te demostró, que lo de afuera no te modifica, si tú no le das el permiso de hacerlo.

Porque te digo que lo imagines, “Si asumes tu deseo y vives como si fuera cierto, ningún poder en la tierra podrá impedir que se convierta en un hecho”, Neville Goddard. A qué hacía referencia el autor cuando hablaba de asumir el deseo como algo que ya se realizó, Neville, sostenía que la imaginación es Dios en la existencia más pura y que por medio de ella podemos comunicarnos con la presencia Divina y de ese modo manifestar nuestros deseos, más profundos, el ser humano es la única criatura, capaz de imaginar y proyectarse de una u otra manera, sintiendo que eso que se imagina es real. Teniendo en cuenta que somos seres ilimitados, creados a imagen y semejanza de Dios, somos una extensión de la fuente creadora y por lo tanto no tenemos límites más allá de los que nosotros mismos creemos tener. Entonces, comienza ahora no te dejes para después, tú mismo eres la persona más importante que existe, tú eres la prioridad, date el cariño que te gustaría recibir y tu entorno se adaptará a ese nuevo tú.

“Todos vuelven a casa”

PELÍCULA DE MARVEL, END GAME.

De una de las películas más bellas que me tocó ver, si bien es ficción encierra algo que nos mueve y a veces no lo sabemos. El deseo de conseguir algo, en esta película, luego de una ardua búsqueda de las gemas del universo, el increíble Hulk, pidió el deseo más anhelado por todos, que era, volver a encontrarse con sus seres que había perdido en una batalla, recuperar la mitad del universo que se había perdido, por culpa del titán Thanos, ese deseo que se resumió en esta simple frase, “Todos vuelven a casa”. Sin ánimo de sacarles el protagonismo a estos seres tan maravillosos, de la ficción. Los traje a memoria, para hacer una introducción sobre, qué fue lo que los movió a conseguir lo que querían. No era otra cosa más que un deseo, si hay algo maravilloso que nos identifica como seres humanos, es contar con eso tan bello como es el deseo de ser o tener algo. Aunque no lo sabemos usar en la gran mayoría del tiempo ya que, un deseo, nos promete será la felicidad de todo lo anhelado, volviéndonos a poner en el lugar de la necesidad de poseer aquello que aún no podemos palpar.

Un deseo debe ser lo que nos moviliza a imaginar lo deseado y luego dejarlo ser, dejar de generar resistencia a poseerlo sí o sí, porque esa necesidad de tenerlo, nos muestra escasos de aquello que nos prometió la felicidad. Entonces que grandioso sería tener un deseo y vivir desde este, construyéndolo momento a momento y entender que es un proceso y que ese proceso durará lo que yo cree conforme mis creencias que va a durar en llegar. Imaginar que ese deseo ya fue realizado, nos hace disfrutar de cada momento en su construcción, con la serenidad, paz y tranquilidad de haberlo conseguido y nos pone en el disfrute pleno y vivencia de cada momento de la vida, conscientes de todo lo que ocurre a nuestro alrededor, siendo nosotros los creadores de nuestras posibilidades y nuestro propio destino.

Comienza desde cero en cada situación de tu vida y tómalas como un aprendizaje utiliza la imaginación para ver que puede ser lo que peor que te puede pasar y si aún sigues con vida, entonces no vale la pena perder tiempo en preocupaciones que no harán otra cosa, más que generar más de lo mismo. Cambia el chip y comienza desde cero a imaginar lo contrario, lo favorable para ti en esa situación, imagínatelo y vive como si eso ya se realizó, de a poco verás cómo en cada situación vas tomando consciencia de lo ocurrido y comienzas a buscar el aprendizaje y de esta manera te vas convirtiendo un simple observador, sin emitir juicios y pudiendo, de repente aprovechar cada minuto de vida y que esta sea como un regalo.

CAPÍTULO 5

Todo En UNO

*“El principio de la existencia,
está en uno mismo”.*

Dependiendo de la percepción de cada ser humano, es la manera de interpretar su todo en uno, y dependiendo de la manera en que se encuentre, emocionalmente, podrá ver las cosas de una u otra manera, a mi parecer existen dos realidades; una es la que estas percibiendo ahora y la otra es la siguiente, es decir lo que estás haciendo ahora mismo, que creara tu siguiente realidad.

Vamos de nuevo, hoy desperté y me acorde que tenía cosas que hacer y eso me comenzó a preocupar, por que eso es lo que hacemos los seres humanos, preocuparnos por algo que no tenemos, pensando que así, lo obtendremos más rápido pero en realidad no funciona así. Cuando siento que no lo tengo genero ausencia, la necesidad de tenerlo solo sirve para saber que estás incompleto en ese momento y que si no obtienes lo que deseas terminas generando frustración. Y así con esos sentimientos y pensamientos vas creando tus realidades futuras.

Todo en uno, se te presenta, para que tomes consciencia de que todos somos uno y de que uno, somos todos, puedes verlo de la manera que más te parezca; por ejemplo, si somos el resultado de todo lo que pensamos alguna vez, y nuestro exterior refleja nuestro interior, quiere decir que todo aquello, a lo que yo le quiera dar sentido o un significado, es porque se cruzó conmigo. Vamos de vuelta, si yo no lo hubiera percibido de alguna manera, no habría existido jamás, aunque sea para mí. Es como el experimento del sonido sobre un árbol que cae en el bosque y si no hay nadie para escucharlo, entonces no existiría tal sonido. Es decir, si nadie lo percibe, nunca existió, o sea, somos todo y a la vez nada. Y esto es perfecto, entonces todo aquello que ahora mismo te está quitando momentos de vida, llenándote de preocupaciones, no existe, es simplemente una imagen de toda aquella realidad que estas queriendo vivir y percibir. Bob Proctor, dijo una vez, quieres tener una vida ideal, toma una lapicera y un papel y escribe cómo desearías que sea tu vida y simplemente vívela de esa manera. La verdad es que es tan simple como eso, una vez que entendemos que existimos para ser felices y serviciales y no para padecer en el intento de vivir.

Los seres humanos perciben situaciones conforme aprendimos a gestionarlas, es decir nuestras programaciones, allí, donde nacen nuestros mecanismos de defensas y nuestro sistema de juicio, para todas las situaciones, entonces ahora sabes que puede ser de otra manera y que todo lo malo debe indefectiblemente, de traer algo bueno, así como que no habría luz sin la oscuridad, entonces, toma consciencia de que algo muchos más grande y maravilloso, está haciendo que hoy puedas respirar y te encuentres con vida, *SUELTA Y CONFÍA*.

Todo está dentro de uno, no se trata de entenderlo con razón, ni comprenderlo de alguna manera, simplemente se siente, cuando sientes paz interior plenitud, cuando sientes que has logrado algo o que has conseguido algo que anhelas, eso es la totalidad, simplemente un sentimiento de realización que supera todas las expectativas, y ese sentimiento, no se alcanza obteniendo algo, no. Ese sentimiento de realización se alcanza obteniéndonos a nosotros mismos.

No lo entiendo Emmanuel, yo tampoco, te diría, si estuviéramos frente a frente, porque no se trata de entender a la Divinidad, la Fuente Creadora, Dios o cómo te guste llamarla, se trata de sentir y los sentimientos no se pueden explicar con palabras, los sentimientos van más allá de cualquier fórmula para medir que pueda utilizar el ser humano. Los sentimientos son solo eso y ya. Sentir la presencia divina en nuestro interior es estar completos, es haber alcanzado todo lo anhelado, es sentirse libre, es cuando dejas de luchar y preocuparte por cosas que no sabes si algún día pasaran, es comenzar a utilizar la imaginación y los pensamientos a nuestro favor, prediciendo lo que realmente deseamos y no aquello que no queremos que suceda.

Bien entonces; Todo en uno, se trata de que todo lo que, crees ser, crees hacer y crees querer, es el resultado de lo que eres ahora mismo, te invito a hacer un paneo general, sobre lo que, en este momento, estas pensando, por ejemplo, si estás pensando en lo que debes pagar (tus deudas), eso que tienes en mente, ¿Haría que se cumplan tus sueños?, ¿Serás feliz con lo que este pensamiento puede materializar en mi vida?

¿Todo lo que quiero para mi vida me lo pueda traer este pensamiento? Creo que nadie sería feliz, con deudas y mucho menos querría eso para su vida.

Ahora bien, si puedes darte cuenta de todo aquello que mencioné anteriormente, también puedes tomar consciencia de que no hace falta nada

de afuera, para que puedas crear tu propia realidad, imaginándotela aunque tu razón lo niegue, y sosteniéndola de tal manera que puedas creer en que ya te convertiste en esa versión de ti deseada, asumiendo el sueño ya cumplido, solo necesitamos saber que realmente queremos, cuál es nuestro deseo más anhelado, qué es lo que deseo realmente, y descubriendo que te gustaría ser, contra lo que parece ser, atreverte a asumir que ya lo eres, y si mantienes esta imaginación si persistes con eso, se materializaría en ello. Imaginar crea la realidad Neville Godard, decía que nada que no se haya imaginado antes habría existido, todo lo que percibes con los sentidos alguna vez fue imaginado, antes de su creación. Y si somos capaces de imaginar somos creadores, somos todo en uno.

“Nunca es demasiado tarde para ser lo que podrías haber sido”.

GEORGE ELLIOT

Entiendo que tarde sería cuando ya no existas en este plano, sin ánimo a que tomes a la muerte como un límite, realmente no creo en que la muerte sea un límite, solo el fin de una existencia, en un determinado plano, con lo cual todo lo que pensaste ser, creer o hacer, dejaría de existir. Pero bueno ese es otro tema, me atrevo a afirmarte que nunca es demasiado tarde para ser lo que podrías haber sido, durante dieciséis años dediqué mi vida a una profesión, aunque no sentía ser del mismo lugar seguía, quizás por necesidad, eso habría sido una buena excusa, ahora que entiendo cual es el sentido de la vida estoy dispuesto a utilizar mi presencia para ayudar a otros, haciendo lo que me gusta, escribir. Creo que soy bueno haciendo lo que hago, pero siento que soy mejor escribiendo, puedo perder la noción del tiempo haciéndolo, es algo que me apasiona, no voy a extenderme demasiado para no marear al lector, es simple, se trata del deseo que tengo de hacer algo, a diferencia de tener una profesión o un trabajo seguro como ordena la sociedad, dejaríamos el deber ser, simplemente por el ser y así, poder vivir desde el deseo de ser; el deber ser son obligaciones de ser, el deseo de ser es nuestra esencia, es nuestro todo en uno actuando hacia el exterior, siendo expresado en servicios al prójimo, todos somos buenos para

algo, solo identifica que, esos son tus sueños, después de eso, nunca dejes de perseguirlos, ellos saben cuál es el camino.

MÉTODO DE MANIFESTACIÓN EL PUENTE DE BALDOSAS



El método de manifestación, que le puse como nombre “*EL PUENTE DE BALDOSAS*”. Surgió una noche de septiembre del 2022, este libro ya tiene unos cuatro años más o menos en ser escrito y reescrito, nunca lo había tomado como una obligación, si no que era nada más que un hobby. En estos últimos tiempos comencé a tomar consciencia de que transmitir toda mi experiencia y enseñanzas aprendidas a lo largo de varios años de lectura, era una obligación, lo debía de alguna manera hacer ya que es una manera de contribuir con aquello que algún día se me presentó para darme luz a mi

caminar y entender que la vida es bella y podemos crear nuestro propio cielo en la tierra, o nuestro propio infierno, en fin, decidí que debía terminar de escribir este libro y publicarlo lo antes posible, entonces se me ocurrió, por qué no hacer que sea como cruzar un puente, si el puente no es muy largo, hasta puedes ver del otro lado lo que te espera. Era una manera de decirle a mi cerebro vago, que lo vamos a hacer, aunque no quiera, entonces aplicamos este método mi cabeza y yo.

Entonces comencé a dibujar en un pizarrón que tengo en casa, un puente y comencé a ponerle baldosas, le puse una baldosa a cada día de la semana, entonces tenía un puente de 7 baldosas y cada baldosa tenía un subobjetivo, de los cuales al ser completadas las 7 baldosas tendría, 7 subobjetivos cumplidos que me darían como resultado el cumplimiento de un objetivo. No era nada más que laburar un día a la vez y lo que hacía este puente era mostrarme que lo estoy cruzando baldosa por baldosa, aunque no lo crean ayudó a terminar de escribir este libro.

Bien entonces se trata de lo siguiente, primero debes creer y tener absoluta fe que este método te hará llegar a tu objetivo. Luego debes tomar una decisión, no te preocupes por la constancia, porque el mismo método te romperá la cabeza hasta que cumplas cada relleno de baldosa.

- **DECISIÓN:** Terminar de escribir mi libro, el que tiene como nombre “AQUELLO 3.0”.

Luego de tomar la decisión de hacer algo o terminar algo, lo que mejor que le puedes dar a tu subconsciente, son afirmaciones, recuerda que esto lo reprograma y si son en pasado mucho mejor ya que te hacen imaginar que el deseo ya está cumplido, como el que reza sabiendo que eso que pidió en oración ya fue cumplido.

- **AFIRMACIÓN:** en mi caso fue la siguiente; estoy muy agradecido porque terminé de escribir mi primer libro, con el nombre de “AQUELLO 3.0”, y publicarlo ayudo a billones de personas a ser más conscientes.

En que consiste el MÉTODO “EL PUENTE DE BALDOSAS”. Explicado con mi ejemplo sería de la siguiente manera:

- Consiste en fijar una meta a largo plazo, identificar cuantos días crees que te tomara alcanzar esa meta, pueden ser días o meses, y dividir ese total en periodos de 7 días, en mi caso creí que podría terminar de escribir mi libro en dos meses, escribiendo dos páginas por día, lo que me dio como resultado 8 periodos, de 7 baldosas por periodo, te vas dando cuenta, no es mas que jugar con plantar una misión a elaborar por día, sí o sí.
- Bien entonces tengo, toda esa tarea que parecía interminable en 8 distribuida en 8 periodos, es decir 8 semanas. Y por cada semana seria como un objetivo cumplido, siendo que cada baldosa a rellenar seria como un subobjetivo a resolver de manera diaria.
- Luego dibujé 8 puentes con 7 baldosas cada uno, igual al de la imagen de arriba y por cada dos páginas que escribía por día, iba a completando la baldosa del día que correspondía, hasta finalizar el periodo y concluí las 8 semanas y he aquí mi primer libro terminado.

Puedes utilizar este método para manifestar lo que desees, es más puedes hacer tus propios métodos, aquellos que pienses que te darán resultados, recuerda que Aquello en lo que crees, en eso te convertirás, pero ten cuidado, no seas como te sientas, toma consciencia de lo que está ocurriendo en tu interior, y entiende que sabes que eso que está ahí se puede modificar, no siempre debe de ser de una manera, hay miles de posibilidades para cada situación, solo estate atento, despierto y escoge la que más te convenga, y comienza desde cero, buscando el beneficio en el medio, entendiendo que todo está en Uno mismo.

AGRADECIMIENTOS

Dedicada esta obra a mi familia, mi esposa e hija, lo más bello que la vida me obsequio, sin duda el porqué de mis acciones. A mi padre, a mi madre, hermanos y hermana, quienes nunca dudaron de mi potencial y siempre me alentaron a hacer lo mejor, quienes han sido mi refugio en diferentes ocasiones de mi vida. A mis sobrinos, quienes espero recojan la mayor de las informaciones valiosas en esta obra y que puedan utilizarlas, para ser libres y felices. Y finalmente a mis amigos, aquellos que las vibraciones energéticas pusieron en mi camino para aprender de ellos. A todos ellos dedico este libro con un gran cariño y afecto.

Índice

Prólogo

Introducción

Capítulo 1: Aquello en lo que crees, en eso te convertirás

Capítulo 2 : Soy Como Me Siento

Capítulo 3 : Cómo saber qué modificar si no sabes qué modificar

Capítulo 4 : Comenzando desde cero

Capítulo 5 : Todo En UNO

Agradecimientos

EMMANUEL BATALLANOS

Emmanuel Batallanos, un empleado en relación de dependencia, que decidió, luego de varios años de hacer lo mismo, utilizar los términos aprendidos y brindados en este ejemplar, para dedicarse a lo que le apasiona, la escritura. Declarándose como autor independiente publicando esta, su primer obra.



Facebook: Emmanuel Batallanos

Instagram: noaidi.magicpoke

SINOPSIS

Elemento de conocimiento, adquirido a través del tiempo, producto de experiencias vividas e investigaciones, trasladadas al lector con el fin de brindar herramientas para trabajar sobre su autopreparación personal. Algo es más que nada y un paso esta seguido de otro, no te detengas si tienes una idea, concrétala haciendo algo que te acerque a esa idea.

LIBRO EDITADO POR



EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA