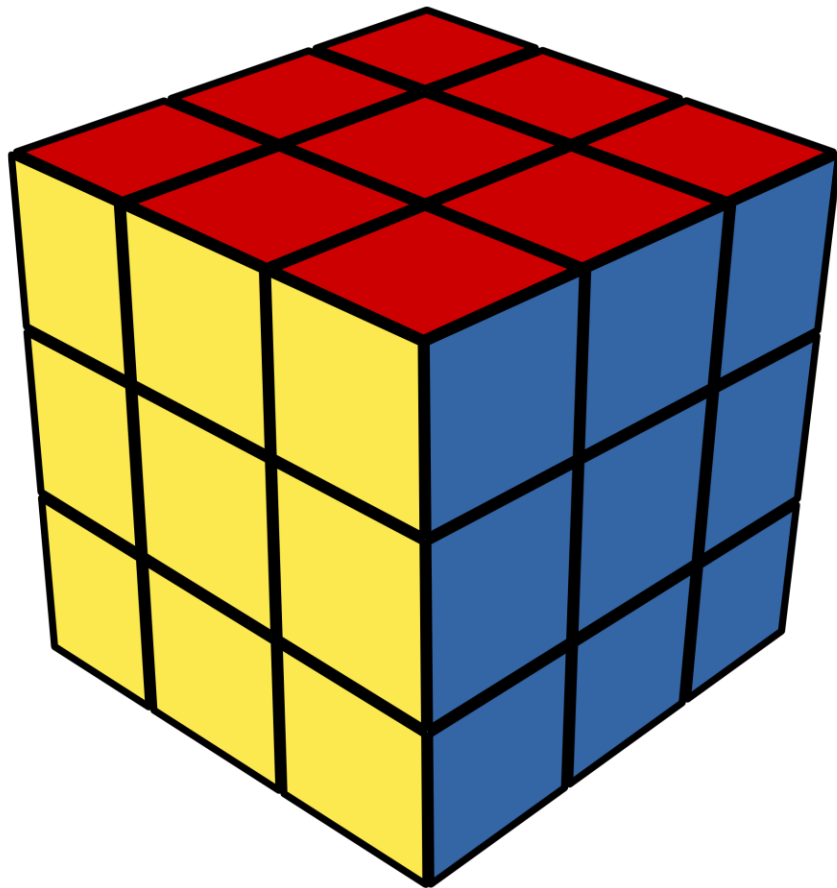


Palabras Mágicas para ordenar el caos mental



Juan Francisco Espinoza

Palabras Mágicas para ordenar el caos mental.

Juan Francisco Espinoza

¿Puede un plato de arroz cambiarte la vida?

Recuerdo muy claramente un día en el cual estaba pasando mucha hambre. Estaba solo en mi casa y no había nada listo para comer, aunque sí había una alacena llena de productos para cocinar. El problema era que jamás había cocinado nada.

Sin embargo pensé que no podía ser muy difícil hacer algo simple. Agarré un paquete de arroz y leí las instrucciones de cocción. Me dirigí a la cocina, tomé una olla, puse agua a calentar y cuando empezó a hervir le puse sal y el arroz.

Me quedé esperando que pase el tiempo indicado en el paquete y apagué el fuego, usé un colador para desechar el agua y me serví el arroz en un plato. Fui a la mesa del comedor, me senté frente a mi plato de arroz y lo probé con algo de miedo. Estaba en el punto justo.

Terminé de comer y me quedé pensando que había sido bastante sencillo. Sólo tuve que seguir las instrucciones del paquete, nada más. Entonces recordé un libro verde que solía ver mi mamá cuando quería preparar algo diferente y fui a buscarlo. Era un gran libro de recetas, empecé a hojearlo y leerlo. Ahí estaban las instrucciones paso a paso para preparar todas las comidas que tanto me gustaban.

Me sentía maravillado, acabada de descubrir que podía preparar cualquier cosa que quisiera. Fideos, milanesas, puré de papas, tortas, guisos, sopas, postres y cientos de cosas que jamás había probado. Lo único que tenía que hacer era seguir la receta paso a paso... o eso era lo que creía.

Luego de mi experiencia triunfal con el arroz, quise hacer algo más elaborado. Elegí una receta de una salsa de tomate con pollo y fui a la cocina. Puse los ingredientes en la mesa y descubrí que no tenía la menor idea de cómo cortar las verduras. El libro tampoco me decía cuánto aceite usar específicamente ni que cantidad de sal era la indicada. Pero bueno, tenía en mi mente imágenes de mi mamá cortando verduras y las usé como referencia.

Tuve mucha suerte de no perder un dedo esa vez. El gran cuchillo de cocina que había en la casa era mucho más filoso de lo que pensaba y difícil de manejar, en especial con las manos húmedas. Sólo me hice un pequeño corte en el dedo, pero cuando la sangre comenzó a salir me mareé un poco. Me senté en el piso y me quedé ahí hasta que me di cuenta que faltaban varias horas para que alguien llegue a la casa. Me levanté, me lavé la herida con agua, me sequé y me puse una apósito con algo de cinta.

Volví a la cocina y esta vez con mucho más cuidado (y las manos secas) terminé de cortar las verduras y la carne como pude. Puse un gran chorro de aceite en la olla, luego los ingredientes y la sal. Revolví hasta que la salsa tomó un aspecto parecido a las fotos del

libro y apagué el fuego. Entonces me di cuenta que no había preparado nada más y tuve que hacer más arroz.

Finalmente puse el arroz en un plato y le volqué varias cucharadas grandes de salsa. Fui al comedor y nuevamente me senté frente al plato. Probé mi creación y me arrepentí al instante. Le había puesto demasiada sal y aceite a la comida. Además el arroz había quedado duro. Todo el proceso me llevó varias horas y tuve como resultado algo que no podía comerse. Me sentí muy frustrado y triste, no entendía qué sucedió. Había seguido la receta paso a paso, ¿Por qué no funcionó?

Llegó mi mamá y me encontró al borde del llanto. Luego de explicarle lo que pasó me dijo que era algo normal, que aprender a cocinar llevaba práctica y seguramente tendría que tirar la comida varias veces. Me contó todas las cosas que le pasaron en la cocina hasta que aprendió y me quedé sorprendido. Cortes, quemaduras, vasos rotos, ollas enteras desperdiciadas, carnes crudas, fideos pegados y hasta postres salados.

Ese día entendí que las recetas son excelentes guías para ordenar los procesos para hacer algo, pero que no alcanza sólo con leerlas una vez. Sino que además se requiere práctica, constancia y aprender de nuestros errores.

Luego de ese día seguí practicando con la ayuda de mi mamá y luego de varios meses ya estaba cocinando yo sólo. La observación me enseñó a calcular las cantidades de los ingredientes y condimentos, a darme cuenta cuándo la carne estaba lista, a seguir cierto orden para tener listos los fideos al mismo tiempo que la salsa. Descubrí que los olores comunican muchísimo acerca del punto de cocción, que cada masa tiene sus secretos, que hay sabores que nunca hay que combinar y en especial que aquello que parece muy difícil en un principio, puede volverse fácil si tenemos paciencia y constancia.

Sin embargo tuvieron que pasar más de 15 años desde ese primer plato de arroz para descubrir que **aquello que me pasó en la cocina sucede exactamente de la misma forma en todas las áreas de la vida**. Perdí la cuenta de la cantidad de libros que leí, de los audios que escuché hasta el cansancio, de los videos que vi una y otra vez y todos los talleres y cursos que hice para llegar a esa conclusión.

Me llevó muchos años darme cuenta que **todo aquello que deseamos está a nuestro alcance**, que **existen muchas recetas para lograr cualquier cosa que quieras**. Pero que igual aprender a cocinar, aprender a conseguir algo que no tienes lleva un proceso de aprendizaje que requiere paciencia, persistencia y aprender de nuestros errores.

Este libro es una receta para que consigas aquellas cosas que quieres y como toda receta requiere de tu compromiso contigo mismo para soportar la frustración que naturalmente va a surgir cuando las cosas no salgan como esperabas. Además te conviene tener en cuenta que una receta es una guía muy básica que en general ninguna persona sigue a la perfección. Yo mismo me vi haciendo pequeñas modificaciones a las recetas que seguía para conseguir un plato con las características que yo quería.

Ordenar el caos mental

Pensar en la mente es pensar en caos, en algo muy desordenado y volátil. Tu mente tiene esa habilidad de pasar de un tema a otro completamente diferente en apenas un segundo. De olvidarse de cosas importantes, de pensar contradictoriamente, de crear problemas donde no los hay. Por esto mismo son necesarias las recetas que nos ayuden ordenar ese caos.

Si dejamos a nuestra mente en una cocina llena de ingredientes, lo más probable es que se comporte como un niño y empiece a jugar con todo hasta cansarse. Seguramente dejaría todo sucio y desordenado y se iría a hacer otra cosa en otro lugar más interesante. Claro que se aburriría fácilmente de nuevo y se marcharía pronto a hacer otra cosa. Pero que la mente sea un caos por naturaleza no significa que nuestra vida tenga que ser caótica.

Todos conocemos como mínimo un perro que no respeta a su dueño, salta y corre sin control, tironea de la correa, rompe cosas y no puede quedarse quieto. Y también conocemos al menos un perro que es todo lo contrario, se lo ve tranquilo, obediente, relajado, cuidadoso y sociable. Muchas personas pueden pensar que estos perros ya “nacieron así”, sin embargo la experiencia demostró que **el comportamiento de cada perro va a depender de la educación que reciba.**

Pasa lo mismo con nuestra mente, **una mente bien educada va a respetarnos y obedecernos mientras que una mente mal educada va a hacer lo que quiera con nosotros.** Hoy en día es más común que una persona sea esclava de su mente que dueña de la misma, pero te aseguro que **cualquier persona que realmente lo desee puede educar a su mente para que le haga caso.**

La única forma de re-educar a la mente es ordenando el caos y para ello debemos seguir una receta. De la misma forma que para ordenar un cuarto muy sucio primero barremos y luego pasamos un trapo húmedo o para bañarnos primero nos sacamos la ropa y luego nos metemos a la ducha, para ordenar nuestra cabeza vamos a seguir ciertos pasos. Acostumbrarse a seguir un orden para hacer las cosas hará que tu mente se acostumbre a funcionar de esa manera y las cosas serán mucho más sencillas para tu vida.

Todos los restaurantes que funcionan adecuadamente tienen un orden muy específico para hacer las cosas, en especial en la cocina. Todo cocinero aprende a ordenar su mente para cocinar de una forma determinada, una base que luego adapta a su propio estilo. Lo que vas a descubrir con este libro es eso, una receta base que te va a ayudar a conseguir las cosas que desees.

Gracias a esta receta vas a lograr ordenar el caos de la mente, pero te recuerdo que este proceso implica un gran aprendizaje. Tal vez no te funcione la primera vez, es posible que los resultados no sean siempre los que esperabas y va a ser normal que quieras culpar a la receta. La mente que no está educada es como un caballo salvaje y se resiste en gran medida al cambio, no desea ser domesticada. Por eso es completamente normal que ante

la primer frustración o desilusión quieras abandonar la receta y te convenzas de que no funciona, que es mentira, que no sirve.

También es posible que sí creas en la receta, pero no creas en vos. Que te llenes de pensamientos de inseguridad respecto a tu capacidad para lograr lo que quieres. Tal vez por pensar que no sabes lo suficiente, que te falta algo, que lograr lo que quieres está mal o no te lo mereces. Cualquier pensamiento que te aleje de tu objetivo es una trampa mental que vas a espantar con la siguiente palabra: **MALABARES**.

Malabares

La primer palabra mágica que va a aprender es MALABARES y la vas a usar siempre que tu mente te esté jugando en contra o quiera convencerte de algo que no quieres. El sentido de esta palabra se encuentra en lo siguiente:

¿Que sucede la primera vez que una persona quiere hacer malabares con 3 pelotas?

Lo normal es que no pueda hacerlo, que salgan todas disparadas. Luego depende de la decisión de cada uno seguir practicando, pero cualquier persona que tenga la constancia puede aprender a hacer malabares con 3 pelotas.

Pasa exactamente lo mismo con cualquier cosa nueva que quieras aprender, **al principio es normal que no te salga, que te cueste, que sea difícil y hasta frustrante**. Pero te aseguro que si persistes vas a lograrlo, sea lo que sea.

Por eso, cuando te sientas frustrado, cansado, sin ganas, aburrido, pensando que no puedes o cualquier pensamiento negativo repite en voz alta “MALABARES” y recuerda cómo es el proceso.

Y como ejercicio extra quiero invitarte a que realmente practiques malabares, al menos unos 10 minutos por día, por 2 razones muy importantes.

1. Al involucrar todo tu cuerpo, cuando digas la palabra malabares no sólo tu mente recordará lo que significa, sino que todo tu ser se va a conectar con la experiencia de hacer malabares.

2. Está demostrado que hacer malabares ayuda que ambos hemisferios del cerebro se sincronicen y en consecuencia nuestra mente trabaja mucho mejor, lo que disminuye el estrés y nos permite vivir mucho más relajados.

Te enseño esta palabra desde ahora porque los pensamientos negativos pueden aparecer en cualquier momento y me parece fundamental que antes de empezar a seguir la receta ya sepas todas las cosas que van a suceder cuando te pongas en acción.

Es importante también que sepas que si la palabra no te gusta, puedes cambiarla por otra que sea más significativa para vos. Por ejemplo, tal vez tengas la experiencia de haber aprendido a manejar un automóvil y recordar todo el proceso te funcione mejor que pensar en hacer malabares.

Lo importante es que ante un momento de pensamientos negativos logres salir de ese estado al recordar que **todo aprendizaje es un proceso que lleva su tiempo**, que **la frustración es normal y que podemos aprender a transitar este estado con tranquilidad**. Cualquier palabra que te permita recordar y reconectar con esa experiencia de haber aprendido a hacer algo te va a funcionar.

Es fundamental que al menos al principio **la digas en voz alta**, porque escucharte a vos mismo es muy diferente a sólo pensar. Como dijimos en el principio, la mente es caótica y los pensamientos etéreos y volátiles. Ganarle a la mente desde la mente es muy difícil cuando no tienes el entrenamiento adecuado.

La mejor forma de ejemplificar esto es diciendote que NO pienses en un globo azul. Es imposible para tu mente leer eso con atención y no pensar en ese globo. Incluso, entre más esfuerzo hagas, más vas a pensar en ese globo azul. Pero si en cambio te pido que pienses en una mesa color negro, entonces el globo azul pasa a segundo a plano. Aunque luego de haberlo nombrado es posible que se hayan combinado los pensamientos y ahora puedas ver la mesa negra y el globo azul.

Como puedes ver, la mente reacciona a los estímulos externos mucho mejor que si intentas ganarle sólo con el pensamiento. Por eso al nombrar la palabra en voz alta, vas lograr que tu mente se dirija hacia adónde quieres.

Y ahora sí, la receta para el éxito.

Parte 1: La Receta para el éxito

-1-

Identificar qué querés

“Un barco sin un destino concreto no puede ser dirigido, una empresa sin un objetivo de ganancias claro tampoco y una persona que no sabe lo que quiere aún menos.”

Juan F. Espinoza

Este paso, si bien parece el más simple, es el que más cuesta dar. Si tu mente te está diciendo que ya sabes lo que querés, te recomiendo que leas esta parte con especial atención.

Luego de pasar muchos años escuchando los problemas de las personas, noté un patrón que solía repetirse constantemente. **Casi todas las personas tienen la mente focalizada en aquello que NO QUIEREN y no tienen una idea clara de aquello que SI QUIEREN.**

Imagina que vas a tomar un helado, llegas a la heladería y le dices al heladero “No quiero helado de chocolate”. Seguramente te mire con cara extraña y te pregunte “¿Qué sabor querés entonces?”.

Existen tantos sabores diferentes en una heladería que indicarle al heladero todos los sabores que no querés para que adivine el que si querés no es nada práctico. Definitivamente es mucho más sencillo decirle directamente que sabor de helado querés.

Si querés conseguir algo en tu vida es igual, tenés que expresarlo de una determinada forma o de lo contrario tu cerebro no va a entender la orden que le estás dando. **El cerebro necesita órdenes claras y concretas**, de no ser así se confunde y hace cosas que no deseamos. Además debemos tener en cuenta que todo aquello sobre lo que hablas o piensas durante mucho tiempo, le dice a tu cerebro que es algo importante para ti.

Por ejemplo, un persona con obesidad que constantemente está hablando de su exceso de peso le está diciendo a su cerebro que tener sobrepeso es algo importante para ella. Por lo tanto su cerebro encontrará constantemente formas de tener sobrepeso.

Recuerda, si piensas o hablas mucho sobre algo, tu cerebro considera que es algo que desees.

Así que teniendo en cuenta esto último, ¿Crees que hablar todo el tiempo de aquello que te molesta es algo que te conviene? Pues depende, si quieres que ese problema siga en tu vida sigue hablando de él, pero si desees que desaparezca es mejor que hables y pienses en aquello que SI QUIERES.

Veamos algunos ejemplos:

No quiero: “Estar gordo”
Sí quiero: “Estar delgado”

No quiero: “Ser pobre”
Sí quiero: “Tener dinero”

No quiero: “Ser tímido”
Sí quiero: “Ser seguro”

No quiero: “Estar enfermo”
Sí quiero: “Estar sano”

No quiero: “Tener el mismo trabajo”
Sí quiero: “Cambiar de trabajo”

Hablar y pensar en lo que SI QUERÉS le informa a tu cerebro que eso es importante para vos, entonces tu cerebro se enfocará en conseguirlo. Ten en cuenta que a veces puede llevar tiempo acostumbrarse a esta nueva forma de pensar. Si pasas 5 minutos pensando en lo que sí quieres y luego estás todo el resto del día hablando de lo que NO quieres, este segundo pensamiento tendrá más peso para tu cerebro. Sin embargo, esos 5 minutos son el primer paso. Es igual que ir al gimnasio, empiezas con pesas pequeñas y vas agregando peso de a poco.

Luego de identificar lo que SI quieres, es muy importante expresarlo de alguna forma concreta. Imagina que vas nuevamente a la heladería, esta vez sabiendo muy bien qué helado quieres, pero pides “*Un poco de helado de vainilla*”. ¿Cuánto es “un poco”? Depende de cada persona. Por esta razón existen medidas universales que todos entendemos. No importa en qué lugar del mundo estés, 1 kg de helado será siempre lo mismo, pero “un poco de helado” varía de persona en persona.

Usar medidas universales para expresar aquello que queremos conseguir es fundamental ya que si alguien dice “quiero más dinero” y ese mes se encuentra en la calle un billete de \$10, eso es “más dinero” y para el cerebro el objetivo está cumplido. Lo mismo si alguien quiere “perder peso”, sólo basta con ir al baño y orinar para perder algunos gramos y cumplir el objetivo.

Veamos algunos ejemplos:

Confuso: “Ganar más dinero”
Concreto: “Ganar 2000 dólares por mes”

Confuso: “Perder peso”
Concreto: “Pesar 70 kg”

Confuso: "Tener más tiempo para mí"

Concreto: "Tener 6 horas a la semana libres para mí"

Confuso: "Ser constante al ir gimnasio"

Concreto: "Ir al gimnasio 3 veces por semana"

¿Pero qué sucede con objetivos como "Tener seguridad en mí mismo", "Sentirme tranquilo en el trabajo" o "Tener una relación de pareja satisfactoria"? ¿Cómo hago para medir cosas tan subjetivas como la seguridad, la tranquilidad o la satisfacción?

En estos casos debemos tener en cuenta que para lograr seguridad, tranquilidad o satisfacción debemos realizar ciertas acciones. Por ejemplo, para ganar más seguridad una persona puede ir al gimnasio, practicar artes marciales, bajar de peso, tomar clases de teatro, ir al psicólogo, etc.

Si bien la meta que desea conseguir la persona es la seguridad, para hacerlo tendrá que accionar de alguna forma y esa acción es la que nos interesa determinar. En realidad, la seguridad es consecuencia de algo, es el fruto de realizar ciertas acciones concretas. Es como plantar un árbol para obtener frutas, si me enfoco sólo en la fruta que deseo jamás va a aparecer de la nada. Pero si me concentro en plantar un árbol y cuidarlo, de seguro que voy a obtener muchas frutas.

De modo que cuando tengas un objetivo que creas que no puede ser medido debes preguntarte lo siguiente: **¿Qué acción concreta puede generar esto que deseo?** y al responder esa pregunta correctamente sí o sí tendrás una acción que puede medirse. Por ejemplo cantidad de sesiones de psicología, de días de entrenamiento, de clases de piano, etc.

Confuso: "Ser más seguro"

Concreto: "Tomar 16 clases de teatro"

Confuso: "Reducir el estrés"

Concreto: "Practicar 15 minutos de meditación todos los días"

Confuso: "Mejorar mi relación de pareja"

Concreto: "Asistir a 12 sesiones de terapia de pareja"

Gracias a tener una medida concreta es posible evaluar los resultados que se van obteniendo en el tiempo. Si yo me propongo realizar 16 clases de teatro, entonces mi foco va a estar en completar esa cantidad de clases para luego evaluar si me siento más seguro o no. Tener el número específico evita que me engañe a mí mismo y tenga conciencia que los procesos de aprendizaje y cambio llevan un tiempo.

Incluso puedo utilizar más recursos para complementar la evaluación de mis resultados, por ejemplo llevar un diario donde vaya anotando los cambios que voy viendo en mí mismo clase a clase. Luego de completar mi objetivo puedo repasar el diario y decidir si tomar más clases o cambiar de actividad. Pero si estoy cambiando de actividad constantemente sin darle tiempo al proceso, nunca voy a ver los cambios que deseo.

Además de pensar en lo que SI QUIERO y expresarlo en forma concreta utilizando alguna unidad de medida internacional, tu deseo debe ser algo exclusivamente tuyo. No puedes involucrarte de forma directa en la vida de otra persona si esta no te autoriza. Por ejemplo, no es válido querer que *“Mis hijos estudien una carrera universitaria”* si ellos no desean hacerlo. Uno puede ponerse la meta de brindarles los recursos y ofrecerlos, si ellos desean tomarlos es una decisión personal que no te corresponde tomar a vos.

De la misma forma que queremos que los demás respeten nuestras decisiones de vida, para ser coherente debemos respetar las decisiones de otras personas. Tampoco es válido pretender que cierta persona sea nuestra pareja, sí podemos ponernos como meta que la persona que esté a nuestro lado tenga ciertas características, pero no obligar a alguien a cambiar.

Si quiero abrir un negocio y necesito empleados, claramente voy a requerir que de personas que quieran trabajar conmigo, pero no puedo obligar a nadie en particular. Es este caso corresponde poner un aviso, realizar entrevistas y seleccionar a las personas adecuadas, pero no es correcto forzar a nadie a trabajar con nosotros. Es fundamental respetar el libre albedrío de los demás para que respeten el nuestro.

Veamos algunos ejemplos:

Incorrecto: “Quiero que mis hijos estudien en la Universidad”

Correcto: “Quiero brindarles la oportunidad de estudiar a mis hijos en una Universidad si ellos lo desean”

Incorrecto: “Quiero que mi compañera de facultad sea mi pareja”

Correcto: “Quiero formar mi pareja con una persona que... (características concretas)”

Incorrecto: “Quiero que mi mamá deje de enojarse tanto”

Correcto: “Quiero ofrecerle a mi mamá la oportunidad de hacer alguna terapia para aprenda a manejar la ira, si es que ella lo desea”

Otro punto a tener en cuenta es que aquello que queramos debe ser algo realista. Este punto va a depender en gran medida de la vida de cada persona ya que la realidad es algo que cambia constantemente. Por ejemplo, para una persona millonaria es totalmente realista comprar un auto 0 km como regalo de cumpleaños, mientras que para una persona pobre no. Pero nada impide que ese millonario pierda todo su dinero ni que el pobre se vuelva rico algún día.

Aconsejar que un objetivo sea “realista” suele generar mucho ruido, porque cada persona vive su realidad de una forma muy particular. Cuando me refiero a tener en cuenta la realidad no pretendo para nada limitar el objetivo, sino tener presente que antes de aprender a correr tengo que aprender a caminar y antes de eso aprender a estar de pie. Si pretendo bajar 80 kg de peso en 24 hs sólo por no comer ese día, no estoy siendo realista, aunque sí puedo perder ese peso con una cirugía. Por esta razón hay que tomar este punto con mucha precaución.

En pocas palabras, que tu objetivo sea realista se refiere a tener presente ciertas leyes físicas que no hacen posibles ciertas cosas al menos en el contexto presente. En la edad media pensar en fabricar un teléfono celular era imposible, sin embargo hoy todo el mundo tiene acceso a uno.

El objetivo principal de este punto es recordar que, si bien puedes lograr cualquier cosa que te propongas, existen ciertos pasos previos a dar. Pero de nuevo, no se trata de limitarte, sino de que analices a conciencia tu contexto actual.

Por último, es sumamente importante que tu objetivo tenga una fecha límite de concreción. Si no decides cuándo vas a alcanzarlo, entonces simplemente se pierde en la nebulosa de mente. La fecha debe ser lo más exacta posible.

Cuestionario de control

El siguiente cuestionario está diseñado para que recuerdes todos los puntos importantes a la hora de definir tu objetivo.

1. ¿Expresa lo que SI quieres?
2. ¿Cómo vas a medir tu progreso? (Dinero, sesiones, kg, días, etc)
3. ¿Depende exclusivamente de TUS acciones?
4. ¿Respetas el libre albedrío de los involucrados?
5. ¿Es algo realista según tu contexto actual?
6. ¿Cuál es la fecha en la que cumplirás tu objetivo?

Cada vez que te encuentres perdido respecto hacia a dónde te estás dirigiendo es hora de usar las siguientes palabras: **¿QUÉ QUIERO?** y vas a recordar tu meta. Recuerda escribir la misma en algún lugar y verla todos los días para recordarte para qué estás haciendo lo que estás haciendo.

A continuación verás un cuadro que ejemplifica 2 formas de expresar un objetivo. Te recuerdo que la expresión “correcta” es sólo a modo de ejemplo, la idea es que te ayude a guiarte para que puedas escribir tu objetivo de la forma más clara posible. Este proceso puede llevar bastante tiempo, así que ten paciencia, a veces será necesario que lo modifiques muchas veces antes de que quede escrito de forma clara y concreta.

Incorrecto	Correcto
"Quiero tener éxito económico"	"Voy tener un negocio de venta de ropa que genere \$10.000 por mes de ganancias el 1 de Julio de 2019"
"Quiero bajar de peso"	"Para el 1 de Mayo de 2018 voy a pesar 75 kg y me voy a mantener así hasta que yo lo decida"
"Quiero dejar de tener vergüenza al hablar en público"	"Para ganar confianza en mí mismo voy a tomar clases semanales de teatro durante 1 año a partir de Febrero de 2019"
"Quiero tener un auto"	"El 01/10/2019 voy a comprarme un Ford Focus 0km color negro"
"Quiero viajar"	"Para el 01/01/2020 voy a ahorrar \$100.000 para viajar por Japón 30 días."

Este primer punto, si bien parece muy sencillo, requiere mucha atención de tu parte y que aprendas a escuchar muy bien lo que dices. Tu objetivo debe quedar expresado de una forma tal que cualquier persona que lo lea sepa exactamente qué quieres.

Vamos a ver unos ejemplos de objetivos que parecen planteados de forma correcta, pero que encierran sutilezas que llevan a personas a obtener algo diferente de lo que están buscando.

"Quiero tener una relación de pareja mejor"

Tengamos en cuenta que las palabras tienen varios significados según el contexto. En este caso en particular, se trata de una mujer que siempre terminaba con el mismo tipo de hombre, aunque cada vez más violento.

En esta frase, debemos prestarle especial atención a la palabra "mejor". Esta palabra, al usarla en el día a día y en este caso en particular, puede llevarnos a suponer que esta mujer desea formar una pareja con alguien que no sea violento. Pero esto es sólo una interpretación de algo que imaginamos porque consideramos que es mejor tener una pareja que no sea violenta que una que sí lo es.

Sin embargo, si buscamos la palabra "mejor" en el diccionario podemos tener una definición como la siguiente:

"Que tiene calidad superior a otra cosa de la misma especie o que sobresale en una cualidad."

Si le prestamos suficiente atención a esa definición, vemos que “mejor” significa superior a, o sea que más que otra cosa. Y al trasladarlo al deseo de la mujer llegamos a la conclusión que ella está pidiendo una pareja mejor (a la anterior), es decir que está ordenando a su cerebro que busque una persona mejor (más violenta) que la anterior.

El cerebro simplemente sigue las órdenes que le fueron dadas y actúa en consecuencia. Mientras esta mujer no tome consciencia de aquello que está pidiendo, no sabrá porque le sucede lo que le sucede.

“Quiero ganar mucho dinero”

Desde un principio esta frase tiene varias fallas ya que no hay cantidades concretas ni una fecha exacta, pero quiero hacer énfasis en la palabra “ganar”. El hecho que yo gane mucho dinero no quiere decir que vaya a conservarlo. Y justamente este hombre ganaba mucho dinero pero no podía conservarlo, entre más ganaba, más gastaba.

Estas pequeñas sutilezas marcan enormes diferencias a la hora de entender porqué nos sucede lo que nos sucede y qué hacer para cambiarlo. Por eso insisto tanto con este paso, porque realmente parece muy sencillo, pero requiere mucho de nosotros para no cometer errores.

“Curarme de esta enfermedad”

Cuando mi problema está relacionado con la salud a veces cuesta mucho no pensar en la enfermedad porque es algo con lo cual convivo constantemente. Sin embargo, en este caso en particular quiero hacer énfasis en la palabra “curarme”.

Si yo deseo “curarme” de algo, primero debo estar enfermo. No puedo “curarme” si ya estoy sano. Entonces, si le ordeno a mi cerebro que quiero “curarme”, lo que estoy diciendo es que quiero enfermarme, para luego sí “curarme”.

Esto podemos pensarlo de la siguiente forma, si yo digo “quiero saciar mi hambre”, es requisito indispensable tener hambre, de otro modo no puedo “saciar mi hambre” si no tengo hambre. Esta es la lógica que guía de igual manera a la palabra “curarme”.

“Quiero que mis hijos dejen de pelear entre ellos”

Como primer llamado de atención, ya dijimos que no es válido interferir de esta forma en la vida de otras personas. Sin embargo voy a tomar este caso sólo como ejemplo, ya que los hijos de esta persona dejaron de pelearse entre ellos y empezaron a pelear constantemente con su madre.

Voy a decirlo una vez más, este paso tiene muchas trampas y la mente se aprovecha de esto para engañarnos. Tu meta debe ser clara, concreta, específica, no dejar lugar a dudas de lo que deseas experimentar.

Lograr esto requiere un gran entrenamiento, pero es posible, no te conformes con lo primero que escribas o digas, observa con mucha atención esas palabras y asegurate que expresan con claridad lo que quieres. Tienes que lograr que cualquier persona que vea lo que escribiste entienda tu meta a la perfección.

Identificar dónde estás

“Un mapa es una herramienta excelente para llegar a dónde quieres llegar, siempre y cuando sepas dónde estás parado.”

Juan F. Espinoza

Luego de haber realizado el paso 1 deberías tener bien en claro qué es lo que quieres conseguir. Ese es tu punto de llegada, el lugar al cual te diriges. Ahora tenemos que ubicar con precisión en dónde estás. La mejor forma de llegar a un país, por ejemplo Japón, depende del lugar donde estés, ya que no vas a realizar el mismo trayecto si estás en China que si estás en España.

Cuando me refiero a identificar el lugar dónde estás hoy me refiero a tener presente tu contexto actual para hacer un listado de todos los recursos que tienes para alcanzar tu meta. Por ejemplo, si quieres comprar un auto nuevo, el plan que uses será diferente si ya tienes parte del dinero ahorrado que si no lo tienes.

Para completar este paso tómate un momento para relajarte, pensar y escribir. Conecta con tu meta y responde:

¿Qué recursos económicos tengo?

¿Qué recursos materiales tengo?

¿Qué contactos tengo que pueden ayudarme?

¿Dónde puede conocer más gente que pueda ayudarme?

¿Qué habilidades tengo que puedan ayudarme a acercarme a mi meta?

¿Qué habilidades debo desarrollar para alcanzar mi meta?

¿Cuánto tiempo puedo dedicarle a mi meta por semana?

¿Qué podría hacer para dedicarle más tiempo a mi meta?

¿Qué cosas me he conseguido en mi vida y me siento orgulloso de haberlas alcanzado?

¿Qué grandes desafíos superé en mi vida?

¿A quién ayudé y me agradeció mucho en mi vida?

¿Qué cosas buenas suelen decirme los demás sobre mí?

Al responder todas estas preguntas en un estado de tranquilidad y concentración vas a descubrir que en realidad tienes muchas cosas a favor para alcanzar lo que deseas. Solemos olvidar que tenemos todos estos recursos porque la mente no puede prestarle atención a demasiadas cosas al mismo tiempo. Por eso es tan importante escribirlo en un papel y tenerlo siempre a la vista.

Cuando ves en un papel que ya tienes muchas cosas para acercarte a tu objetivo, la distancia entre tu estado presente y tu meta comienza a acortarse. A veces evitamos dar el primer paso porque desde un principio consideramos que lograr lo que queremos es imposible. Pero cuando damos pequeños pasos, esa distancia poco a poco se vuelve más pequeña y nuestra perspectiva se vuelve diferente.

Pequeños detalles como recordarte todo lo que ya tienes en tu vida y ya has conseguido van a darte fuerza, seguridad y valor para enfrentar la travesía de lograr lo que quieres, incluso aunque tu meta parezca demasiado grande.

En este punto ya deberías saber con precisión qué es lo que quieres conseguir y cuáles son todos los recursos con los que cuentas. En estos momentos es común que tu mente empiece a decirte que es imposible que alcances lo que deseas porque te faltan algunas cosas que no puedes conseguir. Esto muy normal, pero bastante molesto. Cuando aparezcan este tipo de pensamientos puedes utilizar la siguiente pregunta:

¿Qué me impide conseguir lo necesito?

Veamos un ejemplo:

Pensamiento: No tienes suficiente dinero para hacer eso.

Pregunta: ¿Qué me impide tener más dinero?

Pensamiento: Que no tienes tiempo.

Pregunta: ¿Qué me impide tener más tiempo?

Pensamiento: No administras bien tu tiempo.

Pregunta: ¿Qué me impide administrar mejor mi tiempo?

Pensamiento: Nada, simplemente nunca te lo propusiste.

En este punto hemos descubierto que la raíz del problema era en realidad una cuestión con el tiempo, no con el dinero. Si se soluciona la base del conflicto, entonces se va a solucionar el resto de las cosas. En cambio, **si me compro la excusa que mi mente me dice entonces me quedo paralizado y ya no puedo seguir avanzando hacia mi meta.**

Es muy importante tener siempre una actitud de desafiar a nuestra mente, ella te conoce muy bien y sabe que botones emocionales apretar y pensamientos disparar para convencerte de cosas que no son ciertas. **Es responsabilidad completamente tuya tomar consciencia plena y cuestionar aquellos pensamientos que te alejan de tus metas.**

Además de esta pregunta puedes hacer otras que se te ocurran, pero siempre teniendo presente que quieres lograr ganarle a tu mente. Si te olvidas de esto es muy fácil que te pierdas en otros pensamientos que te distraigan de tu meta.

Cuando le pierdas el miedo a cuestionar tus pensamientos te aseguro que vas lograr algo impresionante en tu vida. Vas a poder ver cómo puedes crear una vida que sea exactamente como vos querés y nadie ni nadie podrá limitarte jamás.

Ten muy presente que este es un proceso que lleva su tiempo, igual que ir al gimnasio y entrenar. Cualquier persona puede acceder a un gimnasio, pero son pocos los que tienen la decisión firme de ser constantes y hacer lo que se requiera para tener resultados. En este caso sucede lo mismo, si realmente quieres resultados diferentes en tu mente, entonces vas a tener que hacer un esfuerzo extra y hacer cosas que nunca hiciste.

Encontrar el camino

“Entre tu presente y el futuro que deseas hay un camino oculto, un acertijo que debes resolver, una serie de obstáculos a superar. Eso es lo único que te separa de tus metas.”

Juan F. Espinoza

Una vez que ya conozco con precisión el lugar al que quiero ir y dónde estoy parado es hora de elegir la forma de llegar. En el caso de un viaje puedo optar por diversos medios de transporte o combinaciones entre ellos. Para alcanzar tu meta sucede lo mismo. Existen múltiples formas de cumplir tu objetivo y tendrás que elegir alguna.

Por ejemplo, si deseo comprar un auto 0km de cierta marca y color dentro de un año puedo optar por ahorrar el dinero, anotarme en un plan de ahorro, invertir mis ahorros en un negocio para multiplicarlo, etc. Todo va a depender de los recursos que tenga y la forma que elija para utilizarlos.

Elaborar un plan es muy importante, **sin embargo debo advertirte que generalmente nunca vas a lograr seguir tu plan paso a paso a la perfección**. Lo más normal es que tengas que re-diseñar tu plan constantemente. Por este motivo es recomendable crear un plan flexible y estar abierto al cambio. De otro modo sólo terminaremos frustrados porque las cosas no salieron como queríamos.

Recuerda que no se trata de controlar todo el proceso, sino de llegar a tu objetivo disfrutando de todo lo que sucede, aprendiendo cosas nuevas y viviendo el momento a momento. El deseo excesivo de controlarlo todo genera mucho estrés y ansiedad, en cambio si estás abierto a los cambios, será mucho más sencillo continuar el viaje cuando surja un obstáculo.

No importa cuantos imprevistos puedas pensar, siempre puede aparecer algo nuevo a resolver y va a hacerlo. El secreto es anticiparse ante ciertos problemas comunes, pero sin obsesionarse. Debemos entender que hay cosas que están fuera de nuestro control.

¿Cómo elaborar un plan FLEXIBLE?

Planificar el camino a nuestra meta es muy simple. Suele ser más complicado recordar seguir los pasos del plan y re-diseñarlo cuando surge un problema. Cuando te veas en conflicto con tu plan recuerda y di la siguientes palabras en voz alta: **PLAN FLEXIBLE**

La idea es que recuerdes que es hora de hacer un cambio, si el plan no está funcionando es momento de buscar alternativas. Obsesionarse con la forma de lograr algo suele ser muy común, una vez que la mente se convenció de que va a lograr algo siguiendo cierto plan suele costar sacarla de ese lugar. Por eso mismo recuerda: **PLAN FLEXIBLE**.

Paso 1

Escribe tu meta a alcanzar. Este es el punto B.

Paso 2

Escribe la fecha del día y tu situación actual respecto a tu meta. Este es el punto A.

Paso 3

Escribe las metas intermedias entre el punto A y el B. Utiliza el mismo formato que usaste para tu meta final.

Veamos un ejemplo:

Paso 1

Alquilar a un departamento de 2 ambientes en la zona de Belgrano, Capital Federal en el mes de Octubre de 2018.

Paso 2

Hoy 01/05/2018 cuento con \$25.000 ahorrados para los pagos iniciales. Tengo un amigo que trabaja en una inmobiliaria que puede recomendarme lugares. Tengo una Facebook con 412 amigos que pueden conocer a alguien que esté alquilando por la zona. Estoy viviendo en la casa de mis padres. Estoy ganando \$22.000 por mes y puedo ahorrar \$12.000 por mes. Tengo 2 tarjetas de crédito sin usar. Mis padres pueden prestar dinero en caso de necesitar. Tengo una bicicleta que no uso que puedo vender.

Paso 3

1. Averiguar los precios de los departamentos en la zona que deseo vivir. Visitar inmobiliarias, escribir a contactos, publicar en Facebook, buscar en Internet. Del 01/05/2018 a 10/05/2018
2. Hacer un presupuesto de los gastos fijos aproximados que voy a tener. Alquiler, servicios, expensas, alimentos, transporte. El 12/05/2018
3. Hacer un listado de los muebles que voy a necesitar. Cocina, heladera, cama, platos, vasos, cubiertos, ollas. El 13/05/2018
4. Averiguar dónde conseguir la garantía. Familiares, amigos, banco, otros. El 14/05/2018
5. Tener todo el dinero que necesito para la mudanza. El 01/09/2018
6. Firmar el contrato. El 20/09/2018
7. Mudarme. El 01/10/2018

De esta manera queda listo el primer boceto de nuestro primer plan, **el cual seguramente tendrá que variar**. Además, es posible que cada paso tenga que dividirse en pequeños pasos o haya que cambiar el orden de algunos de ellos. En esto radica la flexibilidad del plan.

Encontrar ese camino que separa al punto A del B a veces puede llevar mucho tiempo, no esperes que sea algo inmediato y menos aún que hayas considerado todos los detalles necesarios para alcanzar tu meta. Lo más probable es que no vas a ver muchas cosas, varias de ellas muy importantes incluso. **Pero esto no importa, así funciona**. Sin embargo

entiendo que una de las cuestiones que más retrasa el cumplimiento de una meta es el deseo de que salga todo perfecto.

Si realmente quieres lograr cosas en tu vida vas a tener que renunciar a esa necesidad de todo salga exactamente como quieres que salga. Es imposible controlarlo todo, si no abandonas esa actitud te aseguro que sólo vas a encontrar frustración. En cambio, cuando te abres al descubrimiento y a resolver todo lo que haya que resolver, te aseguro que vas a lograr cosas que antes parecían imposibles.

Repito, **este primer plan es sólo la base de lo será el camino que vas a recorrer para alcanzar tu metas.** Necesita pulirse constantemente a medida que lo recorres. A cada paso encontrarás los detalles que deben mejorarse y varios obstáculos que tendrás que resolver. Pero la gran diferencia es que ahora sabes hacia a dónde vas y esto ordena tus pensamientos y focaliza tu energía.

Como ya dijimos, la mente es muy volátil y se olvida fácilmente de las cosas que no le interesan mucho. Por eso es normal que te olvides de tus metas, de lo que quieres conseguir. **Es importante que todos los días hagas el ejercicio de ver tu meta y tu plan de acción para no posponer lo que hayas agendado.**

Análisis de Resultados

Una parte importante del paso 3 es el constante análisis de los resultados obtenidos luego de entrar en acción. Esto nos permite realizar los ajustes para modificar nuestro plan a medida que vayamos avanzando. **Es completamente normal que al principio nada salga como esperabas, es parte del proceso.**

Analizar un resultado puede ser una tarea algo confusa al principio ya que se ponen en juego las expectativas propias con aquello que realmente puede obtenerse según el contexto.

Por ejemplo, muchas personas que intenta hacer publicidad en Internet se sienten frustradas porque luego de pagar bastante dinero no reciben ningún cliente o la inversión no cubre los costos. Estas personas en general no se informan previamente sobre las estrategias de Marketing más efectivas para utilizar en Internet, sino que simplemente “prueban suerte” esperando lo mejor. A veces puede irles bien, pero la mayoría de las veces es muy probable que no.

Esta actitud de “probar suerte” o “ver que sucede” sin antes informarse al respecto es muy común, en especial en latinoamérica. Casi ninguna persona lee el manual de un electrodoméstico que compre, sino que inmediatamente empieza a tocar los botones para hacerlo funcionar. Esta estrategia suele funcionar bien con aparatos simples como los de uso doméstico, pero no funciona para la mayoría de las cosas más complejas.

Muchos estudios demuestran que más del 90% de los negocios cierran porque las personas que los administran no tienen ninguna capacitación sobre cómo manejar un comercio de

forma eficiente. No tienen información sobre administración financiera, no se actualizan respecto a técnicas de marketing ni se capacitan en ventas. Claramente, si no sé qué estoy haciendo, es muy probable que falle.

A nadie se le ocurriría operar a una persona con apendicitis sin haber estudiado medicina y cirugía, sin embargo es muy común que las personas emprendan actividades en la cuáles no tienen nada de experiencia ni capacitación. Aunque también existen personas que viven su vida realizando capacitaciones pero nunca llevan nada a la acción. Ninguno de los extremos es bueno. La idea es encontrar un equilibrio entre ambos.

Entonces, cuando vayamos a analizar un resultado es importante lograr ser lo más objetivos posibles. Es recomendable tener referencias y contar con la opinión de varias personas para luego sacar conclusiones correctas. Por ejemplo, ¿Qué pensarías si te dijera que luego de realizar una campaña publicitaria en Internet logramos que el 20% de la audiencia compre el producto? ¿Crees que es mucha o poca gente? ¿En qué te basas para afirmar eso?

Es muy fácil para nuestra mente emitir opiniones aunque no tenga bases sólidas en qué sustentarse y esto es muy peligroso a la hora de evaluar un resultado con precisión. Si respondiste a la pregunta anterior, pero no puedes justificarte, entonces ha sido víctima de las respuestas automáticas de tu mente. Te recomiendo que tengas especial precaución, ya que estas respuestas otorgan información falsa.

Para que lo sepas, en Internet, una campaña que logra un 10% de clientes es sumamente exitosa. Por lo que llegar a un 20% es un éxito que duplica el promedio de campañas exitosas. Una campaña aceptable se encuentra entre el 5% y 10% de clientes.

Tal vez antes de leer esta información pensabas que un 20% era demasiado poco, pero ahora tu forma de pensar seguramente cambió gracias a la información que recibiste. En este caso en particular debemos tener en cuenta que las audiencias que manejamos en Internet son muy numerosas. Sacando cuentas, es sumamente rentable hacer publicidad en Internet, sí y sólo sí está bien diseñada y administrada.

Respecto a evaluar resultados personales, referido a formas de ser y sentir, recomiendo llevar un diario donde registremos día a día o según la frecuencia preferida, cómo nos vamos sintiendo y de qué manera reaccionamos ante ciertas situaciones. Al leer este registro vamos a tener evidencia concreta para saber si un tratamiento, terapia, taller o actividad está generando cambios en nosotros o no.

Es muy fácil para nuestra mente olvidarse de cómo éramos antes, una vez que se genera un cambio en nosotros lo naturalizamos y volvemos a enfocarnos en aquello que nos agrada. Entonces nuevamente buscamos hacer un cambio y podemos entrar en un ciclo sin fin de insatisfacción constante. Por eso, al tener un registro físico y concreto de nuestro pasado y compararlo con lo que somos hoy, vamos a ordenar a nuestra mente para que valore todo lo que logramos.

La idea principal al evaluar un resultado es tomar la decisión de continuar haciendo lo mismo o implementar un cambio en nuestro plan. Si decidimos viajar hacia un lugar, pero las señales del camino nos indican que nos estamos alejando es hora de dar la vuelta o cambiar de destino. Pero si nunca paramos a ver las señales y confiamos ciegamente en nuestra mente, puede que nos desviemos mucho de nuestro objetivo.

En definitiva, esto es el aprendizaje, es lo que hace un bebé que está aprendiendo a caminar. Primero se pone el objetivo de moverse como lo hacen los adultos, sobre sus dos piernas. Considerando los recursos que tiene elaborar una estrategia y comienza a accionar, probando diferentes formas. Se agarra de las cosas, hace fuerza con diferentes músculos, prueba distintos movimientos.

Es luego de un largo tiempo de experimentar, de evaluar resultados, de probar cosas distintas, de caerse y levantarse muchas veces, de avanzar paso a paso, que luego, un día lograr caminar de forma totalmente independiente. Pero no conforme con eso sigue probando cosas, aumenta la velocidad, escala, hace fuerza para desprenderse del suelo y día lo ves saltando con mucha alegría y seguridad.

Aprender a caminar fue un proceso realmente duro y largo, los músculos se fueron desarrollando a medida que pasaban los días, con cada esfuerzo que el bebé realiza, con cada pequeño avance.

Cada pequeño paso es sumamente importante para habilitar al resto, a veces olvidamos esto y queremos saltarnos pasos que son muy importantes, nos ponemos ansiosos porque no queremos esperar, deseamos tener resultados ya mismo y nos obsesionamos.

Que suceda lo anterior es realmente peligroso porque nuestra mente se puede convertir en una herramienta que sólo esté interesada en conseguir cosas cada vez más grandes, pero sin disfrutar de todos los procesos. Esto sólo deriva en frustración, insatisfacción y vacío existencial.

Sé que suena difícil, incluso a veces contradictorio, pero no se trata de alcanzar el resultado esperado, sino de atravesar todo el proceso para transformarse y crecer. Durante ese proceso llego a conocerme a mi mismo y descubrir secretos impresionantes sobre mí mismo.

Definir nuestro objetivo es el primer paso y sin eso no sabemos a dónde vamos, pero lo realmente importante es todo aquello que recorremos para llegar a ese lugar que decimos que queremos visitar.

Todo esto lo entenderás mejor a medida que se orde tu mente y alcances tus objetivos, entonces irás viendo que detrás de cada meta se encuentran muchos regalos inesperados que le aportarán magia a tu vida.

Resumen

1. **Identificar qué querés**
2. **Identificar dónde estás**
3. **Encontrar el camino**

Aunque parezca demasiado simple a primera vista, conseguir cualquier cosa que desees lleva sólo estos 3 pasos. **Las verdaderas dificultades surgen a la hora de accionar, en ese preciso momento es cuando la mente empieza a disparar pensamientos limitantes y emociones que nos ponen muy incómodos.** Toda dificultad que creemos externa es en realidad un acertijo interno del cual aún no encontramos respuesta.

Estoy seguro que algún momento de tu vida te dijeron una adivinanza que no pudiste resolver o te frustraste con un juego de ingenio o acertijo muy complicado. Luego alguien te dijo la respuesta y aquello que parecía imposible se transformó en posible. Lo más curioso de esta situación es **lo obvia que se vuelve la respuesta una vez que la conoces.** En la vida sucede exactamente lo mismo.

Cuando no sabes hacer algo, lograrlo parece extremadamente difícil o incluso imposible, pero cuando dominas la actividad se vuelve muy sencilla y la haces de forma automática y casi sin esfuerzo. Por ejemplo, piensa en alguna actividad que te costó aprender cómo manejar, andar en bicicleta, cocinar o cualquier otra. Recuerda los primeros instantes realizando esa actividad, te sentías inseguro, no sabías bien como responder, tenías miedo y muchos pensamientos de preocupación.

Luego de un tiempo realizando esa actividad la frustración fue cada vez menor, seguro te equivocaste varias veces e incluso te lastimaste haciéndola. Sin embargo seguiste practicando y luego de un tiempo comenzó a ser algo sencillo de hacer.

Es justamente ese proceso de atravesar la incomodidad el que evitamos todo el tiempo, no nos gusta pasar por ese aprendizaje. Una de las razones es que pasamos por un sistema educativo que constantemente castiga el error. Esto genera un miedo muy grande a equivocarse y una obsesión con querer hacer las cosas perfectas. Entonces solemos rechazar todo proceso de aprendizaje que no sea sumamente necesario.

Otra razón para rechazar el aprendizaje de cosas nuevas es que la mente le tiene miedo a lo desconocido ya que puede ser algo peligroso. **Aquello conocido nos hace sentir más cómodos, incluso aunque nos moleste o no sea lo que queremos.**

La mente es una buscadora de problemas por naturaleza, esa es su función, encontrar los posibles peligros ante una situación para protegernos. Pero como nuestra mente no está educada correctamente, exagera las situaciones, se obsesiona con diferentes cosas y encuentra problemas donde no los hay.

Sólo hace falta observar con un poco atención todas las cosas que hace la mente con tal de evitar que introduzcamos un hábito nuevo en nuestra vida y veremos que toda traba que nos aleja de lo que queremos es una ilusión.

Simplemente sigamos la receta.

1. Identificar qué querés

Tener una relación de pareja estable con una mujer de 25 a 30 años que sea vegetariana.

2. Identificar dónde estás

Estoy soltero, vivo solo, trabajo de lunes a viernes. Soy simpático, trabajador, amable.

Tengo libres los fines de semana, martes y jueves desde las 18:00 hs.

3. Encontrar el camino

1. Entrar a grupos de Facebook de comida vegetariana y hablar con mujeres que me parezcan interesantes.
2. Buscar entre mis contactos las mujeres que me interesan para hablarles e invitarlas a salir.
3. Asistir a talleres de comida vegetariana para conocer mujeres.

Básicamente, si sigo la receta, sólo es cuestión de tiempo para encontrar a una mujer que me guste y cumpla con las características que deseo. Sin embargo tu mente va a traerte cientos de problemas diferentes. Por ejemplo:

Puede cuestionarte diciendo *¿Para qué una relación si así estás bien? ¿Y si te engañan? ¿Quién puede quererte a vos?*

Puede directamente afirmar cosas como *“Sos demasiado feo para que te quieran”, “Todas las mujeres son iguales, no tiene sentido buscar una que sea diferente”, “Te van a lastimar”*

Y además de eso **va a disparar emociones de todo tipo sólo para evitar que te pongas en acción**. Tiene un poder de manipulación tremendo y va a usarlo sin piedad. Y aquí es cuando vas a tener que tener a mano todas las palabras que te fui enseñando y vas a usar todas las que se te ocurran para combatir a tu mente.

Esta es la verdadera parte difícil de conseguir un objetivo, lograr vencer a tu mente y convencerla que aquello que parece imposible es en realidad posible y hasta sencillo de hacer. Vas a tener que desarrollar tu paciencia al máximo porque este combate a veces dura años, pero te aseguro que un día vas a ganarle. Aunque te recuerdo, vas a tener que practicar.

Pensamientos Frecuentes

La siguiente es una lista de los pensamientos más comunes que suelen surgir cuando presento esta idea sobre que conseguir cualquier cosa que desees puede dividirse en sólo 3 grandes pasos.

La mente reacciona de forma muy particulares cuando una idea nueva se le presenta y desafía todo el sistema de creencias que viene armando desde hace muchos años. Desde el principio suele existir una resistencia muy grande a aceptar nuevas formas de ver las cosas y utiliza muchos recursos como mecanismo de defensa.

Pero te recuerdo que tu mente, aunque parezca “torpe”, “mala”, “tonta” o directamente “tu peor enemigo”, es simplemente una parte nuestra que cumple su función biológica. De la misma forma que tu pelo crece a su ritmo, tu piel transpira cuando hace calor y tu estómago digiere los alimentos que comes.

Creo que es importante que tengamos en cuenta que nuestro cuerpo es una máquina que tiene millones de años de evolución que permitieron que se perfeccione de una forma impresionante. Pero en comparación con el cuerpo, la mente racional es muy reciente aún y se encuentra en pleno proceso evolutivo. Por eso debemos aprovechar todas las técnicas y conocimientos que se fueron recopilando durante tanto tiempo.

Los pensamientos que voy a analizar a continuación tienen muchas variantes y tal vez creas que no tienes ninguno de ellos, pero cuidado. Cuando la mente no desea ver algo, es capaz de alterar la percepción de muchas formas y literalmente no vas a ver que tu mente te está engañando.

El proceso de toma de conciencia a veces es lento y leer ciertas cosas parecieran no tener ningún efecto sobre nosotros, pero ten en cuenta que un grupo muy grande de hormigas puede dejar sin hojas a un árbol muy grande. Y cada pequeña hormiga sólo se llevará un pequeño trocito de hoja, pero el trabajo en equipo y la constancia hará que en poco tiempo el árbol quede completamente desnudo.

“Me parece demasiado simple para ser verdad”

La mente es rebuscada, eso ya lo aclaramos. Es normal desconfiar de una solución simple a un problema. **En general todos los problemas tienen soluciones simples**, pero como estamos acostumbrados a complicar las cosas por los sistemas de pensamiento que hemos adoptado, **no queremos aceptar que un conflicto se resuelva de forma sencilla**.

En especial el pensamiento de que *“todo lo valioso debe conseguirse con mucho esfuerzo”* nos predispone a desconfiar de aquello que sea demasiado simple. Esto sucede a tal punto que estamos dispuestos a hacer cualquier cosa con tal de sentir que realmente nos esforzamos para conseguir algo. Existen muchos casos de personas que realizan tratamientos terapéuticos de muchos años aunque su problema se pueda solucionar en

pocas sesiones sólo porque considera que su caso en particular requiere de mucho esfuerzo de su parte para ser resuelto.

Esto mismo sucede con nuestra vida, todo aquello que llega muy fácil no suele ser valorado. Por lo tanto, cuando venimos arrastrando un problema con nosotros durante mucho tiempo y alguien nos ofrece una solución rápida y efectiva al mismo, hacemos muchas cosas para complicar el asunto y evitar que se resuelva. Debemos tener en cuenta que los problemas que llevan mucho tiempo con nosotros suelen pasar a formar parte de nuestra identidad y cuando nos acostumbramos es difícil pensar en vivir sin eso que tanto nos molesta.

Es cierto que la propuesta está simplificada, pero es para fines prácticos, para que tu mente se ordene y puedas saber en dónde estás fallando cuando algo en tu vida no es como deseas. Si bien sólo son 3 pasos, cada uno de ellos engloba muchas acciones que deberán de realizarse y además cómo ya dije, tu mente va a jugarte en contra desde el principio.

Pensemos en el proceso de aprender a usar una bicicleta por ejemplo. Técnicamente es bastante sencillo, sólo hay que subirse y practicar hasta que tu cuerpo entiende qué debe hacer para mantener el equilibrio. Luego esta habilidad se irá perfeccionando con cada minuto que usemos la bicicleta y nos desafiamos aumentando la velocidad, utilizando caminos diferentes y recorriendo distancias más largas.

La verdadera y única dificultad a la hora de aprender a andar en bicicleta es superar la trabas mentales que activan en nosotros un miedo irracional tan fuerte que no podemos controlar nuestro cuerpo. En vez de atravesar la incomodidad preferimos creer que nosotros no podemos aprender, que es demasiado difícil o que no tiene sentido arriesgarse a algo tan peligroso.

Lo mismo sucede para cualquier otro aspecto de tu vida, no importa que desees conseguir, te aseguro que existen miles de caminos diferentes. **La parte técnica, o sea las acciones a llevar a cabo no son la parte difícil**, encontrar el camino es relativamente muy sencillo, lo único complicado es disolver las barreras mentales que no nos permiten ver el camino y que luego, cuando podemos verlo, no nos dejan transitarlo en línea recta.

Tenemos tan poca capacitación en gestionar nuestras emociones que simplemente no podemos resistir ciertas tentaciones por más voluntad que tengamos. Por eso abandonamos el gimnasio, rompemos la dieta, posponemos las tareas y nos distraemos tan fácilmente. El verdadero problema nunca está afuera, pero es más sencillo creer que sí está ahí, de esta forma nos convencemos de que nosotros no tenemos ninguna responsabilidad en las cosas que nos suceden.

Por esto mismo es tan común que desconfiemos de las respuestas simples. Ahora queda en vos tomar la decisión de seguir desconfiando de las respuesta o desconfiar de tu mente.

“No sé que quiero”

Cuando no sabés lo que querés, tu objetivo es justamente saber lo que querés. De ahí en más vas a elegir una acción concreta que pienses que pueda ayudarte a saber que querés. Puede ser ir al psicólogo, consultar el tarot, hacer un viaje o cualquier otro tipo de actividad que vos creas que va ayudarte a encontrar lo que querés.

Una vez que sepas qué querés simplemente hay que seguir la receta de nuevo. Haz tu inventario de recursos y luego crea el primer boceto de tu plan y entra en acción.

“Mi problema es que...(soy muy ansioso, tengo mucho miedo, nadie me entiende, mi familia no me apoya, etc)”

Si este tipo de pensamiento aparece, simplemente tienes que verlo como el primer paso a superar para llegar a tu meta. Si tienes ansiedad entonces encuentra la forma de hacerla desaparecer. Si tienes demasiado miedo, encuentra la forma de atravesarlo. Si tu familia/pareja/amigos no te apoyan, encuentra la forma de conseguir tus metas sin su apoyo.

Cualquier obstáculo que aparece en tu camino es simplemente un paso más de tu plan de acción. Si consideras que algo que sientes no te permite avanzar entonces debes encontrar la forma de cambiar ese sentimiento. Tal vez esta idea sea difícil de aceptar porque crecimos creyendo que “las emociones son emociones y no se pueden cambiar”, pero una emoción se dispara en nosotros sólo porque un programa interno establece que así sea. Si cambiamos ese programa, la emoción cambia.

Por esta razón es posible hacer desaparecer fobias, atravesar otros miedos y dejar de sentir cualquier sentimiento negativo que nos esté molestando. A veces esto requiere bastante tiempo, pero es todo parte del mismo proceso.

“Es que yo no tuve... (Un buen ejemplo de mis padres, una buena educación, una infancia feliz, etc)”

Es cierto que existen muchas cosas que pueden ayudar y facilitan procesos, por ejemplo es mucho más difícil que un niño se vuelva violento en un ambiente pacífico. Sin embargo, el pasado no tiene porqué condicionar nuestro presente.

Si lo pensamos un poco, nuestros recuerdos del pasado son meramente historias que nos contamos sobre sucesos que vivimos. La forma en la cuál te cuentes esa historia va a determinar las emociones que esos recuerdos te generen.

Por ejemplo, si mis padres estuvieron ausente porque trabajan mucho, puedo optar contarme la historia de que el trabajo era lo más importante para mis padres y por eso no pasaban tiempo conmigo o ,puedo decirme que mis padres sacrificaron muchos años de su vida trabajando sólo porque me amaban tanto que no querían que me falte nada.

El Coaching Ontológico, la Programación Neurolingüística, la psicología y todas las sabidurías ancestrales están de acuerdo en que los hechos de la vida son NEUTROS y que somos nosotros, las personas, las que asignamos significados a esos hechos. Tenemos la capacidad de vivir un hecho de la forma más dramática o elegir vivirlo con mucha alegría.

Transformar un recuerdo triste en uno neutro o alegre requiere un proceso que puede vivir de diferentes formas y a través de distintos caminos. Pero el primer paso es tener el deseo de cambiar o superar aquello que nos sucedió.

Nuevamente, si crees que algo de tu pasado te condiciona para obtener algo que deseas, entonces el primer paso de tu plan es resolver ese conflicto interno.

La Lucha Interna

Conseguir lo que deseas para tu vida es simple. Ya lo vimos, siguiendo 3 pasos básicos podés ordenar tu mente. Pero que sea simple no significa que sea fácil, es más, existe una gran dificultad que radica en nuestra mente.

Cada vez que quieras hacer algo nuevo en tu vida, de forma automática va a dispararse una fuerza contraria, esta es la inercia que desea que nada cambie. Como un auto a toda velocidad que frena de golpe lanzando a sus ocupantes, cuando quieres frenar tu rutina y hacer un cambio van a surgir varios conflictos a resolver.

El problema es creer que esas dificultades se encuentran fuera de nosotros. ¿Sabías que hay personas que aman tanto salir a correr que lo hacen incluso bajo la lluvia? ¿Cómo es posible que algunas personas tengan la fortaleza de hacer cosas teniendo todo en contra mientras que otras que tienen todo a favor no hacen nada? Nuevamente, porque el problema se encuentra dentro de la persona, no fuera.

La lluvia es algo neutro, sin embargo la mente le asigna ciertos significados que condicionan nuestras acciones. Por ejemplo, con sólo decirte “Hace frío” o “Vas a enfermarte” tu mente ya te convence de que te quedes en tu casa. Pero quién ignora estas cosas y sale igual a correr es quién supera sus límites y alcanza lo que quiere en su vida.

Tu mente quiere evitar la incomodidad y va a hacer todo lo que pueda para que no salgas de tu zona de confort. Si realmente quieres conseguir esas cosas que dices desear vas a tener que aprender a enfrentar esa incomodidad y ver todo como parte de un proceso.

Cuando decidí trabajar de vendedor era un desastre hablando con la gente. Decía demasiadas cosas sin sentido, transpiraba, me ponía rojo y se me olvidaban las cosas. A pesar de todo eso seguí haciéndolo, aunque me mi mente me gritaba que haga otra cosa. Luego de un tiempo empecé a ganar seguridad y hasta llegué a disfrutar del proceso de venta. Pero se requirió atravesar todas esas trabas que estaban sólo en mi mente.

A veces pasamos demasiado tiempo tratando de encontrar el origen de un problema, cuando el problema se origina en la falta de acción. Hay cuestiones que resuelven con la práctica, nada más. Por eso me parece tan importante aprender a tomar conciencia de que todo miedo, toda dificultad, todo problema tiene origen en la mente, no afuera.

Sólo cuando aceptamos que el problema es interno y lo resolvemos vamos a poder realizar las acciones externas necesarias para llegar a nuestras metas. De lo contrario, siempre vamos a buscar culpables por los cuales no podemos tener lo que deseamos.

Todo este proceso de enfrentarme con mi mente y sus pensamientos que desean limitarte y confinarte a una rutina es una verdadera lucha que pocas personas están realmente dispuestas a pelear. Es una tarea realmente dura, incómoda y que a veces parece no tener

sentido, pero te aseguro que los resultados que vas a obtener valen cada segundo del proceso.

¿En qué consiste la lucha interna?

Una de las herramientas más poderosas, pero curiosamente desprestigiadas, es hablar con uno mismo en voz alta. De la misma forma en la cual discutirías algo con otra persona. Se trata de escuchar la voz interna que nos aleja de nuestro objetivo y desafiarla en voz alta.

Como medida preventiva te recomiendo que no lo hagas en un lugar público o donde puedan oírte otras personas porque van a pensar que estás loco. Incluso vos mismo podés llegar a pensar que es así. Sin embargo, te aseguro que una vez que descubres el enorme poder de desafiar a vos mismo, te deja de importar completamente lo que puedan pensar los demás.

Al principio vas a sentirte muy raro, es normal, todo es cuestión de práctica. Una vez que superes el estado de incomodidad y veas los resultados de darle órdenes a tu mente vas usar esta herramienta muchísimo. Ten en cuenta que darle una orden a otra personas es muy sencillo, no debería ser diferente hacerlo con vos mismo. De la misma forma que hay mostrarse firme al educar a un cachorro, debes hacer lo mismo con tu mente.

Ahora mismo tu mente puede estar diciéndote que hacer eso es una locura, que no tiene sentido, que es mentira, que no vas a tener resultados. Ella sabe muy bien que si le hablas en voz alta y la desafías, en algún momento vas a ganarle y tendrá que hacerte caso en todo lo que le digas. Recuerda que tu mente es el producto de las programaciones que has recibido durante muchos años, es un reflejo automático, como transpirar cuando hace calor. No esperes que en algún momento tu mente cese por completo de querer mantenerte en el estado en cual vives hoy.

Tu mente siempre va a intentar tomar el control nuevamente, buscará dominar la situación y llevarte hacia a dónde ella quiere. Es igual que ir gimnasio, si no entrenas tus músculos perderán fuerza de forma natural. En el caso de la mente, si no la desafías constantemente, vas a perder tu voluntad y ella se hará cargo de llevarte por dónde quiere. Por eso debemos perderle cuanto antes el miedo a la lucha interna.

Veamos un ejemplo:

Yo digo (Y): -Voy a comprarme un auto nuevo

Mi mente dice (M): -No puedes, no tienes dinero

Y: -Es cierto que ahora no tengo dinero, pero puedo conseguirlo

M: -¿Cómo?

Y: -Aún no lo sé, pero voy a averiguarlo

M: -Aunque lo averigües, no vas a hacerlo

Y: -¿Qué me lo impide?

M: -Que no tienes la voluntad suficiente

Y: -Si la tengo, gracias a ella terminé mis estudios, conseguí un trabajo y vivo solo.

M: -Pero un auto es algo diferente. No sabés lo que es tener un auto. Además es peligroso, pueden robarte.

Y: -Sí, un auto es algo diferente, como muchas cosas a las que me acostumbré. Sabré lo que es tener un auto cuando lo tenga. Que me roben es un riesgo que existe tenga auto o no lo tenga.

M: -Pero entonces deberías ahorrar dinero

Y: -Es una forma de empezar. ¿Qué más podría hacer?

M: -Tal vez tener un pequeño negocio.

De esta forma nos entrenamos para rebatir cualquier cosa que nuestra mente nos diga para alejarnos de aquello que deseamos. Sin embargo también es importante mantener el equilibrio en este punto, a veces nuestra mente nos dice cosas muy sensatas y es importante aprender a oírla. No se trata sólo de rebatir cualquier cosa que nos diga, sino de procesar cada pensamiento y decidir a conciencia si es algo válido o no.

Con la práctica descubrirás que tu mente va a molestarte cada vez menos y poco a poco empezarás a actuar de forma automática nuevamente, pero esta vez yendo hacia tu objetivo. Es en este momento en el cual rompiste la inercia y ahora esa fuerza que te jugaba en contra comienza a ayudarte. Lograr esto es el gran desafío que tenemos las personas cuando deseamos alcanzar una meta, sostener en el tiempo una actividad lo suficiente para romper la inercia que nos quiere llevar al estado anterior.

Para ganar esta lucha es sumamente importante saber con precisión qué deseo lograr, a tal punto de estar completamente convencido de ello. Una de las armas más poderosas de la mente es hacernos dudar acerca de lo que queremos, nos muestra otros caminos “mejores”, otras posibilidades, oportunidades más interesantes. Si caemos en esta trampa vamos a cambiar de actividad en forma constante y nunca vamos a terminar nada de lo que empezamos.

Sólomente cuando alcanzamos una meta es que vamos a tener la seguridad completa y absoluta para decidir si eso era realmente lo que queríamos o no, pero si antes de alcanzarla comenzamos a dudar, es muy probable que tu mente te esté engañando para que alejarte de tu objetivo.

Las Trampas Mentales Más Comunes

Tu mente tiene infinitos recursos para evitar que hagas algo nuevo. Pero existen ciertas frases o patrones de pensamiento que la mayoría de las personas solemos compartir. A continuación voy a mostrarte varias de ellas acompañadas de una forma de desafiar esas creencias. Estos son sólo ejemplos, es común que no te funcionen porque cada persona es única y le corresponde aprender a desafiar a su mente. Toma estos ejemplos sólo como una guía para practicar tus propias frases.

“No sé cómo hacerlo”

Es muy probable que tengas tu objetivo muy claro y sepas muy bien cuales son todos tus recursos, pero a la hora de crear un primer plan te quedas en blanco y no tienes idea de por dónde empezar. Esto es muy normal y parece una excusa perfecta para no accionar, ya que si no sé cómo se hace algo, entonces no puedo hacerlo. Pero, ¿Qué sucede si necesitás saber la hora y no tenés un reloj con vos? Simplemente le preguntás a alguien la hora. Puedes hacer exactamente lo mismo en cualquier aspecto de tu vida.

Piénsalo de la siguiente forma, en algún momento de tu vida no sabías como estar de pie y aprendiste, no sabías usar una cuchara y aprendiste, no sabías leer y aprendiste, no sabías escribir y aprendiste. Durante toda tu vida aprendiste a hacer muchas cosas y esa habilidad jamás se pierde. Si hay algo que no sabes hacer sólo tienes aprender a hacerlo y para aprender vas a tener que preguntar, investigar, moverte y salir de tu zona cómoda.

Hoy en día contamos con un maravilloso invento que nos proporciona respuestas al instante. Gracias a la Internet y los teléfonos inteligentes tenemos en la palma de nuestra mano el acceso a una cantidad de información impresionante y que además sigue creciendo cada día. En Internet podés encontrar videos, audios, libros, tutoriales, cursos, talleres y capacitaciones de prácticamente cualquier cosa.

No saber cómo hacer algo ya no es una excusa en nuestros días, la información está ahí y en muchos casos de forma gratuita incluso. Sólo se necesita la voluntad de investigar, de preguntar, de pensar y reflexionar para encontrar la forma de aprender a hacer eso que no forma parte de nuestras habilidades.

La experiencia me demostró que cualquier habilidad puede desarrollarse aunque parezca imposible al principio. Hablar en público, vender, escribir, hacer MALABARES, manejar un automóvil, usar una computadora, hacer edición de videos, comprar y vender acciones, cocinar, meditar o cualquier deporte que desees practicar. Te aseguro que si quieres aprender a hacer algo concreto, existe una persona que puede enseñarte a hacerlo.

Entonces, si no sabés hacer algo, te toca aprender a hacerlo. Punto.

“No tengo el dinero suficiente”

El asunto del dinero suele ser extremadamente delicado por todas las emociones que tiene asociadas. Sin embargo, si prestamos un poco de atención vamos a descubrir que conseguir cierta cantidad de dinero es también un aprendizaje que debemos realizar.

Lo que suele ocurrir respecto a este tema en particular es que como sabemos una o dos formas diferentes de ganar dinero, consideramos que son la únicas que existen. También creemos que manejar el dinero consiste en ganarlo y gastarlo simplemente. Pero la enorme cantidad de libros escritos respecto a cómo administrar nuestras finanzas nos demuestra que existen varias formas de administrar lo que ganamos. Hay formas que nos llevan a la ruina y otras que nos generan estabilidad. Pero como las ignoramos, consideramos que no existen.

Si tu tema concreto es respecto al dinero, entonces hay algo que tienes aprender. Tal vez jamás pensaste en que existía una forma particular de administrar tu capital para que este crezca y se acumule en vez de que desaparezca y llenarse de deudas. Pero ahora que lo sabes es tu responsabilidad hacer algo diferente o seguir haciendo lo mismo de siempre.

En este caso, la falta de dinero no es un justificativo para no ir por tus metas, sino simplemente un paso previo que debes resolver. Cuando lo hagas podrás seguir avanzando hacia lo que quieres.

Entonces, si no tienes el dinero suficiente, te toca aprender a conseguirlo. Punto.

“Las personas pueden pensar mal de mí”

El instinto natural de querer pertenecer al grupo a veces nos juega en contra. Es muy común que una persona no vaya tras sus sueños sólo para agradar a los demás. Pero todos sabemos ya que esta situación sólo genera frustración.

Llegaste a este mundo con una vida que es tuya, te pertenece por completo y tienes el derecho de hacer aquello que nace desde lo profundo de tu ser. Siempre y cuándo no lastimes a otra persona de forma intencional, entonces nadie puede decirte qué es lo que debes hacer. O en realidad sí pueden decírtelo, pero está en tí obedecerlos o no.

Y realmente entiendo lo difícil que puede ser sentir el rechazo de los demás, en especial de tus familiares, pero te aseguro que nada se compara a la satisfacción de hacer lo que realmente deseas hacer en tu vida.

Los años pasan demasiado rápido y es muy triste ver cómo las personas desperdician sus años de vida haciendo cosas que no desean cuando podrían vivir de forma plena y feliz. Las estructuras sociales actuales nos llenaron de ciertas creencias limitantes que debemos cambiar si queremos ser realmente libres.

Depender de la mirada del otro para sentirse bien con uno mismo y las acciones que lleva en su vida genera un estrés muy grande y mucha insatisfacción personal. Te aseguro que aunque parezca muy difícil, también puedes aprender a que la opinión de los demás no te afecte de esa forma.

Entonces, si la opinión de los demás tiene mucho peso en tu vida, tienes que aprender a que eso cambie. Punto.

“No lo merezco”

Una de las ventajas que tiene la mente sobre nosotros es que no necesita demasiados argumentos para convencernos de algo. Sólo con una frase y una emoción fuerte ya tiene los recursos necesarios para hacernos que creer que eso que nos dice es verdad.

En el caso del merecimiento, según nuestra estructura de pensamiento, el problema puede venir de dos lugares. Tal vez tenemos estándares demasiado altos respecto a qué acciones debemos realizar para merecer algo o quizás consideramos que nos comportamos de forma injusta con alguien y no podemos perdonarnos.

En el primer caso, al considerar que tenemos que realizar un excesivo esfuerzo para conseguir las cosas que queremos, buscamos constantemente complicarnos las cosas para sentir que tuvimos que realizar ese gran esfuerzo y recién ahí poder sentir que merecemos algo. Por ejemplo, si no trabajo 12 horas por días no merezco ganar lo que gano y si llego a ganar más no voy a sentirme merecedor. Entonces voy a perder ese dinero de alguna forma o me voy a sentir obligado a trabajar más horas para poder disfrutarlo.

En el segundo caso, generalmente nos sentimos culpables por haber lastimado a alguien de alguna forma. Puede que creamos que haber nacido le quitó la libertad a nuestros padres, que fracasamos como hijos por no cumplir sus expectativas o incluso que nos fallamos a nosotros mismos por no ser auténticos con nuestros deseos y sueños. En este caso es muy importante aprender a perdonar, es decir hacer un ejercicio de liberación emocional que de verdad te ayude a procesar las historias del pasado. Sólo cuando te liberes de esa carga es podrás pensar y sentir que realmente sí te mereces tener las cosas que quieres y ser feliz.

Entonces, si crees que no mereces lo que quieres, tienes que aprender a regular tus estándares de merecimiento y perdonarte por tus errores del pasado. Para esto último muchas veces es necesario un proceso terapéutico.

“No tengo tiempo”

El tiempo es el único recurso que todos los seres humanos tenemos por igual sin importar dónde vivamos, condición social o sexo. Decir “no tengo tiempo” es algo falso, ya todos tenemos la misma cantidad de tiempo, exactamente 24 horas por día. La diferencia se encuentra en la forma en la cual lo administramos.

En general no estamos acostumbrados a usar una agenda y vamos resolviendo nuestras cuestiones del día a día según van apareciendo. Esta forma de manejarnos es la menos óptima para hacer un buen uso de nuestro tiempo.

Estoy completamente seguro que crees que si tuvieras más tiempo podrías hacer todo lo que quisieras, pero si no sabes administrar las 24 horas que ya tienes ¿Por qué crees que podrías administrar mejor más horas? En esto se basa la trampa mental, en hacernos creer que la solución al problema es algo que NO EXISTE.

Para resolver la cuestión del tiempo debemos cambiar nuestro foco, aceptar que el tiempo que tenemos es ese y entonces establecer prioridades respecto a las cosas que queremos conseguir.

Entonces, si crees que no tienes tiempo, tienes que aprender a administrar tu semana. Punto.

“No estoy listo”

Es completamente cierto que para hacer algunas cosas primero necesitamos capacitarnos, pero hay personas que nunca se sienten preparadas sin importar cuántos libros lean o cursos hagan. Cuando nos vemos atrapados en este ciclo de capacitación constante y continua, pero sin acciones concretas es hora de hacer algo diferente.

Imagina una persona que expresa que sólo va a tirarse a la piscina cuando aprenda a nadar. Esta personas pretende saber hacer algo sin pasar por el proceso físico de hacerlo. Esta trampa mental nos lleva a perder excesivo tiempo en recabar información que nunca aplicamos y en consecuencia no obtenemos ningún resultado.

Es cierto que una persona que lee sobre natación va estar mejor informada y tal vez hasta tenga otros recursos y herramientas para nadar mejor. Pero una persona que se tira a la pileta y practica va a aprender a nadar aunque nunca lea un libro sobre natación.

Con esto no pretendo decir que que la teoría sea mejor o por que la práctica, sino que debemos integrar ambas para encontrar ese equilibrio que nos ayude a obtener lo mejor de cada cosa. Debemos aceptar que imposible prever TODOS los posibles accidentes que puedan surgir al tomar cierta acción, pero también que hay ciertas cosas básicas que podemos evitar si prestamos algo de atención.

Entonces, si crees que aún no estás listo, entra en acción en igual, no importa cuánto leas, de todas formas vas a equivocarte. Punto.

Accionar sin saber lo que se quiere lograr

La receta tiene un orden por varias razones, una de ellas es claramente lógica, sin embargo esto no impide que la mente te engañe haciéndote creer que puedes obtener el mismo resultado siguiendo los pasos a su manera.

¿Cuál crees que es la mejor forma de cocinar pan de las 2 siguientes?

Receta 1

Mezclar harina, agua, levadura y sal en un recipiente.

Amasar y luego cocinar en el horno.

Receta 2

Poner harina, agua, levadura y sal en un recipiente y sin mezclar poner en el horno.

Mezclar los ingredientes y amasar.

Si acaso lo necesitas, prueba la receta número 2 y vas a comprobar que será imposible mezclar bien y amasar los ingredientes una vez que ya pasaron por el horno. Existen ciertos pasos lógicos para hacer ciertas cosas y para conseguir lo que deseas, primero tienes que saber muy bien qué es y expresarlo en alguna forma.

Tu mente puede hacerte creer que ya sabes muy bien lo que quieres, que no es necesario decirlo o escribirlo, pero te aconsejo que desconfíes de esos pensamientos. Incluso aunque ya sepas lo que quieres, hazlo para seguir la receta y despejar posibles dudas. Asegúrate de responder las preguntas con atención y conciencia.

Este primer paso parece muy sencillo, es por esta ilusión que debemos tener especial cuidado, ya que si definimos mal lo que deseamos, luego los resultados de nuestras acciones nos llevarán a lugares que no queremos. Y cuando llegamos a lugares que no queremos es muy fácil culpar a la receta, en vez de reconocer que fue uno el que siguió mal los pasos.

“No tengo ganas”

En nuestra vida existen muchas cosas que hacemos a pesar de no tener ganas como ir a trabajar, pagar impuestos, vestirse de determinada forma para ir a ciertos lugares y otros tantos ejemplos. Sin embargo, en otras ocasiones las “ganas” se transforman en una excusa perfecta para no hacer algo, en especial cuando las consecuencias de no hacer aquello que dijimos que íbamos a hacer no parecen ser algo grave.

Cumplir una meta requiere mucho más que tener ganas de hacer ciertas cosas, si vamos a depender de eso, nuestra mente va a manipularnos con mucha facilidad. Nuevamente, por esto es tan importante tener muy presente que quiero lograr y recordarme que es una meta que me puse una razón, si voy a permitir que las “ganas” sean un factor determinante, entonces alcanzar mis metas será muy difícil.

Cuando decido que voy a hacer algo, estoy aceptando y reconociendo que en muchos momentos van a surgir problemas, conflictos y cuestiones que van a evitar que yo alcance mis metas. Todo el asunto de las “ganas” es uno de esos conflictos a resolver y de la misma forma que cualquier otra trampa, es simplemente un paso más de tu plan de trabajo.

Tu mente no necesita demasiado para crear una excusa, cualquier cosa que suene lógica en alguna forma es suficiente, por este motivo es tan importante tener siempre presente el paso número 1 de la receta. Tu objetivo a lograr tiene que acompañarte a todas partes, leerlo varias veces al día y encontrar la mejor forma de organizarse para dar todos los pasos hacia lograr lo que deseas.

Parte 2: Reflexiones para ordenar el caos

La segunda parte de este libro consta de varias reflexiones y datos a tener en cuenta que van a ayudarte a combatir a tu mente. El objetivo de esta parte es darte herramientas para simplificar los razonamientos conflictivos en los cuales nos solemos enredar.

El Gran Problema

Marta, 48 años, ama de casa.

El sueño de la vida de Marta es tener su casa propia con un gran jardín, está muy cansada de vivir en su pequeño departamento y esta situación le genera mucha tristeza porque el tiempo sigue pasando y la situación económica no mejora.

Julián, 22 años, estudiante.

Hace varios años que Julián quiere tener una novia, pero tiene mucho miedo de hablar con las mujeres por su baja autoestima. Se siente feo y que no tiene nada para ofrecerle a otra persona, esta situación le genera mucha ira y siente que jamás podrá ser feliz.

Agustín, 5 años, asiste al preescolar.

Cada día a la hora de la merienda Agustín se pone a llorar, odia ese momento porque tiene que dejar de jugar y se siente obligado a comer aunque no tenga hambre. Nadie le presta atención a sus necesidades y él cree que sería feliz si ya no existiera la hora de merendar.

José, 38 años, ingeniero.

José trabaja en la misma empresa hace 16 años, tiene esposa, hijos, una casa, auto y dinero ahorrado en el banco, sin embargo hace 6 meses que no tiene relaciones sexuales con su pareja. No identifica ninguna situación problemática en su vida, sin embargo perdió completamente la satisfacción por la vida.

Los problemas anteriores son sólo 4 ejemplos de los cientos de miles de situaciones problemáticas que enfrentan las personas en su día a día y que generan una insatisfacción constante en sus vidas.

Sin embargo, a pesar de todas las diferencias que existen entre todos los humanos de este mundo y sus problemas, con sólo realizar un pequeño análisis podemos ver con mucha claridad que sólo existe **UN GRAN PROBLEMA**.

Todas las situaciones que las personas consideramos como “un problema” tienen algo en común, una característica que comparten más allá de la aparente dificultad para resolverlo o la persona a la cual está afectando.

Cada problema que existe en el mundo nace y se sostiene en el tiempo sólo si cumplen 2 condiciones fundamentales.

Una persona sólo tiene un problema en su vida cuando DESEA algo y no encuentra la forma de conseguir eso que desea.

Si una persona **no desea** algo entonces no le presta atención, por lo tanto no existe en su vida y **no constituye un problema**.

Si una persona **desea algo y sabe qué hacer** para conseguirlo, entonces lo hace y **tampoco existe problema**.

Pero cuando una persona **realmente desea algo** (una casa, una pareja, que lo escuchen, sentirse feliz, etc.) **y no encuentra la forma de conseguir eso**, entonces ahí **surge un problema**.

***¿Qué problema podrías tener en tu vida si supieras
cómo conseguir cualquier cosa que desees?***

Pero **EL GRAN PROBLEMA** es que estamos tan enfocados en las sensaciones desagradables que sentimos (angustia, ira, tristeza, dolor, etc.) por no tener aquello que deseamos que entramos en un círculo vicioso de sufrimiento.

Cuando escuchamos a una persona quejarse oímos frases del estilo “*Si tan sólo yo tuviera...* (dinero, mi casa, un título universitario, pareja, etc.), *entonces sería feliz*”, pero esto es sólo una trampa mental que nos mantiene hundidos en el barro de la insatisfacción continua.

Estar en sufrimiento constante por no tener aquello que queremos nos paraliza y no logramos ver que **esa situación “problemática” es el resultado de no estar haciendo aquello debemos hacer** para conseguir lo que deseamos conseguir.

Marta, la señora que desea tener una casa, se dedica a realizar las mismas tareas del hogar hace muchos años. En todo ese tiempo jamás pensó en conseguir un trabajo para ayudar a su esposo a mejorar su economía, tampoco leyó libros de administración de finanzas, ni investigó opciones de inversión. En su mente, la única forma de conseguir una casa es que ocurra un milagro.

Julián, el estudiante que desea tener una pareja, vive la misma rutina todos los días, sale del trabajo, va a la facultad, vuelve a su casa y se lamenta por no haber nacido lindo y

jamás pensó en hacer terapia, leer sobre seducción o investigar sobre las relaciones de pareja. En su mente, la única forma de conseguir una pareja es que ocurra un milagro.

Agustín, el niño de preescolar, vive su rutina de todos los días, no sabe cómo funciona el mundo, él sigue las órdenes que los adultos le dan y vive su dolor cómo puede. En su mente, la única forma de que la merienda desaparezca es que ocurra un milagro.

José, el ingeniero que consiguió todo aquello que le dijeron que tenía que lograr, vive su rutina de todos los días, cansado, triste y sin ánimos, jamás se le ocurrió hacer terapia, leer sobre desarrollo personal o introducir algún cambio en su vida. En su mente, la única forma de recuperar su felicidad es que ocurra un milagro.

De la misma forma que Marta, Julián, Agustín y José **esperan que su problema se solucione por sí solo**, podemos observar que **la mayoría de las personas viven en una situación muy parecida**.

Sólo hace falta escuchar a alguien quejarse por algo y luego preguntar “¿Y qué estás haciendo para que eso cambie?” para recibir una mirada que expresa mucha ira y/o incomodidad seguida de una razón que explica que la situación no puede cambiar.

A partir de este punto, en general, si insistimos con ver la situación desde otra óptica, vamos a encontrar una gran resistencia a que la otra persona cambie de opinión. Esta se encuentra muy segura de que tiene la razón, que su problema es realmente **UN GRAN PROBLEMA** y que no tiene solución viable (Aunque un problema sin solución no puede considerarse un problema.).

No pueden ver, hagamos lo que hagamos, que la solución a aquello que les está pasando está en sus manos. Aceptar esto implicaría realizar un cambio en sus vidas y la mente tiene una resistencia impresionante a los cambios.

El cocinero que quería un milagro

Había una vez un cocinero que se cansó de comer siempre el mismo pan. Había aprendido la receta de su maestro y era muy buena, pero él quería algo diferente.

Todos los días mezclaba los mismos ingredientes de la misma forma y cocinaba la masa de la misma manera que lo hacía hace tantos años.

Y todos los días esperaba que algún día el resultado de la receta fuera diferente, cada vez que sacaba un pan del horno estaba ansioso por probarlo, ilusionado porque tal vez hoy sería el día que el pan tuviera un sabor distinto.

Sin embargo el pan tenía el mismo sabor día tras día, mes tras mes, año tras año. Sin importar cuanto le rogaba a Dios para que el pan fuera diferente, sus ruegos parecían no ser oídos.

¿Por qué Dios no me permites saborear un pan distinto? Preguntaba todos los días el panadero y lloraba por unos momentos ante la ausencia de una respuesta.

Un día pasó un vecino que lo vio llorar y al hablar con el panadero le dijo, ¿Por qué no cambias la receta, por qué no haces algo diferente? Si sigues la misma receta, el resultado será siempre el mismo, si quieres que algo cambie primero tienes que cambiar tus acciones.

Luego de esto el panadero se quedó atónito, reflexionando mucho sobre el pan y qué pasaría si hiciera un cambio en la receta. Él ya sabía que si seguía la receta iba a tener el mismo pan de siempre, eso lo tranquilizaba a pesar de estar cansado del mismo sabor.

Pero si introdujera un cambio en la receta y resultado no fuera satisfactorio se sentiría frustrado y avergonzado por cocinar algo que no pudiera comerse.

Si realmente quería algo distinto debía estar dispuesto a equivocarse, en caso contrario tendría que seguir soportando el mismo pan que cocinaba hace tanto años.

Esta historia tiene dos finales:

En uno, el cocinero reconoció que el milagro que esperaba era aquel hombre que le dijo las palabras correctas y se anima a hacer cambios en la receta. Luego de equivocarse algunas veces descubre un mundo de sabores totalmente nuevos que lo llevan a disfrutar de una nueva vida llena de posibilidades.

En otro, el cocinero decide quedarse con lo seguro, con aquello que aprendió y ya sabe hacer. Eligió quedarse en su zona de lo ya conocido y vivió toda su vida soportando el mismo sabor, esperando un milagro de Dios que jamás llegó.

Es el lector de este cuento quien decide qué final va a elegir para su propia vida.

El Poder de las Historias

Todos hemos vivido experiencias que marcaron nuestras vidas, situaciones con una intensidad emocional tan fuerte que hace imposible olvidarlas, vivencias que cambiaron nuestra forma de ver el mundo.

En 2012 viví una de estas experiencias y es hasta el día de hoy que me cuesta creer que realmente haya sucedido.

El día que perdí 45.000 dólares

Cuando tenía 24 años heredé la suma de 45.000 dólares en efectivo. El día que recibí el dinero renuncié a mi trabajo y organicé una fiesta con mis mejores amigos en mi casa.

Esa noche consideré que estaba con mucha suerte y nos dirigimos al casino para multiplicar mi herencia y no volver a trabajar nunca más.

Bastante borracho cambié todo mi dinero en fichas para apostar en la ruleta.

Luego de 2 horas de haber cruzado la puerta del casino ya no tenía nada de dinero. Cuando la última ficha desapareció, me quedé atónito viendo hacia la nada por varios minutos.

No recuerdo cómo volví a mi casa, me desperté muy tarde al otro día en el sillón sin saber muy bien qué había pasado.

Antes de continuar, responde a las siguientes preguntas:

¿Qué opinas de mí luego de saber lo que me pasó?

¿Cómo me tratarías si tuvieras que hablar conmigo el día de hoy luego de saber esto de mí?

¿Qué sentiste mientras leías mi historia?

Definitivamente no es lo mismo saber algo de la historia de alguien que no saberlo, esa información condiciona de forma automática la manera en la cual vamos a comportarnos frente a esa persona.

Si, por ejemplo sabemos que una amiga perdió un bebé recientemente, lo más probable es que evitemos hablar sobre temas relacionados y que entendamos que esté triste, pero si no tenemos la información anterior la vamos a tratar como siempre lo hacemos.

Lo que **sabemos sobre los demás condiciona nuestra conducta hacia ellos**, por eso no es lo mismo que hables conmigo conociendo mi historia que sin conocerla.

Pero lo más curioso es lo siguiente, la historia que leíste **es completamente falsa**. Jamás heredé ese dinero y en consecuencia nunca lo perdí. No hubo fiesta, amigos ni casino.

Sin embargo, **que la historia sea falsa no impide que esta influya en tu forma de actuar**, al menos hacia mí.

Aunque esas palabras sean una ficción tus emociones igualmente se movieron, emitiste juicios de forma automática y tomaste decisiones acerca de cómo hablarme y qué decirme si tuvieras que interactuar conmigo y todo esto en una milésima de segundo.

Al escribir estas páginas corro el riesgo de que muchas personas sólo lean la historia y abandonen el libro. Estas van a quedarse con la idea que la historia es real y si llegan a interactuar conmigo van a tratarme como si así fuera. **Aunque la historia sea falsa**.

¿Y por qué es importante saber esto?

Porque tu cabeza está llena de **palabras** que **cuentan historias falsas pero que crees verdaderas**.

Estas historias influyen en tu forma de comportarte en la vida y estas formas de actuar no siempre son funcionales a lo que quieres conseguir.

Es posible que te hayas creído la historia de que no eres una persona inteligente, linda, divertida (o cualquier forma de ser que desees experimentar) y enfrentas tu vida de esa manera.

Las palabras tienen un poder tan grande que literalmente moldean la forma de SER de un individuo a través de las historias que decide (o se ve forzado a) creer.

Cuando somos niños y creemos en Papá Noel, este es un personaje 100% real para nosotros, no tenemos dudas de que realmente existe y por eso le escribimos una carta, armamos el árbol y esperamos ansiosos su regalo.

No importa que Papá Noel NO EXISTA, lo importante es que **lo creemos real** y mientras los regalos sigan apareciendo bajo el árbol vamos a continuar escribiendo nuestra carta para él.

De la misma forma, **no importa si la historia que nos contaron sobre cómo somos es falsa, mientras la creamos verdadera** y veamos los resultados en nuestra vida, la ilusión va a mantenerse intacta.

Es decir, que si me creí la historia de “Soy una persona tonta”, voy actuar de “forma tonta” para probar que realmente soy así y reforzar la creencia constantemente.

Esto sucede a tal extremo, que si nos creímos la historia de *“Soy una persona pobre”*, voy a actuar de esa manera y el dinero jamás entrará a mi vida en grandes cantidades. Lo mismo si creo que *“Nadie me quiere”* o *“Todos los hombres/mujeres son iguales”*.

Esas historias **condicionan nuestra forma de actuar en el mundo** y por eso tenemos los resultados que tenemos.

Juan, el chico tímido

Juan es un chico introvertido que suele hablar poco porque le gusta escuchar atentamente y luego dar una respuesta que considere que sea un aporte valioso para el otro.

Sin embargo, los demás hablan tanto y tan rápido que no llega a procesar las conversaciones y suele quedarse sin palabras.

Los adultos **empiezan a decir** que Juan es “tímido” porque habla poco, se pone nervioso cuando conoce gente nueva y no se integra rápido a los grupos.

Juan escucha esto muchas veces a medida que crece hasta que en un momento acepta que “la realidad” es que él ES un chico tímido y por eso se comporta así.

Los adultos podrían haberle dado herramientas para mejorar su comunicación, llevarlo a actividades para que pueda expresarse de otra forma o buscar alguna actividad que ayude a Juan a superar su conflicto.

Pero en vez de hacer eso, **decidieron decirle que él “es tímido”**, implicando que su forma de actuar es consecuencia de su forma de ser y jamás podrá superarlo.

Juan crece convencido de que esto último es verdadero y siente que debe sostener esa forma de SER a pesar de no disfrutarlo.

Juan no sabe que **se creyó una historia** que le contaron muchas veces y que **su mente quedó programada** para actuar de cierta forma específica, aunque él no desee que sea así.

Un día Juan decide que quiere dejar de ser tímido, entonces empieza a tomar clases de teatro y luego de varios meses descubre que puede expresarse de manera libre y segura.

Juan descubrió que la historia de “soy tímido” era mentira y construyó un historia mejor para su vida.

Como podemos ver, el acto de ir a las clases de teatro fundó en Juan una nueva historia (“Soy una persona segura”) que le permitió cambiar su forma de actuar anterior (la timidez) porque generó incoherencia entre lo que hacía y lo que pensaba que era.

Gracias a actuar de forma diferente a cómo actúa una persona tímida, la historia que Juan se había creído (“Soy una persona tímida”) comenzó a perder fuerza y otra nueva empezó a fortalecerse (“Soy una persona segura”).

Cuando la historia nueva es completamente aceptada por el sistema psíquico de Juan gracias a la repetición constante, entonces pasa a constituir una nueva creencia acerca de sí mismo y lleva esta nueva forma de SER a todos los ámbitos de su vida.

Al igual que Juan, todos tenemos ciertas formas de ser (Ansioso, indeciso, nervioso, tímido, despreocupado, vago, impuntual, etc.) en nuestra vida que quisiéramos cambiar pero no sabemos cómo.

Si bien el proceso es simple, no quiere decir que sea necesariamente fácil. Más aún teniendo en cuenta ciertos dichos populares que quedaron grabados en nuestra mente como *“La gente no cambia”* o *“Perro viejo no aprende trucos nuevos”*.

El Gran Deseo de la Mente

Luisana, 28 años, empleada.

Hace 4 años que Luisana desea ser constante yendo al gimnasio 3 veces por semana, pero luego de 1 o 2 meses deja de ir. Deben pasar 3 o 4 meses más para retomar fuerzas y empezar de nuevo con determinación, sin embargo vuelve a abandonar.

El día que toma la determinación de empezar se siente llena de energía y muy entusiasmada porque es una actividad que le gusta mucho, lo aporta salud a su vida y mejorar su imagen.

Sin embargo, luego de varias clases, la misma voz en su cabeza que la alentaba a empezar a ir al gimnasio ahora le dice cosas diferentes que la convencen de quedarse en su casa. Frases como “Hace mucho frío”, “Ya es muy tarde”, “Hoy trabajaste mucho”, “Mañana tenés muchas cosas que hacer”, “No tengo ganas de ir con lluvia”, “Mejor voy mañana” aparecen en su cabeza y ella no pone demasiado esfuerzo en hacerles frente.

Poco a poco Luisana pierde la regularidad y se encuentra un día sin haber asistido al gimnasio por más de 3 meses, empieza a sentirse cansada, con sobrepeso y toma consciencia que el verano se acerca.

Empieza a hablarse a ella misma y se convence para retomar la actividad en el gimnasio, pero luego de un tiempo la voz vuelve a convencerla de abandonar.

La historia de Luisana es bastante común y puede reemplazarse el gimnasio con “estudiar”, “ahorrar”, “comer menos”, “ir a clases de piano”, “escribir”, “dormirse más temprano”, “leer” o cualquier actividad que una persona desea hacer y sin embargo nunca empieza o abandona luego de empezar.

Este ciclo de discontinuidad genera mucho estrés, dolor, sufrimiento y frustración que deriva en una baja autoestima y luego todo tipo de enfermedades mentales y físicas.

Sin embargo, a pesar de que esto sea tan común, por alguna razón es muy poco frecuente que alguien se cuestione qué está sucediendo, en general el ciclo se repite una y otra vez. Y esto sucede porque desconocemos un dato que deberíamos tener presente desde que somos muy pequeños: **El Gran Deseo de la Mente.**

Cuando hablo de la mente, me refiero a **esa voz que está en tu cabeza**, esa que te dice qué palabras usar y te aconseja cuando tienes que tomar una decisión. Es la voz que escuchas al leer estas palabras, al recordar una canción y al pensar en algo.

La mente es una maravillosa herramienta que distingue a los seres humanos del resto de los animales, gracias a ella podemos utilizar un lenguaje tan complejo y tomar consciencia de nuestra propia existencia.

Esta herramienta nos permite resolver problemas muy complejos y elaborar todo tipo de sistemas abstractos como la matemática, la física y la química.

Gracias al enorme poder de la mente la humanidad creó una tecnología que nos permite comunicarnos entre nosotros sin importar en qué lugar del mundo estemos y viajar a cualquier ciudad del mundo desde cualquier punto en pocos días.

Pero curiosamente, a pesar de todos los enormes logros que hemos tenido gracias a la mente humana, mantener constancia a la hora de hacer un deporte sigue siendo algo muy “difícil” de lograr.

Literalmente logramos comunicar a todo el mundo con todo el mundo pero no hemos podido aún aprender ahorrar una parte de nuestras ganancias y sostener ese hábito en el tiempo.

¿Por qué la mente humana puede lograr cosas tan extraordinarias pero al mismo tiempo tiene tantas dificultades para cambiar ciertos hábitos?

La mente tiene Un Gran Deseo, una única función primordial y fundamental que va a perseguir a toda costa y va a hacer todo lo que sea necesario para lograr.

Lo único que quiere tu mente es mantenerte con vida, aunque seas la persona más infeliz del mundo.

A tu mente no le interesa si eres feliz o no, si tu trabajo te gusta o no, si tu relación de pareja es satisfactoria o no, si quieres vivir dónde vives o no, ni nada de lo que sientas, su única función es que estés vivo.

El asunto aquí es tener en cuenta que la mente se programa desde el exterior y las acciones necesarias para mantenerte con vida van a depender de persona en persona según la historia de cada uno.

La mente tiene un registro enorme de qué acciones te mantienen con vida y cuáles pueden llegar a ser perjudiciales para ti. Este registro se va construyendo durante toda tu vida y en general suele ser difícil introducir cambios en él.

¿Cómo se constituye el registro de la mente?

La respuesta a esta pregunta es de gran importancia ya que permite aclarar porque las personas tenemos hábitos que perjudican nuestra salud e integridad física, como por ejemplo fumar.

La mente anota en su registro aquello “bueno” y “malo” para sobrevivir según lo que haya aprendido de su entorno, por eso es tan común que los hijos de padres de fumadores también fumen o por el contrario tengan un rechazo enorme al cigarrillo.

En el primer caso, la mente se identificó con las acciones de los padres y anotó que para tener una familia y ser un adulto es necesario fumar. No importa si más adelante se informa intelectualmente de los peligros del cigarrillo, la programación es tan fuerte que la mente sigue las instrucciones que tiene anotadas.

El segundo caso, la mente se identifica de forma totalmente opuesta a las acciones de los padres porque probablemente no tuvo una buena relación con ellos y considera que lo correcto es hacer lo contrario.

En ambos casos, las acciones de las personas van a depender de aquello que la mente haya anotado como bueno o malo para la supervivencia.

Podemos cambiar el hábito de fumar por cualquier otra cosa y vamos a encontrarnos siempre con la misma situación. Cualquier hábito que no podamos mantener en el tiempo es considerado como perjudicial para nuestra supervivencia para la mente.

Sin embargo, no todo está perdido, ya que reprogramar la mente es algo posible y quién tenga un deseo profundo y esté dispuesto a tomar la decisión de hacer un cambio en su vida, va a encontrar la forma de cambiar esos programas internos que limitan su vida.

Pero para ello debemos comprender que en realidad la mente es una simple herramienta, que nosotros podemos usar a voluntad si deseamos, pero teniendo en cuenta que a largo plazo las órdenes que vamos a seguir serán las que estén anotadas en la programación profunda de nuestro SER.

Sobre las decisiones y la identidad

Quien toma decisiones por oposición a lo establecido se encuentra tan influenciado como aquel que acepta lo establecido, negar la influencia del entorno es imposible.

La forma más sencilla de comprobar esto es simplemente hacer una seguidilla de preguntas claves que interroguen aquellas cosas que nos gustan y no nos gustan, el resultado suele ser siempre el mismo: una influencia externa.

Por ejemplo, si interrogamos a un fanático deportivo, casi siempre vamos a encontrar que un familiar muy cercano “le inculcó” la pasión por determinado deporte y equipo.

Pero si esa pasión fue “inculcada”, ¿Cómo sería tu vida hoy si nadie te hubiera influenciado de esa manera? ¿Hubieras desarrollado un gusto especial por ese deporte y equipo?

Las investigaciones concluyen que muy probablemente no.

Todas las personas llegamos al mundo siendo una hoja en blanco respecto a gustos, formas de ser, sentir y pensar, pero luego de pasar por el proceso de convivir con otras personas se crea en nosotros una cosa llamada “personalidad”.

Esta estructura es el guión que dirige las acciones del personaje que actuamos en cada situación de nuestra vida y está formada de una recopilación de creencias acerca de la vida que tomamos como ciertas.

Si prestas un poco de atención, no te comportas de la misma forma en tu casa, en tu trabajo y con tus amigos, sino que actúas un personaje diferente en cada contexto.

Entonces, ¿En qué se diferencia el personaje que interpretas en tu trabajo del que tienes que encarnar en tu casa?

La respuesta típica suele ser “El trabajo soy así porque hay ciertas reglas de convivencia, pero en mi casa puedo ser yo mismo/a”

Ante esta afirmación entonces yo pregunto, ¿Acaso no hay ciertas reglas de convivencia en tu casa también? ¿No define cada familia ciertas normas particulares respecto a cómo hacer las cosas en su ámbito privado? ¿No piensas acaso que si hubieras nacido en la familia de tu mejor amigo te comportarías cómo él lo hace en su casa y no como lo haces en la tuya?

Como puedes observar, todos los personajes que actuamos en todos los ámbitos de nuestra vida tienen algo en común: el guión que dirige nuestro comportamiento en ese contexto lo escribió otra persona.

¿Y si estamos siguiendo el guión que otra persona escribió, dónde queda nuestra autenticidad, nuestro ser real?

Si aún sigues pensando que eres dueño de tus decisiones voy a preguntarte algo.

Estoy completamente seguro que alguna vez en tu vida te propusiste hacer algo nuevo como ir al gimnasio, hacer una dieta, ahorrar dinero o tomar clases de alguna actividad y luego de empezar fue imposible sostenerlo.

Intentaste hacerlo varias veces de diferentes formas, pero luego de un corto tiempo comenzaban a pasar cosas que te hacían abandonar aquello que dijiste que querías hacer.

Y también estoy completamente seguro que aquello que te convenció de abandonar fue esa voz que está en tu cabeza combinada con ciertos sentimientos desagradables o incomodidad que te llevaron a seguir haciendo lo de siempre.

Si realmente controlas tus decisiones y hacés lo querés con tu vida, ¿Por qué cuesta tanto introducir un hábito nuevo a tu rutina de actividades? ¿Y por qué aparece esa voz que te convence de volver a tu rutina cotidiana?

Si realmente eres el dueño de tu vida, tus pensamientos y emociones, ¿Cómo es posible que no puedas cumplir las cosas que dices desear hacer?

La respuesta es muy sencilla, una vez formada tu personalidad, esta rechaza todo aquello que no está en el guión que los demás escribieron para ti.

En psicoanálisis, esto tiene el nombre de YO y es una estructura interna que guía todas nuestras acciones según la programación que recibió entre los 3 a 7 años de edad aproximadamente.

Luego que esta estructura quedó formada, todas las decisiones que tomamos en nuestra vida se amoldan a la misma y repetimos el mismo guión, actuamos el mismo personaje en todas las áreas de nuestra vida, aunque a veces cambiamos la escena.

Por esto mismo es tan normal que encuentres características tan similares en todas las personas con quienes formamos pareja alguna vez, las cuales además suelen parecerse en muchos aspectos a nuestros padres.

Por eso aunque cambies de trabajo una y otra vez te encuentras con compañeros similares y jefes parecidos.

Por eso, hagas lo que hagas, sientes que estás viviendo la misma situación una y otra vez y sientes ese aburrimiento por el día a día.

Por eso es tan común estar insatisfecho con la vida que tienes, porque no estás viviendo TU vida, sino que estás viendo la vida que los demás programaron para vos.

Ya sea por repetir aquello que vivenciaste durante tu crianza o por hacer todo lo contrario, esa estructura interna llamada YO o EGO es la que realmente dirige tu vida.

Si esto no fuera así, si realmente tuvieras el control de todas tus acciones y pensamientos, entonces tendrías exactamente la vida que deseas vivir.

Todos experimentamos el haber hecho o vivido algo que creímos imposible en algún momento.

Tal vez conseguir tu primer casa, tener una pareja, aprender a hacer algo o superar un miedo.

Sea lo que sea, era algo que en tu mente jamás iba a pasar, pero sin embargo sucedió a pesar de tu seguridad absoluta en que no eso era algo realmente imposible para vos.

Entonces, si nuestra mente puede engañarnos para hacernos creer que ciertas cosas no son posibles, ¿Cómo podemos confiar en nuestra mente?

La respuesta es simple: No podemos confiar en tu nuestra mente.

Las voces que escuchas en tu cabeza y te juegan en contra nacen de la programación del YO, de todo eso que viviste durante tu infancia hasta los 7 años y esas formas de pensar están desactualizadas.

Y aquí quiero marcar una diferencia muy importante entre pensamientos y forma de pensar.

Los pensamientos son el producto de la forma de pensar, el resultado, la consecuencia.

Tu forma de pensar es como una máquina que va a procesar cualquier cosa que le metas de la misma forma y va a darte un resultado particular.

Por ejemplo, una licuadora hace siempre lo mismo, gira sus cuchillas y destroza todo lo que entre en ella, sean frutas, verduras, papeles o lo que sea que le pongas dentro.

De la misma forma, un horno va a calentar cualquier cosa que le pongas dentro, sean frutas, carne, papeles, un celular o lo que sea.

Tu forma de pensar determina aquello que vas a hacer con la información que llega de tu entorno, sea cual sea esta información.

Si forma de pensar suele ser muy crítica y juzgadora, vas a hacer eso con todo lo que llegue a tu vida, personas, libros, películas y es resultado va a ser siempre el mismo, una crítica.

Si tu forma de pensar está orientada a pensar todo en positivo, no importa que problema tengas, tu YO va a procesarlo y encontrar una solución para todo lo que le pongas dentro.

Por esto mismo, ante una situación similar, cada persona toma acciones diferentes, todo va a depender de la constitución que haya tomado su YO.

Por ejemplo, 2 personas se quedan sin trabajo, una simplemente sale a buscar otro y lo encuentra rápidamente, pero la otra se deprime por lo sucedido y se queda en su casa tratando de entender por qué lo despidieron.

La acción que llevó a cabo cada una depende al 100% de su forma de pensar, ya que esta forma de pensar procesa la información de haberse quedado sin trabajo de una forma muy particular.

Para una persona perder el trabajo significa solamente que tiene que encontrar otro mientras que para la otra persona significa que no vale lo suficiente y se deprime porque no reconocen su esfuerzo.

Y todo esto sucede de forma automática, la información se procesa al instante y las acciones se llevan a cabo aunque no queramos que eso suceda.

Todo esto nos demuestra que, como establece el Coaching Ontológico, los hechos que vivimos en nuestra vida son objetivamente neutros, es nuestra mente la que les otorga un significado.

Significado que determina la forma en la cual vamos a reaccionar ante la situación, es decir lo que vamos a sentir, pensar y hacer ante un evento en nuestra vida.

Y ese significado es otorgado al hecho o cosa en cuestión según el YO que se nos haya creado.

Todo lo que piensas acerca de la vida en todas sus áreas, como el amor, el dinero, el trabajo, la amistad, la política, la salud, el sexo, la sociedad y cualquier tema que consideres está programado en tu YO.

Y el gran problema que tenemos los humanos es la IDENTIFICACIÓN con esta estructura, es decir que creemos que eso que decide por nosotros, somos nosotros.

Constituimos nuestra identidad a través de esta estructura, todo lo que somos en este mundo, todo lo que hacemos se basa en esa programación original, sin ella sentimos que nos hundimos en el vacío mismo.

Piensa por un momento que estás en una isla completamente desierta de la cuál sabes que no vas a salir, tienes todos los recursos necesarios para sobrevivir, no tienes que esforzarte para nada, tienes comida, agua y vivienda.

En esa situación, ¿Tiene algún sentido vestirse de alguna forma en particular, apoyar a un partido político o a otro, tener más dinero o un título Universitario?

La mayoría de las personas enloquecería en muy poco tiempo, no soportarían el silencio y soledad, porque básicamente vivimos para satisfacer los deseos que otros programaron en nuestro YO.

Es extremadamente común que las personas estudien cosas que no quieren, formen parejas con personas que no soportan e incluso se vistan de cierta forma sólo para tener un lugar en la sociedad.

Esa identificación con el YO, nos lleva a seguir esa programación aunque no estemos disfrutando de lo que hacemos.

¿Por qué es tan común que una de las formas más populares de divertirse sea emborracharse o usar otro tipo de drogas para perder el control y evadir la realidad?

Porque justamente la realidad se ve de una forma tan horrible cuando no tienes control de tu vida que lo más razonable es no querer estar presente en ella.

Sin embargo, afortunadamente todos estos descubrimientos acerca de la personalidad y la estructura que decide por nosotros nos ofrece una solución totalmente diferente.

Es posible, si realmente lo deseas, retomar el control de tu vida y aprender a reprogramar tu YO para tener la vida que deseas tener.

Literalmente puedes aprender a controlar de forma absoluta todos tus pensamientos y sentimientos, ya que estás modificando la raíz desde dónde se originan los mismos.

El Poder de las Palabras

Intentar

María, 32 años, arquitecta.

María tiene la costumbre de llegar tarde a todas sus reuniones, este hábito le trajo ya varios problemas, sin embargo no puede llegar en horario por más esfuerzo que haga. Ella considera que siempre INTENTA llegar a horario, pero siempre sucede algo que la retrasa.

María es una de las personas que cayó sin darse cuenta en una trampa mental que no le permite ver el verdadero motivo por el cual llega tarde a todas partes. Ella no sabe que “intentar” es un concepto mental que no existe en el mundo material.

Voy a pedirte que por favor extiendas completamente la palma de tu mano y luego INTENTES cerrarla y formar un puño. Ten muy presente que no quiero que formes el puño, sino que INTENTES hacerlo.

Si eres como la mayoría de las personas, tu mano habrá quedado formando una especie de garra. Sin embargo, eso no es lo pido.

Una mano abierta, es una mano abierta. Un puño, es un puño. Una garra es una garra. INTENTAR formar un puño, NO EXISTE en el mundo material.

¿Pero qué sucede si mientras estoy cerrando el puño algo lo impide? ¿No sería acaso eso un ejemplo de “intentar” hacer algo?

Sí y no. El problema con esta particular palabra es que al usarla para indicar que queremos hacer algo, pero un obstáculo lo impide es que se hace muy fácil echarle la culpa a ESO que no nos permite lograr lo que queremos.

En el caso de María, es muy sencillo para ella encontrar siempre una excusa que justifique su llegada fuera de horario, porque ella realmente considera que hizo todo lo posible para llegar puntual. Pero veamos el caso en más profundidad.

María tiene que llegar a 10.00 a.m., tiene aproximadamente 30 minutos de viaje en su auto, entonces decide salir de su casa 09.30 a.m. y llega a la reunión 10.20 a.m. porque no calculó el tiempo que tarda en salir de su casa, estacionar el auto y llegar hasta la oficina.

Cómo llegó 20 minutos tarde, en una próxima reunión decide salir de su casa 20 minutos antes, sin embargo vuelve a llegar tarde porque no tuvo en cuenta el tráfico ni que tenía que ponerle combustible a su auto.

En su mente, María está llevando a cabo acciones que considera que son las necesarias para llegar a horario (está “intentando”), sin embargo los resultados que obtiene no son los

deseados. Es muy sencillo en estos casos “auto-convencerse” de que el problema está afuera, no en nosotros y esa es la trampa mental.

Para evitar esta trampa debemos considerar que en el mundo material existe una ley que dice que toda acción genera una reacción, es decir que toda acción tiene un resultado.

La acción de María fue salir 20 minutos antes y el resultado fue que llegó tarde, lo que quiere decir que las acciones de María no alcanzaron para obtener el resultado deseado. En consecuencia, María debe realizar una acción diferente si desea llegar puntual, pero debe aprender a considerar correctamente la situación.

No importa cuánta “intención” tuvo María de llegar temprano, el mundo material es muy estricto en este sentido y si cuando cruzó la puerta el reloj marcaba 15 minutos de retraso, eso no cambia porque ella hubiera “intentado” llegar puntual.

Cuando en nuestra vida usamos el INTENTAR para justificar nuestra situación (“Ya lo intenté y no pude”) nos estamos engañando para no aceptar que no hicimos lo que se requería que hagamos para lograr el resultado que deseamos obtener.

El asunto es que la mente se “estanca” de forma muy rápida y se cansa de probar alternativas diferentes, además de no considerar de forma adecuada el contexto. Las estrategias y tácticas que solemos elaborar están preparadas para llevarnos al fracaso.

Existen muchas personas frustradas con las dietas y bajar de peso porque no consideran que el cuerpo está formado por mucho más que grasa y se obsesionan con el número que ven en la balanza.

No saben que ese número está compuesto por 60% de agua, grasa, músculos y huesos. A veces una persona baja de peso sólo porque está deshidratada y al tomar agua recupera ese peso, pero no es exceso de grasa sino agua que su cuerpo requiere.

Otra vez no consideran que al hacer ejercicio sus músculos se desarrollan y pesan más, entonces aunque hayan perdido grasa es probable que el peso se mantenga, aunque ahora el cuerpo sea más saludable.

En resumen, INTENTAR es una palabra que nos lleva rápidamente a justificarnos si no la usamos adecuadamente, por lo que recomiendo dejar de usarla y comprometerse a hacer las cosas al 100% o directamente no hacerlas.

Siempre y cuando tengamos muy presente que rozamos el límite de la necesidad si no tomamos en consideración que puede existir cierta información que no conocemos y por lo tanto hagamos lo que hagamos el resultado siempre será el mismo.

Preocuparse

Es muy común ver personas en estados emocionales muy incómodos debido a la preocupación respecto a algún tema.

PRE-OCUPARSE es algo normal, lo peligroso es quedarse en el “PRE” y nunca ocuparse del asunto, cualquiera que sea.

Cuando tenemos un problema nos atacan pensamientos y emociones incómodas, esa es la parte de la preocupación, lo más funcional es salir rápidamente de ese estado y dejar atrás el PRE para OCUPARSE del asunto y encontrar la solución al mismo.

Cuando te escuches decir que estás PREOCUPADO por una situación, es hora de dar el salto y ocuparse de la misma, ya que mientras trabajamos para solucionar un problema, no hay tiempo para pensamientos ni emociones incómodas y desgastantes.

Culpa

Esta es una palabra muy conflictiva porque cuando la “culpa” de un problema es de un otro, sea el gobierno, un vecino, los padres, un amigo o quién sea, entonces perdemos todo nuestro poder.

Esta sensación de pérdida nos genera una gran frustración ya que vemos imposible que nuestro conflicto se solucione de alguna forma.

Aunque también podemos creer que nosotros somos los culpables de las cosas que nos pasan y utilizar eso como un arma que destruye nuestra autoestima.

Sea quién sea que “tenga la culpa” siempre terminamos perdiendo, por esta razón lo mejor es hacer uso de la RESPONSABILIDAD.

Hacerse RESPONSABLE, es usar nuestra habilidad para responder ante la situación de la mejor forma posible.

La RESPONSABILIDAD es la “respuesta de habilitar”, en cambio la culpa etimológicamente significa FALTA (de habilidad, de respuesta).

Ser RESPONSABLE no significa aceptar o hacerse cargo de las faltas (culpa) de otros, sino tomar en consideración que si yo tengo un objetivo que deseo alcanzar, entonces tengo la oportunidad de habilitar una respuesta diferente, una que me beneficie.

Si deseo ir a un lugar pero está lloviendo puedo quedarme en casa y echarle la culpa al clima o puedo RESPONDER ante la situación abriendo una puerta diferente usando un paraguas que me proteja de la lluvia.

Esta misma actitud puedo trasladarla a todo lo que pasa en mi vida, si una situación me impide lograr algo que deseo está en cada uno decidir si desea echarle la culpa a algo o alguien o actuar de forma RESPONSABLE.

Cada vez que te escuches diciendo la palabra CULPA es momento de preguntarte ¿Qué sucedería si decido hacerme RESPONSABLE de esta situación?

No sé

Reconocer que no se sabe algo es un gran mérito, pero cuando usamos estas palabras como mecanismo de defensa para no responder algo sobre nosotros mismos entonces estamos bloqueando una oportunidad de aprendizaje enorme.

En la vida acelerada actual nos acostumbramos a tener todo ya mismo y al alcance de la mano, cualquier pregunta la respondemos de forma inmediata gracias a Internet.

Pero cuando se trata de responder algo sobre nosotros mismos (por ejemplo ¿Por qué no hago las cosas que digo que quiero hacer?) la respuesta típica suele ser “No sé” y seguimos con nuestra vida.

Es común que nos moleste indagar en nuestra mente porque comienzan a salir cosas que no deseamos ver, existe en nuestra mente un rincón a oscuras que mientras no esté iluminado pasa desapercibido.

Ese rincón está muy desordenado y sucio, pero al no verlo es fácil dejarlo así, sabemos que hay mucho por ordenar y limpiar y es mucho más cómodo hacer de cuenta que no existe.

Cada pregunta que nos hace reflexionar es un poco de luz que ponemos en ese cuarto oscuro y esa luz nos obliga a ver la suciedad y desorden de ese lugar.

Aquí es cuando debemos elegir si dejar que ese lugar se siga desordenando o ponernos a limpiar y seguir iluminando ese cuarto.

Naturalmente hay una resistencia muy grande a ir profundo en nuestra mente, nuestro cerebro requiere un gran compromiso de nuestra parte para encontrar las respuestas a esas preguntas incómodas que no deseamos responder.

Pero como estamos tan acostumbrados a la velocidad extrema cuando nuestro cerebro no nos responde inmediatamente usamos el “NO SÉ” sin saber que al decir eso enviamos una orden directa para dejar de pensar.

Cuando te escuches diciendo “NO SÉ” ante una pregunta incómoda vuelve a preguntarte y ordénale a tu cerebro que te de la respuesta apenas la encuentre y si no llega de inmediato simplemente deja todo así.

Tu cerebro seguirá trabajando en segundo plano y cuando menos lo esperes la respuesta va a llegar y será seguramente por una casualidad como un sueño, algo que diga otra persona, una frase de un libro u otra sorpresa de la vida.

Si realmente deseas obtener una respuesta para una situación concreta, no saber no es una excusa válida, ya que el no saber se cura encontrando la respuesta.

Uno...

Solemos tener arraigada la costumbre de generalizar las cosas que nos suceden utilizando la palabra “Uno” en vez de decir “Yo”.

Es muy común escuchar a alguien decir “Porque cuando no hay respeto uno se enoja” en vez de decir “Porque cuando no hay respeto YO me enoja”.

En la primer afirmación estamos considerando que es algo que le pasa TODO el mundo y por lo tanto es algo normal que suceda y está bien que me enoje.

Pero la realidad demuestra que no todo el mundo se enoja cuando “no hay respeto” y además, aunque todo el mundo se enojara, lo que realmente importa es descubrir porqué me enoja A MÍ.

Lo que le suceda a los otros es cuestión de los otros, pero lo que me sucede a mí afecta a mi vida directamente y mientras siga considerando que está bien reaccionar de cierta forma ante una situación determinada nunca voy a cambiar eso.

Pero si reaccionar de cierta forma (con ira, tristeza, gritando, evitando la situación, etc) implica tener un resultado que no deseo en mi vida y quiero cambiar eso, tengo que hacerme cargo de MI reacción.

Y el primer paso para hacerme cargo de aquello que me pasa a MI, es expresando que eso me pasa a mí hablando siempre en primera persona.

Te invito a que escuches atentamente cuando cuentas una situación y cuando otros lo hacen y vas a detectar que la mayoría de veces las personas hablan en tercera persona en vez de primera.

“No tengo tiempo”

En la sociedad moderna y acelerada en la que vivimos hoy es muy común escuchar que las personas “no tengan tiempo” suficiente para hacer todo lo que tienen que hacer.

Casi a gritos se puede ver a la gente pidiendo más tiempo para dormir, trabajar, ver la televisión, estudiar y todas esas actividades que cada día repiten.

Y si vos estás entre estas personas tengo que darte una noticia, jamás tendrás más tiempo del que tienes ahora.

El tiempo es el único recurso que está repartido de forma equitativa entre todos los seres humanos, nadie tiene más ni menos de 24 horas por día.

Tener presente esto es fundamental ya que la única diferencia la podemos hacer en la forma en la cuál decidimos administrar esas 24 horas.

En promedio un ciudadano duerme una 8 horas y trabaja 8 horas más, por lo que sólo cuenta con otras 8 horas para bañarse, vestirse, comer, viajar, cepillarse los dientes, hacer compras, ir al gimnasio, pasar tiempo con sus hijos, o cualquier otra actividad que desee hacer.

Claramente la cantidad de cosas que deseamos hacer no pueden encajarse en esas pocas horas libres que nos quedan, por eso es tan importante decidir con sabiduría a qué voy a dedicarle tiempo y a qué no.

Esta tarea suele ser bastante complicada en general, durante el transcurso del día nos sumergimos en la urgencias que van surgiendo y hacemos malabares para equilibrar nuestras necesidades con nuestros deseos.

Y esto sucede principalmente porque andamos por la vida sin una lista de prioridades que nos ayuden a tomar decisiones inteligentes.

Ya está extremadamente claro que no alcanza el tiempo para todas las actividades, si realmente deseamos aprovechar mejor el tiempo sólo nos queda aprender a decidir que acciones se corresponden con mis prioridades y cuales no.

Si tengo la prioridad de ir al gimnasio como primera en mi vida y ver la televisión cómo última, lo más lógico sería que decida no ver televisión para ir a entrenar.

Pero si tengo ambas actividades como prioridades fundamentales y sólo tengo 6 horas a la semana libres para decidir, entonces comienzo a tener conflictos.

En casos como estos es cuando simplemente tenemos que decidir realmente cuál es nuestra prioridad en la vida en ese momento en particular y sin dudarlo descartar una de las opciones.

Te recomiendo que tengas una lista de al menos 10 prioridades en tu vida y te enfoques en las 3 o 5 primeras hasta sentir que esa área de tu vida se equilibró y luego revisar la lista nuevamente.

Obvio

Actualmente consideramos que algo “obvio” es algo normal, que está a la vista, que ni siquiera hacer falta nombrar, pero “obvio” viene de “Obviar”, es decir IGNORAR.

Cuando decimos que algo “es obvio” le estamos dando una orden al cerebro para que ignore eso que nos dicen.

Es obvio que el cigarrillo causa enfermedades, ¿Por qué la gente sigue fumando entonces? Porque “Es IGNORADO que el cigarrillo causa enfermedades”.

Todo aquello que se “vuelve obvio” pasa a ser ignorado, inadvertido, pero creemos todo lo contrario.

Si prestas la atención suficiente, las cosas más obvias son las que más suelen olvidarse, justamente porque son obvias (IGNORADAS).

Cada vez que oigas la palabra “obvio” ten muy presente si quieres o no recordar eso que es “obvio” y en caso de querer recordarlo es mejor elegir otra palabra como por ejemplo “claro”, “está a la vista” o simplemente no acotar nada.

Buscar

Existe todo un contingente de buscadores de pareja, trabajo, casa, amigos y cualquier cosa que se te ocurra que se pasan la vida BUSCANDO, pero sin encontrar lo que desean.

Y es bastante razonable si tenemos en cuenta que BUSCAR no implica ENCONTRAR, sino sólo andar por ahí BUSCANDO.

Cuando realmente quieres algo evita buscarlo y ve a ENCONTRARLO.

“Nada me va frenar”

Si bien esta frase pretende indicar que no existe ningún obstáculo que pueda frenarme (para alcanzar lo que deseo), literalmente podemos estar diciendo que la nada (es decir que no hace falta que haya algo) me va frenar.

Es decir, me voy a frenar por nada, no hace falta que ocurra algo, la nada misma es la que va a frenarme.

Imposible

Cuando decimos que algo es imposible, la mayoría de las veces es sólo una excusa para no esforzarnos porque ni siquiera solemos darnos unos minutos de reflexión para pensar si realmente no puede hacerse “eso”.

Sólo basta un pequeño cambio de actitud y preguntar ¿De qué manera podría ser “eso” posible? para que el cerebro empiece a buscar respuestas.

Cada vez que te encuentres con algo "imposible" de resolver en tu vida date un tiempo y preguntate con sinceridad ¿Qué hace que "eso" sea "imposible"?

La mayoría de las veces vas a descubrir que los únicos límites suelen estar en la mente.

El poder del "pero"

Para que puedas entender el enorme poder que tienen ciertas palabras te invito a leer las siguientes frases y que prestes mucha atención a que diferencia sentís en vos cuando pasas de una a otra.

"El día está hermoso, pero llueve"

"El día está hermoso, aunque llueve"

"El día está hermoso y llueve"

Más allá de los gustos personales de cada uno respecto a la lluvia, te pido que tomes conciencia del significado que toma la frase en cada caso. En la mayoría de las personas lo que sucede es lo siguiente:

En la primer frase, a pesar de que el día está hermoso, toda mi atención se enfoca en que está lloviendo y además esto generalmente se considera como algo negativo. Esa lluvia seguramente me arruinó algún plan que tenía para ese día.

En la segunda frase, a pesar de la lluvia, nuestra atención se enfoca en lo hermoso que está el día. Aunque llueva, podré disfrutar de ese día.

Finalmente, en la última frase, nos encontramos con una situación más balanceada, es un hermoso día y además llueve, nuestra atención está más equilibrada.

¿Por qué sucede esto?

Cada palabra tiene asociada de forma implícita (aunque no nos demos cuenta) un significado que va más allá de la definición que pueda darnos un diccionario.

En el caso de la palabra "pero", esta tiene un poder destructor muy poderoso respecto a todo aquello que la antecede. Esto quiere decir que virtualmente destruye todo aquello que se encuentra antes de ella, haciendo que nuestro foco de atención se concentre completamente en lo que viene después.

¿Qué sucede entonces si decimos "Lo hiciste muy bien, pero podrías mejorar"?

Que la atención de la otra persona va a enfocarse directamente en aquello que viene después del "pero", es decir en "podrías mejorar". A pesar de haber reconocido el trabajo

del otro diciendo "Lo hiciste muy bien", la palabra "pero" funciona como un borrador que anula esa primera frase.

En este caso lo más probable es que la otra persona se quede con un sentimiento interno de frustración por no haber hecho su trabajo de forma correcta y por no haber recibido ningún reconocimiento por su esfuerzo.

¿Alguna vez te pasó algo similar con un empleado/a, tu hijo/a, esposa/o, amigo/a o familiar?

¿Notaste que cuando dos personas discuten y terminan peleando utilizan todo el tiempo la palabra "pero"?

Si bien no podemos hacer completamente responsable a esta palabra de todas las conversaciones que terminan en una pelea, es importante tener en cuenta que cuando respondo con "sí, pero..." es lo mismo que decirle a otro "Lo que acabás de decirme es inválido por la siguiente razón..." o "Escuché lo dijiste y no tenés razón por lo siguiente...", y considerando lo susceptibles que podemos llegar a ser los seres humanos, es de esperar que una conversación de este tipo termine en una pelea.

¿Qué hacemos entonces?

Simplemente entender cómo funciona la palabra "pero", ya que el hecho de eliminar todo lo que está a su izquierda puede ser muy beneficioso.

Por ejemplo:

Si tengo un mal día puedo decirme: "Tuve un día muy malo, pero estoy seguro que vendrán muchos muy buenos".

Cuando alguien cometa un error puedo decirle "Te equivocaste, pero reconozco tu esfuerzo y tu trabajo".

Otros consejos:

Si estamos discutiendo con alguien, evitar usar la palabra "pero" y reemplazarla por "aunque" o "y".

Practicar discursos usando diferentes palabras y expresiones y ver que me generan interiormente.

Prestar atención durante el día e identificar todas las veces que digo "pero".

Tomar consciencia de qué siento cuando digo algo y me responden con "pero"

Distinciones

Una persona promedio prueba una copa de vino y decide si le gusta o no, pero es poco común que pueda dar alguna razón específica para justificar por qué elige un vino y no otro. En cambio, una persona que estudió en profundidad el arte de catar vinos, encuentra en cada variedad características únicas en el sabor, olor y textura de cada bebida.

Esta última persona se entrenó para percibir cosas a las cuales antes no le prestaba atención y gracias a eso un mundo completamente nuevo de posibilidades se abrió ante él.

Y sucede exactamente lo mismo cuando profundizamos en cualquier otro tema, así como existen catadores de vinos también están los catadores de café, comidas, críticos de arte, cine, televisión y prácticamente cualquier actividad humana.

Toda persona que profundiza en una actividad, cualquier que esta sea, adquiere una visión de mundo mucho más profunda y amplia que le permite tener experiencias muy particulares.

Personalmente creo que es maravilloso profundizar en las diferentes artes, pero también considero que existe un arte que suele pasar desapercibido y en el cual todos nos beneficiaríamos muchísimo de estudiarlo en profundidad.

Me refiero al arte de expresarnos mediante el lenguaje, este arte es tan común que ni siquiera lo consideramos un arte, a menos que veamos a un orador profesional, entonces sí consideramos que ese hombre o mujer es un artista. Vemos a una persona que puede hacer magia con sus palabras, que nos emociona y nos transporta a mundos diferentes y desconocidos, que nos inspira y alienta para tener una vida mejor.

Pero olvidamos que no necesito ser un orador profesional para generar esas cosas en mí mismo o en otros, sino que cada día al usar nuestro lenguaje de una forma determinada estamos influyendo de forma directa en la percepción que tenemos del mundo y en las personas que nos rodean.

¿A quién no le pasó de tener un mal día sólo porque le dijeron algo que no te gustó? ¿A quién lo pasó de pelear con una persona por expresarse una forma inadecuada?

Sólo es necesario halagar con entusiasmo a alguien para ver los cambios en su postura corporal, su cara ponerse roja e incluso temblar un poco por el nerviosismo. A veces sólo hace falta un “Te quiero mucho, gracias por todo.” para hacer llorar a una persona.

Depende del contexto, una persona puede llegar a matar por escuchar un “No” o un “Sí”. La historia está llena de casos de asesinato de personas que “sabían demasiado”.

Hablar es un acto que realizamos todos los días, ya nos acostumbramos a hacerlo y por esto mismo olvidamos todo lo que implica este arte, de alguna manera creemos que ya no podemos aprender más, que sabemos todo lo que hay que saber para poder hablar.

Y es cierto que una vez que adquirimos la capacidad de hablar ya podemos usar esta herramienta para manejarnos en el mundo y sobrevivir, pero al igual que las personas que realizan un curso de cata de vinos, aquellas personas que profundizan en el arte del habla,

descubren que usar el lenguaje de cierta manera en particular abre la puerta a mundos totalmente nuevos que hoy incluso no podemos imaginar.

Pensemos un momento y tratemos de responder a la siguiente pregunta: ¿Qué es una palabra?

¿Un conjunto de letras?

¿Y qué son las letras?

¿Un símbolo?

¿Y qué es un símbolo?

¿Una representación de algo?

¿Y qué es una representación?

¿Algo que nos hace pensar en alguna cosa?

Este tipo de preguntas que parecen absurdas y que suelen incomodar y molestar bastante, son las preguntas que nos hacen despertar y darnos cuenta que hay cosas que estamos ignorando. Cosas importantes, que de conocerlas en profundidad, podrían cambiar nuestra vida de forma absoluta.

Quiero que nos corramos un poco de la parte filosófica de todo este asunto y abordemos la parte práctica y concreta.

Una palabra es en definitiva un sonido, pero no cualquier sonido, sino que tiene que tener un significado asociado a él. Por ejemplo la palabra “mesa” es una palabra que nos hace pensar en algo. Definir ese “algo” es realmente complejo, porque te aseguro que cada persona que piensa en una mesa al leer la palabra “mesa” piensa en algo diferente.

Algunos imaginan una mesa de madera, otros de plástico y otros de vidrio, con 3, 4, 5 o más patas, la verán en el jardín, la cocina o la sala de estar, será una mesa pequeña, grande o mediana y diferentes colores. Sin embargo, a pesar de todas las diferencias hay “algo” que todas las mesas del mundo comparten.

Los filósofos del todo el mundo, en especial en occidente, han buscado que es “eso” que comparten todas las mesas del mundo y se elaboraron infinidad de teorías diferentes, pero lo cierto es que cada una de ellas puede de alguna forma desafiarse. No es el objetivo de este libro aportar una nueva teoría filosófica acerca de este tema ni derribar o contradecir ninguna de ellas, sino generar una toma de consciencia que te permita utilizar el lenguaje de una forma diferente, de una manera que te ayude a conseguir los objetivos que tengas en tu vida.

Por esto mismo vamos a decir que “eso” que todas las mesas del mundo comparten es “algo” que vemos de similar en todas las mesas y ya. No es realmente lo más importante ahora descubrir que es ese “algo” sino tener presente que ante una palabra, cada persona piensa en algo diferente, pero todas esas diferencias tienen “algo” en común que permite que nos entendamos.

El contexto en el cual utilizamos ciertas palabras ayuda muchísimo a darle forma a la imagen mental que nos hacemos cuando escuchamos o leemos una palabra, por ejemplo, si alguien nos dice “Me subí a la mesa para cambiar el foco de luz.”, lo más probable es que imaginemos una mesa robusta que soporte el peso de la persona.

La cuestión es que solemos hablar de forma muy generalizada, jugando con conceptos que no están del todo claros y por esta razón es tan común que surjan los conflictos entre las personas. Palabras como “Capitalismo”, “Comunismo”, “Aborto”, “Religión” engloban tantas cosas y las usamos sin definir las a un contexto que producen una reacción emocional muy fuerte en las personas.

Muchas veces, en especial por nuestra experiencia de vida, asociamos significados a ciertas palabras y los atamos a emociones tan fuertes que al escucharlas perdemos completamente el control de nuestra consciencia.

Un ejemplo muy común es el de la palabra “Manipular”. Esta palabra está generalmente asociada a algo muy negativo, en general a la imagen de una persona engañando o aprovechándose de otra para su propio beneficio. Sin embargo, “manipular” según el diccionario es “Manejar una cosa o trabajar sobre ella con las manos o con algún instrumento.”

Es decir que tranquilamente podemos decir que un cirujano “manipula” el bisturí para salvar vidas, y en este caso la palabra cobra un significado totalmente diferente.

Otro caso es la palabra “Secta”, la cual está asociada a un grupo de personas que hacen ciertas cosas “raras” o “extrañas” con el fin de “manipular” a las personas y transformarlas en una especie de esclavo de la organización. Sin embargo, de todas las personas que suelen tenerle miedo a la palabra “secta”, son muy pocas las que pueden definir de forma concreta qué es una secta y a qué se refieren cuando dicen que “te lavan la cabeza”.

Estas personas tienen dentro suyo una asociación entre la palabra “secta” y emociones negativas, esta asociación es tan fuerte que se dispara de forma automática y no permite que la persona se cuestione a sí misma, simplemente reacciona ante el programa que tiene instalado en su mente.

Pero no es necesario hablar de estos temas que tanto conflicto generan para ver la gran dificultad que la mayoría de las personas tienen para ser concretos a la hora de hablar y escucharse a sí mismos. Estamos tan acostumbrados a vivir en automático, que toda pregunta que nos haga tomar consciencia es tomada con un ataque directo hacia nuestra persona, estamos literalmente programados para no reflexionar.

Y es justamente eso, la reflexión, lo que marca la diferencia entre una persona reactiva que vive una vida programada por otro y una persona libre que decide qué vida desea vivir. Y quiero que quede bien clara la gran diferencia que existe en “pensar” y “reflexionar”.

Todas las personas piensan porque tienen pensamientos, pero pocas se detienen un momento a observar esos pensamientos y cuestionarlos. Esto último es reflexionar, es salirse del modo automático y ver las cosas desde otra perspectiva, analizar la situación y observar con detenimiento qué está sucediendo. Es plantearse buenas preguntas y no

conformarse con la primer respuesta, sino seguir indagando hasta llegar a lo profundo de la cuestión.

Gracias a desarrollar esta capacidad de observación y reflexión es que el mundo se ha ido desarrollando y la tecnología avanzando, de lo contrario lo más seguro es que todavía viviríamos en las cavernas. Cada persona que ha hecho una gran diferencia en su vida y el mundo tenía esta capacidad de reflexionar sobre sí mismo y el mundo.

La reflexión nos permite tomar consciencia de que estamos vivos, que estamos presentes y que podemos ser dueños absolutos de nuestra vida si lo deseamos. Gracias a frenar el automático y realizar acciones de forma consciente, podemos generar pensamientos diferentes y cambiarle el significado a las palabras que gobiernan nuestra vida.

Vamos a descubrir, que por ejemplo no existe una verdad absoluta generalizada, sino que cada persona crea su realidad según las creencias que haya generado y que si lo desea puede cambiar esas creencias y con ello cambiar su mundo. Y para esto, utilizar el lenguaje de forma consciente es fundamental.

Cuando empezamos a escuchar con atención las cosas que decimos, podemos descubrir que el mundo que vivimos está delimitado por aquello que pensamos. Sólo hace falta observar algunos casos concretos para verlo con claridad.

Todos conocen casos de personas que han perdido su trabajo, algunos de ellos se deprimen y no pueden salir de su casa, mientras otros salen a buscar otro trabajo y lo encuentran de forma inmediata. Yo mismo conocí a una persona que renunciaba constantemente a los trabajos y encontraba uno nuevo de forma casi inmediata.

Si le preguntamos a una persona a la cual le cuesta conseguir un trabajo, te aseguro que va a pensar que conseguir un trabajo es difícil, mientras que si le preguntamos a otra que no tiene esa dificultad, seguro nos va a decir que encontrar trabajo es algo sencillo.

Y esta es la gran revelación que puede generar un cambio total en tu vida, las personas creen que con sus palabras describen la realidad, cuando en verdad la están creando desde sus creencias internas. Si yo creo que hacer algo es muy difícil, voy a actuar de esa manera para respetar mi creencia interna, aunque mi creencia sea “falsa”.

Una actitud reflexiva nos puede mostrar todas las formas que utilizamos para hacernos las cosas más difíciles. Por ejemplo, mientras que una persona que considera que encontrar trabajo es sencillo se muestra alegre y despreocupado, sin mostrar que necesita ese trabajo por sabe que hay mucha abundancia de puestos, transmite confianza y empatiza con los entrevistadores.

En cambio, una persona con mentalidad de escasez se muestra preocupado, triste, desesperado, necesitado, oscuro y eso genera desconfianza y poca empatía con los entrevistadores.

Sucede lo mismo al buscar pareja, las personas dependientes y necesitadas suelen generar rechazo en los demás porque son muy absorbentes, demandantes y “molestan”, mientras que los hombres y mujeres independientes, divertidos, tranquilos, ocupados, que manejan su propia vida generan atracción, deseo, admiración y ganas de estar cerca de ellos.

Cuando una persona no tiene trabajo o pareja, la primera pregunta que suelo hacerles es ¿Vos te contratarías a vos mismo? o ¿Tendrías una pareja que sea como vos? y casi nadie responde que sí.

¿Entonces eso significa que estoy condenado al fracaso? Para nada, sólo significa que tienes que cambiar tus creencias, con ella tu forma de actuar se modificará automáticamente y por lo tanto tus resultados en tu vida serán diferentes.

Y antes de que lo digas, sí, la personas cambian, si crees que no es así, ya estás preso de una creencia y mientras no la cambies, tu vida seguirá exactamente igual.

Realizar un cambio en tu vida puede ser tan fácil o difícil como quieras que sea, es cierto que se necesita un proceso, pero antes es necesaria una DECISIÓN por parte tuya, tener un compromiso total y absoluto con tus objetivos de vida.

Y si piensas que decidir es un problema, aún no llegamos a la pregunta que suele desestabilizar a la mayoría de las personas. Esta es una pregunta tan sencilla, pero que requiere tanto trabajo para responder con seguridad, que no es sorpresa que vivamos como vivimos.

La gran pregunta es la siguiente: ¿Qué querés?

En todos los años que tengo de escuchar personas, definir de forma concreta lo que quiere alguien es uno de los trabajos más laboriosos, porque esta pregunta lleva directamente a la reflexión y todos los programas automáticos se activan de forma inmediata, confundiendo y nublando la mente.

Afortunadamente existe una herramienta que podemos utilizar para ordenar nuestros pensamientos y aclarar nuestras ideas: el lenguaje. Sí, el mismo lenguaje del que vengo hablando hace rato, manejar el lenguaje a consciencia tiene esta gran capacidad de ordenar la mente para dirigirnos hacia lo que queremos, pero antes, debemos descubrir qué es lo que queremos.

Y la dificultad más compleja que surge cuando queremos expresar lo que deseamos, es que no manejamos bien el lenguaje, por ejemplo cuando persona expresa que desea “ser feliz”, estoy seguro que en su mente tiene una imagen de algo que considera que la haría feliz, sin embargo como sólo expresa que desea “ser feliz”, la vibración de sus palabras no tienen un significado concreto y el cerebro no sabe que hacer.

De la misma forma que si llegamos a un restaurante y pedimos “algo delicioso” sin dar más explicaciones, el mozo no sabrá que elegir de toda la carta, y si es todo caso lo hace, corre el riesgo de traernos algo que no deseamos.

A veces justamente evitamos decidir algo para culpar a otro si el resultado de nuestras acciones no es el esperado, en el caso del restaurant, sería muy sencillo culpar al mozo por traernos algo que no nos gustó en vez de asumir que fuimos nosotros lo que no ordenamos correctamente.

Y en la vida sucede lo mismo, todo el tiempo estamos ordenando cosas de forma general, sin tomar decisiones de forma consciente y cuando la vida nos da resultados que no deseamos buscamos de forma inmediata un culpable en vez de hacernos responsables de nuestras acciones.

La mente es una especialista en lamentarse, por eso su nombre, la mente se lamenta y si nosotros no hacemos algo para cambiar esa actitud y hacernos responsables de toda nuestra vida, entonces te aseguro que jamás alcanzarás los objetivos que tanto dices que deseas.

La mente muy creativa a la hora de crear excusas para no hacer cosas nuevas o que nos demandan un gasto de energía más allá de pura y exclusivamente necesario, tu mente quiere ahorrar energía y entre menos pienses mejor para ella.

Pero no se trata de que tu mente sea “mala”, sino que simplemente está programada para realizar ciertas acciones y lo hace a la perfección, es un sistema genial, la mente no tiene la culpa de la crianza que recibiste ni las experiencias que viviste.

La mente es igual que una computadora, si la programas para hacer cosas buenas, eso va a hacer, pero si la programas para borrar todos archivos importantes o activar armas nucleares, eso va a hacer, porque no tiene voluntad propia, simplemente responde a los programas que tiene instalados.

Y aquí quiero resaltar nuevamente la importancia del lenguaje, ya que es a través del lenguaje que podemos acceder a los programas mentales para modificarlos y realizar así los cambios que deseamos para nuestra vida.

Retomando el concepto en cuál aclaramos que el único problema real que tiene una persona es que desea algo y no sabe como conseguirlo, es hora de ponerse firme para decidir qué resultado quieres obtener en tu vida.

Este paso es sumamente importante, porque es el primero y si no está bien definido, entonces todo lo que hagas a continuación saldrá como no deseas.

Quiero seguir remarcando lo importante que es este paso, ya que si bien parece algo muy sencillo de hacer, casi ninguna persona sabe realmente lo que desea conseguir, confiarse en este paso te puede mantener atrapado en un círculo vicioso de frustración y fracaso.

En mi caso, puedo contarte que durante mucho tiempo creí que sabía lo que deseaba conseguir, pero la experiencia me demostró que era mentira, ya que siempre estaba cambiando mi objetivo, casualmente justo cuando las cosas se ponían difíciles.

La falta de compromiso es una enfermedad que trae consecuencias realmente nefastas a nuestra vida, nos hace abandonar justo cuando estamos por tener los resultados que queremos sólo para seguir atrapados en las mismas creencias que sostuvimos durante tanto tiempo.

En pocos años hice muchas actividades muy diferentes, cambié mi estilo de vida en muchas formas y me sentí orgulloso de haberlo hecho, diciéndome a mí mismo que estaba viviendo la vida y probando muchas cosas hasta encontrar “lo mío”. Sin embargo siempre tuve varios problemas con las relaciones, el dinero y las responsabilidades, todo ese “crecimiento personal” que decía estar consiguiendo no era más que una excusa para no hacerme cargo de mi vida.

Tuve que pasar por relaciones horribles, años de stress, cansancio, frustración y cuántas cosas más sólo para entender que mientras no me comprometa a construir la vida que

deseo desde mí, siendo yo una persona auténtica que de en verdad crece y traslada eso a su vida, entonces jamás iba a encontrar equilibrio.

Y aquí es dónde también deseo aclarar algo que considero sumamente importante, no es realmente que “tuve” que atravesar por todas esas cosas para tomar consciencia, sino que por no tomar consciencia me pasaron todas esas cosas. Al ser sincero me di cuenta que constantemente veía cosas que cambiar en mí y las ignoraba, me distraía, me dormía hasta que la vida me mostró lo que pasa cuando no sos responsable.

Entendí de la forma dura porque no le presté atención a la forma blanda, ¿Era realmente necesario que me suceda todo eso para aprender? No, no era “necesario”, fue la consecuencia lógica de hacerme el tonto.

De la misma forma que puedes ignorar el consejo de alguien y no usar bloqueador solar en la playa y terminar completamente quemado e irritado, así te sucede en la vida. Por no escuchar los consejos de aquellos con más experiencia, por no comprometerse a tener una vida diferente, por poner excusas y no respetar tu palabra, tu vida se convierte en algo que detestas o que no puedes disfrutar.

Tienes un mundo a tu alrededor de pura abundancia, con recursos naturales de todo tipo, información de rebalsa por todas partes, cursos, talleres, audios, libros, seminarios y tantas cosas... pero sin embargo sigues sin ver que eres dueño de tu vida y creador de tu realidad individual.

Sea de forma consciente o inconsciente, tu vida es el resultado de tus creencias y acciones, mientras no decidas realizar un cambio, tu vida seguirá siendo la misma.

Todas las cosas que dices sentir, aquello que guía tu vida, son las armas que utiliza tu programación interna para dominarte sin que lo notes, si de verdad fueras dueño de tu mente y tu vida, vivirías exactamente lo que quieres vivir.

Eso que llamas sentimientos, son reacciones químicas en tu cuerpo que se automatizan según lo que viviste y te llevan a repetir siempre la misma historia, entiendo que sea difícil pero no puedes confiar en ellos.

Tus sentimientos están programados y pueden reprogramarse a tu voluntad, pero tienes que tener una decisión firme de realizar un acto que te lleve a eso. Se que puede parecer difícil, casi imposible y que va a en contra de todo lo que te enseñaron, por eso es tan importante que aprendas a reflexionar para usar esta información a tu favor.

Reconocer las distinciones del lenguaje te permite lograr cosas que nunca pensaste que podrías lograr, entender que cada palabra es la unión de un significado con emociones asociadas a acciones concretas que llevan a tener ciertos resultado va a liberarte.

Fue realmente sorprendente para mí encontrar toda esta información, la cual además no estaba oculta en ningún lado, sino que por el contrario estaba bien a la vista en librerías e internet. Era yo que no accedía por no decidir hacer un cambio.

Cuando empecé con el estudio profundo del lenguaje y la forma en la cual este nos mostraba la realidad que estábamos viviendo, entendí que hablar es de suma importancia, pero aprender a escucharse es la base para entender lo que nos sucede.

Las experiencias internas del ser humano son realmente complejas y el lenguaje no nos alcanza para describir a la perfección las cosas que sentimos, sin embargo es una herramienta útil para comunicarnos, no es perfecto, pero podemos perfeccionarlo cada vez más.

La mente es curiosa, cuando empiezas algo no se preocupa, simplemente te deja avanzar con la emoción, pero cuando descubre que vas en serio con ese cambio, empieza a generar distracciones y trabas en tu camino que se vuelven muy densas o sutiles. Hará cualquier cosa para desviarte de tu camino.

Mensajes de Whatsapp, una serie nueva, una película, ganas de comer, de bañarse o limpiar, no importa que, lo importante es distraerte, moverte de tu objetivo, que pierdas el foco, que no logres lo que quieres, porque si lo haces habrás crecido y cambiado, y eso representa un cambio de energía enorme.

Tu mente quiere conservar el “orden” que ha generado durante tanto tiempo, de nuevo, no porque sea mala, sino porque para eso ha sido creada, no se trata de ir contra la mente, sino de enseñarle programas nuevos que sean más beneficiosos para nosotros.

Este proceso de lucha comienza con ese darse cuenta, el tomar consciencia que mi mente me domina y yo me dejo dominar por ella, por las ganas de no salir de la cama, de comer lo que sé que me hace mal, de evitar hacer ejercicio, de quedarme en la comodidad de mi zona de confort.

Sólo cuando decido luchar y enfrentarme a mi mente es que puedo de verdad realizar un cambio en mi vida, sólo cuando decido que quiero algo diferente, que no estoy dispuesto a soportar lo mismo, que voy a tomar el control definitivo y vivir la vida que deseo vivir, más allá de cualquier pensamiento opinión de los otros, sólo así es que llegaré a convertirse en un creador de realidad consciente.

Mientras me entregue a la comodidad de hacer lo de siempre, de repetir constantemente los mismos patrones a pesar de no tener los resultados que deseo en mi vida, entonces seré siempre una víctima que ocupa el segundo lugar en todo lo que hace, que se deja dominar y no puede tener lo que desea, sólo por no pasar algo de incomodidad.

Si realmente quieres un cambio en tu vida, si de verdad estás dispuesto a romper las cadenas mentales que te atan a esa vida que no deseas, sólo si de verdad vas a darlo todo para crecer y dejar de quejarte por estupideces, solo si demuestras que quieres vivir, o mejor dicho VIVIR tu vida, sólo entonces se presentarán ante tí las posibilidades, la oportunidades para que crezcas, pero debes reconocerlas y tomarlas vos.

Nadie, jamás, por ningún motivo ni de ninguna forma podrá calmar tu sed tomando agua por vos, así de la misma forma nadie puede hacer lo que tu tienes que hacer para crecer y crear tu vida a consciencia.

Y en todo este proceso, tomar consciencia de lo que dices es lo más importante, porque es ahí donde vas a entender y descubrir las verdades ocultas de tu universo interior que antes no querías ver.

De un momento a otro tu mente puede hacerte ver que las cosas son muy difíciles, incluso imposibles, que ya hiciste demasiado y que es hora de cambiar, de parar o descansar, cuando tu sabes que puedes dar mucho más, que tienes la capacidad de terminar las cosas que dijiste que ibas a hacer.

Tu sabes muy bien, conoces con precisión la hermosa sensación de terminar algo y que quede listo, de no tener tareas en tu cabeza y dormir realmente en paz, de haber dado el 100% durante tu día para vivir al máximo el tiempo presente, creando el futuro que desees.

Tu vida es hoy y si no dejas de posponer las cosas que dices que quieres hacer, cuando tomes consciencia el tiempo ya habrá pasado y será demasiado tarde.

Siempre te pasa lo mismo, empiezas, sigues y cuando estás cerca de la meta encuentras la forma de abandonar, de distraerte, de irte y empezar algo nuevo, algo diferente para repetir el mismo proceso y no crecer nunca.

Es hora de decir basta, es hora de crecer y avanzar, de luchar contra esa mente que se niega a crecer, es hora de nacer a una nueva vida y habitarla en cuerpo y alma, rechazando todo aquello que te distrae.

Y mucho cuidado con todo eso porque a veces se presenta en formas muy sutiles y difíciles de decirles que no, por ejemplo una pareja ideal, la posibilidad de hacer algo que siempre quisiste, una persona que necesita ayuda, un familiar que aparece a hablarte, las formas son infinitas, está en vos que no te distraigan, pero al mismo tiempo tener la precaución de no obsesionarse sólo con tu meta y no disfrutar de todo el proceso.

Un trabajo genial, un viaje gratis o cualquier cosa que se te ocurra, la mente es muy creativa a la hora de no dejarte alcanzar tus metas, realmente debes aprender a tener cuidado y dialogar con ella.

Y más que un diálogo, se trata de aprender a desafiarte a vos mismo, pero para lograr todo esto tienes que saber muy bien cuál es tu norte, qué es aquello que quieres lograr, sino simplemente vas a estar perdido y la marea te va a llevar hacia a dónde ella quiera.

Es tan importante definir tu resultado antes de empezar, que lo más probable es que no quieras hacerlo y pospongas constantemente dedicarle un tiempo a esa actividad, por eso DESCONFÍA, estate presente y dedícale tiempo a definir tu resultado.

Avanza paso a paso, evita dar salto enormes sin estar listo, pero tampoco pospongas el crecimiento, siempre se trata de lo mismo, de encontrar ese equilibrio en todo lo que caes para no caer en la división natural en la que cae la mente.

La mente ama las divisiones, siempre separa en 2 y elige un camino absoluto, para ella es más fácil, blanco o negro, lindo o feo, rápido o lento, frío o calor, ahora o después, y el gran truco está en no elegir ninguna, sino en integrar ambas para generar algo nuevo y sincronizar los hemisferios cerebrales y de esta forma utilizar todo nuestro potencial energético.

El poder del cerebro cuando está sincronizado es impresionante, puedes lograr y procesar cosas a una velocidad enorme y totalmente fuera de lo común, cuando logras entender esto y te entrenas, harás magia en tu vida.

Y te mucho cuidado en los finales, siempre que estás muy cerca de terminar una tarea que te propusiste, tu mente se desespera y usará todos los recursos que tenga a mano para boicotear tus planes, vas a sentir cosas muy locas y que querrán alejarse de eso en lo cuál te está yendo bien.

Por favor respira todos los días, ten tu resultado a la vista y ve por él, sea como sea, accionando, evaluando resultados y dando pasos sin parar. Cuando menos lo esperes tu resultado estará completo y será momento de ponerte otro objetivo.

Si en algún momento estás demasiado cómodo con tu vida es probable que te hayas estancado, por eso siempre debes tener algo que hacer, la mente es una especialista en encerrarte, en bloquearte en hacerte creer que ya estás bien.

Pero al mismo tiempo debes saber que tampoco se trata de una obsesión idiota por conseguir cosas sin ningún sentido, la meta no es más que una excusa para moverse, lo que es realmente importante es en quién logras convertirte cuando alcanzas algo nuevo en tu vida.

En definitiva, aquello que vas a llevarte a otro plano es ese aprendizaje, eso que lograste ser, lo material es sólo una excusa, un medio para tu crecimiento interno, es una forma de trabajar y conocerte.

Encontrar ese equilibrio en todo lo que haces es uno de los grandes desafíos de manejar tu vida y el lenguaje está en ella, porque tampoco se trata de obsesionarse con cada palabra que dices y volverse un fanático de un método, sino de tener resultados reales e inspirar a otros desde tu cambio personal.

Basta de decir cosas que no conoces, cosas que no haces, cosas que no están a tu alcance, haz lo que sabes hacer y quédate con eso, aprende más y luego sigue avanzando y enseñando.

La vida de tus sueños está a tu alcance, realmente puedes tener todo lo quieres, pero te aseguro que conseguir esas cosas no te hará feliz sino aprendes a disfrutar de todo el proceso, de todo el crecimiento que obtuviste para llegar a eso.

Hay múltiples caminos para encontrar eso que deseas y te aseguro que aprender a escucharte a vos mismo es un gran camino, deja de saltar de un lado a otro, enfócate y quédate de una vez en un lugar, llega profundo y avanza, aprende y libérate de las ataduras que te impusieron de chico.

Tu vida está en juego, toda tu realidad y existencia, es un juego perfecto, divertido y asombroso, todo está a tu alcance y aprendes a jugarlo.

Hoy estás aquí y eso es todo lo que necesitas saber, elige algo, consíguelo y luego dirás si en verdad es lo que quieres o no.

Pero muévete, acciona por favor, porque la vida se te va.

Programas Mentales

Imagina que entras a una habitación y ves en el centro de la misma una cuna vacía. La observas por unos instantes y pensás: "Acá falta algo", entonces tu mente recuerda otras cunas que vio anteriormente y al compararlas con la que tienes delante tuyo te lo hace notar: acá falta un bebé.

¿Dónde puedo conseguir un bebé?

Imaginemos por un instante que cada bebé del mundo ya tiene una hermosa cuna dónde dormir. ¿Cómo hago para que esa cuna no quede vacía sin necesidad de vaciar otra cuna? Pues creando un bebé nuevo.

¿Crear un bebé nuevo? ¿Así de la nada?

Claro que sí, tenemos una cuna vacía y queremos ocuparla con un bebé, si no hay bebés disponibles, entonces hay que crear uno y para ello necesitamos que se unan un óvulo y un espermatozoide, que ese óvulo fecundado se desarrolle y luego nazca. Teniendo siempre en cuenta que todo el proceso lleva unos 9 meses aproximadamente. Por lo tanto, técnicamente se puede llenar el vacío de esa cuna en 9 meses a partir del día de hoy.

Test de personalidad 1

Supongamos por un momento que hoy mismo te planteas **SERIAMENTE** la meta de llenar esa cuna de aquí a nueve meses. Ten en cuenta que no hay otros bebés disponibles, la única opción es **CREAR** un bebé nuevo en el mundo.

Todos los bebés que están por nacer no cuentan para este ejercicio.

En serio, tómate un minuto para pensar qué debe suceder para que esa cuna tenga un bebé en su interior dentro de 9 meses a partir de hoy, luego sigue leyendo.

Bien, te recuerdo una vez más que sino haces el ejercicio de pensar por un momento la consigna, te vas a perder de muchos descubrimientos.

Según tu edad, creencias, estilo de vida y miles de otros factores, tus pensamientos al hacer el ejercicio podrían ser algunos de los siguientes:

"En unos años tal vez"

"Ni loco/a"

"Imposible, no puedo tener hijos"

"¿Para qué tengo que pensar en esto?"

"No puedo imaginarlo"

"Hoy mismo fecundo ese óvulo"

"Tengo una pareja de amigos que estaban pensando en tener un hijo"

"¿Traer un hijo al mundo sólo para llenar una cuna?"

"No entiendo"

"No quiero hijos"

"Si tuviera pareja no habría problema"

"Creo que este libro no es para mí"

"Este libro es justo para mí"

"Tendría que equilibrar mis finanzas"

"Ya soy muy grande"

"Soy demasiado joven"

También es posible que ninguno de los pensamientos anteriores sean similares al que tuviste o que tu mente se haya quedado en blanco, no importa eso.

La respuesta objetiva al ejercicio es muy simple, si de acá a 9 meses tengo que crear un bebé para ocupar esa cuna, entonces necesito fecundar un óvulo, que este se implante en el útero, se desarrolle y que al final del embarazo el bebé nazca. Incluso antes del ejercicio ya te di la respuesta, si vuelves y prestas atención la misma está escrita de forma muy clara.

Pero si la respuesta es tan sencilla (Y además ya la habías leído), ¿Por qué ante UN MISMO ejercicio, escrito con las MISMAS PALABRAS, se generan tanta diversidad de respuestas?

Porque para el ser humano sin un entrenamiento especial, es muy difícil no involucrar su forma de ser en cualquier cosa que haga, incluso al hacer un ejercicio como el anterior.

El ejercicio no plantea que vos tengas que tener un hijo en los próximos 9 meses, sin embargo lo más probable es que hayas entendido eso y DESDE AHÍ se generó un pensamiento en respuesta al ejercicio.

Nunca se dijo que REALMENTE tendrías que plantearte la posibilidad de tener un bebé en 9 meses, sino que la consigna es de pensar sobre qué se debe hacer para llenar esa cuna con un bebé que tiene que crearse.

Tu mente no respondió a la consigna, respondió a lo que tu sistema INTERPRETÓ que debía hacer y evaluó posibilidades desde tu experiencia en vez de buscar una postura lo más objetiva posible.

En vez de leer la consigna de forma literal, seguro interpretaste algo parecido a "¿Estarías dispuesto/a a tener un hijo?", aunque eso no esté escrito en ninguna parte.

Las personas tomamos el hecho de hablar de forma tan natural que ya no nos preguntamos cómo funciona todo el proceso de comunicación.

"Entre lo que pienso, lo que quiero decir, lo que creo decir, lo que digo, lo que quieres oír, lo que oyes, lo que crees entender, lo que entiendes, existen nueve posibilidades de no entenderse".

La frase anterior nos da una idea muy clara sobre por qué tenemos tantos problemas para comunicarnos. Una misma palabra puede tener muchos significados según el contexto, asunto que no solemos tener en cuenta.

¿Qué es una palabra?

Si te digo que pienses en una mesa estoy seguro que no vas a tener problema en hacerlo.

Pero si te pido que pienses en una "ingotepla" la cuestión va a ser diferente.

Una "mesa" es algo muy común, no creo que exista lector que no sepa de lo que hablo al leer esa palabra.

Pero en el caso de la "ingotepla", no creo que exista lector que sepa a lo que me refiero, en especial porque esa palabra no existe.

La única diferencia entre "mesa" e "ingotepla" es que la primera tiene un SIGNIFICADO compartido entre muchas personas mientras que la segunda no tiene significado.

Vamos a hacer otro ejercicio, de ahora en más, ingotipla será sinónimo de mesa. Dile eso a tu mente, que para efectos de este ejercicio, "ingotipla" significa lo mismo que "mesa".

Ahora entonces te pido que pienses en una inglotepla de 6 patas color marrón.

¿Pudiste hacerlo?

Si dices que si debo sorprenderme, porque la palabra que dijimos es sinónimo de mesa es "ingotipla" y no "ingotepla". Pero como las palabras se parecen mucho, seguro pensaste que era un error de tipeo.

Incluso es posible que muchas personas ni siquiera hayan notado el cambio de la "i" por la "e". Esto sucede porque no leemos letra por letra, sino que vemos palabras como un símbolo único.

Esto quiere decir, que aunque nos pongamos de acuerdo con el significado que deben tener las palabras, corremos riesgos de leerlas mal y seguir con problemas de comunicación.

¿Y por qué todo esto es importante?

Porque si las palabras no tienen un significado implícito, sino que se lo damos nosotros DESDE nuestra experiencia, entonces quiere decir que cambiando el significado asociado a una palabra, puede cambiar nuestra experiencia.

Por ejemplo, si una persona nos dice "estúpido", según el contexto podemos reaccionar riendo, llorando o provocando una pelea. ¿De qué depende esa reacción? Del significado que le demos a la situación en concreto que estemos viviendo.

Si dentro mío tengo programado que ante un insulto tengo que llorar, eso es lo que voy a hacer.

Si pensamos un momento, la palabra "estúpido" es sólo eso, un sonido que tiene asociado un significado, literalmente reaccionamos como reaccionamos porque estamos programados para hacerlo así, igual que una computadora.

Y afortunadamente, al igual que una computadora, podemos eliminar programas que no nos sirvan e instalar otros nuevos.

DESNÚDESE

Imagina que estás en un café tomando algo, el mozo se acerca a tu mesa y pide que te desnudes.

¿Cuál de las siguientes sería tu reacción?

1. Le preguntaría al mozo “¿Qué dijo?” para verificar que escuché correctamente.
2. Llamaría inmediatamente al dueño del lugar para quejarme.
3. Me reiría, seguramente debe ser una especie de broma.
4. No lo sé.
5. Otra cosa.

Ante una situación como la anterior existen miles de forma diferentes de reaccionar, pero ¿Por qué?

¿Qué hace una persona se ría mientras que otra grita con desesperación, insulta y pide ayuda?

¿Por qué una situación determinada dispara ciertos pensamientos y emociones específicas en ciertas personas pero en otras no?

¿Por qué para algunas personas es tan sencillo interactuar con otros mientras que para otras la interacción social es una gran desafío?

Todas estas preguntas se responden con la misma respuesta: Programas mentales.

Cada persona hace lo que hace porque está programada para ello.

Todos tus gustos, preferencias, formas de pensar, actuar y sentir fueron programadas por tu entorno de forma directa o indirecta desde incluso antes de nacer.

Somos una máquina en constante interacción con su medio ambiente, una máquina que aprende cosas nuevas, pero que en general mantiene un patrón de comportamiento en cada cosa que hace.

Los emprendedores se encuentran probando cosas nuevas constantemente en todas las áreas de su vida, las personas que prefieren ser empleados suelen buscar seguridad y estabilidad, incluso aunque deseen otra cosa.

Vivimos en un estado de hipnosis constante en el cual “olvidamos” muchas cosas importantes y simplemente reaccionamos a todo lo que nos sucede. Puedes comprobar esto de forma muy sencilla, sólo presta atención a tu respiración, toma aire profundamente y luego suéltalo. Mantén tu atención en el aire que entra y sale de tus pulmones hasta terminar de leer este capítulo.

Ahora, mientras le prestas toda tu atención a tu respiración, también ten en cuenta que a tu alrededor hay muchas cosas de diferentes colores, puedes dar una mirada rápida y comprobarlo. Luego trata de recordar cuántos objetivos diferentes hay en ese lugar. Tal vez 10, 100 o 10000, lo curioso es que seguro ya te olvidaste de prestarle atención a tu respiración. Así que vuelve a enfocarte en ella y nuevamente recorre la habitación con tu mirada buscando objetos de color rojo.

Probablemente al leer estas líneas volviste a olvidarte de tu respiración, esto es completamente normal, enfocarse sólo en la respiración puede ser mucho más complejo de lo que pensamos. De esta misma forma en la cuál “nos olvidamos” de que estamos respirando, también dejamos de recordar cosas sobre nosotros mismos. Por ejemplo

cuando nos comprometemos a hacer una dieta o ir al gimnasio 3 veces por semana. De un momento a otro, “nos olvidamos” de lo que dijimos y nos encontramos comiendo de más o que llegó el domingo y no fuimos al gimnasio ni una vez.

¿Cómo es esto posible? ¿Cómo puede ser que nuestra memoria nos juegue en contra de esta forma?

Todo esto es simplemente el resultado de tener una mente consciente muy pequeña en comparación de nuestro inconsciente. Aquello que llamamos conciencia, es aquel estado en el cual estamos presentes y decimos con claridad nuestras acciones, pero cuando sentimos que “algo más” decide por nosotros y no podemos hacer nada por evitarlo, entonces la mente inconsciente está al mando.

Seguramente alguna vez esquivaste a alguien con quién ibas a chocarte en la calle o reaccionaste de forma automática para evitar un golpe o que algo cayera al suelo. En esos microsegundos que tu cuerpo se movió solo no pensaste en nada, reaccionaste sin siquiera considerar que ibas a hacer o si estaba bien o mal, solo reaccionaste y ya.

Si lo piensas un poco este tipo de situaciones pueden generar mucha tranquilidad o asustar muchísimo. Tenemos un sistema automático encargado de cuidarnos y mantenernos lejos del peligro, podemos confiar en que va a funcionar correctamente y siempre estará listo para evitar que tengamos accidentes, o al menos intentará conservar nuestra vida como sea.

Pero por otro lado, ese sistema automático tiene la fuerza suficiente para hacernos actuar contra nuestra voluntad, a pesar de saber conscientemente de que no debemos o no queremos hacer algo, este sistema automático puede obligarnos a hacerlo.

Vos sabés muy bien a qué me refiero, alguna vez experimentaste esa sensación de desear muchísimo algo, sea hacer dieta, ir al gimnasio, estudiar, leer o cualquier otro hábito y luego de unos de días de querer instaurarlo, encontrarte con situaciones que te “obligan” a abandonarlo y volver a lo mismo de siempre, a tu vida de todos los días.

Aquello que tanto deseabas deja de interesarte de un momento a otro y no entiendes porqué, tus pensamientos te convencen de que es mejor seguir haciendo lo mismo de siempre y olvidarse de eso que querías lograr. Sin embargo, pasa el tiempo y por alguna razón lo vuelves a intentar y vuelve a pasar lo mismo. Como si una fuerza extraña se activa cada vez que quieres hacer un cambio en tu vida. No importa qué tan motivado estés, cuánto luches para organizarte o cuánta ayuda pidas, en el momento en el cual intentas instaurar ese hábito nuevo empiezan a surgir problemas de la nada, familiares que se enferman, el clima cambia misteriosamente, las llaves de tu casa desaparecen, tu automóvil se rompe, tienes un accidente, surgen compromisos inesperados y muy importantes a los cuáles no puedes decirles que no.

Una y otra vez, aparecen problemas en tu vida, problemas que no tienen explicación, pero que surgen justo en el preciso momento en cual deseas introducir un cambio en tu día a día, cómo si todo tu sistema luchara para evitar ese cambio, como si “algo” dentro tuyo se negara a ser diferente, a incorporar un hábito nuevo, a salir de la rutina, a ir más allá de lo conocido. Nace una fuerza misteriosa que de forma muy sutil te aleja de tus objetivos y obliga a volver a hacer aquellas cosas que ya no deseas para tu vida, pero que sigues

haciendo debido a la frustración de haberlo intentado tantas veces sin tener los resultados que deseabas.

Esa fuerza misteriosa que te lleva siempre a tu estado anterior es la responsable de que no tengas el dinero que quieras, el cuerpo que desees, la pareja que quisieras o el trabajo de tus sueños. No es nada externo lo que te aleja de tus sueños, no es la economía de tu país, no es que tengas o no un título universitario, no es que seas hombre o mujer, no es tengas los contactos o no los tengas. No se trata de nada de eso, lo único que te aleja de tus sueños es esa fuerza que nace de tus programas internos. Esos programas que te fueron inculcados desde el nacimiento, cuando eras un pequeño bebé sin expectativas ni otros deseos más que alimentarse y recibir amor.

Mira a un niño recién nacido, no sabe hablar, no conocer nada del mundo, su mente está en blanco respecto a muchísimas cosas, no tiene miedos irracionales, no discrimina por raza, color o clase social, no sabe lo que es el dinero, no le interesa la política ni es fanático de un club deportivo. Todo eso lo aprende por imitación, viendo al entorno que lo rodea.

Desde antes de aprender sus primeras palabras el niño está haciendo asociaciones en su cabeza, observa su entorno y mira cómo se relacionan aquellas caras que reconoce como familiares. Observa todo, los movimientos, los sonidos, los colores, cada detalle de todo lo que está cerca y lejos de él. Aprende muy rápido y entiende que para sobrevivir en este mundo necesita aprender a hablar. Imita los movimientos de los labios y luego de mucha práctica dice “mamá” y genera un entusiasmo en aquellos que lo rodean que lo hace sentir muy bien. “Mira todo lo que hacen cuando digo mamá”, me miran, me aplauden, sonríen, me tratan bien, soy el centro de atención. Este estímulo lleva al niño a aprender cada vez más palabras y hacer todo lo posible para ser el centro de atención.

Existen varias formas de llamar la atención, haciendo cosas “buenas” y “malas”, el niño experimenta todas y en algún momento podrá elegir cuál hacer. En general, si las cosas buenas no funcionan, entonces hará cosas “malas”, no al propósito sino porque su deseo de llamar la atención es tan fuerte que lo domina.

Con el tiempo el niño crece y forma parte de una sociedad, comparte el idioma, las costumbres, cultura, historia y todo lo que necesita para interactuar con su comunidad y vivir su vida en “paz” con el resto. Asume un rol dentro del sistema social, se forma en él cierta personalidad, se diferencia del resto pero forma parte de un grupo concreto que a su vez es parte del grupo general de la sociedad. En el colegio estará entre aquellos que tienen buenas notas, los que están el promedio o aquellos que no tienen “buenas” notas. Pero es parte del grupo de estudiantes del colegio, que a su vez es una institución de la sociedad actual. Al pasar por estas instituciones el niño le da más fuerza a su personalidad, se destaca o pasa desapercibido, todo depende de los programas que fue incorporando y las experiencias que tuvo.

Este niño crece hasta convertirse en un adulto con un trabajo, ya salió del grupo de estudiantes del colegio y pasa a formar parte del grupo de trabajadores que cambian su tiempo y esfuerzo por dinero para sobrevivir. En este momento, este adulto comienza a experimentar ciertos conflictos respecto a su vida, está haciendo aquello que le dijeron que debía hacer hace mucho años, pero ahora ciertas ideas llegan a su mente, ideas que no le permiten sentirse pleno, sino que por el contrario se siente mal, atrapado, viviendo una vida sin demasiado sentido. Esta persona quiere algo diferente, no sabe aún qué es o tal vez si lo sabe, el asunto es que no tiene idea de qué hacer para cambiar las cosas.

Es más, se cuestiona constantemente si está sano, porque a la mayoría de las personas pareciera no molestarle vivir la misma rutina todos los días, aceptan como algo normal su vida, sus insatisfacciones, sus dolores, las injusticias de todos los días y que nada puede hacerse para cambiar, para hacer algo distinto. Sí han escuchado algunas historias de personas que tuvieron “suerte” y lograron hacer suficiente dinero para viajar y tener más cosas que el resto. Personas que aparentemente ya no trabajan y sí disfrutan de la vida. Pero son casos tan excepcionales que no tiene sentido pensar en que eso mismo pueda sucederles a ellos. Para el común la vida es eso, lo que están viviendo y así será hasta el día que ya no existan.

Pero para este niño inconforme no es así, él no puede aceptar que la vida sea sólo eso y que tengamos que aceptarlo simplemente, él cree que existe otro camino, que hay una forma diferente de hacer las cosas, que la vida es algo más y que es posible disfrutarla cada uno a su manera. No piensa que el sistema esté “mal” de por sí, tampoco que trabajar en una oficina sea algo malo, no cree que sea necesario ser millonario para estar contento, ni tampoco pretende dejar de trabajar algún día, lo que esta persona desea desde el fondo de su corazón es tener la libertad de DECIDIR lo que quiere hacer con su vida, quiere hacer desaparecer toda limitación que le diga que algo es imposible.

Su deseo es difícil de explicar a sus compañeros, no pretende cambiar a nadie, sólo a sí mismo, quiere tener el poder de hacer cosas diferentes, de vivir la vida plenamente todo el día, no sólo algunas horas, ya no quiere esperar al fin de semana para sentir que puede disfrutar, quiere estar pleno y consciente todo el tiempo.

Si existen personas que lograron tener cosas que él no tiene, seguro hicieron algo diferente, él está seguro que puede imitarlos y tener aquello que desea.

¿Pero cuál es el secreto para acceder a esa información? ¿Qué fue lo que hicieron esas personas de diferente que tuvieron esos resultados maravillosos y fuera de lo normal?

Entonces descubrió algo que estaba haciendo que los demás no solían hacer, él se estaba cuestionando muchas cosas. Se negaba a simplemente aceptar que “las cosas son así” y usaba su mente para preguntarse constantemente cosas que nadie parecía importarle. Mientras que todos hablaban y afirmaban cosas y verdades del mundo, él se diferenciaba porque seguía preguntando, sin conformarse jamás con ninguna verdad.

Notó que a muy pocas personas les gustaba preguntarse las cosas, es más hasta se molestaba mucho ante una seguidilla de preguntas, a tal punto que solían reaccionar con violencia y desagrado, excluyendo a aquel que osaba preguntar. Sin embargo, a pesar de eso, él no podía detenerse, cada pregunta movilizaba algo en su interior, abría caminos y lo mantenía consciente mientras los demás actúan por inercia, reaccionando a aquello que habían aprendido a “respetar”, a esas normas de vida y leyes de la sociedad.

Esa era la gran diferencia, las preguntas. ¿Pero qué es en sí una pregunta? ¿En qué se diferencia de una afirmación? ¿Por qué molestan tanto a la mayoría de la gente?

Una afirmación plantea una explicación acerca de algo, una verdad que ordena la vida y dirige las acciones, pero una pregunta desestabiliza esa verdad, la pone en duda y genera incomodidad, pero con el beneficio de abrir posibilidades. Al abrir caminos, las preguntas rompen esquemas, generan caos momentáneo y los roles de poder comienzan a mezclarse.

Cuando el pueblo comenzó a cuestionarse sobre el poder de los reyes, estos cayeron. Cuando los trabajadores se cuestionaron sobre el poder de los empresarios, estos tuvieron que aceptar otras condiciones laborales. Cuando una persona empieza a preguntarse cosas, las relaciones de poder se ponen en tela de juicio, entonces el amo reacciona ante el miedo de perder su poder y el esclavo siente pánico de descubrir que fue esclavizado sin saberlo durante tanto tiempo. Ambos están acostumbrados a vivir de esa forma y no desean cambiar, están completamente entregados a funcionar en esa relación enfermiza de pobre y poderoso, de amo y esclavo, de dueño y seguidores.

Las preguntas lastiman el ego, iluminan los rincones más oscuros de nuestra humanidad e inconsciencia absoluta y nos muestran aquellas cosas que no queremos ver por miedo a tener que hacernos responsables de nuestra vida. Ya nos acostumbramos a culpar a otros de nuestros males y la responsabilidad de responder ante todas nuestras acciones nos aterroriza. Queremos seguir dormidos en ese sueño que aunque incómodo, ya es nuestro, es más fácil idiotizarse frente a una pantalla que romper los esquemas instalados.

Existe cierta satisfacción en el conflicto constante de tener a alguien a quien odiar y culpar por nuestros males, hace las cosas más “sencillas” y nos desenfoca de la verdad, esa verdad que buscamos ignorar como sea, esa verdad incómoda que hace tanto ruido y duele aceptar, a pesar de todos los caminos que abre. ¿De qué verdad estoy hablando? De que el mundo que estás viviendo, es el mundo que estás creando. Todo está a tu alcance si realmente lo crees así y nada estará a tu alcance si realmente lo crees así.

Ese es el gran poder de las palabras, nos permiten programar nuestro cerebro de formas muy específicas.

En definitiva una palabra es un sonido, una vibración en el aire que asociamos a una imagen y ciertas emociones. Cada vez que repetimos ese sonido se activa nuestro sistema nervioso y reaccionamos fortaleciendo el lazo neuronal que nos hace reaccionar de una manera determinada y no de otra.

Volvamos al ejemplo de hacer una dieta. Una persona toma la decisión de ya no comer ciertos alimentos, tiene el deseo claro de bajar de peso y acciona en consecuencia, pero ¿Durante cuánto tiempo puede sostener su decisión? En general muy poco, tal vez unos días o como mucho una semana. Sólo se necesita experimentar un poco de hambre y tener algunos pensamientos concretos como “Esta dieta no tiene sentido” “Merezco comer lo que me gusta” “Un pedacito y nada más” “Tampoco estoy tan gordo/a” entre muchos otros y la dieta se rompe automáticamente. El placer momentáneo de la comer lo mismo de siempre es tan fuerte y cómodo que pensar a largo plazo no tiene sentido.

Este proceso es completamente normal, sucede de forma muy sutil, de la misma forma en la cual dejas de tomar consciencia de tu respiración o te quedas dormido en la cama todas las noches. No estamos acostumbrados a estar conscientes, preferimos vivir en automático y por eso es tan difícil conseguir las cosas que deseamos. Tener constancia, disciplina, decisión y firmeza requiere un gran entrenamiento, que puede desarrollarse de muchas formas diferentes, pero siendo una de las mejores que encuentre, la escuchar atentamente a nuestro alrededor y a nosotros mismos.

En la escucha atenta es dónde encontramos y descubrimos los programas limitantes que tenemos instalados, es en esa escucha en la cual desarrollamos nuestra consciencia para cambiar nuestros programas.

Aquí debemos tener algo muy presente, no se trata que el inconsciente funcione “mal”, sino que está programado de una forma que no deseamos, pero si aprendemos a programar a nuestro gusto, la misma fuerza que no nos permite cambiar, pasará a jugar a nuestro favor para que justamente suceda lo que queremos. Si logras romper la inercia, te aseguro que luego será difícil dejar de hacer eso que ahora tanto te cuesta hacer.

Y la pregunta que todos hacen es ¿Cómo romper la inercia?

Ese es justamente el punto en el cual trabajan todos los sistemas para el cambio. En definitiva, sólo se trata de aprender a soportar la incomodidad de la inercia, cuando lográs realizar ese quiebre, todo cambia de una forma impresionante. ¿Pero cómo? ¿Qué hago?

De eso se trata esto, de que tomes consciencia primero de que esa fuerza existe y va a jugarte en contra, no importa que cambio quieras introducir en tu vida. Luego, que te entiendas que nada externo tiene la culpa de que no tengas lo que quieras. Si podemos decir que lo exterior te programó, pero ya no hay vuelta atrás y enfocarse en eso sólo te va a mantener el mismo estado. Si en cambio sueltas esa culpa, que no es de tus padres, la sociedad, el mundo ni nada ni nadie, sino que simplemente ocurrió y vienen ocurriendo hace miles de años, te aseguro que vas a poder usar más de tu energía para conseguir tus objetivos. Estás programado, es cierto, te programó el exterior, también es cierto, pero ese exterior también fue programado y actuó según lo que creyó mejor en ese momento, ahora la oportunidad que tienes es de marcar un cambio, de ser diferente, de estar a la vanguardia y demostrarle al mundo que puedes crear la vida que desees, más allá de cualquier factor externo. Vas a demostrarle al mundo que tienes el poder de reprogramar tu cerebro según lo elijas hacer de tu vida y vas a vivir pleno, feliz, consciencia, alegre, disfrutando, colaborando, en prosperidad y armonía.

Te programaron, pero no a propósito, lo hicieron desde su estado de inconsciencia, repitiendo el patrón, si realmente quieres convertirte en dueño de tu vida, debes dejar eso atrás y simplemente aceptarlo, perdonarlo y entender que esa cadena se viene repitiendo hace años y años. Hoy es tu posibilidad de hacer un cambio y ser un ejemplo a imitar para la generaciones que vienen.

Dile adiós a la culpa, ya no puedes responsabilizar a nada ni a nadie de tu vida, si realmente quieres crear algo diferente, si quieres ser libre de toda atadura, de todo condicionamiento, entonces acéptalo, nada externo te condiciona, toda traba está en tu interior, aunque no tengas dinero, aunque te veas “feo”, aunque no sepas algo que crees necesitar saber, no importa lo que tu mente te diga, si es algo externo, entonces es un ilusión, la raíz del problema está dentro tuyo y vamos a sacarla, sólo si desees.