

Mas Sabe el Diablo por Positivo que por Diablo

Un libro de motivación como
ningún otro



Wilman Roa Franco
"El Nuevo Gurú de la Motivación"

IMPORTANTE

Esta obra cuenta con la Licencia de Reconocimiento-No comercial - Sin obras derivadas 2.5 Colombia de Creative Commons.



-  **Algunos Derechos** Reservados por el Autor.
-  **No Comercial** – No puedes utilizar esta obra para fines comerciales.
-  **Eres libre** para copiar, distribuir, comunicar y ejecutar públicamente la obra.
-  **Sin Derivadas** – No puedes alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta.
-  **Atribución** – Debes reconocer y citar la obra de la forma especificada por el autor.

Aviso – Al reutilizar o distribuir la obra, tienes que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.

SOBRE EL AUTOR



Wilman Roa Franco, es Conferencista Internacional, Psicólogo, Consultor, Coach y Escritor colombiano capacitado con estudios superiores en Administración y Manejo de Recursos Humanos, Estrategias Gerenciales, Docencia Universitaria, Educación basada en E-Learning, Programación Neurolingüística PNL, Cambio y

Desarrollo Organizacional, Comunicación Humana, Habilidades Empresariales, Inteligencia Emocional, Técnicas de Negociación, Relaciones Humanas, entre otros.

Goza de un altísimo prestigio nacional e internacional como conferenciante y orientador de líderes empresariales. Cuenta con el respaldo de las más importantes asociaciones de Conferencistas Internacionales y es consultor asociado de grandes compañías especializadas en formación empresarial en Colombia, México, Panamá, Ecuador, Honduras y Costa Rica.

Como Consultor en Desarrollo Personal, Educativo y Empresarial, ha venido aportando al crecimiento de miles de personas en empresas, organizaciones e instituciones educativas por toda Latinoamérica. Sus experiencias le han brindado la oportunidad para que como Conferencista, Tallerista y Coach sea muy requerido en tópicos relacionados con Liderazgo, Motivación, Trabajo en Equipo, Coaching, Desarrollo del Capital y Talento Humano, Servicio al Cliente, Potencia de Ventas, Pensamiento Empresarial, entre otros.

Gracias a su enorme experiencia y estilo dinámico es conocido como “El Nuevo Gurú de la Motivación en Latinoamérica”. Su experiencia formadora le ha llevado a dictar un sin número de Conferencias, Talleres, Charlas y ser interviniente en programas de Radio y Televisión, Foros, Seminarios, Congresos y otros eventos gremiales.

Es el Fundador y CEO de Win Work Consultores, una empresa líder en formación empresarial, educativa y personal en Hispanoamérica www.winworkconsultores.com Es escritor, especialista en temas de Crecimiento Personal, sus libros: “**Mas Sabe el Diablo por Positivo que por Diablo**” de gran aceptación en Latinoamérica, y con el respaldo del Grupo Planeta Editorial, “**Motivación sin Secretos**”, el libro que cambió la forma de ver el género de la superación personal en el mundo.

Co-creador del estilo editorial - literario Chatbook® sobre el cual ha basado su última obra (100% hecha por el Chat de Microsoft Network), es co-creador de la Escuela Positilista de Alta Superación Personal® originando nuevas bases y teorías de aplicabilidad en el medio del Crecimiento Personal, es también el Editor de la Revista Win Work Consultores con miles de afiliados en todo el mundo, escribe artículos sobre liderazgo, motivación, comunicación y temas empresariales para varios portales de Internet en habla hispana y revistas especializadas.

CONTACTO:

Web: <http://www.wilmanroa.com>

Mail: info@wilmanroa.com

PBX: (571) 807 79 14

BOGOTÁ - COLOMBIA

WILMAN ROA FRANCO

**MAS SABE EL DIABLO
POR POSITIVO QUE
POR DIABLO**

A Julián.

DEDICATORIA

Este libro es un homenaje que deseo rendir a todas aquellas personas que de una u otra forma han contribuido a la realización del autor, por sus valiosos consejos, por su magnifico ejemplo, por su idoneidad, por su capacidad de motivar, por la fortaleza y el empuje que han tenido para triunfar en sus vidas y para prodigar como amigo, padre, madre, hermano, esposa o maestro el mas importante de los requerimientos para ser una persona exitosa, positiva y realizada, el amor.

Han sido muchas personas a lo largo de mi vida, y sería buena una edición exclusiva para dar a conocer sus nombres, sin embargo cada uno de ellos son partícipes en algunas de las frases que componen este libro, todo para que usted como lector no obtenga solamente un conocimiento vacío y formal, sino compuestos abstraídos de las memorias de cada persona que me ha formado y acompañado.

BIENVENIDA DEL AUTOR

Yo sé que al igual que usted, muchas personas en el mundo se preguntan o se han preguntado alguna vez ¿cuáles son los secretos para ser felices y exitosos? De la misma manera yo me lo pregunté, y observé que finalmente llegamos a conclusiones similares, “compramos un libro de superación personal o de autoayuda”.

La mayoría de las veces pensamos que las ideas que nos manifiesta otra persona pueden ser los parámetros adecuados a seguir para cambiar nuestro modo de vida; sin embargo, la respuesta está dentro de cada uno de nosotros. ¿Le sorprende?, pues a mí ya me sorprendió, pero no está de más tener en cuenta la asesoría que se pueda uno encontrar en un sin fin de medios, ya sea charlas, seminarios, libros, la Internet, los vecinos, etc., necesitamos hallar ayuda y estar motivados por el deseo de ser grandes, exitosos, personas realizadas y felices.

A continuación planteo una serie de consejos que por experiencia propia han sido mostrados como efectivos, en casos tanto extremos como cotidianos en la vida de muchos y espero en verdad le sirvan a usted, a su empresa, a su familia, a sus amigos y finalmente a nuestra sociedad, ya que por medio de este libro usted será un digno representante de la minoría positiva, exitosa y representativa del mundo.

Lo invito ahora que desea saber un poco más de cómo se conciben y se motivan las ideas, a que nos introduzcamos en nuestra realidad personal y construyamos juntos no solo sonrisas, sino fortalezas, capacidades y triunfos a nuestro alrededor.

Bienvenido,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wilman Roa Franco', written in a cursive style.

Wilman Roa Franco

www.wilmanroa.com

Página en Facebook:

www.facebook.com/conferencistainternacional

¡Únete a nuestra red de triunfadores!

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

SECCIÓN I

¿POR QUÉ EL DIABLO SABE MAS POR POSITIVO QUE POR DIABLO?

SECCIÓN II

LA FELICIDAD ES MAS FÁCIL DE ALCANZAR DE LO QUE USTED CREE

SECCIÓN III

¿SE PUEDE LOGRAR EL ÉXITO EN UN PAÍS COMO EL MIO?

Claves del éxito en la familia

Claves del éxito con su pareja

Claves del éxito personal

Claves del éxito laboral

SECCIÓN IV

¿CÓMO TENER UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA?

SECCIÓN V

¿CÓMO PUEDO HABLAR PARA PROGRAMARME POSITIVAMENTE?

EL CONSEJO FINAL ES

INTRODUCCIÓN

Cada vez que en nuestras vidas tenemos una ilusión o un sueño tratamos de realizarlo. Sin embargo, las experiencias nefastas que la vida nos da, las adoptamos como algo negativo y desalentador, dejamos de soñar, desconfiamos de todos y lo más preocupante aún, es que desconfiamos de nosotros mismos, perdemos el interés en culminar nuestras metas, nos cansamos de buscar un estado de realización digno y nos estancamos en el conformismo y en la resignación.

No saber manejar estas malas experiencias, además de otros factores, son los que nos hacen perdedores, fracasados, seres humanos del común que no sobresalen, que no triunfan, que se fatigan antes de empezar y *“que pierden el sorteo antes de haber comprado la boleta”*. Puede ser que muchos de los lectores sientan que alguna vez en sus vidas se han deprimido, han fracasado en su anhelo de triunfo, han leído muchos libros de motivación, han asistido a muchas conferencias y hasta ahora siguen siendo los mismos. Lo más importante es que aquí vamos a encontrar la diferencia, este libro está dirigido a usted exclusivamente, a su realidad, es una propuesta original, no tomada de modelos extraños; tiene una orientación formada con usted, con su entorno, ya sea familiar, social o sentimental, con su disposición, con su anhelo de éxito, con su mentalidad positiva y sobre todo como triunfador.

La lectura, pienso que pudo haber sido algo frustrante para usted, porque a mí también me pasó! Leía cosas que no eran para mí, que estaban diseñadas para otro ser social, de allí la necesidad de crear este libro, pensado con responsabilidad y con mensajes claros y efectivos.

El primer paso para obtener el conocimiento es “la Identificación”, cuando uno se siente identificado con algo, su atención se centra en lo atendido, por lo tanto, el proceso de obtención del conocimiento se facilita aún más. Este es el secreto revelador de la comunicación, lo cierto es que no propongo un viejo modelo de superación personal, solo para ejecutivos, o para personas cuyos recursos materiales sean por ahora inalcanzables para cada uno de nosotros; es un nuevo modelo de motivación, que me he permitido llamar “motivación social ética y responsable”, ya que cada persona está vinculada y se desarrolla en un entorno social, no unipersonal como lo plantean algunos modelos anteriores.

En este nuevo modelo, cuyo primer objetivo es comunicar, se plantean una serie de conocimientos ciertos, adecuados a sus inquietudes, diseñados con base en Psicolingüística, Filosofía de la Motivación, Psicología Social, Programación Neuro Lingüística (PNL) y el mas importante de todos “La sinceridad”; de allí que estoy convencido que este conocimiento hará de usted el mejor en cualquier área, ya que todo el conocimiento anterior ha sido digerido, sopesado, analizado, adaptado y orientado a la efectividad.

El lenguaje utilizado en este libro no es para nada técnico ni especializado, es costumbrista y absolutamente cotidiano, de manera que las personas sin experiencia puedan aproximarse a la Actitud Mental Positiva y al Éxito con la mente abierta y con la seguridad de que aprehenderán de una forma práctica. Claro está que algunos de los términos que son de uso común en las ciencias humanas se pueden consultar en textos especializados para ahondar un poco en su conocimiento.

Aclaro que este libro no es una apología a la maldad, su título se basa en un famoso refrán que dice “Mas sabe el diablo por viejo que por diablo”, en torno a el he construido una trama de ejemplos y bajo lo bueno podremos sacar lo mejor de nosotros.

Ahora si, vamos por el éxito!

¿POR QUÉ EL DIABLO SABE MAS POR POSITIVO QUE POR DIABLO?

Las personas, seres humanos capaces, poseen algo en su interior que se llama “experiencia”, que en un sentido primario es todo aquello que obtenemos cuando interactuamos con un medio ambiente sea cual fuere. Muchas de las emociones que diariamente experimentamos dejan en nosotros “huellas”, que nos marcan parcial o definitivamente, haciendo que todas estas capacidades como soñar e ilusionarnos cesen momentánea o definitivamente.

En general, las experiencias para nosotros son negativas, ya que por nuestra “*permisividad y resignación*” nos acostumbramos a conservar lo malo y no lo bueno de todo, y un reflejo de esto es que recordamos la telenovela por lo malo que le pasó al protagonista, del accidente que le aconteció a un amigo, de cuando terminamos una relación, etc., es tal el nivel de asociación con lo malo que desde estas fechas nos reeditamos, orientamos y decimos cosas como “*desde que murió mi amigo hasta ahora...*”, etc. El objetivo de las experiencias es brindar conocimiento, de allí el nombre tan usado en la ciencia “Experimento”, esta es una de las fuentes principales de nuestra sabiduría y tiene la hermosa cualidad de incrementarse o mejorarse con los años.

Ahora vamos a filosofar un poco, ¿por qué creen ustedes que el Demonio, Diablo, Lucifer, Satanás, Baal,

Belcebú, Patas, o cualquier otro nombre que deseen darle, (yo lo llamo Diablito) es tan efectivo en hacer el mal?, ¿será porque está en el fondo, en la oscuridad, en el nivel mas bajo entre lo bajo, porque nadie lo quiere, o simplemente porque es mas fácil hacer el mal que el bien?

Tengamos en cuenta que siempre se analizan perspectivas distintas, pero lo cierto es que por mas negativa que parezca la situación del diablito, tiene un fin claro y es el mal, además está solo, nadie lo ayuda, nadie lo piensa, nadie lo quiere y mas triste aún, no le pagan por lo que hace, pero aún así cumple con sus objetivos.

¿La maldad entonces se vale de lo positivo para lograr los objetivos?, ¡que dilema!, pero el mas grande de todos los dilemas es ¿cómo hace para cumplir con todo?, y es sencillo de explicar; mire, el universo nació hacia delante, crecemos hacia arriba, siempre que caminamos vamos hacia alguna parte, por lo general hacia delante; todo en el universo es positivo, y esta es la perspectiva en la cual necesitamos ubicarnos.

Pero, ¿para qué hacerlo?, ¡pues para mejorar! Cuando se empieza en un deporte por ejemplo, usted de inmediato no clasifica a un seleccionado que compita a nivel mundial, le aseguro que antes que nada usted era tan malo como cualquiera, sin embargo la práctica hizo de ese jugador novato un profesional, y es el mejor de su equipo, el mejor del mundo, o el mejor del vecindario no importa, ¡logro es logro!, pero la gran diferencia es: ¿qué logramos? y ¿cómo lo hacemos? Usted puede ser exitoso en el fracaso; como jugador puede ser el mejor

peor jugador de la historia, del vecindario o de su ciudad, pero siempre se es el mejor en algo.

La diferencia la hace algo que para nosotros es fundamental, “*abrir los ojos a la realidad*”. Sí, tan sencillo como eso, dejar de lado por un momento los lamentos, lloriqueos, pesares y mirarse por un momento, ¿alguna vez en su vida hizo algo de lo cual se sintió orgulloso?, ¿lo recuerda verdad? Ese primer diploma, aquel elogio, el primer gol, etc., usted se sintió excepcional, sublime; a la Argentina... “soberbio”, en fin, si se pudo esa vez, si se experimentó tanta felicidad en ese momento, ¿por qué lo olvida?, ¿por qué no hace de ese sentimiento lo que quisiera sentir en su vida de ahora en adelante?

Sé que puede estar diciendo o pensando cosas como: “*huy sí, tan fácil, mentira, o sencillamente que eso no es para usted, o que no se siente capaz, o ¿Cómo lo hago?*”, tanto usted como yo sabemos que la realidad que afrontamos no es lo que pensábamos y “*que del dicho al hecho hay mucho trecho*”. Ahora vamos a entender el porqué de nuestra negativa.

Resulta que las personas de acuerdo al ambiente en el cual se desarrollan, socializan o interactúan con muchas otras, con los padres, los amigos, los novios o novias, etc., cada una de esas personas puede dejarnos a su vez experiencias o conocimientos tanto buenos como malos y es de allí, de una serie de vínculos e interacciones que somos lo que somos ¿por qué el refrán que dice “*el que anda entre la miel algo se le pega*”?, eso no es fortuito, tomamos modelos, ademanes, rituales, y demás de cada

persona que en algún momento compartió nuestra vida; luego, reaccionamos de forma tardía y nos damos cuenta que lamentablemente somos lo que otros han construido.

Sí, puede echarle la culpa a sus padres, a sus amigos, a su pareja de todo lo que es usted ahora, pero no se le olvide culpar al mayor responsable, empiece por hacerlo a sí mismo, porque nunca hizo lo que debía hacer que era formarse íntegramente como persona, dejar de lado a los demás y mirarse por dentro un poco todos los días y reflexionar.

El producto de estas reflexiones es lo que hace que nosotros digamos “soy una persona madura o realizada”. Cuando tenemos la capacidad de cuestionarnos a nosotros mismos poseemos la pauta para iniciar cambios en nuestras vidas. Piense en este momento ¿cuantas de las costumbres que usted tiene, mañas, dichos y gestos ha adoptado de otras personas?, ¿bastantes verdad?, pues nuestra sociedad como se ha construido en base a lo malo, enseña lo malo y por obvias razones se aprende lo malo.

La simple tendencia a creernos igual al otro, a igualarnos por lo bajo, “*que menos mal mi vecino, el del supermercado de al lado no vende porque yo tampoco he vendido nada*”, o en el colegio, cuando le preguntaron alguna vez la nota de un examen que perdió, su justificación fue “*que estaba tan difícil que nadie, ni siquiera el mas estudioso del salón logró pasarlo*”; son ejemplos pequeños de tan singular problemita que nuestra sociedad nos ha heredado.

Todos los seres humanos poseemos grandes cualidades, pero para nosotros el éxito es algo excepcional o sencillamente ¡suerte!, envidiamos al otro en vez de apoyarlo, si usted no felicita al otro, ¿cuando espera que alguien lo felicite a usted?, si usted en su hogar nunca le dice a su cónyuge gracias por la cena- , o gracias por estar tan lindo(a) para mi, ¿cuándo él o ella le va a agradecer por traer dinero a la casa, por soportar el tráfico de ida y vuelta al trabajo, al jefe molesto o a la secretaria o compañero ineficiente? Si usted no comienza a entregar eso que usted mismo está necesitando estará retrasando un poco más su llegada al mundo de la estabilidad emocional y la felicidad.

Cuando estimulamos a otra persona, efectuamos lo que El Conductismo (una escuela de la Psicología) llamó refuerzo, y éste refuerzo positivo es la base para que a uno como persona le quiera ir bien siempre, o si no es así dígame ¿qué le dijeron en su casa cuando por primera vez obtuvo un excelente en matemáticas?, la respuesta por lo general fue “muy bien, siga así”, y usted se esforzó cada día por obtener buenas notas, estudiaba un poco mas y era el mejor de su salón. Y supongo que luego llegaron algunos de sus compañeros a interponerse en su objetivo, porque como para variar sentían envidia de usted y le empezaban a decir nerdo o aburrido, e iniciaban el tan popular círculo de segregación académico de la impopularidad; lo cierto es que el felicitar, elogiar, “no adular”, ejerce en la persona un impulso motivante que lo hace sentir bien, importante, pero la envidia así como le ha sucedido a usted en el colegio, en el trabajo, en el hogar, siempre ha tenido algo que ver con sus resultados.

Gastamos tanta energía y tiempo en desearle el mal al compañero o al vecino que olvidamos lo que tenemos que hacer y luego nos lamentamos diciendo, *“es que la situación está muy dura”* o *“es que no hay plata que alcance”*. Sería bueno tal vez reconocer que en vez de envidiar al otro, pudimos estar cerrando un negocio, consiguiendo un comprador, publicitando o sencillamente trabajando por lo que queremos. Lo bueno es que después nos lamentamos...

Si usted alguna vez reflexiona, y se da cuenta que todo lo que hace está mal es porque muy rara vez uno reflexiona para mejorar, claro está, que a pesar de reconocer lo malo, no lo cambiamos y decimos *“es que yo soy así”* o *“es mas fuerte que yo”*, lo que basta es el deseo de cambiar, motivado por ese elogio que usted mismo puede empezar a construir dentro de sí mismo, o es que al diablito alguien le dice *“bien diablito, yo sabía que usted podía hacerlo”*. Y que mejor si lo comparte con su esposa o con su esposo, con sus padres y con sus amigos.

Verá que con el tiempo, las experiencias buenas que usted obtenga al alagar, se convierten en costumbre, y no se diga a sí mismo que no se puede alagar a nadie, o, si le digo se va a poner mas de mal genio de lo que está; la puerta de entrada a un elogio es siempre una sonrisa. Hágalo y verá lo bien que es recibida una felicitación. Así como a usted le gusta, al que la recibe también, y lo mejor es que quien la recibe comienza a hacerlo con otras personas.

Y todo gracias a quien, ¡a usted!, que agradeció, que felicitó; un refuerzo al servicio de usted mismo y de la sociedad, algo grande que se construye y gracias a usted. Por eso yo lo felicito, porque no cualquiera lo hace.

Pensemos que lo positivo es bueno siempre y cuando uno quiera que así sea y que con el tiempo todo lo que estamos sembrando vendrá en abundancia hacia nosotros mismos. Construyendo experiencias buenas hoy, podemos ser sabios en el mañana, podremos sonreír sin dificultad ya que nuestro entorno va a estar sonriente.

La clave para entrar a una vida de éxito es la experiencia, porque tanto como usted quiera podrá ser o hacer, y es mas fácil si lo hacemos todos, pero no por eso podemos confiarnos y esperar que el vecino se encargue de llamar a la policía, o de llamar a los bomberos, ¡no!, hágalo usted mismo, pero empiece a construir su futuro, sin envidiar el futuro de los demás, ¡sirva y bien! mire que en ocasiones como de pronto le puede estar pasando ahora, sirve y hasta le pagan por hacerlo, además elogiar es gratis, sonreír también, mientras en su interior no se vea una intención clara va a ser realmente difícil, pero todos esperamos de usted ese elogio, esa sonrisa que nos dé a nosotros magníficas experiencias, recuérdelo.

Otro aspecto que podemos observar, es que el diablito del que tanto hemos estado hablando anda solo. La simple idea de soledad nos impacta, pero esa soledad a el le da tiempo para no desviarse de sus asuntos, se centra en el fin, no tiene a quien envidiar, tampoco tiene a quien elogiar, pero aún así le funciona, y es muy bueno

en lo que hace, aclaro, no pretendo que seamos buenos en lo malo, solo es un ejemplo, lo aclaro porque otro de los grandes vicios de nuestra sociedad es “mal interpretar”.

Muchos pueden pensar que cuando alguien alcanza el éxito a nivel profesional “*fue por palanca o suerte*”, ó, si mejoró sus ingresos “*es porque pueden ser producto de dineros sucios o de dudosa procedencia*”. Todo lo que nos lleva a pensar ese tipo de cosas está motivado por la envidia, y si por alguna razón usted lo hace, está volviendo atrás, lo bueno es que yo sé que es para impulsarse al cambio.

A cada uno de nosotros nos corresponde compartir un espacio, ya sea en la casa, en el trabajo, en el autobús o en el lugar de estudio, compartimos la existencia con otros seres, tan distintos a nosotros como la luz de la oscuridad, y a pesar de que muchas veces no pensamos en lo que hacemos terminamos por contagiar a los demás la mala cara, el mal genio, la envidia, entre otras cosas, ¡no pensamos en los demás! en que lo que los demás reciben también lo pueden dar a otros. Cuando estamos en estos lugares estamos tan metidos en nuestras actividades que no lo notamos. Pero ahora vemos que sí hay espacios para mirarnos un poco por dentro, de reflexionar, tal vez dirán muchos que no tienen tiempo para hacerlo porque es demorado. ¡Sencillo! hágalo en el baño, en vez de leer el periódico, reflexione y aproveche ese momento, eso sí, *asegúrese que la sociedad haya quedado del otro lado de la puerta y empiece a hacerlo.*

Nuestro pequeño diablito estoy seguro que lo hace todos los días, aprovecha la soledad para ser productivo, si usted lo hace, usted no se alcanza a imaginar los beneficios que esto le traerá, no solo a nivel personal o social, si cambiamos cada uno por nuestra cuenta, con el tiempo, los demás en derredor también lo harán.

Este es solo el comienzo de su trabajo, de su esfuerzo por lograr ese cambio que está esperando que ocurra en su vida, tiene dos opciones o lo pone en práctica desde ahora o sencillamente espera a ver si en el siguiente capítulo se convence de que usted lo puede hacer.

Recuerde que lo que un hombre hizo, otro lo puede mejorar, pero también empeorar, todo depende de usted, de lo que haga cada día. Pero supongo que ahora puede estar pensando en que para usted transmitir felicidad, debe ser feliz, pues a continuación veremos como la felicidad es tan fácil de alcanzar como ir a la tienda, arrojar basura o lastimar a alguien.

LA FELICIDAD ES MAS FÁCIL DE ALCANZAR DE LO QUE USTED CREE.

La búsqueda de la felicidad es algo que ha inquietado a filósofos, científicos, a sus vecinos y a usted tanto como a mí. La felicidad puede considerarse como un estado mental que proporciona sensaciones placenteras y que modula de manera agradable y positiva la recepción y la interpretación de los estímulos recibidos del medio ambiente. La felicidad es entonces un estado de realización en el cual se experimenta satisfacción, emoción, seguridad, complacencia, etc. Este estado emocional es para nosotros difícil de alcanzar porque siempre esperamos a que nos lo proporcionen. *“Para ser hay que hacer”, alguien me dijo en una ocasión, y yo le dije “haga y deje hacer” y me respondió “sea usted por su lado y yo hago por el mío”, un bello recuerdo que me facilita la explicación de uno de los principales puntos para lograr la felicidad:*

La conciliación y la tolerancia.

En nuestros países, el nivel conciliatorio y de tolerancia no se da en gran medida porque carecemos de un modelo de comunicación establecido y funcional. De acuerdo al nivel de desarrollo personal, nuestros intereses y objetivos que derivan en la felicidad se componen en gran medida por la relación con nuestros

iguales. O si no, expliquémonos “*la mamitis*”, ese sentimiento de extrañar a nuestra madre; una vez nuestra madre o padre estaba cerca de nosotros nos cambiaba la cara, nos sentíamos felices. En el trabajo, si tenemos un mal ambiente, (*lo digo por el egoísta y chismoso que tiene al lado*) no podemos rendir como quisiéramos, pero démonos cuenta de algo, muchas veces permitimos que estos inconvenientes nos afecten, los dejamos de lado y nunca les buscamos una solución real y definitiva.

Es así que podemos empezar por hablar con esa persona, ya sea su mejor amigo, o su mejor enemigo, y darle a conocer sus ideas, sus sentimientos, su inconformidad o su satisfacción por los logros propios o por los logros de los demás, por los logros de su empresa, o cualquier otra cosa, pero démonos a conocer. Nuestro amigo el diablito es un magnífico conciliador o si no miremos el Génesis a ver que pasó con Eva, le habló, fue persuasivo, y la convenció, ¿todo por qué?, porque usó su inteligencia, que por cierto es la misma que todos tenemos y fue amable, paciente, convincente y observe, desafortunadamente lo logró.

Está visto que la mayoría de inconvenientes y malos entendidos, rencores y rencillas se dan por falta de un conocimiento previo, ¡dese a conocer primero! no espere que el otro tome la iniciativa, recuerde que “el que pega primero...”, ¿y si no resulta?, pues recurra a la auto-reflexión y reevalúese, analice si en aquel momento usted dejó realmente de lado el resentimiento y recurrió a la calma para expresar sus opiniones, recuerde que de lo que damos recibimos.

Si ese momento de tregua fracasó, no es por culpa de esa persona, sencillamente puede que sea su culpa, porque tal vez no dejó de lado ese sentimiento egoísta, porque no tomó la actitud correcta o porque no entregó una sonrisa. Una vez que resulte, se dará cuenta de que su ambiente sea cual fuere cambió, sentirá paz, tranquilidad y que todo lo malo quedó atrás. Ese es el principal beneficio de la tolerancia y de la conciliación, logrará un espacio tranquilo en el cual se va a poder desarrollar de la mejor manera.

Al contar con este espacio de tranquilidad, ya sea en su casa, en su trabajo o en cualquier otro lugar, sentirá que la vida adquiere otra perspectiva, que las flores dejaron de ser flores comunes y corrientes y se convirtieron en algo maravilloso y digno de obsequiar. Dejará de pensar en la envidia y en el rencor, y comenzará a dar y a dar, será cada vez más una persona mejor, con el simple hecho de darle manejo a las situaciones. Su actitud con respecto al lugar en donde existía el conflicto cambiará, y las personas que estén alrededor también se tranquilizarán, porque esa tensión ya no estará y los esfuerzos de todos estarán orientados a que la situación perdure.

Saber dar, qué damos, cómo lo damos y a quién se lo damos.

Es claro, que cuando el ser humano está sometido ante cualquier situación, reacciona de un modo particular. No es lo mismo cuando nos tropezamos en la calle con

una persona, que cuando tropezamos con nuestro compañero o compañera sentimental, con nuestros hijos, o con nuestros padres, ¡a ellos no les pedimos disculpas! por lo general les recriminamos o les decimos simplemente “*no estorbe*” o “*quítese de ahí*”. Pues eso que damos responde al ejemplo, a veces es al extraño al que le entregamos los favores, y hasta les prestamos dinero, pero si es alguien conocido desconfiamos, ofendemos y prejuizamos. Este cúmulo de malas atenciones se nos devuelven, es por esto que vemos a diario tantos ancianos abandonados, pero lo que nadie piensa es el por qué de su situación, *¿no será que le dieron mala vida a sus hijos?*, puede ser una de las razones que lo expliquen, sin embargo, cada vez que vayamos a entregar, necesitamos tener claro a quién, y cómo lo vamos a entregar.

Los mejores regalos que se pueden brindar son todos gratis, usted no a cualquiera le brinda la oportunidad de que lo conozcan, no a cualquiera usted le cuenta su mejor chiste, o le cuenta sus planes, cada persona sabe cuándo recibe los mensajes, cómo los recibe y qué hace después con ellos.

Pensemos en esto, en el por qué a unos si les damos y a otros no. Puede ser porque los seres humanos tenemos una tendencia a agradecer, el problema es que no la conservamos. Por eso se dice que: “*a las parejas, una vez se casan se les acaba la felicidad*”. Los seres humanos infortunadamente dejamos de congraciarnos de manera sostenida porque tomamos a la otra persona como una posesión personal, requerimos de ella todo, pero nunca

le damos, y tenemos el descaro de decirle *“es que tu ya no me consientes o tu ya no me quieres”*.

Cuando damos recibimos, o si no haga un experimento, mire la pared mas cercana y dirjase a ella, no deje de mirarla, ahora cierre un puño y golpee con fuerza la pared, ¿recibió un golpe también cierto?, por eso luego nos quejamos y decimos, “es que me abandonó, es que ya no me quiere”, y con justa razón, ¿no cree?

De allí la importancia de que todo lo que demos a los demás, sea conocido o no, sea algo bueno, algo que siempre esperemos recibir de ellos, o si no, volvamos con nuestro amigo el diablito, el hace el mal todo el tiempo, es su finalidad y se siente mas feliz cuando le devuelven el mismo mal o tal vez mucho mas, todo actúa según sus planes de maldad.

Ahora, si lo que usted quiere son sonrisas en la calle, felicidad por doquier, amaneceres tranquilos, con trinar de pajaritos y todo, empiece ya mismo a dar, dar de corazón lo que usted quiera recibir, ese es otro de los secretos de la felicidad.

Evite temer a los sentimientos y a las emociones.

Uno de los principales puntos por los cuales no somos felices es porque dejamos de lado nuestra emocionalidad, llegamos a un estado tal de represión, que nos contenemos de absolutamente todo, nos preocupamos por estar siempre a la defensiva, estamos

prevenidos con absolutamente todo, y decimos a veces “*es que no voy a ser tan bruto o bruta nunca más*”, e inmediatamente cerramos las puertas a nuevos sentimientos.

O simplemente nos damos cuenta que desde niños, nuestros padres nos programaron psico lingüísticamente para no sentir, o alguna vez en su vida no le dijeron “*los hombres no lloran*” o “*no hay que ser nena*”, esta represión es el producto de nuestra querida sociedad, una sociedad machista y muy a pesar de ser emotiva (*lo digo por el nivel de frustración que nos deja un partido de fútbol*) nos reprime la más primaria de las cualidades humanas, la emotividad.

Ese tipo de personas que no se dan a los demás o que se condicionaron a no sentir, son los que a veces oímos decir cuando vamos a un parque de diversiones “*esto me hacía falta para sentirme vivo*”, necesitan de una máquina para ser felices; ¿triste no?, pero lo mejor viene después, cuando se embriagan... lloran, se deprimen y terminan hasta buscando pleito.

Este cúmulo de emociones y de sentimientos reprimidos generan una carga en nuestro inconsciente que espera cualquier momento para poder salir. A cuantos no les pasa que después de tener un mal día llegan a su casa y al momento en el que le hacen una pregunta cualquiera, responden con violencia. Esto sucede por reprimir y reprimir, por no darnos a nosotros mismos el gusto y la satisfacción de reírnos hasta las lágrimas cuando algo muy gracioso ocurre, o de llorar con una telenovela.

Aquí no solo estamos limitando nuestra emocionalidad, también la de los demás, ya que los otros van a pensar que si le van a confiar algo personal o desean pedirle un consejo, a usted le va a importar nada o muy poco, todo por qué, por reprimido. ¿Usted cree que nuestro diablito se reprime? No verdad. El diablito lo que hace es manifestarse tal cual y como es, pero lo hace de una forma inteligente, sabe en qué momento hacerlo y cómo hacerlo. Miremos ahora a cuántas personas maravillosas hemos dejado de conocer. Podríamos decir que alguna de ellas era la persona de nuestras vidas, pero por insensibles la dejamos ir, ¿y estamos cómo?, solos o solas; ¿por qué? ¡Porque nos lo merecemos! por ser así, por no darnos cuenta que si sentimos como debe ser los demás nos aprecian aún mas y de mejor manera, porque somos auténticos y agradables, no huraños y malgeniados.

Ante una situación difícil nos preguntamos generalmente: ¿Pero cómo hago, si eso me dolió y no quiero que me vuelva a pasar? Pues tengamos algo claro, si usted ya tiene la posibilidad de auto reflexionar, hágalo en este momento y respóndase a sí mismo, ¿hizo usted lo correcto?, ó ¿si las cosas estaban tan bien con usted, por qué lo hicieron sufrir, o por qué lo abandonaron? Siempre es mejor ser conscientes de nuestros errores antes que nada. Esta capacidad de auto crítica es lo que nos da la posibilidad de mejorar con responsabilidad.

Esa es la clave para hacerlo, y una vez logre establecer una emotividad sincera y receptiva tendrá la posibilidad de entregarse a los demás, y esto le proporcionará una

satisfacción tan grande, que hasta le hará correr bajo la lluvia o celebrar de la forma que usted quiera, pero le aseguro algo, cuando esto pase, no olvidará este sentimiento nunca más, se lo aseguro.

Así que no tema, deje salir su interior, explore sus sentimientos y los de los demás, recuerde que *para hacer hay que ser, y se es cuando se siente.*

Trabaje.

Sí, puede ser que esto le extrañe, pero lo más importante para alcanzar los objetivos y la felicidad es un medio, y por lo general el trabajo es el mejor de los medios.

Así muchas personas comparen el trabajo con una cárcel y digan que es mejor la prisión. Pueden decir que en la cárcel están en una celda de dos por dos metros, y que en el trabajo pasan la mayor parte del tiempo en un cubículo de uno con cincuenta por un metro, que en prisión se tiene tres comidas diarias y que en el trabajo sólo se tiene tiempo para una y además uno debe pagar por ella, que en prisión por buen comportamiento le acortan la condena y en el trabajo le recompensan el buen comportamiento con mas trabajo, que en prisión los guardias abren y cierran todas las puertas pero en el trabajo usted debe portar la llave o una tarjeta de seguridad y además, abrir y cerrar usted mismo, que en prisión se puede ver televisión y jugar con los internos, en el trabajo lo despiden por cualquier de las dos, que

en el trabajo le ponen cadenas y no lo llevan a ninguna parte pero en la cárcel le ponen cadenas cuando van a llevarlo a algún lado, que en prisión usted tiene su propio inodoro, y que en el trabajo usted lo tiene que compartir y además debe esperar su turno, que en la cárcel lo visita su familia o sus amigos, en el trabajo ni siquiera se puede llamar a la casa, además que en la cárcel no se paga ni luz, ni agua, ni gas, ni debe trabajar, pero en el trabajo usted paga los servicios con su sueldo, pero antes le hicieron el descuento para mantener las cárceles, que en la cárcel se tendrá probablemente un guardia sádico, y que en el trabajo siempre se tendrá un jefe.

Sea cual fuere la intención de la comparación, sabemos que el trabajo es grandioso, y que las condiciones laborales dependen de un pequeño cambio, y es pensar no comparativamente sino positivamente.

Trabajar dignifica al ser humano, y cuando uno se siente útil, experimenta una sensación placentera, de poder, de liderazgo, porque es usted el que trabaja, el que lleva el sustento a casa, el que da los mejores obsequios, el que viste la mejor ropa, o el que invita las bebidas. En el qué, es lo de menos, lo importante es que usted entienda que este proceso de dignificación del ser humano mediante el trabajo le provee no sólo bienes materiales, también le entrega la oportunidad de superarse, de ascender, de ser el mejor en lo que hace, allí esta la dignidad humana, en sentirse bien con lo que hace.

Muchas personas no son felices en su trabajo y lo dejan, comienzan a buscar uno y otro, y en ninguno se sienten a gusto, *¿Será que están trabajando en algo que no les gusta?* Yo creo que sí. Nunca nos va a ir bien y no vamos a ser los mejores en algo que no nos gusta, mientras que si encontramos nuestra vocación nos irá mucho mejor. Vocación significa "*llamado a*" y todos los seres humanos tenemos un llamado diferente, que además, representa el único camino a la realización; por ejemplo, quien se siente llamado a la medicina será un fracasado si se dedica a cualquier otra actividad. Así no alcanzaremos ni el éxito ni la felicidad. Mientras que si estamos en lo nuestro, alcanzaremos nuestra felicidad y nuestros objetivos mas pronto que los que están en un lugar diferente al que desean, ya sea por necesidad, por conformismo, o simplemente porque es un ser humano mas.

Ahora pensemos si a nuestro diablito le gusta lo que hace, *¿verdad que sí?* Y además lleva mucho tiempo haciéndolo, y no se cansa, ni vive mirando el calendario a ver cuando es festivo, o a ver cuando pagan, o mirando el reloj a toda hora a ver cuando es la hora de salida. Él trabaja horas extras, no piensa en descansar, hace el mal a toda hora y es feliz con lo que hace, porque es su vocación y es ese trabajo de diablito lo que le permite superarse día a día con nuestro desafortunado auspicio.

Disponga de tiempo para usted.

Nada es más placentero para nosotros los hombres que tomarnos ese break para ver el partido, o para las

mujeres irse de shopping o al salón de belleza, luego de gastar tanta energía en nosotros, nos sentimos tranquilos, relajados, y es porque cambiamos por unos instantes nuestro ritmo de vida.

Estamos acostumbrados a vivir de afán, a veces parece que cuando caminamos no cabemos en la acera, miramos el reloj y nos agobiamos, y nos presionan, y nos presionamos, y nos estresamos y luego... *nos enfermamos*. La tranquilidad no solo proporciona felicidad, también buena salud, otro punto que podemos ubicar como medio para ser feliz, ya que nadie con dolor de dientes se va a ir de fiesta o va a estar feliz, ¿verdad que no?

El modelo capitalista nos ha visto obligados a optimizar el tiempo. Por eso la importancia de una pausa, no tiene que ser la siesta de cuatro horas en la tarde, ¡no!, son momentos cortos en medio de nuestras actividades que nos permitan distensionarnos, eso es relajación, el resto es pereza y flojera.

Ahora bien, pensemos si el demonio se estresa con lo que hace, si le resulta agobiante su trabajo, ¡no!, y es porque toma la vida no con frescura, ¡la sabe tomar! Sabe que hay tiempo para todo y para todos, posee un ambiente adecuado en el cual distraerse, con no se qué cosas pero se relaja. Así que la solución es salir, divertirse, relajarse, hacer deporte, viajar, pero ¡cuidado!, que sea un premio que usted se de por sus buenos resultados, nunca se premie por lo malo, sencillamente se comportará como uno mas del montón, como un conformista, fresco y desinteresado.

Estos momentos necesitan ser programados, se pueden orientar al cumplimiento de unos objetivos claros, a estar de lleno en lo que está, si no, será algo así como llevar orquesta a un sepelio *¡no combina!* De allí la importancia de concentrarnos en lo que queremos, de alejarnos de todo por unos instantes y encontramos a nosotros mismos, de auto reflexionar, de pensar, de sentir y por qué no, de programar nuestra próxima actividad. Si lo hace con frecuencia, poco a poco se convertirá en un hábito más que le ahorrará inconvenientes y lo hará feliz, estoy seguro.

Valore los pequeños detalles

Muchos de nosotros estamos convencidos que las cosas buenas que pasan, o las que damos, deben exceder en tamaño a lo normal simple y cotidiano. Pues aunque usted no lo crea, los pequeños detalles son los que hacen la diferencia, usted no se alcanza a imaginar que algo tan simple y sin importancia para nosotros como lo es un pan, abrir el grifo del agua, caminar o hablar sea tan importante para el que padece hambre, para el que sufre sed, para el discapacitado o para cualquier otra persona. Si analizamos detenidamente, cualquier elemento cotidiano y sencillo que le suprimamos a nuestro bienestar general, nos priva de inmediato nuestro sentimiento de felicidad, y es tan sólo el hecho de que no haya agua, de que nos falte un pan, o una pierna o tan sólo un dedo.

Si nos situamos ahora en lo emotivo, asociamos los mayores sentimientos con posesiones materiales, pensamos que si damos un obsequio ha de ser muy costoso para que lo acepten con agrado, pues si la finalidad del obsequio es brindar una sonrisa u obtener esa sensación de bienestar en el otro es necesario desligar el sentimiento de bienestar del bien material.

La intención es lo que cuenta, es lo que dice el adagio popular, sin embargo, la mayoría de las cosas que obsequiamos, las damos con cierto recelo, *¡no de corazón!*, como si fuera una obligación, pero si usted se pone a pensar en este momento y recuerda, que aquella vez que le obsequiaron algo simbólico, un dulce, un amanecer, la luna, una estrella o el firmamento entero, fue allí en donde la intención se vislumbró realmente, se entregó el sentimiento de una forma sincera y absolutamente desligada de todo interés material.

Nuestro amigo el diablito, es un individuo experto en valorar lo pequeño y les voy a decir por qué. Resulta que para él es tan valioso un mal pequeño que un gran mal, ya que lo que se empieza a construir despacio, con calma y bien planeado es lo que da la resistencia necesaria a los grandes proyectos, por eso para él lo mas importante es una pequeña dosis de envidia, otra muy pequeña de rencor, etc., el resto nos lo deja a nosotros. Y démonos cuenta de algo, fue muy pequeño. Esos pequeños detalles, no solo los podemos dar, también los podemos recibir; pero necesitamos ser lo suficientemente sensibles para hacerlo, por eso dicen que no cualquiera es tan capaz de distinguir el olor de las flores. Podemos contar con una disposición previa,

que sea limpia y desinteresada, tener un estado interior tranquilo y relajado, ya que las tensiones, son el principal distanciador de las emociones.

Acostúmbrese a ser feliz

La felicidad depende de una manera muy sustancial de la forma en cómo veamos las cosas a nuestro alrededor, por lo general le vemos el lado negativo a todo, pero si tenemos algo claro y es nuestro objetivo de ser feliz, podemos centrarnos en ello y empezar a ver el aspecto positivo a todo. Y lo mejor, podemos acostumbrarnos a ello de la misma forma en que cuando niños nos acostumbramos a ir al baño. La costumbre se crea por el hábito, y por ello es necesario que usted empiece a condicionarse desde ahora para ello.

Se estará preguntando ¿Cómo? Pues sencillo, con tan sólo cinco minutos al día, sí, tan solo cinco, pero en ellos usted puede probarse a sí mismo que es feliz, a sentir ese estado pleno de gozo, no trate de sentirse feliz por algo en especial, sólo límitese a serlo, para lograr ese estado puede recordar un estado previo de felicidad, o traer cualquiera de los momentos o días mas felices de su vida al presente, e intentar reproducir ese sentimiento.

Ya verá que practicado este simple ejercicio con regularidad comenzará a sentir felicidad a nivel consciente y estará auto motivado, poco a poco descubrirá que los momentos felices van en aumento, o

si no es así, permítame hacerle una pregunta *¿Alguna vez ha visto a nuestro diablito de muy mal genio o infeliz por lo que hace? ¿Verdad que no? Pues de la misma manera lo hace él, ¡se acostumbra!, ya que tiene claro que a el nada lo deprime, o lo influencia negativamente, sabe lo que quiere, lo que espera, y nunca espera que le vaya mal. Ya se acostumbró a esa sensación satisfactoria ¿cómo?, mediante la práctica.*

Esta es la mejor de las herramientas que podemos usar, trabajar por nuestro bienestar mediante auto sugestión, pero dejemos algo claro, es necesaria una decisión, por ello el siguiente de nuestros pasos.

Decídase a ser feliz

En muchas ocasiones, por influencia social, la felicidad o ese estado de gracia interna lo externalizamos por un simple requerimiento. Por ejemplo en aquella fiesta en la cual llegamos con cara de disgusto o de malestar, fue alguno de los presentes el que nos dijo *“pero cambie esa cara”* o *“anímesese”*, y usted sin darse cuenta se contagió de esa alegría reinante en el ambiente y se sintió feliz, pero necesitó que alguien se lo dijera. *¿Por qué? Porque no somos capaces de hacerlo por nosotros mismos, todo el tiempo necesitamos de los demás, y démonos cuenta de algo, ¡están decidiendo por usted!*

Por eso lo más importante es que usted tome la decisión ahora, que diariamente usted se diga a sí mismo *“yo soy feliz porque estoy decidido a ello”*, y no espere a que

otros decidan su bienestar y mucho menos su felicidad. Recordemos que nuestro querido diablito está sólo, y él decide por sí mismo, lo que hace, lo que piensa y sobre todo lo que siente, no espera de los otros algo que le represente a él la oportunidad de contagiarse, es por sí mismo. No tiene familia, y nosotros que la tenemos no somos capaces de motivarnos por ellos, de llegar a casa en la noche y tomar la decisión de sonreír al verlos, a disfrutar cada momento en el hogar y por ende obtener los mejores satisfactores de esas personas que nos rodean.

Por eso un aspecto importante es la decisión, la decisión que usted tome ahora, decídase por usted mismo y por la felicidad de los demás, es sencillo.

Deslíguese del pasado

Nuestra memoria nos juega buenas y malas pasadas, lo cierto es que en nuestro interior podemos gozar en el presente de las experiencias del pasado, pero si lo hacemos correctamente. Mire a su alrededor, concéntrese en cualquier objeto que tenga a la mano y recuerde. Cada cosa que nos rodea es inmediatamente asociada por nuestra memoria a un recuerdo emocional, pero como observábamos anteriormente, recordamos lo malo generalmente.

Necesitamos lograr entonces asociar de una manera correcta nuestro presente con el pasado, pero ¿Cómo?, sencillo, *olvídese de lo malo*, sí, tan sencillo como eso,

de la misma manera en que traemos a nuestra mente los recuerdos malos, podemos traer los buenos momentos o sensaciones de nuestro pasado; esto es lo mas importante, pero necesitamos hacerlo correctamente. No podemos olvidar aquella mala experiencia que nos aportó una gran lección, ni tampoco esa fecha fatídica en la cual valoramos la vida, pero la manera en cómo la asociamos al presente sí. Es preferible empezar por buscarle una utilidad al recuerdo, obviamente si es algo que no nos aporta podemos suprimirlo inmediatamente, si vemos que al recordar nuestro estado interior se desequilibra, es allí donde podemos decirnos con un tono fuerte “no más, no me sirves”, poco a poco y a voluntad podremos hacer de la evocación algo positivo.

¿Y si no puedo? pues sígalo intentando, las personas que se quedan en los recuerdos, ya sean buenos o malos, se estancan allí, y volvamos a nuestro amigo el diablito, él nunca olvida, pero sabe lo que recuerda, si usted alguna vez le llega a preguntar *¿Cuáles son los peores momentos de su vida?* Estoy seguro que le responderá. *“Si alguna vez los tuve ya los olvidé”*. ¿Todo por qué? por su sentido de realidad, no se estancó en el pasado, recuerda lo bueno y trabaja en el presente para bien aventurar su futuro.

Recordemos que cada piedra que se mueva hoy, y se ponga encima de otra paulatinamente hará una gran montaña. Por eso lo más importante para nuestro futuro es el presente, y en el siguiente aparte lo vamos a observar.

Todo lo que empieza, termina.

Sí, todo lo que empieza termina, sea bueno o malo, pero se acaba, ¿*su graduación ya terminó verdad?*, y si la separación de aquella persona que no supimos conservar fue también hace mucho tiempo ¿*Por qué no abrimos los ojos a la realidad y vemos que ya se acabó?*

Si a usted le ha pasado esto ya no le volverá a pasar, porque ya se dio cuenta de la realidad, pero a veces se nos olvida. Recordemos aquel momento de infancia en el cual nos caímos de la bicicleta y lloramos del dolor, alguien se acercó a nosotros nos dijo “*ya pasó*”. Pues ahora yo les digo lo mismo, “*ya pasó*”. Pero es necesario que usted se convenza a sí mismo de esta situación, que tenga la posibilidad de mirar en derredor y ver la situación objetivamente, y mágicamente darse cuenta de todo.

No piense, dedíquese simplemente a imaginarse todo aquello en lo cual nos estancamos diariamente.

Sin embargo, lo malo se acaba, pero lo bueno también, y puede ser allí donde necesitamos ser objetivos. Ya que el júbilo y la efusividad de hoy nos puede generar el fracaso de mañana, y todo porque nos llenamos de confianza y de exceso de positivismo y no miramos nuestras fallas, que son las que mañana nos ocasionarán los tropiezos. Por eso necesitamos usar nuestra buena energía y saber ser positivo, cuestión que veremos mas adelante luego que les comparta una pequeña historia.

Es la historia de un camionero muy confiado, un buen día le encomendaron que llevara unos pingüinos a un circo que estrenaba función en dos días. Pero por esas cosas del destino, el camión se varó junto a la casa de un campesino, y ante el temor de que los animales no llegaran a tiempo le pidió el favor al campesino que se los llevara, al fin y al cabo era en dos días la función, tiempo suficiente para que caminando los llevara. Además le ofreció al campesino muy buen dinero. El campesino le dijo “por supuesto” y emprendió el camino. Al día siguiente en la noche, el camionero reparó su vehículo y continuó su camino, llegó al circo y le preguntó al administrador “*¿Ya llegaron los pingüinos?*” A lo que el administrador respondió “*Qué pingüinos, aquí no han traído nada, ¿acaso usted no los traía?*” El hombre del camión regresó a la casa del campesino y en el camino se encontró a los pingüinos en fila con el campesino por detrás con una vara, se acercó al campesino y le dijo “*Pero hombre, no le di muy buen dinero para que llevara los pingüinos al circo?*” Y el campesino le respondió “*Sí señor, y con el dinero que me queda los voy a llevar al cine*”.

El exceso de confianza es malo como todo exceso, pero aprendamos de esta experiencia y tomemos la vida con calma, analizando los puntos de quiebra de alguna situación que se nos presente y prevengamos. Pero lo más importante:

Sea optimista

Ser optimista es cuestión de actitud. Por ello, a diario se puede repetir “*mi actitud es lo que importa y mi estado de ánimo depende de mí*”. La actitud es más importante que los hechos, ya que es la puerta de entrada a la realización de las cosas. Es mas importante que los dones o la destreza que se tenga, y por ello podemos ser conscientes de algo, “*No podemos cambiar nuestro pasado, ni lo inevitable*” esta es la realidad, de allí en adelante, todo se puede, pero con una actitud optimista y positiva frente a la vida.

Estoy convencido de que la vida está compuesta en un 10% por lo que nos ocurre, y un 90% por cómo reaccionamos ante ello, de allí la importancia que tiene el optimismo, ya que la gran mayoría de nuestra vida son ese 90% de reacciones, y que mejor que sean recibidas de la mejor manera, y por ende asimiladas de una manera conveniente.

Sólo quien programa su vida con optimismo, logrará alcanzar sus metas. El desarrollo de una actitud mental positiva es fundamental para alcanzar el éxito, porque la diferencia entre el éxito y el fracaso no es más que la postura que asumimos frente a las situaciones que la vida nos presenta, a la capacidad de autoestima que tengamos y a la forma como nos relacionemos positivamente con los demás.

Nuestro diablito nos expone el mejor ejemplo de lo que es una actitud positiva y optimista, para empezar, tiene

claro que él y sólo él es quien afronta los inconvenientes, nadie mas lo hará por él, sabe que el pasado y lo inevitable están presentes pero no se pueden cambiar y luego actúa, porque sabe perfectamente que de la forma en cómo el lo haga dependen el triunfo y el fracaso, y lo mas sorprendente de todo, le pone todo el empeño a cualquier cosa, por pequeña que sea, una hambruna en África o un simple ataque terrorista, lo que sea que fuere, está diseñado por él para el triunfo. Es muy optimista, y eso es lo más importante.

Ahora yo me pregunto algo *¿Usted ya tiene en sus manos las herramientas para ser feliz, va a usarlas?* O sencillamente esperará el siguiente capítulo para convencerse de sus capacidades, porque me imagino que puede estar pensando que *“para ser feliz es importante obtener el éxito y que sin ello es muy difícil”*, pues en el siguiente apartado veremos las claves para ser exitoso al igual que nuestro diablito.

Resumen:

Para ser feliz necesito:

- ❖ La conciliación y la tolerancia.
- ❖ Saber qué dar, cómo lo damos y a quién se lo damos.
- ❖ Evite temer a los sentimientos y a las emociones.
- ❖ Trabajar.
- ❖ Disponer de tiempo para mí.
- ❖ Valorar los pequeños detalles.
- ❖ Acostumbrarme a ser feliz.
- ❖ Decidirme a ser feliz.
- ❖ Desligarme del pasado.
- ❖ Saber que todo lo que empieza termina.
- ❖ Ser optimista.

¿SE PUEDE LOGRAR EL ÉXITO EN UN PAÍS COMO EL MIO?

Sé de antemano, que por nuestra condición social, por nuestros prejuicios o sencillamente por “espejos”, vemos el éxito como algo imposible, como un bien reservado para unos pocos afortunados, o simplemente que muchos lo intentan pero nadie lo alcanza. La verdad es que si usted no es exitoso aún, puede ser porque no lo ha intentado, porque estaba mal orientado, porque se deja influenciar de los pesimistas o porque no está convencido de que usted es tan capaz de hacerlo como cualquier otro.

Los seres humanos tenemos la capacidad de observar, esta observación es la puerta de entrada al conocimiento, sin embargo, cuando las personas no logran un nivel de identificación suficiente con lo que desean o simplemente con el medio que los rodea, se aíslan, *buscan y buscan sin saber que encontrar*, todo porque no saben lo que quieren. Cuando por fin logramos sentirnos identificados con algo, sentimos que “*eso es para nosotros*”, por ejemplo, cuando usted se siente atraído por la pintura, comenzó observando algunas obras, encontró un estilo llamativo, luego, sintió un interés mas grande, observó pintar a alguien, luego hizo crítica, después tomo clases de pintura y por último empezó a pintar. Pero para que esto se diera, fue necesario todo un proceso. Proceso que, trasladado a la obtención del éxito en cualquiera de sus perfiles, se comporta de igual forma.

Es necesario que observemos y tengamos claro qué es lo queremos, lo que nos gusta, y sobre todo planificar el camino de la obtención de ese ideal. Lo cierto es, que en nuestra sociedad, esperamos siempre a que *“el otro se le mida primero”*, no tomamos la decisión oportunamente, y vemos que si la persona que lo intentó primero no lo consiguió, *“desistimos”*.

Pero si usted es de las personas que han tomado la decisión y tal vez lo haya intentado con antelación y haya fracasado, no importa, lo logrará, *¿Cómo?* Como se obtienen los logros, adquiriendo habilidades y desarrollándolas.

Por ello a continuación, les voy a entregar las claves del éxito, ya sea en lo personal, laboral o familiar, *¿todo para qué?*, para quitar las excusas, los prejuicios y demostrarle a usted amigo lector *“que sí se puede, y que usted puede”*, *¿todo por qué?* porque lo que un hombre puede hacer otro lo hará.

Lo primero que necesitamos tener en cuenta para ser exitosos es mirar nuestro primer círculo social y trabajar desde él, el familiar:

Alégrate por lo bueno que tienes y por lo de los demás; desecha los recuerdos tristes y dolorosos, no te lastimes mas.

www.wilmanroa.com

CLAVES DEL ÉXITO EN LA FAMILIA

Estoy seguro que la unidad básica de todos los fenómenos humanos no es el individuo ni la sociedad, sino la familia, lo que hace que el niño se transforme en hombre no es un hombre ni una mujer ni un grupo cualquiera de personas, es la familia, y es el medio por excelencia para adaptar a la vida social a un individuo que algún día tendrá que hacer su aporte al grupo al que pertenece.

La familia reviste un especial interés para nosotros, de ella obtenemos atenciones, cuidados, educación, comprensión, etc., sin embargo, las carencias de orientación familiar han hecho de muchos de nosotros lo que no esperábamos. Ahora que ya sabemos la importancia que tiene cultivar este vínculo familiar, podemos trabajar por mejorar las relaciones en su interior. Por eso, el primer secreto de la obtención del éxito familiar es:

EL ÉXITO EN LA CRIANZA DE SUS HIJOS

Nuestro hogar no es una cárcel.

Es claro que los padres forman una familia con libertad, aunque puede ser que posteriormente adquieran un deber moral a seguir en ella. Y si de la misma manera en que somos libres para formar un hogar, *¿no podemos hacer de este hogar algo libre?* Lo digo porque esta visto que cuando el hogar se forma, se instituye “*el sistema familiar penitenciario*”, todo lo que salga de ella es digno de recibir apelativos como “*prófugo*”, afirmación que simbolizamos cuando realmente lo que decimos es “*es que la niña se escapó*”. Y lo mismo pasa con el compañero o compañera sentimental.

Si usted tiene vocación de guardián, *siga así, que así nunca va a llegar a ser exitoso*, o puede que sea el mejor guardián por un momento de su vida, pero una vez usted pierda tiempo, y facultades, no será lo mismo. Y de paso olvidó que su papel en la familia de ser el padre y la madre buenos y cariñosos se convirtió en el papel de regidores y celadores. O si no veamos a nuestro diablito de la historia, analicemos por un instante que el pilar de su sabiduría es *el libre albedrío*, esa libre opción es la que el cambia, no la oportunidad de decidir, el juega con nuestro libertinaje, pero la opción es nuestra.

Ser permisivos tiene mucho que ver con la confianza, con esa linda virtud que no cualquiera entrega, ya que si

confiamos en los demás, podremos tener mejores momentos para nosotros mismos. Pero para confiar en otros es necesario confiar en nosotros mismos, sin ello es muy difícil alcanzar el éxito en el hogar, puede confiar en su sabiduría, en su pedagogía y sobre todo en su buen ejemplo, “*recuerde que el ladrón juzga por su condición*”, y lo valioso aquí es mirar que su vida ya fue vivida, y ahora la viven otros, por eso evite aportar temores, aporte confianza.

Sea un maestro, no un dictador

Se dice que el que enseña, aprende dos veces. Las familias por lo general poseen no padres sino “*dictadores*”, los padres de hoy, son construidos por los padres del ayer, lo digo porque los patrones que manejamos en nuestras familias son muy similares a los que tuvieron nuestros padres con nosotros, no en vano, estudios sociológicos realizados hace algún tiempo afirman que el porcentaje de incidencia de maltrato al menor es mas alto en familias cuyos padres fueron maltratados en su infancia.

De la misma manera, estos patrones mal aprendidos podemos cambiarlos. Luego de nuestra jornada laboral, llegando a casa a supervisar, “*que si hicieron la tarea, que si mi pareja estuvo juiciosa o juicioso en casa o en el trabajo, etc.*”, podemos aprovechar cualquier momento por pequeño que sea para instruir, no solo a nuestros hijos, también a nuestro compañero o compañera sentimental.

Podemos empezar por preguntarles *¿Cómo están?* Antes de decirles *¿Cómo les fue?* Hablar con ellos de sus experiencias día tras día, y compartir las propias. Esta es una buena manera de empezar a compartir en familia.

Otra opción puede ser orientar acerca de las experiencias vividas por los integrantes de su familia, y motivar, si los resultados no fueron satisfactorios. Valerse de la comprensión y de la tolerancia al momento de enseñar nuestras experiencias, todo por ganarnos la confianza de nuestros familiares, ya que con base en ella podremos no solo conocer a los demás, sino prevenir, porque la mayoría de los inconvenientes que se presentan al interior del hogar son producto de una deficiente educación u orientación. Recuerde, “la educación no solo se recibe en el colegio, se educa también en la familia, sobre todo con el don mas importante de todos, el buen ejemplo”. *¿Por qué el diablo es el mejor haciendo el mal?* Pues porque lo enseña diariamente, una escuela terrorista por aquí, una escuela de egoísmo por allá, una guerra aquí y otra allá, etc., es tan buen maestro que le aprendemos con una facilidad impresionante.

Cada vez que enseñamos y mostramos nuestro lado positivo a los demás, nos reafirmamos a cada momento nuestro bienestar, de allí la importancia de ser un maestro, orientar con amor y sobre todo con muy buena displicencia, ya que muchas familias abusan de lo que no entienden, o simplemente lo acomodan, por ejemplo, algunas familias se acercan a sus hijos, los escuchan, pero el momento en que se les dice que compartan

actividades con ellos, dejan de lado los intereses del menor y sencillamente pasan a sus propios intereses, lo llevan a fiestas, le brindan alcohol, tabaco, lo malcrían, etc., no son realmente amigos de sus hijos, por eso aproveche, sobre todo cuando vean televisión, no haga que este sea el principal agente culturizador de sus hijos.

Por ello, quiero compartir con ustedes unos pequeños secretos tradicionales para hacer de sus hijos lo que usted quiere:

1.- Empiece desde muy niño dándole al pequeño todo lo que le pida, así cuando crezca se convencerá que el mundo le pertenece y que todos deben hacer por el.

2.- Cuando aprenda malas palabras y las empiece a decir delante de todos, celébrelo, y verá que cuando crezca pensará que es un acto muy gracioso.

3.- Nunca le dé enseñanzas de tipo espiritual y moral, espere que cumpla la mayoría de edad y que hasta entonces decida cuales van a ser sus principios.

4.- Recoja todo lo que su nene deje tirado en cualquier parte, zapatos, ropa interior, libros, juguetes, etc., no le permita valerse por sí mismo, verá que se acostumbrará a echarle la culpa a los demás.

5.- Discuta frecuentemente con su cónyuge en presencia de sus hijos, así no se afectará demasiado el día en que se deshaga su hogar y aprenderá a deshacerlos.

6.- Déle a sus hijos todo el dinero que pidan, no permita que por sí mismo lo obtenga, ¿Para qué dejar que sus pobres hijos pasen los mismos trabajos que usted?

7.- Tiene que satisfacer todos los caprichos en lo que refiere a las comidas, bebidas y comodidades, deje que coma cuando el quiera, que pida lo que quiera, que al fin y al cabo están todo el tiempo preparándole y sirviéndole con gusto. La privación puede tener efectos nocivos en el menor ¿No cree Ud.?

8.- Apóyelo siempre que tenga una discusión con un compañero, con un profesor o con la policía, Es que todos le tienen rabia, pobrecito, nadie lo comprende.

9.- Cuando sus hijos estén metidos en serio apuros, discúlpese y discúlpelo diciendo “Es que es inmanejable”.

10.- Ahora prepárese para llevar una vida llena de sufrimientos, porque lo más probable es que esta vida la ha labrado usted mismo.

Casi siempre son estos los nuevos patrones de crianza que encontramos en nuestras familias, por lo menos los más frecuentes, no está de más aclarar que estos y otros son los que tienen en caos nuestro sistema social.

Por esto, cambie, si no quiere que su vida sea un infierno, y por mas que alcance los triunfos que esperó y los que soñó, y por los cuales trabajó durante mucho tiempo y los pueda disfrutar, ¡cambie!, sea un maestro, o

si no, cualquier inconveniente familiar arruinará su satisfacción y su camino al éxito.

Construya, no destruya.

Casi todos nosotros cuando éramos niños experimentamos fantasías, se las contábamos a nuestros padres, y ellos de una forma muy tierna y sutil nos decían “*deje de pensar en bobadas*”, y nos “*aterrizaban*”.

Resulta que si usted es padre ya sabe que es lo que no tiene que hacer, y si aún no lo es va por buen camino. Esta serie de comentarios ejercen en la persona una influencia negativa por cuanto no le permiten desarrollar su creatividad. Por eso cuando su hijo le diga “*que las casas tienen solo ventanas*”, vaya con él, pídale que dibuje su proyecto, que se lo enseñe, y luego oriente, haga hincapié en la importancia de las puertas, puede que de allí salga un magnífico arquitecto.

A nuestro amiguito el diablito, no le gusta destruir, démonos cuenta que diariamente está construyendo maldad, planifica y encuentra soluciones, con el objetivo que ya todos tenemos claro, pero asimilemos de allí la importancia de construir.

Cuando frustramos los ideales, las fantasías, limitamos la creatividad y por ende crecemos con graves inconvenientes para solucionar problemas, porque es la experiencia creativa lo que nos permite encontrar las soluciones. Por eso construya, no solo con sus hijos sino

con su cónyuge, construya felicidad, diálogo, amor, es algo que le aseguro lo motivará al camino del éxito ya que de allí aprenderá también a construir.

Nuestros hijos no son nuestra propiedad.

¿*Qué pasa si se derrumba su casa?* Lo embarga una gran tristeza, le da rabia, y se deprime, ya que la sensación de frustración que origina una pérdida es muy grande. Y ¿*Por qué?* Pues porque era su casa, de su propiedad. Un objeto que estaba revestido de un gran valor sentimental.

Pues resulta que para muchas personas ganarse sufrimientos es tan fácil como esto. Porque piensan que los demás les pertenecen, y cuando alguno de ellos falla, se siente aún más el dolor. Como padres, muchos ejercemos sobre nuestros hijos la peor de las influencias, *no los dejamos actuar por sí mismos*, y lo que es peor, creemos que nos pertenece. De esta forma empezamos a decir “*mi hijo esto o lo otro*” no decimos “*es que Julián esto o lo otro*”, no les damos el valor y la importancia que merecen por ser seres humanos, “*independientes*”, y autónomos, en su actuar y en su pensamiento, *¡déjelos crecer!*

Todo lo que proviene de este sentimiento de propiedad nos frustra, y por ende imposibilita el camino al éxito, porque como veremos mas adelante, “*de acuerdo a como nos críen seremos*”, pero lo que nos compete por ahora es el éxito en lo familiar, por ello deslígrese, no

del sentimiento que tenga por sus hijos o por cualquier miembro de su familia, sino de ese sentimiento de falsa propiedad que tanto mal nos hace. La buena educación se encarga de la crianza, no el sentimiento de propiedad.

El aislamiento que brinda el reconocimiento de la independencia personal nos obliga a despreocuparnos un poco y concentrarnos en nuestros objetivos. Recuerde, que *“mientras mas se tenga para cuidar, menos tiempo tendremos para cuidarnos”*.

Sea sincero.

Ya sabemos que el ejemplo es fundamental en una buena educación, pero los padres siempre se escandalizan cuando el niño miente. Creen y están convencidos de que la mentira es peor aún que la desobediencia; y todo es culpa de los padres. Porque cuando llegó el señor a cobrar el arrendamiento le dijimos a nuestro hijo *“Papito, diga que yo ya salí”*, y allí empieza todo, los niños son el remedo de los padres recuérdelo y téngalo siempre presente, ya que de este ejemplo deriva la autoridad moral con la que en el futuro juzgaremos a nuestros hijos.

“El que esté libre de pecado, que lance la primera piedra”, yo les digo una cosa: *“¿Será que podemos exigir sinceridad cuando no la damos?”*, ¿Verdad que no?, por eso la importancia de sincerarnos, así la realidad sea dolosa, necesitamos contar con la capacidad de saber decir las cosas, no temer a las situaciones, ya que estas

son las que nos impulsan a mentir, mientras que si somos lo suficientemente fuertes, podremos asumir la realidad.

La mentira es el arma de los débiles, el mentiroso suele ser un débil física, moral e intelectualmente, y si usted no quiere que sus hijos sean mentirosos, empiece por dejar de serlo, gánese su confianza, verá que a medida que lo hace, sus hijos estarán mas cerca de usted y evitarán hacerlo, *y no le dirán mentiras por temor a un castigo, le dirán la verdad por amor a un consejo.*

Resumen:

Para ser exitoso en el cuidado de mis hijos necesito:

- ❖ Entender que el hogar no es una cárcel.
- ❖ Ser un maestro y no un dictador.
- ❖ Construir, no destruir.
- ❖ Entender que mis hijos no me pertenecen.
- ❖ Ser sincero.

CLAVES DEL ÉXITO CON SU PAREJA

Deje respirar.

Mucho exageramos la imposición del vínculo conyugal, creemos que “*hasta que la muerte los separe*” es algo en lo cual debe hacer del otro una extensión de nuestro propio Yo, que debe estar el uno tan cerca del otro y a toda hora, todo esto es ridículo, o ¿*cuándo han visto a un policía con su esposa en un tiroteo?* Son extremos, pero queremos estar todo el tiempo allí, el sólo hecho de pensarlo lo agobia estoy seguro.

Todo tiene una explicación “*Su inseguridad*”, usted cree que haciendo todo por los demás, en este caso su pareja, es la mejor manera de cumplir con su papel en la relación, pero resulta que se equivoca, ya que el respeto por la otra persona incluye:

- 1.- *El derecho a tomar sus propias decisiones.*
- 2.- *El derecho a pensar y a actuar con libertad.*
- 3.- *El derecho a su propio espacio interior.*
- 4.- *El derecho a exigir.*
- 5.- *El derecho a que se le escuche.*

Por eso es tan importante tener en cuenta estas cinco pautas, ya que si estamos conscientes de que a veces nos pasamos de “*intensos*”, acabaremos con el otro, con el sentimiento que haya de por medio, y por tanto veremos graves problemas en nuestra relación con el tiempo.

A pesar de lo cruel que resulte afrontar la realidad y darnos cuenta que la persona que comparte nuestra vida tiene los mismos derechos que nosotros, es la cruda realidad, su pareja es un soporte, es su mejor amigo o amiga, todo lo que usted haga o comparta con el o con ella necesita ser sincero y desinteresado. Usted no está en la obligación de decidir por los demás, *no tema perder y nunca perderá*, recuérdelo siempre, porque mientras mas confianza usted entregue, mas confianza recibirá, no es necesaria la vigilancia extrema por ese temor, lo que conseguiremos con esto es una verdad mayor, *“si usted quiere perder a su pareja hágalo”*, siga como va porque lo está haciendo tan mal que muy pronto estará sólo. Empiece por afrontar su propia realidad, si quiere cambiar puede hacerlo, yo sé que cualquier persona lo puede hacer, puede decirse a usted mismo *“Yo confío porque confían en mí”*.

Vean para el mismo lado.

Muchos conflictos de pareja están presentes en la actualidad debido a este motivo, ya que la importancia de un camino fijado que se supone es el que dos personas decidieron compartir se queda en palabras, no vamos a los hechos. Y vemos que mientras el uno quiere casa, el otro apartamento, y no hay consenso, no hay diálogo, es un sin fin de imposiciones mutuas que lo único que logra es el distanciamiento, y poco a poco los caminos se hacen mas lejanos.

Al momento de un compra nada mas, se deja ver el poder de la distancia, el uno quiere una cosa y el otro otra, en el proyecto familiar es igual, el uno quiere que el hijo estudie en el colegio X y el otro en el colegio Y, no se ponen de acuerdo con nada, (espero que este no sea su caso). Todo esto tiene una finalidad, arruinar sus vidas y las de sus hijos.

Por lo tanto podemos empezar a conciliar, hablar más, encontrar en los gustos del otro, los propios, *¡pero hágalo!*, no espere a que sea tarde, además conserve algo importante “*déle gusto a su compañero o compañera sentimental de vez en cuando*”. Usted no se imagina lo importante que será para usted, ya que de la misma forma en que usted hace este “*sacrificio*”, el otro lo hará también; esto no significa que usted necesita dejar de lado sus inclinaciones o gustos, usted también puede respetarse su derecho a escoger y decidir con libertad, trate de buscar un término intermedio.

Aprenda a manejar su ira.

La gran mayoría de los seres humanos no tenemos control de nuestro impulsos, cuando estamos iracundos no pensamos en lo que decimos, le damos rienda suelta a la emoción del momento y por lo tanto los resultados serán nefastos. Antes de reaccionar es necesario examinar la importancia de ese inconveniente, ver si realmente vale la pena desgastarnos por eso, recuerde “*Todo lo que un humano provoca tiene solución*”, si parte de este principio logrará contenerse, no agredirá,

no se agredirá a sí mismo, ya que el sentimiento de culpa posterior por lo general deriva en un estado depresivo.

¿Es natural el sentimiento de la ira? Absolutamente. Es lo más normal del mundo, toda acción genera una reacción, al nivel que sea, pero lo voy a invitar a ser de los pocos que logran manejar su ira. Cuando tenga una experiencia con este feo sentimiento repítase a sí mismo “*todo lo que yo haga o diga puede ser usado en mi contra*”, si usted no se preserva a si mismo cuidando lo que le dice a otros, los demás también se lo dirán a usted, le ofenderán tal vez mucho mas, y finalmente usted estará mas afectado que el otro, porque estoy seguro que ver su cara de insatisfacción generará en el otro un placer muy grande. Por eso no le de gusto a las situaciones o a las personas. Evite que lo afecte, no permita que se burlen de usted por sus reacciones.

Apréndase los números del uno al diez.

No dudo que dentro de sus muchas potencialidades a veces obvie el conteo simple y consciente. Si le pide usted a alguien que cuente hasta diez, “*recita como loro*”. Usted me imagino que tiene la fortaleza para reaccionar con calma ante cualquier situación, por eso una buena manera de tener la mejor de las reacciones es el conteo, pero hagámoslo de una forma correcta.

1.- Uno, Piense que usted y su imagen es lo mas importante para usted mismo.

- 2.- Dos, Todo tiene solución.
- 3.- Tres, Toda discusión tiene varios puntos de vista.
- 4.- Cuatro, Antes de hablar puedo escuchar atentamente.
- 5.- Cinco, La otra persona tiene derechos al igual que yo.
- 6.- Seis, Si la otra persona me exige, es porque me ama y quiere que se le brinde lo mejor.
- 7.- Siete, Nada es mas importante para mí, que la oportunidad que me brinda esa otra persona para conocerla completamente.
- 8.- Ocho, Yo debo tener claros mis sentimientos hacia la otra persona, yo amo mas de lo que odio.
- 9.- Nueve, Todo lo que dé regresará.
- 10.- Diez, El fracaso en la conciliación es producto de mi actitud.

Coméntelo todo.

Uno de los mas grandes productos de la sociedad es la represión, el contenernos de decir lo que pensamos, lo que deseamos generará un estado tal de frustración que lo verá obligado a recurrir a no se qué situación u opción para liberarse de todo.

La persona que tenemos al lado no es simplemente un “*idiota útil*”, con esa persona que escogimos podemos hablar, decirle diariamente lo importante que es para nosotros, si lo hacemos lo harán con nosotros, expresémosle nuestros puntos de vista, nuestras decisiones, nuestros problemas, ya que cuando compartimos la carga el esfuerzo es menor. *¿Usted ha pensado en el momento de su muerte?* Creo que no. O no le da la importancia que este hecho merece. Estoy seguro que la vida para sus familiares será mas sencilla si usted les dijo alguna vez como le gustaría que dispusieran de su cuerpo, cuanto debía y a quién, cuanto le debían, etc., son cosas que dejamos de lado. Pero son trascendentales. Al darnos a conocer facilitamos que nos entiendan, por eso no se encierre en sí mismo, dése a conocer completamente, ábrase a los demás, no tema hacerlo.

El beneficio que trae el no guardarse las cosas es muy grande, por eso dígame a esa persona tanto lo bueno como lo malo, pero sepa decirlo, use las palabras, no use los hechos para dar a entender lo que quiere, “*El que no llora no mamá*” dice otro adagio popular, si usted no pide, *¿Cuándo le van a brindar lo que espera?*,

¡*nunca!*, siga esperando a que los demás supongan lo que usted quiere y siente, no cambie y siga como hasta ahora, haciendo el papel de archivador, si lo hace nunca será exitoso y feliz.

En el hogar ninguno manda.

Podemos partir de este hecho antes de tratar de imponer, muchas veces se piensa que el hombre es la cabeza del hogar, yo pienso que dos cabezas piensan mejor que una, por eso, puede olvidarse de ese modelo impuesto por una sociedad tradicionalista. No significa que usted necesita ser tan sumiso como para dejar de lado su personalidad y habituarse al otro, a sus imposiciones, ¡*no!*, lo más importante es reconocer que tenemos igualdad de derechos, de decisión, y por llamarlo de alguna manera “*voz de mando*”.

Las decisiones cualesquiera que sean son un resultado que se manifiesta como producto de un análisis, si usted se ve obligado a tomar una decisión a la fuerza no es decisión, *es una imposición*, por eso no anule a su cónyuge. Pero no espere a casarse para hacerlo, si está de novio o novia hágalo también, no espere el final de las cosas para volver al comienzo y reevaluar. Antes de tomar cualquier decisión piense en la conveniencia y en la inconveniencia que esto le traerá a su familia, a su trabajo, etc., permita que el otro opine también, es otro punto de vista que puede enriquecer su decisión, consulte, recuerde que el que no pregunta no aprende.

Resumen:

Para ser exitoso en la vida de pareja puedo:

- ❖ Dejar respirar.
- ❖ Ver para el mismo lado.
- ❖ Aprender a manejar mi ira.
- ❖ Aprenderme los números del uno al diez.
- ❖ Comentarle todo.
- ❖ Entender que en mi hogar nadie manda.

CLAVES DEL ÉXITO PERSONAL

El éxito personal proviene de un cúmulo de logros o satisfacciones que se logran a nivel interior. Esa sensación de grandeza, de seguridad, de capacidad total entre otros, son los que acostumbran a sentirse una vez alcanzamos este estado de realización personal. A este nivel podemos tener como base una buena consolidación de valores, de auto estima, de auto imagen y de auto concepto, ya que mientras mas afianzadas estén estas cualidades se nos facilitará alcanzar este estado.

Pensemos por un instante, *¿Cuántas personas en nuestro país son exitosas a nivel personal?* Muy pocas. Todo tiene una explicación, yo puedo tener mucho dinero, ser famoso, muy capacitado, etc., y por tanto se puede pensar que soy exitoso, pero la realidad es que si vamos mas allá de las apariencias encontramos seres derruidos, vacíos, infelices y con un desconocimiento total de su personalidad.

Y si no es así analicemos por un instante lo cotidiano, veamos con atención los autos lujosos que se ven en los semáforos, observen las caras de esas personas que tanto envidiamos, lo tienen casi todo, pero si observamos en detalle encontramos rostros llenos de ira, otros tristes, otros rostros tienen apariencia de ausencia total, *están en las nubes*. Y resulta que para nosotros es nuestro ideal, creo que es un comportamiento aprendido, ya que muchos cuando alcanzan la “riqueza” tienen patrones

conductuales muy similares, “*hablan duro y con exigencia, dan pasos firmes, dan la impresión de que nada los complace por su supuesta exigencia, van a los mismos sitios, se visten de forma muy similar,*” etc., son una serie de patrones en donde se es fácil copiar alguno o muchos de ellos.

En nuestra sociedad lo hacemos, y personas que alcanzan el éxito caen en esta “*moda del riquillo*”, pierden su sencillez, dejan de pensar para convertirse en maniquís de una sociedad que los envidia. Pierden la conciencia de su realidad y su estabilidad, creencias, sueños y emociones comienzan a girar en torno a sus posesiones y su estatus.

Dejan de ser persona ya que han perdido la facultad de verse a sí mismos, y cuando tratan de hacerlo lo hacen en torno a lo que poseen. Pero como sabemos que este no es nuestro caso y uno nunca sabe cuando se presentará el contagio, podemos estructurarnos como personas de una manera correcta, fiable y eficaz para prevenir las banalidades, ya que esto nos aleja de lo esencial, por ello es muy importante que lo hagamos, pero antes de empezar debo referirme a la importancia que su práctica diaria tiene, puede hacerse a menudo o diariamente, se pueden tener presente todas y cada una de estas pautas, ya que como les dije, “*son efectivas y por lo tanto garantía del éxito*”.

Aceptar los defectos de los demás

Si hay algo que la sociedad nos ha enseñado a través de su devenir por las culturas es a interactuar. Cuando conocemos cualquier tipo de personas, algunas nos generan confianza y otras no. Pero lo más importante en el proceso del conocer es hasta que punto dejamos que las diferencias puedan más que los sentimientos.

Muchas o todas las personas que conocemos tienen una serie de formaciones en su personalidad, algunas muy diferentes y otras similares a las de los demás, lo claro es que podemos identificarlas o hacer una descripción clara mediante esos elementos que los hacen tan particulares. “*Es que es malgeniado*”, o simplemente “*es que me da la impresión de ser egoísta*”, y todas estas descripciones que se basan en los errores o cualidades negativas son los que llamamos defectos.

Algo muy importante aquí es *¿Hasta qué punto usted comparte los defectos de los demás?* Le hago esta pregunta porque la mayoría de las veces le damos una importancia tal a estos defectillos que dejamos de pensar en lo nuestro, criticamos, denigramos, devaluamos, insultamos o a veces nos alejamos.

Todo porque no compartimos o no entendemos que todo el mundo tiene defectos que se pueden solucionar, sino que hacemos algo mucho más inteligente, tomamos esos defectitos de los demás y los convertimos en parte de nosotros, como si nos importara mucho, y le damos

una trascendencia tal que hasta decidimos tildar a los que los portan con un sin fin de apelativos.

Pero lo peor es que no miramos hacia dentro, no reconocemos que cada una de las cosas que los demás tienen, hacen parte de lo que nosotros también tenemos en nuestro interior. “*Uno no critica lo que no conoce*”, por eso lo mas importante es fijarnos no en los defectos de los otros, sino en la importancia que eso tiene para nuestra vida, hasta que punto estos defectos interfieren o permito que interfieran en mi vida.

Pero acéptelos, mire que cuando uno descubre que algo es familiar o conocido para muchos tiende a perder su gracia, “*Nadie se come un chicle de otra persona*”, porque usted y solo usted consume este chicle, no esperó que otro se lo diera ya masticado, pues en cuanto a los defectos es igual, “*no mastique lo que otros ya han masticado*”, pero eso no quiere decir que no sepamos que es un chicle, por eso identificar los defectos de los otros es importante, siempre y cuando contribuyamos a su solución, mientras tanto dejemos a las personas como están, recuerde que parte del respetar al otro incluye aceptarlo como es.

Pero no comparta las desgracias ajenas, créame que es lo mejor. Si quiere un ejemplo para estar seguro se lo voy a dar, miremos a nuestro diablito, el no trata en ningún momento de cambiarnos, no nos señala con el dedo, el hace algo muy inteligente, conoce los problemas que tenemos, y gracias a ello se acerca a su objetivo, no se aleja como nosotros hacemos, no critica ni nada, ya que para el lo mas importante es su objetivo maligno, juega

con el defecto, por eso, haga lo mismo, ya que cuando jugamos nos sentimos libres y relajados, “*juegue a aceptar*”, no juegue con el espejo, porque se le puede romper, ya que de tanto llevarlo y llevarlo se daña, y me refiero al espejo porque por lo general llevamos uno como fachada y permitimos que todo el mundo se refleje y no vea lo que hay dentro.

La constancia

Está demostrado que para alcanzar un objetivo cualquiera es necesaria la constancia, pero entendamos la constancia como algo serio, eso que nos motiva a sostenernos en algo se llama constancia, otros lo llaman perseverancia, pero veamos por qué su importancia.

Es tan infaltable la constancia en cualquier evento, que su carencia se traduce en fracaso, recordemos un poco un examen de matemáticas, estudiamos y estudiamos y fuimos constantes durante mucho o poco tiempo pero alcanzamos el objetivo “aprobar”. Es igual para la vida, la constancia permite que los sueños se cumplan, ya que aferra al ideal, no permite que nos vayamos por las ramas, nos mantiene centrados, pero por lo general desertamos a la primera, nos cansamos de intentar ¿y todo por qué? Por inconstantes.

Para adquirir constancia es necesaria la disciplina, cuando creamos un hábito este permanece allí, pero como nuestra sociedad ha sido simplista por naturaleza, desconocemos la constancia. Algunos dicen en

ocasiones “*Que pereza estudiar*”, o “*que pereza ir a trabajar*”, y lo dicen porque no tienen claro lo que quieren y lo que es peor el cómo lo quieren. No son constantes.

Por eso lo más importante es que sepamos planificar. Si vemos a nuestro diablito, todo el tiempo lo dedica a lo que quiere lograr, eso es constancia, no pierde el tiempo, se concentra en lo que quiere porque lo tiene claro, pero sabe de antemano que lo más importante es a dónde quiere llegar.

Si usted es constante en lo que hace, muy pronto alcanza lo que quiere, estoy seguro, a un nivel personal es admirable este valor, bienvenido a la constancia, sé que lo logrará.

El espíritu de sacrificio

¿Creen ustedes que alcanzar el camino del éxito y la felicidad es fácil o difícil? Fácil verdad, eso es lo que pensamos, pero, ¿por qué aún no somos exitosos y felices? ¿Será por que a nosotros nos enseñaron a tener una actitud conformista y sobre todo actitud de mártir?

Tradicionalmente se ha planteado el sacrificio como el camino a la realización, lo cual nos pone a pensar: ¿Acaso el alpinista considera un sacrificio conquistar la cima de una montaña?, ¿no son acaso para él los obstáculos a vencer una parte del premio que desea

lograr? Para una mamá, ¿es un sacrificio tener un hijo, ¿o es la dicha mas grande dar a luz un nuevo ser humano?, ¿es sacrificio educar a un hijo o parte de mejorar lo que somos nosotros mismos?

Cuando hablamos de los héroes que nos legaron la libertad ¿recuerdan? ¿se sacrificaron por nosotros, o para ellos era intolerable vivir en la esclavitud? Seguramente sacrificio significa tener que tolerar lo que no deseamos; para el alpinista, detenerse y tener que regresar sin conquistar la cima; para la mamá perder a su hijo en contra de su voluntad; para el padre ver cómo su propio hijo se pierde en las drogas, y para el héroe libertario seguir soportando el yugo de la esclavitud.

No existe sacrificio para el triunfador, es simplemente un requisito a cumplir para alcanzar nuestros sueños, a estos requisitos los conocemos como esfuerzo sostenido, por lo tanto podemos estar conscientes de que el fracasado jamás hará lo que hace un triunfador.

El que gana sacrificándose, en hacer lo que no desea, destruyendo a los seres que ama o sometiendo su auténtica vocación en ser lo que no desea ser, no se puede considerar un auténtico triunfador; es un extraviado en la vida que logró tener lo que no deseaba y que inevitablemente se convertirá en un ser amargado que reprochará a la vida lo que él no fue capaz de dar.

De allí la importancia de entender el sacrificio en sentido positivo, veamos de nuevo a nuestro diablito, supera obstáculos todo el tiempo, que Dios esto, que Dios lo otro, no se sacrifica y sobre todo no tiene la

intención de ser un mártir, no se queda pensando en lo fracasado que es, el piensa en lograr el triunfo, pero sabe que necesita enfrentarse con la realidad, por eso amigo lector, olvídense de lo que nos ha legado nuestra querida sociedad, está llena de mártires por doquier, pero nadie o muy pocos son los que superan los obstáculos de una buena manera, sálgase del montón y déle la bienvenida a los retos.

El orden

No se puede ser exitoso cuando se es desordenado. Muchos justificamos nuestro desorden con frases como esta “*¿es que usted no ha visto el laboratorio de un genio?*”, creemos que en el desorden está la proliferación de la genialidad, tenemos tan asociado esto con nuestras vidas que como para variar, también lo hacemos y a todo nivel, desorden sentimental, desorden de ideales, desorden financiero, desorden y mas a desorden.

La eficacia de los métodos de la ciencia están basados en el orden, recuerde usted el método científico, en lo moral, recuerde los diez mandamientos, cada cosa, cada paso está regido por un orden. Por lo tanto la falta de organización es otro sinónimo de fracaso. Si usted no empieza a organizarse, jamás tendrá lo que quiere, o se sentirá como quiere, acostúmbrese a pensar todo con calma, controle su efusividad, escriba lo que puede hacer y hágalo, paso por paso.

Recuerdo una frase que Napoleón decía “*vístanme despacio que voy de afán*”, tenía como base el orden, sin este no tendría la pulcritud que lo caracterizaba, también lo puede hacer como nuestro amigo el diablito, tiene en orden sus pecados capitales, lleva un registro diario de actividades, no deja proyectos para mañana, todo porque está pendiente de lo que tiene que hacer, y lo mejor ¡*No tiene secretaria!*, él mismo se organiza, no permite que lo organice otro, es muy responsable con su compromiso de ser exitoso.

La disciplina

Está demostrado que la indisciplina es la madre de todos los fracasos. Si nos remontamos a nuestra etapa escolar encontramos casos graves de indisciplina, dejábamos lo que teníamos que hacer por realizar cualquier otra cosa, no llegábamos a tiempo o no llegábamos, no cumplíamos con nuestras tareas, etc., y el resultado al final del año era por lo general desastroso. Si no empieza por disciplinarse usted mismo nadie lo hará por usted.

Cuando se es disciplinado como nuestro diablito, adquirimos otras grandes virtudes, la puntualidad, la responsabilidad, la organización, entre otras. Todas ellas construyen nuestro sueño, apoyadas de base en la disciplina, cada vez que observemos una mejoría por mas leve que sea, nos motivaremos mas a ser disciplinados. Nos alcanzará el tiempo, y el tiempo para todo, ya que siempre somos paradójicos, decimos “es

que yo no tengo tiempo” y lógico “el tiempo lo tiene a usted” ya lo absorbió, todo por qué, por indisciplinado.

Recuerde que disciplinarse no es decirse ¡no! a toda hora, la disciplina es tener muy claras sus funciones y cumplirlas a cabalidad, evite pensar que siendo disciplinado no alcanzará su ideal, piense que siendo disciplinado lo logrará, es sencillo, pero puede imponérselo usted mismo, puede repetirse a diario, “*lo logro porque lo hago cuando puedo, y hoy puedo*”, evite decirse ¡No!, o, ¡Luego!, no siga favoreciendo su indisciplinada.

Su autoestima

Intentar complacer a los demás, incluso pasando por encima de los propios deseos es un síntoma de baja autoestima. Esta situación puede llegar a neutralizar la identidad propia y por lo tanto nos aleja de nuestros ideales. El querer más a sí mismo es la base para lograr una vida feliz. La autoestima es el sentimiento de aceptación hacia nosotros mismos. Está relacionado de manera íntima con la auto confianza y la autovaloración o el auto concepto. Es el pilar básico de la salud mental. Cuando a una persona le gusta su imagen externa y su forma de actuar siente que se está desarrollando como desea. Pero ¿Cómo nace la autoestima?

El origen remoto de la autoestima se encuentra en la necesidad que el niño y niña tienen de ser queridos. También se relaciona con el modo de funcionamiento

de las primeras relaciones amorosas. El niño que se sintió querido por sus padres conseguirá un nivel alto de autovaloración que fortalecerá su personalidad.

Esto le ayudará a soportar la frustración cuando no alcance el modelo de sí mismo que ha construido en su mente. Si la autoestima se encuentra baja, se relativizan los fracasos e ideales. Con ello la persona comienza a quererle de distinta forma como le enseñaron a hacerlo, por eso cuando tenemos baja autoestima vemos los problemas de tamaño gigantesco y sin solución.

Existen varias características para reconocer a una persona que se encuentra segura de sí misma. Como por ejemplo nuestro diablito, este expresa sus sentimientos, pensamientos y deseos, a la vez que sabe escuchar con atención y se hace escuchar por los demás. Pero nunca a costa de sus derechos y dignidad.

La seguridad es básica en su comportamiento. Suele mirar a los ojos y hablar con una voz relajada pero segura. Todo se resume en que sabe lo que quiere y lucha por ello. Es así porque conoce a los demás. La clave para estar en paz con la personalidad propia es la aceptación de varios factores. El primero, aceptar los deseos propios. Ello implica negarse a algo cuando sea preciso. Incluso es una muestra de responsabilidad negarse a hacer algo impropio.

Cuando el problema supere a la persona, el que ésta acepte intentar su resolución, conduce a la irresponsabilidad plena, *¿si le proponen a nuestro diablito hacer una buena acción lo acepta?* Por supuesto

que no, porque no sabe como hacerlo. Pero negarse no se traduce como enfrentarse al otro, sino defender las ideas propias.

Además, las personas incapaces de aceptar un “no” como respuesta tampoco son respetuosas, porque sólo saben establecer con el otro relaciones de poder. En otro orden de ideas, aceptar los errores propios quiere decir que uno además de ser responsable de sus actos, conoce sus propias capacidades. El por qué de una personalidad que se deja llevar y espero que no sea su caso, puede obedecer a motivos pasados y actuales. En el pasado existen varios condicionantes. Por ejemplo, no haber tenido unos modelos adecuados en la infancia como padres a los que les costara expresar sus propios sentimientos, tan común en nuestra sociedad.

También el problema surge en aquellos niños o niñas que no sintieron cómo apreciaban su carácter, que bien podría ser fuerte. Así desapareció su comportamiento adecuado. La timidez también influye. Esta podría haberse producido como reacción a algún adulto que le provocara temor o vergüenza delante de otros niños o a otros niños, recordemos la época escolar cuando el maestro o nuestros compañeros nos ridiculizaban delante de todos. Así se bloquean los mecanismos de comunicación afectiva.

En el presente influyen las críticas ajenas. Las personas que menos se quejan las reciben en menor cantidad. Su extrema disponibilidad hace que siempre estén rodeados de gente a su alrededor. Con ello se sienten más útiles y queridos y su reputación alcanza la misma

tónica de comportamiento. Si usted siente que la ansiedad se va agudizando con el paso del tiempo, es así porque en general su estilo de vida es muy pasivo en sus relaciones con los demás.

Un cambio supondría asumir la responsabilidad de equivocarse y también renunciar a la comodidad de hacer que los otros piensen y actúen por usted, por eso:

Conózcase

Para saber qué queremos ser, es necesario que identifiquemos lo que somos, no es jugar a ser narciso y pensar que no tenemos defectos ni cosas malas. Conocerse es brindarse a sí mismo la oportunidad de encontrarse, si ya lo ha hecho es mucho más sencillo lograr un objetivo, y más si es a un nivel personal. Pongamos un ejemplo sencillo, si le pedimos a alguien que deje de decirnos mentiras es porque ya conocimos que es mentiroso, pero para usted pedirse a sí mismo un cambio necesita saber qué es lo que tiene que cambiar, necesita empezar por saber cuáles son los impedimentos para ser una persona íntegra, trabajar en ellos y luego alcanzar su objetivo.

En nuestra sociedad tendemos a ocultar siempre lo malo, incluso nos lo negamos a nosotros mismos, si alguien nos pregunta *¿Tú eres mentiroso o mentirosa?* Respondemos que no. Todo porque buscamos agradar, pero sea cual fuere la intención nos lo estamos negando, podemos reconocer que a veces mentimos, pero que

estamos trabajando en ello. Ahora hablemos de lo bueno, no se puede olvidar en ningún momento que lo bueno también se trabaja, se optimiza. El rescatar y ver que tenemos grandes dones y cualidades nos reafirma, nos da seguridad en todo momento.

El diablito de la historia sabe perfectamente cuales son sus puntos débiles y cuales sus fortalezas, todo porque se tomó la molestia de conocerse un poco, no esperó a que los demás le dijeran “*Pero tu eres como malgeniado*”, simplemente se miró a sí mismo, porque es el tipo de personas que no se recuesta en los demás, su autosuficiencia lo lleva a la superación máxima. Por eso amigo mío, cambie pero conociéndose a sí mismo, verá que los resultados que obtendrá serán de grueso calibre.

Comprométase

Para que absolutamente todas sus metas y objetivos se cumplan usted necesita estar completamente comprometido con esta idea “*lo voy a lograr porque es lo mejor para mí y sé que lo voy a hacer*”. El compromiso implica tener un poco de sentimientos implicados allí en donde usted quiere alcanzar una meta. Puede relacionar esa intención con la importancia de un sentimiento, por ejemplo nuestro amigo el diablito está completamente comprometido con sus ideales y le pone un elemento sentimental que es el que crea en él ese compromiso que lo motiva al éxito, al triunfo, ya que sin este sentimiento, el nivel de satisfacción por el logro de

un objetivo será algo así como una situación inesperada, en la cual no se hizo nada para alcanzarla.

Por eso, comprométase, yo me comprometí con lo mío, ahora le toca a usted adquirir esos patrones de compromiso que son tan indispensables para la vida y su éxito dentro de ella, así que no deje pasar la vida, “*aprovéchela, es solo una*”, si la aprovecha, el camino del triunfo está mas que garantizado, dirija cada minuto de su tiempo de ocio al compromiso, tanto personal como interpersonal, no piense que el compromiso es sólo para los que están ya motivados, es para todos un requisito ya que sin compromiso es imposible la motivación, por eso una buena forma de comenzar es vinculando a alguna persona que sea importante en su vida con sus ideales, se puede decir “*voy a hacerlo por ese hombre o esa mujer que me hace tan feliz, por mis hijos o simplemente por sus padres o por lo que sea*”, pero realícelo, diariamente, el compromiso necesita también practicarse.

Resumen:

Para obtener el éxito a nivel personal puedo:

- ❖ Aceptar los defectos de los demás.
- ❖ Ser constante.
- ❖ Clarificar mi espíritu de sacrificio.
- ❖ Ser ordenado.
- ❖ Ser disciplinado.
- ❖ Trabajar en mi autoestima.
- ❖ Conocerme.
- ❖ Comprometerme

CLAVES DEL ÉXITO LABORAL

Para muchas personas, las que son gustosas de ser lo que quieren y de saber lo que buscan, saben que el medio para lograr su realización económica y en parte la personal es mediante su trabajo, buscan permanentemente optimizar su producción para que muy pronto alcancen independencia económica o para simplemente comprar el carro que quieren. Pues luego de varias correrías por el mundo de la experiencia pongo a su servicio las claves que revisten la mayor importancia para ser el mejor en su trabajo, sea en el área que sea, todo para que consiga de una vez por todas cumplir con todos sus sueños y no desfallecer. Es muy importante advertir al lector que todas y cada una de las pautas para lograr el éxito se pueden aplicar a cada una de las áreas que hemos explorado, y que para mayor brevedad sustento las que revisten la mayor importancia para cada caso.

Auto motive.

Antes de ver la importancia que tiene auto motivarse para nuestro objetivo de ser exitoso es necesario que conozcamos qué es motivación; *es la capacidad de lograr un esfuerzo en los demás o en sí mismo, mas de lo que generalmente se hace.*

Muchos dejamos de lado nuestro afán de éxito por causa de nuestra desmotivación con el trabajo, esta es la

primera causa de deserción laboral, lo que nos trunca el camino al ideal por obvias razones. Esperamos como para variar que nuestro jefe sea la persona que nos incentive a trabajar, pero la realidad es que nuestros jefes tienen muy poco tiempo para hacerlo ya que deben dedicarlo a sus propios oficios. Por eso lo mejor es que no espere nunca nada de los demás cuando lo puede usted hacer por sí mismo.

Usted y nadie mas que usted es responsable del tamaño de los obstáculos que se le presenten diariamente, sin embargo, *mi fe está puesta en usted*, ya que el éxito es de trabajadores y por lo tanto usted será uno de los mejores, pero “*vamos al grano*”, empecemos por lo importante:

1.- APRENDA A ELEVAR SU AUTOESTIMA

La autoestima a lo largo de la vida, varía en función de los sentimientos y situaciones que se experimentan estando a su alcance la posibilidad de mejorar su nivel de autoestima. Pero para ello es necesario que tenga en cuenta lo siguiente:

La aceptación de uno mismo. Es el primer paso para llegar a alcanzar una autoestima más elevada y por tanto facilitar el auto motivarse. Aceptarse no significa que le deba gustar todo de sí mismo, consiste en reconocer, admitir y experimentar, la existencia de los sentimientos, tanto los positivos como los negativos.

De esta forma, si reconoce y acepta los sentimientos que le causan dolor, miedo, angustia, etc. está en una situación favorable para modificar aquellas conductas y sentimientos no deseados, el rechazarlos o negarlos sólo ayudará a que permanezcan en el tiempo.

Autoafirmación. Es el segundo elemento que contribuye a potenciar la auto motivación. Autoafirmarse consiste en valorar y respetar las propias ideas, sentir que lo que se hace es importante, porque es lo que uno ha decidido hacer de forma voluntaria y libre, no se puede confundir con capricho, es vivir según las expectativas de cada uno, y no en función de las opiniones o deseos de los demás, ser fiel a uno mismo, en definitiva, ser auténtico. En este ser auténtico, se incluye la coherencia en las acciones en función de los valores de cada persona. Cuando hace algo que va en contra de sus principios, su autoestima se resiente.

Vivir de acuerdo a unas metas u objetivos es el tercer elemento que afianza y eleva la autoestima y la auto motivación. El proponerse objetivos que vayan de acuerdo con las capacidades de cada uno, el tener proyectos y propósitos en la vida, tanto en el terreno profesional como en el personal o familiar, alimenta la autoestima. Pero esas metas han de ser diseñadas de forma consciente y objetiva, ya que sin un buen plan de acción los objetivos se quedan únicamente en meras ilusiones que sólo acarrearán frustración.

Responsabilidad de sí mismo. La aceptación del hecho de que cada uno es responsable de su vida, de sus acciones y de la consecución de sus objetivos es

sumamente importante. *Pensar y sentir que tiene derecho a la felicidad y que el poder alcanzarla es responsabilidad suya, será un paso adelante para poner en práctica un vivir consciente y activo.*

2.- NO HAGA CASO NI ESPERE DE LOS DEMÁS

Cuando digo esto me refiero a que en ocasiones tenemos en cuenta opiniones que no nos hacen ningún bien, por el contrario nos aumentan nuestro displacer, generalmente por envidia, por eso a la única persona a la que necesita recurrir es a usted mismo para auto motivarse, ya que usted es la única persona que no le hará daño.

Con esto no quiero decir que no se deban consultar las opiniones de los demás, aclaro que la intención reside en la motivación que usted mismo se pueda dar, decirse a sí mismo “*soy capaz*” es lo mas importante, aunque el ¡cómo decirlo! y ¡para qué! lo veremos detenidamente mas adelante, por eso lo mejor es que lo haga para sí, recuerde que a nuestro diablito nadie le dice “*Vamos Diablito tu puedes*” porque no tiene a nadie mas que a si mismo. Las personas que se auto motivan desarrollan aún mas la capacidad de encontrar la fuerza necesaria para alcanzar los objetivos. Por eso no espere a que alguien se sienta a su lado a revisar sus anhelos, para que le reconozca su trabajo, o para que le enseñe a trabajar con energía, recuerde que lo mejor que podemos obtener proviene de nosotros mismos.

Mantenga un buen sentido del humor.

No hay nada más grato para un consumidor sea cual fuere que encontrar un empleado sonriente, aquellas personas que se ríen no solo contagian la efusividad a sus compañeros, también a los clientes, tomarse la vida con humor no puede ser sinónimo de frivolidad, es simplemente una señal de seguridad, de actitud positiva.

Para muchos, el sentido del humor no es más que “*irresponsabilidad*”, ¡pues es más serio que eso!, algunos estudios han demostrado que las personas joviales tienden a poseer más potencialidades a nivel cognitivo, lo cual puede ser sinónimo de genialidad hasta cierto punto. Por eso no cualquiera tiene buen humor, se debe poseer algo muy fuerte en el interior que lo potencie. El sonreírle a la vida no es fortuito, nos da la facilidad de enfrentar los obstáculos o los retos que la vida nos impone con una mayor facilidad.

O acaso se ha visto a nuestro diablito que no disfrute con cada momento, sonriendo en su trabajo, obteniendo satisfacciones de los triunfos pequeños y de los grandes. Usted no se alcanza a imaginar lo delicioso de un ambiente laboral relajado, en donde todo el mundo trabaja con una sonrisa, por lo general es la utopía de todo empresario y de todo empleado, pero tanto los unos como los otros no aprenden a tener sentido del humor, por eso, *ríase de la vida*, no espere a estar anciano y que le duela hasta reírse para empezar a disfrutar de uno de los regalos más importantes que nos pudo dar la naturaleza, *la risa*.

Planifique

En el trabajo, para lograr la optimización es muy importante la planificación, establecer diarios de campo, cronogramas, el llevar una agenda, todas son herramientas que nos pueden apoyar. Cuando estamos organizados, podemos planificar, y planificar es saber construir lo que deseamos. Organizar nuestro trabajo requiere no solo de visión, también de responsabilidad, no se puede requerir la planificación de una persona que no sea responsable, eso es igual a despido. Por eso cuando usted planifica, optimiza, y *como el tiempo es dinero*, todo el tiempo que usted ahorre producto de su planificación será dinero muy pronto.

Volvamos con nuestro amigo, el planifica todo lo que hace, sabe perfectamente lo que tendrá en su agenda para mañana y cómo lograrlo, analiza y marca pautas de cumplimiento, sabe que implementos requiere, sabe a quien recurrir por asesoría o por control, sabe a quien delegar funciones, sabe a qué hora empieza y a qué hora termina, todo gracias a una planificación exhaustiva, y asombrémonos con los resultados, todos buenos, *¿No será que planificando logrará también usted los resultados que espera?* Yo estoy seguro que sí.

Sea responsable.

Es uno de los requisitos del éxito, la responsabilidad implica el tener la confianza suficiente para tomar decisiones, para saber lo que le conviene a su empresa, a

su familia o a su pareja, no importa en donde pongamos este valor, siempre será de mucha ayuda.

La responsabilidad es sinónimo de cumplimiento, y en el trabajo lo mejor que le puede pasar es ser responsable, está visto que los empleados y los ejecutivos responsables alcanzan ascensos mucho mas rápido. Y no es en vano que insisto en la responsabilidad, cuando un empleado lo es, lo transmite a los demás, y al recurso mas importante, *al cliente*, cualquiera compra o consume en una empresa seria, o recurre al consejo de una persona responsable; por eso veamos lo cumplido que es nuestro amiguito en esto de la responsabilidad con diez pautas que trabaja diariamente:

- 1.- Maneja fielmente sus horarios.
- 2.- Organiza sus tareas de manera que se le facilite hallar, cumplir y optimizar.
- 3.- Está concentrado en su tarea.
- 4.- No deja para mañana lo que pueda hacer hoy.
- 5.- Sabe que hay alguien que le agradecerá su responsabilidad.
- 6.- Entiende que mañana será un día para mejorar aún más.

- 7.- Trabaja con retos de cumplimiento. (Si hoy entrego a las nueve, mañana voy a entregar a las ocho y cincuenta).
- 8.- Quiero ascender y que me tengan en cuenta.
- 9.- Cumplir con mis funciones me hará el mejor en mi área.
- 10.- Me capacito para mejorar mi desempeño.

Ayude.

Ésta creo que es la más importante de todas, porque cuando usted ayuda a otro esta asesorando, estoy seguro que la otra persona valorará infinitamente su servicio ya que no cualquiera tiene la capacidad de ayudar. *Esta persona a la cual usted ayuda, verá en usted un futuro jefe*, esa persona que desea que lo guíe, aquel con quien contar, lo convertirá en un amigo.

Para la gran mayoría, el ayudar a alguien se confunde con interés, no lo hacen desinteresadamente y siempre esperan una comisión por su *ayudita*. Pero lo que no saben es que si usted ayudó hoy a alguien, a algún compañero, a quien recién ingresó, algún día cuando usted no disponga de dinero para almorzar, o para el transporte, esta persona le devolverá el favor, porque usted le enseñó algo que usa en su trabajo y con lo que sostiene a su familia, el don de la ayuda.

El pensar que algún día me será retribuido su esfuerzo debe ser su mayor estímulo, su afán por ayudar, su ascenso, su aumento, o que se yo, tal vez un estímulo extra como un viaje, un regalo, etc., todo como un reconocimiento a usted, “*el que ayuda*”, por eso es un trampolín para el éxito laboral, y sobre todo porque no todos ayudan así que tendrá menos competencia y logrará sobresalir con prontitud.

Adquiera experiencia y no antigüedad

Muchos empleados llevan años y años en un puesto de trabajo, *son autómatas*, son los mejores sellando, transcribiendo, entregando, organizando, pero no son expertos en lo que hacen.

Pasan por esa oportunidad que les brinda una empresa sin cambiar para mejorar, no sugieren, no aportan, están ahí, estos son simplemente antiguos, tienen esa antigüedad que los relega a la ineptitud con el paso del tiempo, y si no es así, veamos una secretaria, toda la vida en su máquina de escribir, llegó la informática y aún no sabe como manejar un computador, nadie le quita que sea buena en lo que hace, pero si aprendiera a usar un ordenador, los resultados serían mucho mejores. Y nos preguntamos a veces ¿Por qué no consigo un buen empleo? ¿Falta de actualización?

Por eso la experiencia es obtener de lo cotidiano, pautas, modelos, o consejos que nos ayuden a mejorar, de allí se es experto en algo, preparándose,

actualizándose, consultando, proponiendo, esto si que nos da una mejor expectativa a futuro.

Los expertos siempre son consultados y por lo tanto están en un nivel muy alto, por eso, si usted es antiguo en su empleo, cambie ahora, verá que todos los días son distintos y que cada uno de esos días le aporta algo a la optimización de su trabajo.

Claro, si usted está seguro de que tiene experiencia y no necesita cambiar respóndame estas preguntas: *¿Qué le debe a usted su empresa?*, *¿A cuantas personas asesora diariamente?*, *¿Cuándo fue la última vez que se capacitó?*, *¿Cuándo le propuso un nuevo modelo a su patrón?*, *¿Por qué no ha ascendido?*, *¿Por qué sus ingresos son los mismos que hace cuatro años?* Si es así lo felicito de corazón, si no es así, tiene la oportunidad de mejorar, *¿Cuánto?* Hasta que usted quiera, solo usted sabe cual es el salario que se merece, por eso búsquelo pero con experiencia.

Desarrolle un sentido de pertenencia

Está claro que el éxito requiere un sentido de pertenencia, el cual está directamente relacionado con la importancia que usted le reconozca a su trabajo y a su empresa. Si su trabajo es importante, *y estoy seguro que lo es*, ya que gracias a esta actividad que usted desarrolla es que se sostiene, y sostiene a su familia, por eso y por otras razones es muy importante.

Algunas veces esperamos a que las empresas para las que laboramos nos desarrollen esa pertenencia, esperamos que nos motiven y somos un montón de conformistas o sindicalistas del montón, que simplemente esperan que les den sin hacer ningún aporte, por eso como usted ya sabe que para recibir hay que dar, identifique su entorno laboral con usted, verá como cambia la perspectiva, se lo explico un poco: cuando su empresa llega a no ser interesante si usted no está allí, su empresa logró identificarse con usted, al igual que para su empresa debe ocurrir con sus compañeros, lo deben extrañar cuando no esté; por eso de allí en adelante usted no se concebirá en otro lugar que no sea su empresa, y cuando la extrañe y extrañe ese bienestar que le brindan sus compañeros y su empresa “*trabajo realizado*”, pero al igual que cuando ingresó a la misma puede trabajar por ello, comprometiéndose, integrándose, aportando a su empresa y a sus compañeros.

Puede que nuestro diablito tenga el mayor sentido de pertenencia con su labor, y quiero que lo piense, ya que la empresa del mal es sinónimo de diablito y viceversa, el compite contra sus propios estándares, no tiene competencia en su campo, ya que él es la empresa, *por eso sea usted su empresa y haga que su empresa sea usted*, le garantizo que los éxitos no pararán, ya que todo lo que haga por su ideal le gratificará.

Resumen:

Para alcanzar el éxito a nivel laboral necesito:

- ❖ Auto motivarme.
- ❖ Mantener el buen sentido del humor.
- ❖ Planificar.
- ❖ Ser responsable.
- ❖ Ayudar.
- ❖ Adquirir experiencia y no antigüedad.
- ❖ Desarrollar mi sentido de pertenencia.

Pide siempre más de lo que esperas, sólo así soñarás más de lo que piensas y vivirás más de lo que mueres a diario.

www.wilmanroa.com

Resumen:

Para alcanzar el éxito necesito:

- ❖ Ser exitoso a nivel familiar
- ❖ Ser exitoso a nivel personal.
- ❖ Ser exitoso a nivel laboral.

¿CÓMO TENER UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA?

Sólo quien programa su vida con optimismo, logrará alcanzar sus metas. El desarrollo de una actitud mental positiva es fundamental para alcanzar el éxito. El éxito no depende de la suerte; depende de nuestra actitud ante la vida, mientras más positiva mejor, y es en nuestras manos donde podemos encontrar la solución. La Actitud Mental Positiva (AMP) es lo que define al ser humano avanzado, ya que la mente es tan poderosa que puede lograr todo lo que uno se propone; el optimismo es excelente y de gran ayuda para las personas que son altamente negativas.

Una actitud mental positiva no lo convertirá en el más rápido, el más inteligente, o el más fuerte. Tampoco eliminará todos los problemas, pero sí le permitirá aprovechar al máximo su potencial y obtener los mejores resultados.

La Actitud Mental Positiva no sólo le permitirá utilizar más eficazmente sus habilidades sino que también le ayudará a evitar aquellas cosas sobre las que no tiene ningún control y que le afectan negativamente. Pero antes de aprender a tener una AMP, necesitamos saber qué es ser positivo y qué es ser negativo y por qué somos lo que somos.

Normalmente encontramos dos clases de personas en la vida:

- 1.- Las que siempre esperan lo peor en cualquier situación o son pesimistas.
- 2.- Las que imaginan lo mejor y esperan lo positivo.

Las personas del primer grupo son muy fáciles de identificar, son ese tipo de personas que educaron para fracasar, personas que no tuvieron un buen modelo del cual guiarse, o simplemente algunas personas de carácter débil que teniéndolo todo no lo han sabido aprovechar, se dejan guiar de los demás, y por lo tanto adquieren los patrones típicos de conducta y pensamiento conformista.

Si hay algo que desafortunadamente nos caracteriza es el negativismo, se puede explicar por el subdesarrollo a todo nivel, ya que no tenemos a la mano a quien ver con una buena actitud, y si lo hay está muy lejos de nosotros. Lo que si está claro es que son personas muy débiles; sin embargo algunos optimistas dicen que somos una sociedad pujante con seres, trabajadores, recursivos, *hasta ahí estoy de acuerdo, pero el luchador, el positivo, el triunfador ¿donde está que no se ve?* Son muy contados, eso explica nuestro estado de subdesarrollo, lo tenemos todo pero nos administran y gobiernan pesimistas.

Son ese tipo de personas que:

En cada herida ven una muerte inminente y se escandalizan, en una gripa ven una neumonía, en cada llovizna una inundación, dicen además “ese trabajo no es para mí”, que puede ser posible pero que es muy difícil, es parte del problema, mira a los pies, ve un

problema en una solución, siempre tiene una excusa, se vive quejando, etc., por encima son algunas de las características que nos permiten identificar a tan singulares personajes.

El pesimismo es una pérdida total de energía mental, y es el principal obstáculo a vencer si queremos triunfar, dejar de lado esa herencia nefasta de quejumbres y lamentos y empezar a prosperar puede ser la pauta a seguir para salir de donde estamos, y si no, sigamos siendo conformistas, recostados, llorones, complicados, etc., si queremos cambiar y realizar el sueño de los visionarios que quieren que usted sea una persona exitosa y realizada necesitamos cambiar.

Para ser optimista no es necesario leerse noventa y dos libros de autoayuda, no debe asistir a seminarios de motivación de por vida, no debe buscar en nadie, la solución usted la tiene, pero primero necesita saber dirigirse, y para ello es necesario que esté dispuesto a hacerlo, ya que la complejidad de los consejos que vienen a continuación lo requieren.

Evite prejuizar.

Muchas personas están acostumbradas a imaginarse el día por el clima, “*que como está lloviendo me va a ir mal*”, o mucho mejor que eso, “*En esos días como hoy no me va bien*”, o, “*los lunes son el peor día de la semana*”, son típicos fracasados, que prejuizan, se condicionan a lo malo, y eso es lo que obtienen, por eso

la importancia de no prejuizar, por el contrario, podemos modular nuestro estado de ánimo con elementos ya sean frases condicionantes, seguridad, confianza o cualquier recurso que se tenga a la mano para esperar lo mejor.

En cambio de usar ese tipo de apelativos podemos decirnos: “*Hoy es un gran día*”, “*hoy me va a ir muy bien*”, o cualquiera que se imagine, pero lo mas importante, necesita decirselo a tiempo, no espere a que le ocurra algo malo para empezar a condicionarse positivamente, ya que no tendrá mas remedio que sentirse mas mal, uno porque no le salieron las cosas como esperaba y dos, porque se sentirá frustrado al no poder alcanzar un estado optimista y positivo luego de un inconveniente.

Que tal si nuestro amigo el diablito fuera así, al levantarse diría: “*Hoy es domingo, el día del señor, hoy me va a ir mal, mejor no hago nada, o simplemente dirá, voy a ver que pasa*”, pues es apenas obvio que en domingo le irá mal, recuerde el poder de la mente, el sabe perfectamente que la mente es poderosa, por eso sabe lo que dice, y a pesar de innumerables fracasos sigue con una magnífica AMP, todo porque no vive prejuizando, “*para qué conocer a X persona, si debe ser como todas, yo mejor espero aquí a ver si me llega mi príncipe azul o mi princesa rosada*”, le ponga el color que le ponga se quedará esperando, hay que afrontar, enfrentarse a la realidad y por lo tanto hacerlo de la mejor manera por eso no prejuigue, no siga perdiendo la oportunidad de grandes cosas en su vida, todo por el prejuicio.

Cambie sus amaneceres.

¿Por qué es tan importante?, pues porque en la mañana generalmente es cuando trazamos nuestro plan de trabajo o plan de acción durante el día, le aseguro que cuando usted ha descansado, amanece reconfortado, podrá ver a su alrededor una familia que lo motiva. En lo posible, no lea el periódico mientras desayuna, ya que toda la información que contiene es por lo general negativa, en cambio de ver las noticias en la mañana, vea un programa de superación personal, de estilos de vida, o que se yo, algo muy distinto, con contenido real y útil a su estado interior de felicidad y mentalidad positiva.

No salga de su casa esperando el trancón que debe soportar camino al trabajo, piense que es un obstáculo que hay que vencer si queremos alcanzar el éxito, no se estrese imaginándose un clima laboral malo y si lo hay cámbielo, piense en el momento del pago de su salario si es que acaso está un poco aburrido por la monotonía, pero trate de cambiarla, no deje de hacer para luego no poder ser. En cambio de empezar a regañar en la mañana, dedique tres minutos a la relajación, a dar un consejo útil, a desear éxito a quien le acompañe, dé una bendición a sus hijos, o pídale de sus padres o de su esposa o esposo, pero haga la mañana diferente, verá que con el tiempo todo ese fervor y entusiasmo se contagiará a donde usted vaya, haga el experimento y no tendrá de qué arrepentirse y quejarse en la noche o durante el día.

Si quiere puede no creerme nada, hágalo para que vea la diferencia, al igual que nuestro diablito, madruga y se ayuda a sí mismo, no espera la ayuda de otros, y si no es así, entonces *¿por qué existe mal desde tan temprano y en semejantes cantidades?* Yo estoy absolutamente seguro que es producto del ánimo de la mañana, y démonos cuenta que le alcanza hasta bien entrada la noche, y al momento de descansar, duerme como un angelito, porque no está para nada frustrado, no tiene sentimientos de impotencia, está tranquilo, ahora yo me pregunto algo, si usted no puede descansar bien, está estresado y algunas otras cosas, *¿será que se siente frustrado? ¿Será acaso que no estamos haciendo las cosas bien?*

Yo no sé, me dedico a creer que puede que así esté pasando, ya que si al final del día no estamos llenos de energía y con una sonrisa de satisfacción puede ser porque no estamos trabajando lo suficiente por nuestro crecimiento personal, por mejorar nuestra actitud. Por eso me alegro de que este no sea su caso, ya que en este nivel usted necesita tener muy en claro cuales son los patrones a cambiar, los miedos a vencer, y lo mejor de todo, ya sabe cómo programar un buen día y ha empezado a ser exitoso.

Dejar de lado lo que nos puede afectar pero sobre lo cual no tenemos responsabilidades.

No se si para usted algunas personas que nos rodean sean tan agobiantes como lo son para mí, pero si estamos de acuerdo es porque vivimos en culturas similares, un país hermoso lleno de gente demandante, ese tipo de personas que todo el tiempo le están contando sus penas, sus fracasos, sus intrigas, sus chismes o las novelas, como sea pensemos que estos conflictos de los demás, con el tiempo, los terminamos asumiendo como propios, y empiezan las personas a tejer una red de comentarios negativos que terminan por contagiar a todo el que lo oiga y no tenga el carácter suficientemente estructurado como para decidir que eso no lo afectará.

Por naturaleza el ser humano es solidario, por lo tanto, pretendemos solucionar en parte los problemas de los demás asumiendo dos posiciones:

- 1.- Asumiéndolos como propios y responsabilizándonos por ellos.
- 2.- O recurriendo a la ayuda de algún otro.

De esta forma la desmotivación está garantizada y le voy a explicar el por qué, primero, porque no somos capaces de solucionar nuestros propios problemas y tratamos de solucionar los de los demás, ahí perdemos tiempo valioso para nosotros, y segundo, producto de

Recuerda los regalos que te han hecho, los besos que te han dado, los paisajes que has disfrutado y las risas que de ti han emanado.

nuestra ineficacia en lo que respecta a las soluciones, recurrimos a otros para contagiarlos y quitarles tiempo valioso a ellos también.

Nuestra sociedad está llena de estas redes de información negativa que nos contagian permanentemente, lo ideal no es por ningún motivo alejarse de las personas, ya que somos seres sociales por naturaleza, lo indicado aquí es tener solucionados nuestros propios problemas para poder ayudar a los demás y gratificarnos por ello.

No basta con pensar que todo lo que somos se lo debemos a los consejos de los demás, podemos pensar que gran parte de lo que somos es porque lo hemos construido por nuestra propia cuenta y que por lo tanto muchos de los problemas los hemos solucionado por nuestra iniciativa y para nuestra satisfacción, por lo tanto, existe una experiencia grata de solución de inconvenientes con anterioridad, eso es garantía de que podemos o de que en algún momento de la vida pudimos ser capaces de encontrar soluciones, pero antes puede recordar que es mejor empezar siempre por el comienzo, *por usted mismo*.

Trabaje en su temple y carácter, ya que estas dos fortalezas le permitirán resistir el avatar de personas que demandan de usted todo el tiempo, por eso es tan importante que usted logre conocerse a fondo, no superficialmente, esto le permitirá dejar de lado los problemas de los demás y no verse en la obligación de resolverlos, recuerde que los demás no trabajan para usted y si quiere un mejor ejemplo usemos de nuevo al

diablito, este tiene el carácter suficiente para evitar lo que le dicen los demás, no piensa por ellos, todo lo contrario, les aconseja por intermedio de su experiencia y se dice a sí mismo *“eso no es mi problema, yo tengo que solucionar primero los míos”* y listo, *así de sencillo*, esto puede ser lo que usted se repita cada vez que a su vida lleguen a dejarle ese lindo regalito de negativismo bajo la puerta de su receptividad .

Cuide su vocabulario

Usted no se imagina la importancia de las palabras, es por eso que lo ampliaremos en el último capítulo, por ahora lo más importante es que usted entienda que hay dos cosas que son fundamentales en la comunicación, lo que decimos y cómo lo decimos.

Generalmente decimos palabras ociosas, nos expresamos con una superficialidad impresionante, tendemos a la exageración y por lo tanto asimilamos ese tipo de mensajes.

Pensemos en nuestro país, en su sociedad aunque sea por un solo instante, muchos damos este tipo de pautas: *“la inteligencia me persigue pero yo soy mas rápido, la pereza es la madre de todos los vicios y como a toda madre hay que respetarla, todo lo que empieza bien termina mal, y lo que empieza mal termina peor”*, pensemos por un instante el tamaño de las barrabasadas que oímos y que muchas veces decimos.

De tanto decirlas terminamos “*creyéndonos el cuento*” asumimos lo que decimos, por eso es importante ser detallistas al momento de hablar y de escuchar, ya que esas frases que vemos como algo sin importancia a nivel consciente a nivel inconsciente hacen maravillas y todo por la ingenuidad y permisividad.

En estos mensajes estamos negando nuestras capacidades, nuestras potencialidades y sobre todo la oportunidad de caminar siendo positivos, triunfadores y exitosos, *por la magia de sus propias palabras*, pero no se preocupe, hay más, llegamos a tal punto en que empezamos a decirnos cosas a nosotros mismos, decimos “*es que yo si soy un o una %\$&%*” entre otras, no apreciamos nuestras cualidades y no las felicitamos sino que nos debilitamos y afectamos a sí mismos.

Aunque usted no lo crea, parte de nuestra realidad se la debemos a esta mala costumbre, a que no sabemos lo que decimos, ni a quien se lo decimos, pensemos que si es nocivo para mí, es nocivo para los demás, ya que todos esperamos lo mejor de los demás y solamente damos malos mensajes, a nuestros padres, compañeros, hijos, amigos, etc., devaluamos y suprimimos la seguridad propia y la de los demás a tal nivel que luego nos preguntamos: *¿Pero si esta mañana estaba bien por qué esta así?* Piense por un instante *¿Cuántas cosas ociosas no le dicen a usted todos los días y cuántas de esas usted dice?* Es apenas obvio pensar que la gran mayoría de los pensamientos negativos provienen de la desaprobación, ya que cuando nos ofenden es como si nos desaprobaran, nos aíslan y poco a poco acaban con nuestra autoestima.

Cuando ha visto usted a nuestro diablito pronunciando palabras en contra de sí mismo, todo lo contrario, por eso la vanidad es uno de sus pecados favoritos, su amor propio no le permite dudar de sus capacidades y ofenderse, es tan íntegro que ni siquiera lo piensa, por eso lo importante para su actitud ganadora, triunfadora y positiva es cuidar lo que se dice a sí mismo y a los demás, recuerde que sus derechos terminan donde empiezan los de los demás, por eso respete el idioma, es garantía de que se respete a sí mismo y a los otros.

Aléjese de las personas negativas

Yo estoy seguro que todos tenemos un amigo o amiga que piensa de una forma tan negativa que a veces nos contagia, algunos mas desafortunados tienen mas de un amigo de estos y el fracasado está rodeado de ellos, por eso es que están donde están, no prosperan, y lloran y se quejan permanentemente, ya que su sentimiento de desvalía es aceptado por los otros, y entre ellos se consuelan y se hunden cada día mas en su miseria.

Para los que vemos que existe una oportunidad de cambio, es necesario que identifiquemos a los infortunados personajes de carácter débil y los alejemos poco a poco, ya que el estado de ánimo es contagioso. Algunos de ellos le pueden a usted contar una tragedia y usted se contagia de ella, disminuye su creatividad positiva y aumenta su creatividad negativa.

Un optimista piensa que éste es el mejor de todos los mundos posibles. El pesimista tiene miedo de que eso sea cierto.

Ralph Waldo Emerson

www.wilmanroa.com

Me explico, llega usted feliz a su casa, tiene un gran proyecto en mente, llega un amigo negativo y usted le comparte su alegría, este sin mas ni más le juzga su proyecto desde su perspectiva que obviamente no es para nada positiva y esto era todo lo que usted necesitaba para seguir donde está. Lo destruyó, y lo peor es que a veces agradecemos por esos consejos, les decimos “*gracias por aterrizarme a la realidad, sin su ayuda hubiera fracasado*”.

¿*Triunfó acaso para decir que fracasó?* Recuerde que fracasamos en el momento en que alcanzamos un ideal y no lo sostenemos, ese tipo de personas no nos permiten experimentar, arriesgarnos, como decía mi abuelita “*El que no arriesga un huevo, no saca un pollo*” y esa es la vida, todos queremos pollos, pero para eso es necesario ponerle “*huevos*” al asunto.

Evite dejar sus huevos en manos de personas inescrupulosas, al igual que con sus posesiones materiales, cuide sus sueños, en lo posible compártalos con otro ganador, con un visionario, con un triunfador, no con el que no valora un ideal y se vive quejando por su pobreza tanto material como espiritual, *estoy seguro que la segunda es la mayor.*

Nuestro amigo el diablito si que conoce a las personas por eso no a cualquiera le entrega sus “*huevos*”, sencillamente empolla todos los días, construye su motivación en torno a los sueños, no desfallece, y saca los mejores pollos malignos.

El sol brilla en todas partes, pero algunos no ven
más que sus sombras.

Arthur Helps

www.wilmanroa.com

Por eso lo mas importante es que empiece desde ya, a “sacar de tajo” a aquellos que se igualan por lo bajo, que se satisfacen truncando sueños para que nadie supere su nivel, porque esta es la finalidad del pesimista.

Cambie la manera de saludar.

Es impresionante lo monótonos que somos para el saludo, nos limitamos a un “*Que hay, a un hola, damos la mano y se acabó el saludo*” y nos vanagloriamos de nuestra efusividad y alegría, pero al momento de saludar mostramos la mejor de nuestras tarjetas, “*la cara*”, de acuerdo a como usted la muestre tiene el resto, los argentinos por ejemplo dicen “*estás podrido*” cuando se refieren a una cara de mal genio, así, si nuestra cara está a la argentina nuestro interior estará lleno de podredumbre, eso es lo que usted entrega y eso es lo que recibe, lo mejor es cuando nos quejamos, decimos “*¿Por qué no te acordaste de mi? ¿Por qué será que no me dieron ese empleo? ¿Por qué será que mis amigos no me llaman?*” Sencillo, porque las cosas feas no son tenidas en cuenta.

Mientras que si por el contrario saludamos de corazón, efusivamente, halagando al otro, felicitándole por su apariencia, abrazándolo, sonriendo, téngalo por seguro, este amigo o amigo lo llama, lo piensa, le dan el trabajo y le buscarán permanentemente y por lo tanto no estará nunca solo.

El pesimista sabe revelarse contra el mal;
sólo el optimista sabe extrañarse del mal.

Gilbert Keith Chesterton

www.wilmanroa.com

Piense, algo tan sencillo como un buen saludo dice mas que mil acciones, por si no lo sabía, mas de la mitad de los empleos se obtienen en el saludo, la otra mitad se dividen entre lo que usted diga y como lo diga y por su experiencia. Por eso empiece a saludar, a descargar energía, a contagiar al mundo con su sonrisa, es lo mas valioso que usted le puede entregar al paisaje, recuérdelo siempre o si no, aprenda de nuestro amigo, siempre sonrío y busca agradar, lo hace con todos, jamás trata de persuadir con cara de mal humor, *si él puede, créame que usted también lo hará.*

Admire lo bello de nuestro entorno

¿Quién de nosotros no se deleita con la belleza del paisaje?, creo que todos, menos los pesimistas, son el tipo de personas que viven criticando lo malo o lo bueno que puedan tener las cosas.

Es por lo tanto un valor con el que cuentan o contamos muy pocos, en realidad es porque una tradición se gestó hace tanto tiempo que por ahora me es imposible remontarme a esa época, pero el presente si se puede analizar, y a este pesimismo crítico le podemos atribuir como factores esenciales el egoísmo o la envidia, la falta de afecto y de sensibilidad.

Muchos de esos pesimistas son poco observadores y omiten los pequeños detalles hermosos que puede albergar cualquier objeto, cualquier persona o cualquier

Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad

Un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad

Winston Churchill.

www.wilmanroa.com

acción o situación, todo porque una vez más copiaron modelos que los coartan hacia conductas áridas.

Pero resulta que cuando le vemos no solo el lado amable sino también el lado bello a las cosas cambiamos a la vez nuestra percepción y actitud con respecto al entorno, como ejemplo práctico puedo referir el que a una madre no le parezca feo un hijo, así como para el demonio las llamas, el olor a azufre y la oscuridad son su propia belleza.

Este atributo es sencillo de desarrollar ya que nuestro paisaje nos brinda una magnífica oportunidad por su belleza, empiece por ahí, y luego haga crítica de los puntos de vista de los demás, si no les gusta una camisa respete esa opinión y si no está de acuerdo simplemente encuentre las cualidades de dicha camisa, verá que poco a poco se van acrecentando estos atributos a nivel general, llegará a tal punto sobre la práctica que hasta la peor de las situaciones tendrá una buena cantidad de cualidades, eso se lo garantizo.

Dé gracias por todo

Usted y yo somos seres amables por naturaleza, sin embargo, con el paso del tiempo vamos cambiando, desafortunadamente para mal, llegamos al punto de encerrarnos en nosotros mismos y desconocemos la importancia de agradecer, saludar y de brindar afecto. Resulta que cuando agradecemos, no solo ejercemos en nosotros un estímulo gratificante por el reconocimiento

El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie,
el realista ajusta las velas.

William George Ward

www.wilmanroa.com

que le damos a la otra persona sino que en la otra persona el estímulo es motivante hacia el servicio y el mejoramiento de él mismo.

Agradezca por tener que asear su casa luego de una fiesta, esto significa que tiene amigos y está rodeado de ellos, por los impuestos que debe pagar, ya que tiene con qué pagar y contribuir al mejoramiento del país, por la ropa que le queda ajustada, porque significa que tiene la posibilidad que no tienen millones de personas en nuestro país y en el mundo que es comer mas de la cuenta, por la vigilancia que ejerce sobre usted su jefe, ya que significa que alguien se preocupa por su mediocridad, por las goteras de la casa que se deben reparar, por las paredes que debe limpiar porque significa que tiene un techo donde dormir, por el inconformismo hacia nuestros mandatarios, ya que significa que tenemos libertad de expresión, por el transporte que me dejó a diez cuadras de mi destino, ya que significa que tengo la posibilidad de caminar, por el ruido de los vecinos, ya que significa que puedo oír, por toda la ropa que debo lavar y planchar porque significa que tenemos que vestir, por el cansancio con el que llegamos a la casa todos los días, porque significa que fue un día en el que estuve muy productivo, por ese despertador que suena a las cuatro y treinta minutos de la mañana, porque significa que estoy vivo, por los malos recuerdos, porque significa que tengo buena memoria, por los celos producto del temor de perder a esa persona, porque significa que tengo alguien que me ama y a quien amo, por los sueños que no se han cumplido porque significa que tengo ilusiones.

Cambiar de perspectiva es igual que cambiar de vida, y cambiar de vida es igual a dejar de ser lo que está siendo ahora.

Es por eso que agradecer siempre es positivo, por eso le buscamos el lado positivo a las cosas, eso nos lo permite el ser agradecidos, y como apreciamos hace un momento, todo es perspectiva, o somos negativos, conformistas y quejumbrosos, o somos capaces, positivos y triunfadores.

No sólo podemos agradecer después de una compra, debemos llegar al punto de agradecer en el hogar el que nos sirvan a la mesa, de que nos laven la ropa o que se yo, cualquier acción o situación por mala o desafortunada que parezca.

Sé que se preguntará en este momento por qué me refiero a agradecer por las malas situaciones, pues amigo o amiga, resulta que mientras mas situaciones adversas se presenten en nuestras vidas podremos reafirmarnos a nosotros mismos lo capaces o incapaces de resolver conflictos o problemas y obtener estados gratos por la superación de los mismos.

Además, cuando agradecemos por una contrariedad desmeritamos a nivel inconsciente la importancia del problema, sin embargo, a nivel conciente no podemos olvidar la resolución del mismo, recuerde que los problemas son como una bola de nieve, que si gira y gira se hace mas grande, es por eso que apenas se presente un problema debemos darle solución.

No sé si piense de pronto que agradecer cosas obvias por no ser tradicional pueda hacerle quedar en ridículo, yo le digo que no, todo lo contrario, los demás reconocerán en usted una cualidad que los mismos que

critican no tienen, por eso sea original al igual que nuestro amigo el diablito, el lo agradece todo, sea bueno o malo, agradece lo malo para vislumbrar nuevas formas de solución a los inconvenientes y por lo bueno, ya que observa y se reafirma a sí mismo su capacidad y efectividad en las acciones.

Es por eso que podemos agradecerlo todo, por eso le agradezco, no sólo su paciencia, sino el interés en su propio cambio, ya que son pocos los que lo hacen, espero que esto lo motive a encontrarle un tamaño menor a sus problemas, pero recuerde ser como nuestro amigo, reafirmese con cada problema agradeciendo su presencia, o acaso usted cree que nuestro amigo el diablito no lo agradece todo, ¿Verdad que sí?, y cómo no va a estar agradecido con todos los que hacemos mal de una u otra forma, esto garantiza la obtención de sus metas y abre el camino a su éxito.

Aprenda a tener expectativas buenas

Me permito comenzar este aparte haciéndole una pregunta, *¿Cuál es el salario que desea obtener?* Pues si la respuesta la comenzó de esta forma *¡Pues por ahí...!* debo decirle que estamos bastante necesitados de expectativas diferentes. Resulta que el sólo hecho de no tener claro el monto ideal de nuestro ingreso es un indicio de malas expectativas, es muy distinto cuando tenemos esto muy en claro. Por eso es muy importante que las expectativas no solo a nivel económico, también a nivel sentimental, laboral o de realización sean las

mejores, por eso, tenga las mejores expectativas de las personas, de sus amigos, de su trabajo y de usted mismo.

Existe un adagio popular que me gusta mucho *“Hay que aspirar a ser Papa para llegar a ser al menos un buen sacristán”*, pero el ser humano del común piensa tan conforme y tan pequeño que ni siquiera ve una pequeña iglesia por algún lado, no sé si será por miedo, pero creo que el optimismo para muchos es sinónimo de fracaso e ingenuidad, y obviamente usted y yo sabemos que no es así, ya que las mentes visionarias y muy optimistas ven los sueños como algo cercano y realizable, de acuerdo con el camino necesario para llegar al éxito facilitamos o complicamos la realización de los sueños.

Recuerde que para nuestro amigo el diablito, es mejor pensar que serán cientos de millones en daños por un acto violento o una catástrofe que tan solo unos cuantos pesos, ese optimismo y buenas expectativas lo motivan no solo a mejorar, sino a trabajar más duro por el ideal que tiene en mente. Es por eso que debemos esperar lo mejor, no solo de nosotros mismos sino de lo que hagamos, de lo que recibimos y de cómo lo enfrentamos o aceptamos. Puede comenzar por repetirse la cantidad de dinero que desea obtener como ingreso una vez reciba su cheque, o escribirla con letras muy grandes y pegarla en un lugar visible, escribir sus deseos al nivel que sea y de la misma forma, verá que con el tiempo, el simple hecho de una buena expectativa con respecto a lo que acontezca o haga usted por su vida irá mejorando de acuerdo a la medida de su sueño.

El pesimismo no consiste en estar cansado del mal,
sino en estar cansado del bien.

Gilbert Keith Chesterton

www.wilmanroa.com

Sea visionario de sus metas

Al igual que con la buena expectativa, tener una visión clara de sus metas es muy importante para tener una AMP. Las metas son el lugar ideal al que deseamos llegar, ese triunfo que obtuvimos y que nos costó una buena cantidad de esfuerzo; las metas las trazamos con anterioridad y son producto de un cuidadoso planeamiento, ya que es indispensable un conocimiento de las cualidades y las posibilidades que le permitirán alcanzar el objetivo.

Los seres humanos por lo general nos planteamos metas, lo que pasa es que no todos desarrollamos una visión de las mismas, lo digo porque es importante que visualicemos lo que queremos; un ejemplo “*ser el empleado del año*” si quiero serlo en realidad, y lo establezco como una meta, puedo tener en cuenta primero cuál es el camino indicado para llegar a lo que quiero, darme cuenta cuales son las posibilidades que tengo para hacerlo, no fijarme en lo que hagan los demás, solamente en lo mío, así no perdemos tiempo ni energía y por lo tanto facilitamos que los objetivos se cumplan rápidamente.

Por eso es muy importante establecer metas y visualizarlas, verse usted recibiendo la condecoración, la felicitación, el ascenso, con el cuerpo ideal, venciendo y enfrentando sus miedos o lo que sea, le aseguro que nuestro amigo el diablito lo hace permanentemente porque sabe que es el comienzo ideal para el triunfo, se imagina la catástrofe, el atentado terrorista, etc., ya que

la visualización es motivante, y brinda la posibilidad de tener una óptica sobre la cual se pueda hacer modificaciones al objetivo, pero trate que los cambios sean positivos, no cambie la imagen suya en las playas de Aruba por un paseo a la orilla de un río, recuerde siempre que todos tenemos las mismas capacidades de soñar y de visualizar, además de conocer el sitio que queramos, sin embargo es muy importante trabajar fuerte y constante para conseguirlo.

Hay que vencer los temores

Para tener la actitud positiva que queremos necesitamos tener el carácter suficiente, primero para estructurarnos esa confianza y luego para empezar a mostrarnos, por eso es importante vencer los miedos, nadie mas los va a afrontar por usted, así que no espere a que nadie los enfrente por usted, cuando empieza a conocer el miedo, a experimentar un temor, puede tener muy en cuenta dos cosas: *Primero, que usted es muy capaz de enfrentarse a lo que sea y Segundo que sólo usted sabe cómo hacerlo.*

Y así no me crea y por mas grandes que sean sus temores, usted y su temple harán que gradualmente vaya enfrentando y superando un temor tan simple como el temor a las alturas, dése cuenta que nuestro amigo el diablito no le tiene miedo a nada, le tenía miedo a Dios en algún momento, pero trabajando por lo que quería, con pasos seguros y positivos superó su problema, y ahora es feliz y no se detiene ante nada ni ante nadie,

enfrenta cualquier reto porque sabe que el tiene las capacidades suficientes para hacerlo y sobre todo, que nadie lo hará por el, es una condición que lo haría muy dependiente, y cuando dependemos de algo o de alguien, si este algo o alguien no está, nos debilitamos, por eso trabajar en la fortaleza personal, en su confianza hacia sí mismo es garantía de que pueda tener lo que desea, una AMP contagiosa, llena de vigor y que le dé sentido a su vida.

Fijémonos por un instante, que cuando tenemos miedo a intervenir en público nos anulamos, nos aislamos, nos empequeñecemos y por lo tanto nuestras ideas, opiniones o aportes nunca se sabrán, así que si este también es uno de sus temores, enfrentelo, recuerde que el mundo es de los valientes, y que enfrentando los temores engrandecemos nuestro espíritu, y nos reafirmamos nuestras capacidades por lo tanto hará de nosotros personas valerosas que pensarán positivamente y no en base a sus temores.

Viva su vida con calidad interna

Existen veinte reglas que son las que enriquecen a nuestro amigo el diablito internamente, podemos hacer lo posible para lograr el cumplimiento de todas ellas, son veinte reglas de vida que con seguridad le ayudarán a vivir con calidad interna, ya que desde dentro mostramos al exterior lo que tenemos, lo que somos y cómo nos sentimos, recuerde que su cuerpo es una proyección exterior de su interior.

El pesimismo conduce a la debilidad;
el optimismo al poder.

William James.

www.wilmanroa.com

1) *HAGA UNA PAUSA* de 5 minutos por cada 2 horas de trabajo, a lo máximo, repita también estas pausas en su vida diaria, en su cotidianidad, pero dedique estos instantes a pensar en usted, analice sus actitudes, sus potencialidades y cómo en mejorar. Eso le brindará una sensación positiva y gratificante, muy similar a la que le produce el espejo.

2) *APRENDA A DECIR NO*, pero no lo lleve al extremo, no necesita sentirse culpable en ningún momento de ser como es, de pensar y de tener autonomía sobre sus decisiones, no piense que los demás se van a lastimar por un simple no, recuerde que todos podemos aceptar los puntos de vista de los demás, pero no se pueden compartir muchos de ellos. Algo importante, cuando buscamos agradar nos desgastamos, y observemos que muchas veces es un gasto innecesario de energía que nos aleja a cada instante de nuestro trabajo personal. .

3) *PLANEE*, todos los días, todas la semanas y todos los años, pero considere un buen tiempo dentro de esos planes para los imprevistos, ya que parte de la estabilidad y la construcción de la calidad interna depende de la forma cómo nos preparamos para enfrentarnos a los acontecimientos, además, sólo superar estas adversidades toma tiempo.

4) *CONCENTRESE*, pero sólo en una tarea a la vez, cuando estamos dispersos mas no concentrados tenemos mas probabilidades de errar, por eso es muy importante dedicarnos a afrontar una situación a la vez,

ya que por mas ágiles y diestras que sean sus potencialidades mentales o físicas, se cansa, por eso caminamos dando un paso a la vez. Recuerde que no todo lo podemos hacer al mismo tiempo.

5) *OLVIDESE* de una vez por todas que usted es indispensable, nadie lo es, sin embargo, su fortaleza interna le garantizará su indispensabilidad una vez haya trabajado lo suficiente para merecerla, mientras tanto, no debe pensar en ello, se lo recuerdo porque la angustia que nos genera este sentimiento de grandeza innecesario nos dispersará y agotará mentalmente, recuerde una vez mas que la calidad interior se trabaja desde adentro.

6) *DEJE* de sentirse responsable por el placer o la felicidad de los demás. Usted no es el genio de la lámpara, ni Merlín el mago, para que mágicamente su alrededor se nutra con esa felicidad que todos anhelamos, cada uno es capaz de construir su propia felicidad, por eso, esto no lo debe estresar, debe concentrarse en su tranquilidad.

7) *PIDA AYUDA*, ya que cuando nos negamos la posibilidad de que nos ayuden por creernos autosuficientes tardamos mucho mas en culminar o alcanzar nuestro éxito, además, a cualquiera que lo ayude le gratificará el hecho de que ayudo a un triunfador en la vida, a usted y no al que no solicitó la ayuda y está aún sumido en el fracaso.

8) *SEPARE* los problemas reales de los imaginarios, ya que si especulamos sobre las consecuencias posibles de

un problema real, disminuirémos la posibilidad de encontrar soluciones rápidas y definitivas a los mismos. Así que, elimínelos definitivamente y concéntrese en lo tangible, en lo real y déle soluciones reales.

9) *INTENTE* descubrir siempre el placer o la gratificación ya sea física o espiritual de las cosas que conforman el maravilloso mundo de lo cotidiano, pero algo importante, no se conforme con ello.

10) *EVITE* mezclarse en ansiedades, problemas y tensiones ajenas, preocúpese por lo suyo antes que nada y aléjese de las personas agobiantes, recuerde que usted está primero que todo, y sobre todo el trabajo por su calidad de vida interior.

11) *SU FAMILIA NO* es usted, lo acompaña, le brinda afecto pero tenga claro que la componen personitas muy diferentes a usted, recordemos un aparte anterior del libro, y respetemos las cualidades de los demás, cultivemos, no destruyamos, ya que ejerciendo dominio motivamos a lo indebido.

12) *COMPRENDA* que no podemos ser inflexibles, así que si nos juzgamos con demasiada dureza veremos que nuestro estado tomará un aspecto depresivo y lúgubre, producto de los reproches que se da permanentemente, así que permítase algunas veces un pequeño exceso.

13) *ES NECESARIO* que tenga siempre cerca de una persona a la cual le pueda confiar sus sentimientos, pensamientos o ideas, pero recuerde siempre que esa persona con la cual hará catarsis frecuentemente debe

ser reservada, motivadora y feliz, eso garantizará que se pueda desahogar con facilidad y no desista de continuar enfrentando problemas de la vida.

14) *CONOZCA* su entorno, haga como los invidentes, memorizan su espacio y por lo tanto disminuyen la posibilidad de accidentes, y además le servirá para medir su tiempo, sus posibilidades dentro de su espacio vital y así empezará a darle valor a lo sencillo. Si no me cree nos vamos a la bolsa de NY. allí un minuto es definitivo, ¿o no?

15) *NO ESPERE* jamás saber o conocer si en algún momento están hablando mal de usted, eso se llama parásitos mentales o cucarachas que poco a poco y sin darse cuenta lo agotará, además es innecesario, ya que si usted hace las cosas bien y las planificó no tendrá problemas, recuerde que la crítica destructiva es producto de la envidia.

16) *COMPETIR* ya que la competencia ejerce un sentido de perfección y mejoramiento continuo, pero sepa competir, sea leal a los principios o reglas a seguir, y sobre todo no compita innecesariamente contra otros, hágalo con usted mismo.

17) *LA RIGIDEZ* es magnífica en las construcciones, pero en los seres humanos no es garantía de éxito o tranquilidad, por eso las líneas rectas son tan difíciles de plasmar o de dibujar, debemos recurrir a elementos externos como escuadras o reglas para hacerlas, démonos cuenta que la rigidez no es una virtud de los seres humanos, es una manifestación de personas que se

El optimista dice: "Puede ser muy difícil pero es posible"

El pesimista dice: "Puede ser posible, pero es muy difícil"

www.wilmanroa.com

sienten inferiorizadas, y recurren a su rigidez para darse importancia en un momento dado.

18) *UNA HORA DE INMENSO PLACER* es muy capaz de sustituir el displacer mas intenso, así que no se niegue la posibilidad de disfrutar lo que se le presente, cualquier momento de diversión sea imprevisto o planeado, a nivel físico o espiritual, recompéñese, ya que se lo merece.

19) *TENGA PRESENTE SIEMPRE* que existen tres facultades que son inherentes a la capacidad de soñar de los seres humanos, la intuición, la inocencia y la fe, si las ocultamos, ocultamos la posibilidad de construir los mundos imaginarios que son necesarios para diseñar y realizar los reales.

20) *ENTIENDA* definitivamente que usted es producto de su permisividad, de sus decisiones y de su “berraquera”, usted se construye diariamente si quiere y también se destruye voluntariamente.

Cultivemos el optimismo

Cuando cultivamos, podemos tener en cuenta el terreno donde plantaremos las semillas, su terreno es tan fértil como el de cualquier ser humano, por lo tanto el que germine un espíritu positivo y de éxito está mas que garantizado, pero necesitamos algunas herramientas para poder hacerlo, por eso le voy a enumerar las mas

El optimista dice: “Déjame hacerlo a mi”

El pesimista dice: “Ese no es mi trabajo”

www.wilmanroa.com

importantes para cultivar ese optimismo tan necesario en su vida.

1.) Haga un balance diario al finalizar la jornada de todas las cosas buenas que se hicieron o que se vieron durante el día, escríbalas o coménteselas a quien esté mas cerca de usted, o a Dios, no importa, pero hágalo. Recuerde la importancia que para una empresa tienen los balances, pero para su empresa personal solamente trabajaremos la sección de ingresos, solamente lo bueno nos potenciará a cosas mejores, por eso hágalo desde ahora, concéntrese diariamente en lo bueno.

2.) Tenga a Dios como un amigo incondicional, ore con frecuencia, no se limite a repetir oraciones, eso no sirve, lo que sirve es hablar con él, diariamente, déle gracias por permitirle estar donde está, y por llegar a dónde él espera que usted llegue, al triunfo total, a la felicidad, a la riqueza, recuerde que la felicidad la brinda el amor, y si Dios es amor, su felicidad es la felicidad de Dios, así que viva, pero sepa vivir, de la mano de el amor de Dios, el mas grande triunfador entre los triunfadores.

3.) Aprecie las cosas buenas y desprecie las malas, no pierda tiempo conservando basura, recicle eso sí lo que se pueda usar, ya que si conservamos el medio ambiente espiritual prevenimos la infertilidad, a demás en su labor ecologista no olvide sembrar esperanza y motivar.

4.) Filtre todas las noticias o eventos negativos, búsquelos el lado positivo y sobre todo, y una vez mas se

lo digo, “aléjese de los pesimistas y fracasados”, no se deje contagiar, si se quiere un poco, hágalo, no se arrepentirá.

5.) Solamente por cultura general vea solamente los titulares de las malas noticias, no se inmescuya en la noticia, no hay que satisfacer nuestro sadismo, por eso, mientras mas estemos al margen de lo negativo será mucho mejor.

6.) Enriquezca su espíritu con la lectura, con sueños, con meditación, con el goce de vivir, pero busquemos actividades y lecturas que despierten la ensoñación, lo positivo, que sean nutritivas para el alma y el espíritu.

7.) Escuche música relajante, no depresiva, nuestra cultura está llena de música hermosa y alegre, no haga la de los perdedores que están todo el tiempo en las cantinas, escuchando temas como “Esta vida no es la mía, El mundo es una porquería, Soy tan incapaz como cualquiera” y cantadas por grupos como el “Dueto miseria”, que aparte de tener mensajes que tal vez a nivel conciente sean agradables por el ritmo, a nivel inconsciente será perjudicial, sobre todo cuando la cantamos o la tarareamos, por eso se dice que “Dime que es lo que escuchas y te diré cómo piensas”. Por eso es tan importante el buen gusto.

8.) Haga memoria de todos sus logros y apúntelos o repítaselos en voz alta, necesita reafirmar sus capacidades permanentemente, estas le brindarán la seguridad necesaria para enfrentar la vida, eso sí que se lo aseguro.

9.) Aprenda de los errores, pero convéznase de su capacidad para prevenir su presencia sistemática, y por sobre todas las cosas, acepte mas no comparta los errores de los demás, ya que nadie es perfecto, pero todos buscamos serlo.

10) Cambie las quejas por agradecimientos a las situaciones por mas adversas que sean, recuerde lo de apartes anteriores del libro, suprima esas quejas de su vocabulario, sea distinto, no sea como uno más del montón.

11.) Quiérase y quiera a los demás, si usted no se quiere a sí mismo será un fracaso, pero como estamos trabajando para lo contrario, gratifiquémonos con el don del amor, entreguemos todo nuestro sentimiento, recibamos afecto, vanagloriémonos frente al espejo, felicítese por su hermosura, no tema pasar por petulante o creído, si lo hace le brindará seguridad.

Resumen:

Para tener una Actitud Mental Positiva puedo:

- ❖ No prejuizar.
- ❖ Cambiar mis amaneceres.
- ❖ Dejar de lado que me puede afectar pero sobre lo cual no tengo responsabilidad.
- ❖ Cuidar mi vocabulario.
- ❖ Alejarme de las personas negativas.
- ❖ Cambiar la manera de saludar.
- ❖ Admirar la belleza de mi entorno.
- ❖ Dar gracias por todo.
- ❖ Aprender a tener buenas expectativas.
- ❖ Ser visionario de mis metas.
- ❖ Vencer mis temores.
- ❖ Vivir mi vida con calidad interna.
- ❖ Cultivar el optimismo.

El conocimiento y la comprensión sobre los demás es sabiduría.

Lao Tsé.

www.wilmanroa.com

¿CÓMO PUEDO HABLAR PARA PROGRAMARME POSITIVAMENTE?

No cabe duda del poder que tienen las palabras para el ser humano, y es por medio de nuestro lenguaje que nos permitimos comunicarnos. Sin embargo en ocasiones desconocemos el valor que tiene una sílaba, lo importante que puede ser para la vida de una persona.

Se dice que con la palabras traemos lo que deseamos; en nuestras sociedades es muy pródiga la labor del lenguaje, ya que contamos con uno de los mejores idiomas, en composición y en dicción, sin embargo, por ser sociedades de contrastes poseemos también unos patrones que por generaciones han sido erróneos y que han generado muchas de las conductas que se hacen evidentes en nuestra sociedad.

De allí la importancia de cambiar esos patrones y sustituirlos por otros mas efectivos y que realmente con su uso garanticen la ejecución y la optimización de nuestras facultades humanas para hacer de usted un ganador, un triunfador, un exitoso y una persona positiva.

Analicemos un poco el contexto de nuestra sociedad, veamos la realidad a nuestro alrededor y recordemos la forma en como todas las personas se expresan, los dichos que manejan, la forma en como gesticulan, si usted es tan perceptivo encontrará que por lo general las

frases están mal utilizadas, ya que siempre comienzan por *¡NO!*

Los gestos por lo general entregan una sensación de inconformismo y desdicha, ahora juntemos lo hablado con lo gestual y lleguemos a una conclusión. *¡Estamos en la olla!* Pero no hacemos parte del menú, ya que estamos en este punto al otro lado de la mesa. Lo digo porque cuando tenemos la posibilidad de observar de forma objetiva adquirimos la habilidad para ejercer crítica. Y es desde este contexto donde nos vamos a situar desde este momento, a pensar en cómo nuestro amigo el diablito usa las palabras y los gestos para comunicarse, para lograr un pensamiento positivo y una proyección correcta para alcanzar sus metas, no sin antes hacer un análisis un poco mas exhaustivo de los patrones de comunicación que usamos cotidianamente. Pero antes de que usted alcance este nivel de pensamiento positivo producto de un lenguaje correctamente usado puede tener en cuenta lo siguiente:

Entender que el cerebro piensa en positivo.

Puede que le resulte extraño, pero diversos estudios realizados por psicolingüistas han llegado a esta conclusión, *le voy a explicar el por qué*, pues resulta que para nuestro cerebro, ese órgano modulador de nuestra conducta, ya sea fisiológica o psicológica el *¡no!* no existe, mas sí la negación.

Si yo le digo a usted o a cualquier persona *¡no piense en el color morado, mejor piense en nuestro diablito alcanzando uno de sus logros!* Usted con toda seguridad se imaginó y visualizó una franja de color morado, o una prenda con ese color, y posteriormente se imaginó a nuestro amigo el diablito sonriente y dichoso. Ahora se da usted cuenta de lo sucedido, nuestro cerebro no reconoció ese ¡no! que lo motivaba a dejar de lado la idea de visualizar el color morado, sencillamente lo hizo.

Da lo mismo entonces empezar a decirle “*no haga esto*” a un niño, tenga la seguridad que lo hará, sin embargo, la mejor forma de modular la negativa es afirmando, “*si usted hace esto puede suceder que...*”.

Pues en este punto nos remontaremos a nuestra infancia y comenzaremos a recordar cada instante en el que nuestros padres o custodios usaban esta negación para educarnos, *¿Cuántas de sus malas costumbres pueden provenir de aquí?*

Estoy seguro que muchas, ya que este uso indebido resulta motivante a lo positivo, y es ahora que usted entiende el poder de la negación para el cerebro positivo que puede empezar a comprender que cada acción, positiva o negativa que ordenemos a nuestro cerebro desencadenará una acción indudablemente positiva.

Es una herramienta valiosa, no solo para la educación, también para su vida, para la obtención de sus logros, pero yo sé que se estará preguntando *¿Si el cerebro piensa en positivo por qué no he logrado alcanzar un pensamiento positivo?* ó *¿Por qué entonces pienso de*

forma negativa? Sencillo, piense por un instante lo que se dice usted mentalmente, me atrevo a suponer que debe ser algo como “Y *para qué lo intento si no soy capaz*”, pues resulta que esta frase está revestida con un poco más de complejidad, la componen dos ideas, “Y *para qué lo intento*” y “*no soy capaz*”, en la segunda usted se da la oportunidad de mostrar sus capacidades, pero en la primera es donde encontramos el error fundamental, porque damos a entender a nuestro cerebro que sea lo que sea lo que vayamos a hacer no nos va a servir para nada, por lo tanto nuestro cerebro no lo hará.

Aquí entra en juego el beneficio, estímulo o desencadenante de nuestras acciones que por lo general también son positivas. Si no ganamos algo haciendo X o Y, pues no lo haremos. Si a nuestro diablito le ofrecen un viaje a otro planeta a hacer el mal, estoy seguro que nunca dirá “*eso para qué*”, piensa primero en la utilidad positiva y posteriormente y convencido de sus capacidades lo hará. Ahora lo puede usted hacer, ya que entiende un poco el poder de los mensajes que le damos a nuestro cerebro, al ejecutor de nuestra grandeza humana, y sobre todo tener cuidado de lo que dice o de lo que se dice a sí mismo, trate que todo sea positivo y no descarte nunca una posibilidad de beneficio.

Otro alcance de la negación es la contradicción, afirmar en positivo al fin y al cabo es igual, por eso le insisto en que tenga cuidado de lo que dice, porque cuando usted le vive repitiendo a su compañero o compañera sentimental “*Es que usted me va a cambiar por otro u otra*” por un mecanismo que se ha llamado “Alta

Fijación Repetitiva”, la persona termina haciendo caso de lo que usted dijo, es igual que un computador, si le damos la orden correcta ejecuta una acción, y si no me cree volvamos a la infancia, a aquella ocasión en que su mamá o su papá o alguien le dijo “*se va a quemar o se va a caer*” y se lo dijeron tantas veces que usted terminó cayéndose o quemándose en algún momento.

Y si puede ser precavido con lo que le dice a los demás, puede serlo aún mas con sus propias conversaciones, porque usted también se programa neurolingüísticamente para el fracaso, para el conformismo o para el éxito, todo con el uso que le dé al lenguaje.

Auto prográmese.

La auto programación es un proceso conciente en el cual aprendemos a establecer metas u objetivos claros mediante la operación de nuestro pensamiento de una forma eficiente y generar por lo tanto las conductas que deseamos. Esto es sinónimo de responsabilidad unipersonal, ya que observamos tanta indecisión en nuestras comunidades y es porque cuando otro piensa y decide por nosotros, estamos sintiéndonos mas libres, menos responsables, así que resulta sencillo entregarle al otro nuestras responsabilidades y llegamos a este punto “*Lo consultamos absolutamente todo, algunas veces son cosas sin importancia, pero permitimos que los demás empiecen a actuar por nosotros, con una hermosa marioneta, nosotros*”

Pero estoy completamente seguro que este no es su caso, ya que si busca esta lectura por su propia iniciativa y decisión es porque usted decide.

Pues para el fracaso, la Psicología usaba como principal método terapéutico una ayuda para suprimir las causas que le impedían a la persona dirigir su propio destino que además de ser dispendiosas resultaban muchas veces inefectivas o muy largas. Para la neurolingüística, cada campanazo de alerta es una oportunidad ideal para la solución de cualquier conflicto, es por eso que su modulación se da mediante el establecimiento de nuevas alternativas para el logro de conductas de éxito.

Por eso, usted puede reconocer que el fracaso no es más que una ilusión y que mediante logros anteriores reproduzca los éxitos del futuro, de esta forma tan sencilla es que usted se convertirá en un triunfador. Pero ahora se puede estar preguntando *¿Sí es tan fácil como eso por qué aún no conocemos este patrón de programación conductual?* Pues porque es una ciencia relativamente nueva, pero eso no es lo importante, lo que si importa ahora, *así usted no me crea*, es que se arriesgue a intentarlo y verá los resultados. Puede hacer de su pensamiento un generador de acciones positivas, ya conoce el sistema, ahora practique al igual que nuestro amigo el diablito, repitiéndose a sí mismo y diciéndole a los demás *“lo voy a hacer, porque yo decido mi destino”* ó *“Lo hago porque soy muy capaz de hacerlo”* ya que cuando se lo decimos a otra persona ratificamos aún mas nuestra capacidad de triunfo, pero no busque ayuda innecesaria en otros, recuerde lo que analizábamos anteriormente, que no podemos dar

oportunidad a que otros manejen nuestras vidas; por eso lo mas importante para la auto programación es que la haga usted mismo, que usted sea el motor de su vida.

Sea coherente

La coherencia, es un estado mental en el cual el pensamiento, el sentimiento y la acción tienen congruencia. Es aquel estado de seguridad y de sinceridad en el cual no pueden existir estados de conflicto interno, pero para hacerlo un poco más sencillo lo vamos a ejemplificar. Usemos entonces a nuestro diablito, el piensa que puede hacer el mal, luego siente la necesidad de hacerlo por su satisfacción personal y posteriormente realiza un gran maleficio.

Si suprimimos la intención de cualquiera de estos tres componentes como lo son el pensamiento, el sentimiento y la acción, obtenemos un fracaso absoluto, ya que si nuestros recursos están todos dirigidos a la acción, el pensamiento necesita estar concentrado en lo que quiere lograr, el sentimiento debe estar motivado y la acción se dará. Pero si usted está pensando en que quiere dinero, se siente feliz con la idea de ser rico y juega la poca fortuna que tiene no hay coherencia y al igual que muchos esperará una solución mágica o divina que le permita su triunfo, ya que de otra manera no lo hará. Es por eso que si desea ser rico, puede sentirse bien con su idea, por eso yo digo siempre, “*cásese con sus ideas*” y luego haga inversiones, expáandase o imagínese nuevas opciones de negocio, ya que esta idea

Es mejor preguntar dos veces que extraviarse una.

Proverbio Danés

www.wilmanroa.com

general cuenta con los tres requisitos para ser coherente y por lo tanto efectiva, y si no me cree puede preguntarle alguna vez al dueño de un banco, a un empresario o a cualquier persona exitosa y verá que su coherencia lo hace sincero y eficiente, o simplemente piense en lo que nuestro amigo el diablito piensa, le aseguro que cada uno de sus pensamientos cuentan con estado de coherencia óptimo que los potencializa.

Y si aún cree que no es probable lo que le digo, piense en esto ¿*Cuándo usted está deprimido cómo actúa?* Sus ideas son negativas, sus sentimientos negativos y por lo tanto sus acciones serán de igual forma, malas, o buenas, ya que es un modelo negativista que cuenta con efectividad de acción negativa. Pero mejor veámoslo de buena manera, y pensemos en las oportunidades que ganaremos usando este modelo, en las relaciones afectivas que podemos mejorar, así que bienvenida la coherencia a su vida.

Tenga un pensamiento flexible pero no conformista.

Cuando nos referimos a la flexibilidad del pensamiento podemos centrarnos no en abandonar nuestro carácter o nuestra personalidad o en dejar de lado nuestros gustos, podemos referirnos a la forma en cómo el pensamiento puede gozar de flexibilidad para que pueda transformarse, recuerde que la rigidez es buena para las piedras, no para el ser humano, por lo tanto, podemos prevenir el dogmatismo racional, el negarnos a la

posibilidad de cambio, a la incomprensión, que a larga nos alejará de la permisividad que necesitamos a nivel mental para aceptar nuestra programación.

La terquedad, la obstinación y la inflexibilidad vienen a ser iguales para nuestro propósito, ya que los atributos de pensamiento con los que cuenta nuestro amigo el diablito no son para nada intransigentes o iguales a los anteriores, todo lo contrario, es muy flexible, esto le permite adaptarse a las situaciones y a nuevas ideas, le pongo un ejemplo, usted está acostumbrado a que en su trabajo impere un clima de rigidez, en los horarios por ejemplo, usted ya sabe las consecuencias de entrar tarde, pero si por alguna razón su jefe permite una flexibilidad en la primera hora de arribo al trabajo, usted se adapta a esta condición, ya sea por comodidad, por conveniencia o simplemente por una orden superior, pero sea como sea, usted se adapta de la misma forma en que sus pensamientos lo hacen, y mas cuando los cambios son para mejorar, o acaso, *¿A usted no le gusta la idea anterior?* Yo estoy seguro que sí; pues con esta misma sensación de satisfacción usted puede adoptar las ideas de cambio, por eso, deje de lado esos pensamientos derrotistas, rígidos y monótonos que lo único que hacen es imposibilitar su camino al éxito.

Y ahora vamos al grano, al cómo y al para qué, para el primero, sencillo, use su empatía, para sí o para con los demás, y una vez allí piense e identifique con claridad los nuevos patrones a cambiar, las frases nuevas a utilizar, *¿para qué?*, mas sencillo aún, para lograr el liderazgo que desea, mayor idoneidad para resolver problemas, le entregará una mejor capacidad de

Si dices la verdad, no tendrás que acordarte de nada.

Mark Twain

www.wilmanroa.com

relacionarse con los demás, le permite cambiar de estrategia en un momento dado, podrá aprender de los errores, tendrá el poder, el camino al éxito y el control de su propia vida, con pensamientos nuevos, positivos y sobre todo útiles, ya que éste es un requisito previo para nuestro siguiente escalón de la programación positiva eficiente.

Use alternativas ilusorias

El ser humano común es muy imaginativo, pero usted y yo sabemos para qué usamos la imaginación. Para programarnos positivamente podemos usar la imaginación en un sentido diferente, el positivo, que es el que nos interesa, pero antes, es mejor entender como funciona.

Aunque aparentemente inofensiva, es una técnica bastante efectiva para cambiar patrones conductuales, se compone por lo general de una analogía que plantea la elección entre dos alternativas de ejecución, en el campo práctico, permítame hacerle una pregunta *¿A usted le gustaría cambiar su forma de pensar ahora mismo o el mes siguiente?* Por supuesto que ahora, pero en ningún momento duda de que lo vaya a hacer, en lo que piensa ahora es en el momento en el que lo hará.

Otro ejemplo, pongamos a nuestro amigo el diablito cuando estaba en la escuela del cielo, Dios le preguntó *¿Diablito, vas a aprenderte la filosofía celestial el martes o el viernes?* El contesta " *el viernes*". Ahora analicemos,

Dios no pone en duda que el diablito se va a aprender la filosofía celestial, el diablito tampoco lo duda, Dios y el diablito están de acuerdo en ello porque la inteligencia de Dios fue persuasiva mediante el lenguaje y lo programó eficientemente para hacerlo, sin embargo, la distracción estuvo en el “cuándo”, ya que tuvo que pensar si era el martes o el viernes, es apenas obvio que el diablito en ese entonces dejaba al igual que nosotros todo para última hora, sea por pereza o por ineptitud, pero tuvo que escoger y finalmente decidió el viernes como el día en que lo hará.

Este es un instrumento muy valioso en diversas áreas de la cultura humana, la educación, los negocios, las relaciones afectivas, etc., que usada de una forma correcta harán de nuestra capacidad de persuasión nuestra mejor carta de presentación, sobretodo en lo que tiene que ver con el manejo del recurso humano.

Pero como lo que nos interesa es su nuevo proceso de programación, puede usar el reemplazo efectivo de este nuevo patrón por el anterior, en cambio de decir “*algún día, si mi Dios me da vida y licencia voy a tener mucho dinero*”, por: “*estoy seguro que tendré mucho dinero, el problema está en si empiezo hoy o mañana*”, por eso, dése la oportunidad de ponerse nuevas frases en su vocabulario al igual que nuestro amigo el diablito y lograr una efectividad en su pensamiento que lo haga exitoso.

Maneje la temporalidad mediante cláusulas.

En ocasiones, usamos la temporalidad de forma inadecuada, todo gracias a la riqueza de sinónimos que posee nuestro castellano, ahora vamos a jugar de forma práctica con nuestro idioma mediante un ejemplo sencillo.

Cuando usted dice: *“Tengo que aprenderme una presentación para mañana”*, está obligándose a algo que por lo general no desea, y que obviamente hará a medias, puede utilizar *“Antes de recibir elogios por mi esfuerzo....”* está dando por hecho que lo hará bien y que se esforzará, jamás pone en duda ni su capacidad ni su voluntad, y luego cuando afirma *“...es mejor que prepare mi presentación para mañana”* lo pone como el requisito para el gozo de ese estado de plenitud que ya visualizó al comienzo de la frase, por lo tanto, el éxito en la presentación está garantizado.

Nuestro amigo el diablito es experto en provocar autopersuasión, ya que para cualquier hecho que tenga planificado pone en práctica lo anterior, y pensemos en algo, se dejó de lado al *¡no!*, ya que por lo general usamos la orden imperativa, decimos *“no hable cuando los demás estén haciendo uso de la palabra”*, cuando podría decir en cambio: *“es mejor que prestemos atención a lo que los demás dicen”*, no se pone en duda el silencio, y se pone en juego un beneficio que está representado en *“es mejor”*.

Usar predicados de concienciación.

En cambio de usar afirmaciones del tipo “*Si no aplica el nuevo modelo empresarial quebrará*” ó, “*Tengo o debo*” es preferible usar “*Puedo o es mejor*” o indicar la acción: “*Ya que entiendo la importancia del nuevo modelo lo usaré*”. La explicación es mas sencilla que el título, ya que el predicado es la acción que ejecuta el sujeto en la oración, y la concienciación es la forma en como se persuade al sujeto.

Es por lo tanto muy útil suprimir o modular en forma apropiada algunas palabras condicionantes y buscar dentro de sí, una toma de conciencia acerca de la importancia que tiene determinada acción. Al igual que nuestro amigo el diablito usted lo puede hacer; ya que el dice: “*Estoy comprendiendo con rapidez*” en lugar de: “*Tengo que comprenderlo rápido*”, analiza la importancia, no de lo obligante sino del compromiso que se adquiere por medio de la autopersuasión.

Por eso, un importante cambio para la auto programación puede tener como requisito el uso de estos predicados, usted se imagina lo diferente que sería nuestro país, su educación, los negocios o cualquier área en donde se utilice esta cualidad, se potencializa la acción, mejora la capacidad de ejecución y por lo tanto la eficiencia una herramienta que no puede faltar en el baúl del conocimiento y mas en lo que se refiere a la motivación, ya que su uso correcto le permitirá hacer lo que dice y esta vez es definitivo.

Buscar el fondo de los mensajes

Resulta que, para nosotros existen una serie de patrones conductuales que son producto de la forma en cómo nuestros padres o familiares, nos han programado psicolingüísticamente, y deseo de corazón que éste análisis breve lo ayude a comprender su realidad y por lo tanto efectúe una intervención correcta en sus patrones y en los de los demás.

Podemos empezar con una condición tan sencilla, y es algo a lo que me referí con anterioridad, y es que nos programan para el no hacer, por ejemplo, si usted es el tipo de personas que es olvidadizo, desmemoriado o descuidado, esta es la oportunidad para dejar de serlo, porque resulta que cuando usted se dice “*es que yo tengo mala memoria*”, una vez mas se está ratificando su ineptitud y no potencializa esta cualidad, puede suprimir este comentario por: “*es que yo no uso la memoria*”, recuerde la trampilla de la contradicción en la negación y que el cerebro es positivo, por lo tanto la orden es “*yo uso la memoria*” y verá que resulta.

Además, las personas que en su infancia gozaron de un padre o madre sobre protector, puede que tenga este problema de memoria, o de inseguridad, de dependencia o cualquier otro que raye con lo patológico, y yo lo hago un poco cruel cuando lo digo, pero es que cuando al ser humano en su infancia le preguntan ¿*Cómo te llamas?* y es el padre o la madre quien contesta, se programa a este personaje para no pensar, pierde la oportunidad de desarrollar su potencial

intelectual y todo gracias a esa sobreprotección enfermiza.

Y digo enfermiza porque para muchos, la explicación de la existencia de la vivienda de dos o mas pisos es producto de la sobreprotección, porque los padres no dejan que los hijos crezcan, ellos dicen “*Que pesar que los niños crezcan, porque lo hacen y pierden la gracia*”, infantilizan al ser humano, lo atan a su propio entorno y le suprimen inmediatamente la posibilidad de autonomía y por lo tanto llevan a sus hijos con sus nuevas familias al mismo barrio, al mismo conjunto de apartamentos o comparten todos la vivienda.

Son el tipo de padres que dicen “*Es que el niño me perdió el año*”, no reconocen que el que perdió el año fue su hijo, Carlitos o Pepito, pero es preferible abandonar esa idea de falsa propiedad, ya que va en detrimento directo de los hijos, y está bien que haya vínculo, pero esta condición genera graves problemas de inseguridad, de personalidad y además engendrará malos hogares y por lo tanto malos hijos por los siglos de los siglos.

Otro dato, resulta que estas personas son los incompetentes con los que usted comparte un espacio en la oficina, ya que ni son autónomos, ni piensan por sí mismos, son inseguros, con grandes rasgos neuróticos, conflictivos, o simplemente jefes, ese dictador que a mi me causa una gracia singular, ya que con su falsa estela de poder se reafirma su ineptitud.

Pero muy a pesar de todo, *tienen arreglo*, no se puede permitir el pensar que no se puede, todo lo contrario, y pensemos de nuevo en que esto es un producto directo de el uso de las palabras, si vamos a analizar los vacíos en la educación, los suyos o los míos, también los maestros nos decían: “*No olviden estudiar para mañana*”, por obvia que parezca esta afirmación era la mas grande de las alcahuetas del estudiante, afortunadamente ya se está cambiando, porque si no, imagínese, todos seguiríamos olvidando estudiar para mañana.

O pensemos en el por qué de las dietas inefectivas, resulta que la persona dice: “*tengo que perder peso*” y comete dos errores, primero se obliga, y luego se persuade a la pérdida, pero como a nadie le gusta perder, y eso incluye al cerebro, sigue gozando de un cuerpo desproporcionado e insano. Si continuamos buscando mas cosillas, como por ejemplo: “*No veo los papeles*”, le aseguro que no los verá, puede decir en cambio: “*No encuentro los papeles*”, usted no se alcanza a imaginar lo que esto hará por los detectives, por los desmemoriados o descuidados, yo sé que en este punto, usted está comprendiendo la importancia del cómo decir las cosas, es por eso que me provoca mucha curiosidad el cómo para usted es importante y sobre todo cómo lo ejecutará, para su propia vida y para la de sus allegados.

Puede compartir estas memorias con el que desee, eso si, es mejor que recuerde que las discusiones vagas no funcionan, por eso, cuando corrija alguna afirmación errónea puede hacerlo con sutileza, trate de sobrescribir

la afirmación en cambio de reseñar directamente el error.

Podemos seguir dando ejemplos de los grandes errores lingüísticos que se cometen diariamente, pero lo importante es tener una comprensión “*pequeña pero sustanciosa*”, que facilite en su entorno y en su tiempo ahondar un poco más sobre estas cuestiones.

Practique

Existen una serie de ejercicios que le permitirán potencializar sus cualidades, mejorar su salud, o ejercer cambios definitivos en su conducta, a continuación le entrego unas herramientas para que mediante palabras obtenga el estado deseado.

1. DESARROLLAR CONFIANZA

El primer paso de este ejercicio consiste en tomar papel y lápiz, luego pensar en una actividad en la que sea bueno, escribir con letra muy grande el cómo se realiza paso a paso, es mejor que sea muy detallada, ahora, piense en una actividad que realiza pero que no sabe cómo, y haga lo mismo, en este punto puede pensar en la actividad que desea realizar y escribir la secuencia de requerimientos para lograr este objetivo, le aseguro que buscará su seguridad y le dará mucha confianza.

2. BUSCAR UN ESTADO MENTAL DE ÉXITO.

Lo primero que puede hacer es ubicar en su mente una idea negativa, o su estado depresivo, visualícela, ahora, en su mano derecha ponga el estado contrario o el deseado y visualícelo también, lentamente, lleve la mano derecha hasta su frente y golpeándola repítase ¡*Adiós idea negativa!*, este ejercicio, realizado con frecuencia, le permitirá a voluntad no solo alejar ideas malas, también cambiar conductas, todo mejora con la práctica recuérdelo.

3. RELAJARSE

Existen técnicas milenarias, en Psicología se utilizan con frecuencia para obtener relajación, para motivar o simplemente para manejar el estrés. Para empezar puede cerrar los ojos, es mejor que esté sentado, empiece a sentir su respiración, permita que sea lenta y cadenciosa, sitúese en la parte posterior de usted mismo, permita que ese espíritu que visualiza empiece por tocar suavemente su cabeza, con movimientos circulares, que se sitúe ahora en el cuello, que siga allí mientras usted visualiza su corazón, lo ve limpio, vigoroso y suave, observa como se mueve, cada vez mas lento y tranquilo y tranquilo, pero usted lo oye, ahora tomamos nuestro espíritu y le pedimos que empiece a acariciar lentamente nuestros brazos y piernas, que los masajee lentamente al tiempo que construimos una imagen mental de nuestro rostro en un espejo de color blanco alrededor, visualice sus rasgos, el color de sus ojos, sus facciones, cada

detalle, fíjese cómo cada parte de su cuerpo se relaja a medida que su espíritu lo acaricia y se contempla, ahora siente plenitud corporal, siente la brisa en su rostro, escucha lo más profundo de su cuerpo y de su entorno, y ahora lentamente, empieza a abrir sus ojos, observa los colores de la vida, su gozo al estar contemplando la naturaleza, las personas, se siente alegre y tranquilo, y en este punto, es capaz de realizar sus sueños sin que la idea lo estrese.

4. LOS MIEDOS

Ya sea por una fobia o por un temor normal, lo mejor es disociar, es cuando nos apartamos de la realidad y nos convertimos en un espectador más.

Puede ingresar mentalmente a una sala de cine oscura y vacía, pero antes puede estar sentado y relajado, se enciende la pantalla y allí está usted, observando la película, y en ella aparece la representación de sus temores o de su temor, pero al lado de la pantalla aparece en ese momento usted, su imagen, que lo observa, ahora, vea usted esa imagen, observe su tranquilidad, su paz, ese estado de calma que lo reanima, atrase la película y hágalo una y otra vez cada que aparezca esa imagen de su temor.

5. BUENA SALUD

No solo mediante medicinas podemos cambiar un estado negativo de salud, también podemos ayudar a la

ciencia mediante palabras, por eso, para gozar de la salud de nuestro amigo el diablito, podemos hacer lo siguiente:

Para empezar, relajémonos, nos acostamos, con las piernas semi abiertas, los brazos a lado y lado de la cadera, las manos con las palmas hacia arriba, sentimos la respiración, la hacemos lenta y cadenciosa, sienta como ingresa el oxígeno a cada rincón de su cuerpo aniquilando bacterias, virus y cualquier elemento externo que nos provoca malestar, todo su cuerpo está tranquilo y relajado mientras salen de su cuerpo todos estos seres, ahora tiene una sensación de calor que proviene desde los dedos de los pies, poco a poco sube por nuestras rodillas y así hasta la cabeza, a medida que pasa, va reparando nuestras venas y arterias, vea cómo las limpia, mire cómo cicatriza las heridas, cómo limpia sus vísceras, ahora, pasa por la cabeza, allí, todas las neuronas se agitan, empiezan a enviar órdenes de relajación total, estos estímulos que son como cosquillas viajan a través de los brazos y lentamente se alojan en la punta de los dedos de la mano, estos toman un color rojizo producto de una luz que brota de su interior, ahora, de encima suyo caen lentamente dos lucecillas, una para cada mano, las sujetamos delicadamente y observamos como recorren nuestro cuerpo, limpiándolo, eliminando esa enfermedad, veamos cómo se destruye, se disuelve, sentimos cómo los dolores desaparecen y rejuvenece, se hace cada vez mas joven y al final, siente la vitalidad de un niño, ahora, abre los ojos y se siente libre, sano y tranquilo, feliz y agradecido por el regalo que Dios le dio, su salud.

Haz lo necesario para lograr tu más ardiente deseo, y acabarás
lográndolo. Beethoven.

www.wilmanroa.com

Cuide el uso de los calificadores cognitivos

El uso de calificadores cognitivos puede ser entendido mediante un ejemplo lingüístico que plasmaré mas adelante, por ahora entendamos cómo la mente puede estar preparada para responder de una manera particular. Un “calificador cognitivo” es un “adverbio” de comentario que aparece al comienzo de una oración o una frase, que se refiere a un estado emocional o cognitivo, tal como el “*Felizmente*” o “*digamos con tristeza*”.

Un calificador cognitivo prepara a la mente para responder de una manera específica a cualquier palabra que siga después.

Para tener la experiencia de este efecto, piense en una oración descriptiva común como: “*El diablito está sentado en su trono*” o “*Yo soy un ganador*”, e imagine que se está diciendo esa oración a sí mismo. Ahora imagínese la misma oración, pero precedida por la palabra “*tristemente*” y note como cambia su experiencia. Entonces diga la misma oración, pero precedida por la palabra “*felizmente*” y otra vez ponga atención a su experiencia.

Los calificadores cognitivos dirigen la mente a que piense en aspectos de una experiencia que es especificada por el tipo de calificador utilizado. Imagine lo que sería su vida si usted comenzara cada oración y cada pensamiento con la palabra “*tristemente*” o “*lamentablemente*”.

El secreto de la felicidad está en no esforzarse por el placer, sino en encontrar el placer en el esfuerzo. Gioe André.

www.wilmanroa.com

Esta es una manera muy efectiva de deprimirse ¡*Y algunos sí que lo hacen!* Ahora, imagine lo que sería de su vida, si cada oración y pensamiento estuviera precedido por la palabra “*felizmente*”. Esta sería una opción mucho mejor y de nuevo, esto es realmente lo que hacen los triunfadores.

Comprensiblemente, usted podría sentirse confundido al usar el calificador “*felizmente*” en algunos eventos desagradables, pero *afortunadamente* hay una alternativa. Ambos, “*tristemente y felizmente*” se refieren a estados emocionales, y muchas emociones son evaluativas. Al estar frente a algo agradable o desagradable, positivo o negativo, estos calificadores evaluativos parecerán a veces inapropiados para el contenido de un pensamiento o una oración particular. De manera interesante, hay un conjunto de estados emocionales/cognitivos que son bastante diferentes y que no tienen aspectos negativos o desagradables. Curiosamente, todos ellos se centran alrededor de un estado de interés, curiosidad, atención o entendimiento: “*Interesantemente*”, “*Curiosamente*”, “*Sorprendentemente*”, “*Comprensiblemente*”, etc.

Algo desagradable puede ser tan interesante como algo agradable: el estado de interés o fascinación en si mismo es siempre posible y agradable, tanto como usted quiera. Usted probablemente nunca ha escuchado a alguien quejándose de ser curioso. “*Oh, yo tuve esta desagradable curiosidad anoche, fue terrible*”.

Cuando esos calificadores cognitivos nunca tienen estados negativos asociados a ellos, son verdaderamente

recursos universales que pueden ser utilizados con cualquier experiencia, y desde que un estado de curiosidad o interés es excelente como recurso para aprender o cambiar, esta clase de calificador cognitivo es un estado maravilloso para usarlo en el comienzo, para entender y procesar una dificultad.

Por ejemplo, piense en alguna experiencia de su vida que usted podría describir como un problema o dificultad y haga simplemente una oración que la describa, como “*Yo odio cuando la gente no cumple sus promesas*”. Dígase esta oración a sí mismo y note como usted se representa esto internamente. Ahora dígase la misma oración, pero precedida por la palabra “*Interesantemente*” o “*Curiosamente*”, ó “*Comprensiblemente*” y ponga atención a cómo esta palabras cambia su experiencia.

Mucha gente experimenta cambios sutiles pero profundos, mientras la atención es llevada lejos de lo desagradable que es el evento, y hacia lo interesante y lo curioso de cómo sucede y cómo puede ser comprendido a un estado de estar listo y con deseos de aprender.

Imagine lo que sería de su vida si cada oración y cada pensamiento que usted tuviera comenzara con “*interesantemente o comprensiblemente*”. Un aspecto muy importante de esos calificadores cognitivos, es que crean un mundo compartido y universal, un marco que nos abraza a todos. Cuando decimos “*Interesantemente*” esto establece un marco que simplemente existe y es tomado como un hecho, y lo experimentamos.

Sorprendentemente, con un estado poderoso de interés y curiosidad, muchos “*problemas*” simplemente desaparecerán a medida que la atención cambia de lo desagradables que son a simplemente aprender cómo existen y funcionan y qué puedo hacer para cambiarlos. Aún cuando ellos no desaparezcan, es un lugar mucho más útil para comenzar a trabajar hacia la comprensión y hacia una solución.

Interesantemente, la idea de que toda la vida es una escuela en la cual tenemos lecciones que aprender como lo hace diariamente nuestro amigo el diablito, es muy antigua, es una reorientación muy potente para la vida como un todo, algo que hace la vida mucho mas fácil y mas agradable, tanto para usted como para los demás.

Resumen:

Para hablar correctamente y tener así una Actitud Mental Positiva necesito:

- Entender que el cerebro piensa en positivo.
- Auto programarme
- Ser coherente
- Tener un pensamiento flexible mas no conformista.
- Usar alternativas ilusorias.
- Manejar la temporalidad mediante cláusulas.
- Usar predicados de concienciación.
- Buscar el fondo de los mensajes.
- Practicar.
- Cuidar el uso de los calificadores cognitivos.

Las actitudes son mas importantes que las aptitudes.

Winston Churchill.

www.wilmanroa.com

EL CONSEJO FINAL ES...

Querido lector, un consejo final es que intente poner en práctica todas estas pautas que se propusieron anteriormente, se dará cuenta que haciendo un esfuerzo sostenido, conociéndose y reconociendo sus capacidades de cambio, cambiará progresivamente, no sólo a nivel personal, también a nivel social, ya que por el simple hecho de que su cambio se dé, es motivo suficiente para estimular a los demás a hacerlo también.

Una vez mas me permito agradecerle por su paciencia, espero que el texto haya sido de su agrado y le haya aportado un buen número de conocimientos, pero sobre todo, enseñe, manifieste, comparta, permítase escalar un peldaño en la escalera de la superación impregnando a otros de su conocimiento y su experiencia de cambio. Ame, entréguese de corazón a todas sus actividades, realice cada cosa por pequeña que sea con amor, bondad, con pasión por sus ideales.

Recuerde que las mejores decisiones que podemos tomar son las que tomamos para sí, y por sí mismos, y como sé que su decisión es poner en práctica lo anterior, puede establecer un horario de 15 minutos para recapitular, para ahondar un poco mas en áreas que le serán de mucha utilidad como la Psicología, la Filosofía de la Motivación y la PNL, le aseguro que la profundización en esos temas le darán un conocimiento tal de la vida humana, que muy posiblemente lo motive a manifestar su perspectiva al igual que aconteció conmigo, mediante libros, conferencias, etc., o

Cada vez que empiezas, terminas con algo, y es mejor que lo que acabe sea el simplismo de tu vida.

www.wilmanroa.com

simplemente a enriquecer la visión que tiene de usted mismo.

Esta propuesta no es el clásico “*hágalo usted mismo*” sino “*hágalo por usted mismo si es capaz*”, ya tiene las herramientas para hacerlo, para aplicar todo este conocimiento a sus ideales y progresar, de la misma forma en como paulatinamente nuestro amigo el diablito lo fue haciendo, y ahora es un triunfador, yo deseo de corazón que usted alcance lo que desea en realidad, para que sea un ganador, no un ser humano mas.

Espero se aleje de la gruta del conformismo y la ignorancia, se acerque a las capacidades humanas y venza sus temores, y haga todo lo que no había podido hacer, pero por sobre todo busque ayuda, busque el conocimiento.

Y hablando de la búsqueda de ayuda para ser mejor, mediante esta parábola deseo darle la bienvenida al nuevo comienzo de otra etapa, ya que ésta terminó, y empieza así: cuando un joven se acercó a un viejo sabio y le dijo: Vengo maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro sin mirarlo, le dijo: “Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema, quizás después.” Y haciendo una pausa agregó: “Si quisieras ayudarme tu a mi, yo podría resolver este problema con mas rapidez y después tal vez

te pueda ayudar”. “Encantado maestro”, titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado, y sus necesidades postergadas. “Bien”, asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño y dándoselo al muchacho agregó: “toma el caballo que está allá afuera y cabalga hasta el mercado”. “Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Ve y regresa con esa moneda lo mas rápido que puedas”.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta a la cara, y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos e una moneda de oro y rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado, más de cien personas, y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Cuanto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro, podría entonces habérsela entregado él mismo al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda. Entró en la habitación. Dijo: ”Maestro lo siento, no pude conseguir

lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo”. “Que importante o que dijiste joven amigo” contestó sonriente el maestro.

“Necesitamos saber primero el verdadero valor del anillo, vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregunta cuánto te da por el, pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo”. El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil con su lupa, lo pesó y luego le dijo: “Dile al maestro muchacho que si lo quiere vender ya, no puedo darle mas que 58 monedas de oro por su anillo”. ¡58 monedas! Exclamó el joven. “sí”, replicó el joyero, “yo sé que con tiempo podríamos obtener por el cerca de 70 monedas, pero no sé... si la venta es urgente...”

El joven corrió emocionado a la casa del maestro a contarle lo sucedido. “siéntate”, dijo el maestro después de escucharlo. “Tú eres como ese anillo, una joya valiosa y única”. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor? Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño. Por eso querido amigo, busque la verdad de su propio valor y potencial en quien realmente pueda apreciarlo, de lo contrario buscará por siempre un maestro y otro sin que realmente la duda de su auto conocimiento se resuelva.

El mejor momento para ser lo que quieres no está en el futuro, es ahora.

Que tengas el mejor de los éxitos a todo nivel, recuerda reenviar este libro a todos tus amigos, tienes esa libertad y ese compromiso.

Tu Amigo,



Wilman Roa Franco

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>