

PROPÓSITO de VIDA

El porqué y para qué vivir

A decorative flourish consisting of a stylized tree with several leaves, positioned to the right of the subtitle and extending slightly under the word 'VIDA'.

© Marcelino Muñoz.

© Grupo Rodrigo Porrúa S.A. de C.V.

Lago Mayor No. 67, Col. Anáhuac,

C.P. 11450, Del. Miguel Hidalgo,

Ciudad de México.

(55) 6638 6857

5293 0170

direccion@rodrigoporrúa.com

1ª. Edición, 2018.

ISBN:

Impreso en México - Printed in Mexico.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio
sin autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Características tipográficas y de edición:



Todos los derechos conforme a la ley.

Responsable de la edición: Rodrigo Porrúa del Villar.

Corrección ortotipográfica y de estilo: Graciela de la Luz Frisbie y Rodríguez /
Rodolfo Perea Monroy.

Diseño de portada: Mauricio Castillo Pernas.

Diseño editorial: Grupo Rodrigo Porrúa S.A. de C.V.

PROPÓSITO de VIDA

El porqué y para qué vivir

“Tú empiezas a darle sentido y significado a tu vida cuando encuentres tu propósito de vida. El por qué y para qué vivir”.

MARCELINO MUÑOZ



S.S.H. Marcelino Muñoz

Egresado de las escuelas de Alta Dirección de Empresas IPADE (Monterrey, México) e IESE Universidad de Navarra, Madrid, España.

Visionario y emprendedor por naturaleza, crea su primer negocio a los 18 años de edad.

Es Presidente de Fundación y Grupo Jomar.

Escritor, compositor, expositor y conferencista. En los deportes se ha distinguido como campeón nacional y medallista en los Juegos Panamericanos en Karate, competidor en carreras 5, 10, 21 y 42 Kilómetros.

Ha tomado diversos seminarios, los más relevantes son:

- El efecto de la Relajación Dr. Herbert Benson (U. Harvard)
 - El Gen de Dios Dean Hamer (Genetista Científico)
 - Observando la Mente Dr. Alan Wallace
 - Trastornos Psicosomáticos Sergio Michel Barbosa
 - Terapia Familiar con Cristina Rosales Psicóloga
 - Acupuntura, alopatía y homeopatía Dr. Tomás Alcocer
 - Sanando a través de la contemplación Geshe Lhakdor
 - Visión Judía sobre la muerte Benjamín Blech
 - La Comunicación en la actualidad Juan Lafarga
 - En defensa de la felicidad Matthieu Ricard
 - Efectos de la Meditación SS Dalai Lama

Interesado en el comportamiento del ser humano, visita más de 30 países haciendo a las personas las siguientes preguntas:

¿Cuál es el sueño o ilusión que tienes? ¿Qué obstáculos impiden lograrlo?

Como resultado de esta investigación, en el 2004, crea este programa Propósito de Vida.

PROPÓSITO de VIDA

El porqué y para qué vivir 

Amig@, me atrevería a decir, como un propósito universal, que es el propósito más sublime y más elevado en la mayoría de las personas, en más de 35 países que he recorrido, es que queremos ser felices, exitosos y vivir plenamente, y esto es totalmente posible y además necesario. Este es un sentimiento o una emoción de bienestar total, de realización, donde sientes que no te falta nada, al contrario, tienes de sobra. Esto sería lo más parecido al paraíso que se nos prometió.

A través de la lectura de este libro que tienes en tus manos y de una forma positiva de pensar, esta es una forma amena y divertida de conocernos.

El autoconocimiento y el amor son la solución a todos tus conflictos y problemas. La ignorancia es la raíz de todos los males, sufrimientos, pobreza, enfermedades.

El Propósito de Vida es la mejor herramienta para lograr los cambios que siempre has querido hacer.

Confía en ti, cree en la propuesta de este libro.

Para ti, amigo, definir tu Propósito de Vida es el punto de partida para tu realización.

S.S.H. Marcelino Muñoz

Para lograr tu Propósito de Vida

Sólo tienes un obstáculo: tus miedos.
Sólo existe un límite: tu imaginación.
Sólo algo te controla:
Tus creencias o pensamientos.

Hasta que seamos conscientes de nuestras decisiones,
la suerte regirá nuestra vida.

En este libro encontrarás una guía,
una propuesta, una sugerencia de cómo debes
tomar decisiones profesionalmente.

Amig@, con todo respeto y cariño
te dedico este libro:
Mi deseo es que te comprometas a descubrir
y realizar tu Propósito de Vida;
que seas feliz, exitoso y que vivas plenamente,
estos son mis mejores deseos.

Amigo, amiga, cuando descubres que tu esencia es el amor, has encontrado el poder y el tesoro más grande que algún día pudiste imaginar.

Al estar leyendo este libro, estás recibiendo la información científica más importante y reciente de cómo ser feliz y exitoso, cómo vivir en el paraíso aun en medio de la violencia, las agresiones y las crisis.

Cuando te hablo de información científica, quiero decirte que lo que aquí te digo, tiene un respaldo científico, evidencias, información.

A través de este libro se genera un diálogo interno en ti, que transformará tu vida; el mundo no cambiará, pero tú lo interpretarás de forma diferente. Este es el propósito de esta conversación contigo mismo.

Este libro es un resumen de lo más importante que se dice en la mayoría de los libros más influyentes que abordan el tema de la transformación del ser humano, el camino al amor, al autoconocimiento, a vivir conscientemente.

Quiero iniciar este libro, pidiéndote que imagines una idea que pueda cambiar radicalmente tu vida, tu familia y después de imaginarla ponerla en práctica, hacerla realidad con la seguridad y confianza de que la capacidad, inteligencia y habilidades están dentro de ti, y de que esta idea se convierta en tu Propósito de Vida, el por qué y para qué vivir.

“Amigo, amiga, lo que puedas imaginar, lo puedes lograr”.

Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te lleva a dónde quieres estar mañana.

Un milagro consiste en tener un propósito y creer que puedes lograrlo.

PROPÓSITO de VIDA

El porqué y para qué vivir

Todos queremos ser felices y exitosos, y esto es totalmente posible y además necesario.

¿Cómo lograrlo?

Tres propuestas:

1. Ser feliz y exitoso es cambiar nuestra forma de pensar, de interpretar la vida, el mundo, nuestra familia, la educación, las personas, la religión, los objetos, las adversidades.

Ser feliz y exitoso es una forma de pensar, es un estado mental y es una elección, decisión.

2. Conocernos es darnos cuenta de que somos y vivimos en dos dimensiones o mundos, uno espiritual y otro material y debemos conocer ambos. El error que cometemos por confusión o ignorancia, es dar prioridad a lo material, y descuidar la parte espiritual; así generamos nuestro propio sufrimiento.

3. En el servir está la felicidad y el éxito, en descubrir en qué, dónde, cómo, a quiénes vamos a servir.

Amar lo que hacemos, hacer lo que amamos.

Ser felices, exitosos y vivir plenamente es nuestro propósito y es totalmente posible y además necesario, este es el por qué y para qué vivir.

ÍNDICE

Agradecimientos	15
Introducción.....	17

MÓDULO UNO AUTOCONOCIMIENTO Y SABIDURÍA

PROPÓSITO 1 Ser feliz, exitoso y vivir plenamente.....	26
PROPÓSITO 2 Conocerme a mí mismo	40
PROPÓSITO 3 Qué es y cómo funciona la mente.....	62
PROPÓSITO 4 Desarrollar mis habilidades	140
PROPÓSITO 5 Conocer el universo y sus leyes	178

MÓDULO DOS CRECIMIENTO Y EVOLUCIÓN

PROPÓSITO 6 Formación de los hijos	200
---	-----

PROPÓSITO 7	
Formación de un patrimonio	236

PROPÓSITO 8	
Ser generoso, ayudar, servir	282

MÓDULO TRES REALIZACIÓN Y TRASCENDENCIA

PROPÓSITO 9	
Crear al líder o héroe que quiero ser	304

PROPÓSITO 10	
Edificarnos, cada día ser felices y exitosos	332

PROPÓSITO 11	
Mantenerme inspirado y motivado	366

PROPÓSITO 12	
Cambiar mi forma negativa de pensar	386

PROPÓSITO 13	
Formar líderes para transformar el mundo	408

PROPÓSITO 14	
Dejar huella, no cicatrices	442

Conclusión.....	463
-----------------	-----

Anexo	465
-------------	-----

10 Historias reales que respaldan la efectividad del programa PROPÓSITO DE VIDA.....	465
--	-----

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las personas que han participado en la elaboración de este libro:

Gonzalo Reyes
Marco Marchand German
Francisco Gastelum
Lic. Angélica Valle
Iliana Mayorga
Ernesto Amador Valle
Lic. Rubí Reyes
María de Jesús Pérez Chávez
Lic. Cristina Rosales
S.J. Juan Lafarga
Magnadifusión
Nestor Armstrong
Marisela Rodríguez de Armstrong
A mi familia.

“Gracias por ayudarme a transcribir en este libro mis pensamientos y reflexiones que, sin duda alguna, ayudarán a muchos a encontrar el sentido de su vida y a ser verdaderamente felices”.

Gracias por ayudarme a cambiar la vida de miles de personas y familias.

INTRODUCCIÓN

Quiero compartirte algo de mi experiencia en este libro, que he titulado “Propósito de Vida”.

La propuesta que comparto está basada en las tres adversidades más grandes de mi vida:

1. Cambiar de un nivel de pobreza a uno de riqueza.
2. Enfrentar la mayor adversidad de mi vida en los negocios.
3. Experimentar el efecto de una creencia.

1. Cambiar de un nivel de pobreza a uno de riqueza.

Nací en la ciudad de Río Bravo, Tamaulipas en México, en una de las familias más pobres, con unos padres que no fueron a la escuela y con una creencia de que “ir a la escuela, era un tiempo perdido”.

Como efecto de esa creencia, a los 9 años no sabía leer ni escribir y no iba a la escuela, además no sabía lo que era una pasta y un cepillo dental. A esa edad empecé a trabajar vendiendo chicles, periódicos, tacos y boleando, siendo el que más ganaba en este tipo de trabajos hasta los 12 años.

A esta edad aparece mi creencia que más tarde se convirtió en la más poderosa fuente de motivación: “El que tiene dinero, tiene todo”.

El poder de una creencia

En esos tres años, me di cuenta de que en ese tipo de trabajos no cambiaría mucho mi vida para hacer realidad mi creencia; así que decidí cambiar de trabajo y empecé a trabajar en una fábrica de mosaicos, y quizá fue aquí donde más dinero gané en aquel tiempo; sin embargo, era un trabajo bastante pesado para mi corta edad.

Cada día, al terminar de trabajar, mis manos sangraban por la humedad del cemento, y mi nariz también, por el cemento en polvo que se acumulaba en ella, de tal forma que a los quince años, viendo que aunque ganaba muy bien, mi salud estaba de por medio, decidí renunciar, e inicié lo que un par de años antes había sido para mí algo muy sorprendente que fue haberme subido a un carro por primera vez a la edad de trece o catorce años, y de esta forma contestar muchas de las interrogantes que tenía en aquel momento.

¿Cómo era posible que al mover un volante, el carro cambiara de dirección, o al pisar un pedal el carro se detuviera o avanzara? Supe que estas piezas (volante, freno, acelerador, etc., que al principio me eran desconocidas), se llamaban así después de dos o tres años, cuando entré a trabajar en un taller mecánico.

Al entrar a trabajar a ese taller mecánico, renuncié al mejor sueldo que había conseguido en mi vida hasta ese momento (a los quince años).

Así inicié ganando casi un 10% menos de lo que ganaba anteriormente, quizá sin saber que ese sería el primer paso de muchos que he dado en mi vida en la búsqueda de esa riqueza que tanto anhelaba a los nueve, diez u once años.

A los diecinueve años inicié mi propio taller mecánico con resultados económicos que jamás imaginé ganar a esa edad. De esa forma fui poco a poco adquiriendo propiedades, casas, terrenos, carros y todo tipo de bienes materiales, y formé una familia que era también otro de mis sueños en los primeros años de mi vida; y todo indicaba que *“el que tenía dinero tenía todo lo que quisiera”*; y cada vez más parecía que esa creencia era una realidad.

Y fui creciendo en el renglón material de una forma bastante importante creando más unidades de negocios en Reynosa y después en otras ciudades de Tamaulipas.

2. La mayor adversidad de mi vida en los negocios.

¿Cuál es la capacidad que tiene el ser humano para superar un problema, crisis, dolor o sufrimiento? ¿Conoce una persona su verdadera capacidad?

A estas preguntas fueron a las que me enfrenté el 22 de diciembre de 1994, cuando se dio a conocer el “*error de diciembre*”, sin lugar a dudas, la mayor adversidad en mi vida en el ramo de los negocios, pues perdí todo lo que había ganado anteriormente; fue así como inicié grandes cambios, llegando a la ciudad de Monterrey, Nuevo León. Para buscar soluciones a ese famoso “error”. Aquí aprendí una gran lección: que somos responsables también de los errores de otros. En este caso una decisión del Presidente de la República, Ernesto Zedillo, afectó no sólo a mi negocio, sino a la mayoría de las empresas. Recuerdo que en aquel tiempo hubo empresarios que como solución decidieron suicidarse.

A partir de allí he considerado, de una forma muy importante, que las adversidades no se pueden evitar, sólo nos queda prepararnos para enfrentarlas. Entre ellas podemos incluir crisis, problemas laborales y familiares, accidentes o enfermedades.

Puedo afirmar que esta crisis es lo más grave que he vivido en la historia de mis negocios, pero también la que más experiencia me ha dejado, pudiendo considerarlo como “lo mejor” que me ha pasado aun cuando yo no lo hubiera deseado, ya que este fue el motivo por el cual llegué a la ciudad de Monterrey, donde encontré el mercado que necesitaba para crecer y poder expandirme a nivel nacional.

3. El efecto de una creencia.

Seis años después, en el año 2000, enfrente otra situación más difícil en el ámbito familiar, cuando por segunda ocasión pierdo a mi familia.

Aquí empiezo a darme cuenta de que mi creencia: “el que tiene dinero tiene todo”, sólo me sirvió para crear riqueza, descuidando de esta forma mi salud, familia y relaciones sociales.

Ahora no tenía sentido trabajar ni vivir, y esta experiencia superaba a la primera en el grado de dificultad; fue así que inicié una nueva preparación de familia y autoconocimiento, que duró aproximadamente siete años, en los cuales mi persona, mi familia y mi negocio se transformaron de manera muy importante, al ver la vida y el mundo de una forma muy diferente, atendiendo nuestras necesidades de una forma integral.

Esta experiencia, más las ya vividas, son parte de lo que comparto en este libro.

Puedo decir que mi creencia en aquel tiempo de riqueza, “el que tiene dinero, tiene todo”, no estaba completa; le faltaba la familia, la salud, paz, libertad y plenitud, pero inconscientemente estaba construyendo mi destino en el renglón o propósito material y sólo me faltaba el espiritual.

Así, el 24 de octubre del 2004, inicié el más grande proyecto que jamás me hubiera imaginado realizar en mi vida: un proyecto denominado Propósito de Vida para personas que quieran cambiar su vida.

Siento que la experiencia que comparto es mi misión; y creo que debería ser la misión de todos: compartir nuestras experiencias para ser mejores personas. Enfrentar y resolver estas tres grandes adversidades, es lo mejor que me ha pasado en la vida aunque no lo deseaba. Desde entonces, mi vida tiene sentido y significado.

A continuación presento el programa Propósito de Vida. Es el plan de vida más importante, influyente y práctico que puedas encontrar, con historias y reflexiones de los más grandes líderes de todas las épocas. Este material que tienes en tus manos, incluye también una guía para tomar decisiones, lo considero toda una filosofía de vida para vivir sabia y plenamente.

Los errores y fracasos son escalones a la plenitud y al éxito.

Marcelino Muñoz

PROPÓSITO de VIDA

El porqué y para qué vivir 

Es una Universidad.

El programa se basa en el autoconocimiento, algo que las universidades no enseñan.

Es como una plataforma que se elevará tan alto como nos conozcamos a nosotros mismos; y nos conoceremos tanto como le dediquemos tiempo, recursos, esfuerzo y sacrificio.

Arquímedes decía:

“Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo”.

Propósito de Vida es ese Punto de Apoyo.

La tragedia en la vida

no es que no puedas alcanzar tus propósitos.

La tragedia es no tener propósitos que desees realizar.

Gracias por haber comprado este libro.

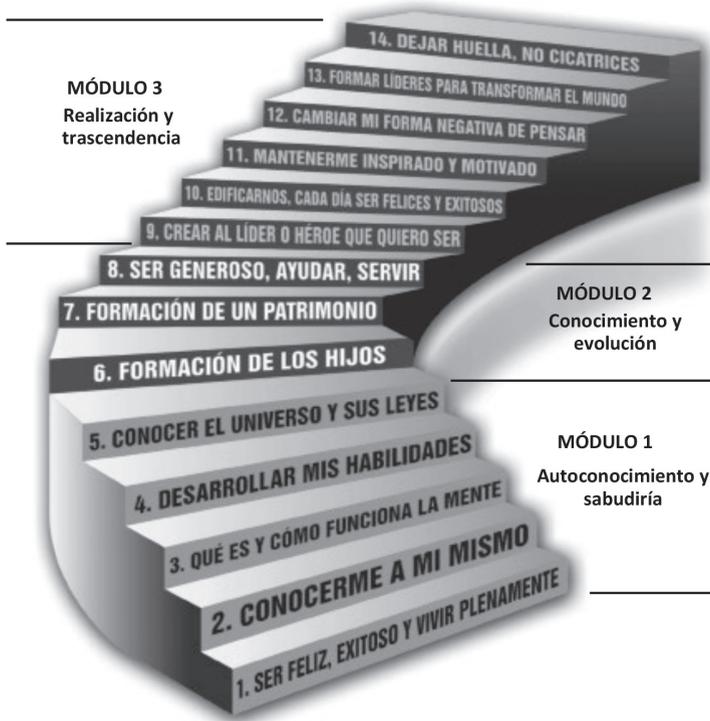
Gracias por el tiempo que le dedicas a leerlo.

Gracias por estar comprometido a descubrir
y realizar tu Propósito de Vida.

**Propósito de Vida es el programa más completo,
un plan de vida, un instructivo.**

Está formado por 14 propósitos.

Dividido en 3 módulos. Se aprecian en tres tonos diferentes en la imagen.



Sin embargo, estas son sólo sugerencias, tips, pistas, reflexiones, pensamientos, experiencias e ideas del autor, y de los más grandes líderes religiosos, filósofos, empresarios, científicos, doctores, pensadores, psicólogos, que nos ayudarán a lograr lo que queremos ser, hacer y tener. Todo, absolutamente todo, empieza por un propósito. No podemos ir a un lugar si no sabemos a dónde queremos ir.

No podemos hacer algo, sin saber qué queremos hacer. No podemos tener algo, sin saber qué queremos tener.

Saber lo que queremos ser, hacer y tener, es el punto de partida. Esto que parece sencillo, de verdad no lo es.

Es difícil tener claro el deseo o propósito de vivir felices y ser exitosos, debido a las diferentes palabras o formas de decir lo que queremos.

Existen tantas definiciones de felicidad y de éxito como seres humanos en la tierra. Pareciera que no tienen mucha importancia por ser tan confusas e ilusorias estas palabras, pero sí la tienen, a tal grado que, de la interpretación que le demos a estas palabras, depende cómo estaremos en todos los ámbitos de nuestra vida, familia, salud, dinero, relaciones, etc.

La importancia que le demos a esta interpretación de felicidad y de éxito determina nuestra calidad de vida.

Si a esto le agregamos que sólo es imaginación, pensamiento, visión o una idea, se vuelve aún más complejo poder realizarlo, además de que en nuestra mente ya viene establecida una forma de ser, un comportamiento, un destino que es muy difícil cambiar, por eso es necesario tener muy claro nuestro propósito y tener fe, confianza y seguridad de llegar a realizarlo.

A continuación presento las diferentes formas en las cuales inconscientemente percibimos lo que es un PROPÓSITO.

Trataré de explicar con claridad lo que queremos SER, HACER Y TENER.

Este es el propósito número 1 y el punto de partida, el inicio del camino más importante, emocionante, increíble, confuso y retador.

Sin él no sabríamos hacia dónde vamos.

Aquí inicia el PROPÓSITO 1 del Módulo 1

¡Todo inicia con un propósito!

*Existen dos motivos por los que no alcanzo
lo que me propongo:*

- 1. No sé qué quiero.*
- 2. No tengo la seguridad y confianza para lograrlo.*

*Al no saber lo que quiero o al no estar convencido de ello,
se anula toda posibilidad de lograrlo.*

**¡Este programa me ayuda a encontrar
mi Propósito de Vida y a sentir la seguridad
para realizarlo!**

PROPÓSITO I

●

SER FELIZ, EXITOSO
Y VIVIR PLENAMENTE

Todo, absolutamente todo,
empieza por un propósito.

No puedo ir a un lugar si no sé a dónde quiero ir. No puedo hacer algo, sin saber qué quiero hacer. No puedo tener algo, sin saber qué quiero tener. Saber lo que quiero ser, hacer y tener, es el punto de partida. Esto parece sencillo, pero de verdad no lo es.

Todo lo que ha sido creado tiene un propósito: silla, árbol, casa, aire, agua, tierra, sol, persona, familia. Nada existe, nada se crea sin un propósito.

Un martillo fue creado para clavar. Imagina que nunca se le da uso, está guardado en la caja de herramientas; en otras ocasiones, se le usa un poco o en otras tareas diferentes y no para lo que fue creado. No se siente realizado. Se imagina que no ha tenido suficientes participaciones para estar satisfecho. Un día alguien lo usa para clavar clavos, ese día se encienden las luces de su alma, se da cuenta, entiende para qué fue creado.

Ahora sabe lo que estaba buscando todo el tiempo.
¡Yo soy como el martillo!

Reflexiones sobre la importancia de tener un propósito

“No hay nada tan potente como una vida enfocada en un propósito. Los hombres y mujeres que han marcado la mayor diferencia en la historia fueron los más enfocados”.

“Cuando comprendamos que la vida es sólo una preparación para la eternidad, entonces empezaremos a vivir plenamente”.

“Tener un propósito en la vida produce pasión. Nada da tanta energía como tener un propósito claro. Por otro lado, la pasión se disipa cuando no se tiene un propósito”.

“No eres viejo ni joven para establecer tu sueño o propósito hoy”.

“Tener un propósito en la vida es importante, pero lo es más su realización”.

“Estamos más felices cuando nos dedicamos a un trabajo que amamos; hacer lo que amamos es lo que le da sentido y significado a nuestra vida”.



- Sueño, ilusión, deseo, aspiración y visión siguen siendo palabras vagas e ilusorias, porque están a nivel de pensamiento e imaginación.
- Objetivo, meta, empresa comienzan a dar claridad.
- Es la voluntad, el ánimo, la intención de hacer algo a un nivel más elevado.
- Misión es algo superior a mí y que hay que descubrir, entender y realizar; servir al prójimo.
- Se dice que soy el arquitecto de mi propio destino, porque es posible cambiarlo.
- Propósito es la palabra que pudiera tener más claridad que las otras palabras vagas e ilusorias, cuando digo: “esto sí me lo voy a proponer”.
- Cuando a mi propósito le doy un por qué y un para qué vivir, se convierte en la intención que me dará el suficiente poder, motivación e inspiración para lograrlo.

¿Por qué es importante tener mi propósito de vida?

Porque cuando tengo mi propósito, este propósito me produce entusiasmo, motivación, inspiración; este propósito es el por qué y para qué vivir, y mi autorrealización consiste en lograrlo.

Dependiendo de este “por qué” y “para qué” es el poder, es la intención para encontrarlo y realizarlo.

Propósito de Vida no es un programa de motivación; mi Propósito de Vida es el que me mantendrá motivado para lograr lo que me proponga.

Lograrlo es una necesidad, esta es la madre de la creatividad. Se requiere de un gran esfuerzo y sacrificio.

Para lograrlo tengo que encontrar mi verdadera vocación y conocerme a mí mismo. Dentro de mí mismo están el poder, la inteligencia, la capacidad y la creatividad para ser feliz, exitoso y vivir plenamente, sólo debo tener fe, confianza y seguridad para realizarlo.

Mi Propósito de Vida debe estar basado en mi autoconocimiento, en el amor y en el control de mi mente.

Cuando no tengo mi propósito de vida

Cuando no existe un propósito no tengo un motivo para vivir. La consecuencia extrema de no tener un propósito es cuando una persona se suicida, esto lo hace porque no tiene un propósito, o lo tiene pero se siente incapaz de lograrlo.

Otro ejemplo es una persona que está viva pero no tiene un propósito, es decir, no tiene un porqué y para qué vivir.

No tener un propósito se confunde con comodidad, que es la madre de la mediocridad, porque es una forma de engañarme, de morir, de no vivir.

¡CUIDADO!

El riesgo de querer lograr mi propósito de vida
“rápido” distorsionando la realidad

Con estimulantes externos que son efecto de la ignorancia. Ser víctima
de una sociedad a la cual yo puedo cambiar y crear un mundo mejor,
esa es mi misión.

*Drogas, alcohol, sexo, matrimonio, hijos, divorcio, juegos de azar,
apuestas, fanatismo a deportes, etc.*



- > ME RÍO POR CUALQUIER COSA
(Felicidad)
- > QUIERO A TODO EL MUNDO
(Agradecimiento)
- > HORA DE LLAMAR A LOS AMIGOS
(Relacionarse)
- > EMPIEZO A HABLAR OTROS IDIOMAS
(Culto)
- > BAILE EXÓTICO
(Alegría)
- > QUIERO PAGAR LA CUENTA DE TODOS
(Éxito)
- > ESTOY BIEN, YO MANEJO
(Seguridad y confianza)
- > ADICCIÓN, HOSPITAL, CÁRCEL, PANTEÓN
(son efectos de la ignorancia y lo pago con mi vida)

Reflexiones sobre carecer de un propósito

“El principal propósito en la vida es el amor. Sin amor, la vida no tiene significado. Sin significado, la vida no tiene sentido. Y sin sentido no hay un por qué y para qué vivir”.

“El temor es una prisión en la que nosotros mismos nos metemos y que nos impedirá llegar a lo que queremos ser, hacer y tener. Tenemos un camino en sentido contrario, el camino al amor, a la fe, a la compasión”.

“Sin un propósito claro no tenemos un fundamento en el cual basar nuestras decisiones, ¿cómo dividir nuestro tiempo y usar nuestros recursos? Tendremos la tendencia a tomar decisiones basadas en circunstancias, presiones y en el estado emocional de cada momento”.

“Sin un propósito claro, seguiremos cambiando de dirección, de trabajo, de relaciones, o de otras cosas externas, esperando que cada cambio resuelva nuestra confusión o llene el vacío de nuestro corazón”.

¿Por qué no es común que la mayoría de las personas tengan su Propósito de Vida siendo esto algo tan importante?

Porque ni los padres ni los maestros se lo enseñaron; a la mayoría de las personas tampoco los formaron con un propósito. Porque es difícil encontrar quien nos guíe, apoye y oriente.

La mayoría de las personas tenemos miedo a fracasar, miedo al compromiso, a la burla, además creemos que es muy difícil lograrlo.

Tal vez creo que nadie tiene un propósito y que no es necesario, o que sólo lo tiene la gente importante y valiosa. No existen muchas personas que lo tengan y quieran lograrlo.

Mi propósito es ser feliz, exitoso y vivir plenamente, pero por lo general no sé en realidad en qué consiste la verdadera felicidad y el verdadero éxito. Sin embargo, la importancia que yo le brinde a mi interpretación de felicidad y de éxito determina mi calidad de vida.

Seré feliz cuando descubra y realice mi Propósito de Vida.

Lo que quiero ser, hacer y tener en el nivel espiritual es ser feliz, libre, vivir en paz y plenamente. En el nivel material es ser exitoso contando con reconocimiento, salud, amigos, familia y un patrimonio. Esta es la columna vertebral y la propuesta de Propósito de Vida.

Por error, confusión o ignorancia, atendemos más el propósito material y así hemos generado la mayor tragedia en la humanidad.

¿Cómo encontrar y lograr mi Propósito de Vida?

Paso 1: Cuando tenía entre 10 y 20 años, ¿cuál era mi sueño?
¿Qué quería ser cuando fuera grande?

Si todavía eres joven, tienes entre 10 y 20 años y tienes un sueño, ¡lucha por hacerlo realidad!

Paso 2: Reflexiona cada día sobre lo que haces y qué es lo que más disfrutas hacer, ya que ese puede ser tu propósito. Recuerda que el propósito más elevado y sublime es el ser feliz, exitoso y vivir plenamente y que este propósito tiene una conexión importante con servir a los demás. Está comprobado científicamente que ayudar al prójimo produce felicidad y que estar aferrado a tener cosas materiales no lo hace.

Llevar a cabo el programa completo de Propósito de Vida implica cambiar mi forma de pensar, siendo una persona positiva, viendo el fracaso como parte del crecimiento propio y tomando la burla o rechazo como una motivación.

Implica planear y seguir estrategias, sabiendo realmente lo que quiero; con determinación, convicción e intuición, pero sobre todo, con automotivación.

Implica ser persistente y paciente, sin temor al fracaso y con una actitud de nunca darme por vencido; construir relaciones con actitud positiva, optimista y aprendiendo a colaborar en lugar de competir.

Expresar gratitud con palabras y obras; cuando reconozco que he recibido un “regalo” y lo agradezco, regreso a la sociedad parte de ese beneficio.

¿Cómo estoy completamente seguro que encontré
mi Propósito de Vida y lo estoy realizando?

Me siento:

Feliz

En paz

Libre

Exitoso

Pleno

En todos los ámbitos de mi vida:

Personal

Familiar

Laboral

En la sociedad

Soy capaz de ir superando todo tipo de adversidades.

¿Cómo quiero mi propósito de vida?



- Si es **RÁPIDO** no será barato y no será de excelente calidad.
- Si es **BARATO** no será ni rápido ni de excelente calidad.
- Si es de excelente calidad, sublime, sagrado, no es barato ni rápido.
- Si fuera **GRATIS**, tendríamos que hacerlo solos y lo más probable es que fuera de baja calidad.
- Lo **RÁPIDO**, **BARATO** y de **EXCELENTE CALIDAD** no existe, es un sueño, una utopía.

Aquí termina el
Propósito I: Ser feliz, exitoso y vivir plenamente.

Es importante recordar lo siguiente:

- No puedo ir a un lugar si no sé a dónde quiero ir, no puedo hacer algo, sin saber qué quiero hacer y no puedo tener algo, sin saber qué quiero tener.
- Saber lo que quiero ser, hacer y tener, es el punto de partida. Para lograr mi Propósito de Vida, ser feliz, exitoso y vivir plenamente, lo que quiero ser, hacer y tener, es necesario conocerme a mí mismo.
- A medida que voy avanzando en ese camino voy entrando a un mundo de felicidad, éxito, y plenitud, y tendré un sentimiento de que no me hace falta nada.
- Seré feliz cuando descubra y realice mi Propósito de Vida.

Para poder encontrar y realizar tu propósito de vida, abordaremos el **Propósito 2: “Conocerme a mí mismo”**.

Aquí inicia el PROPÓSITO 2 del Módulo 1

A mayor conocimiento, más seguridad, confianza
y determinación tendré para lograr mi Propósito de Vida.

Sócrates, 500 años antes de Cristo dijo:
“Conócete a ti mismo”.

Para lograr mi Propósito de Vida, ser feliz,
exitoso y vivir plenamente es necesario
conocerme a mí mismo.

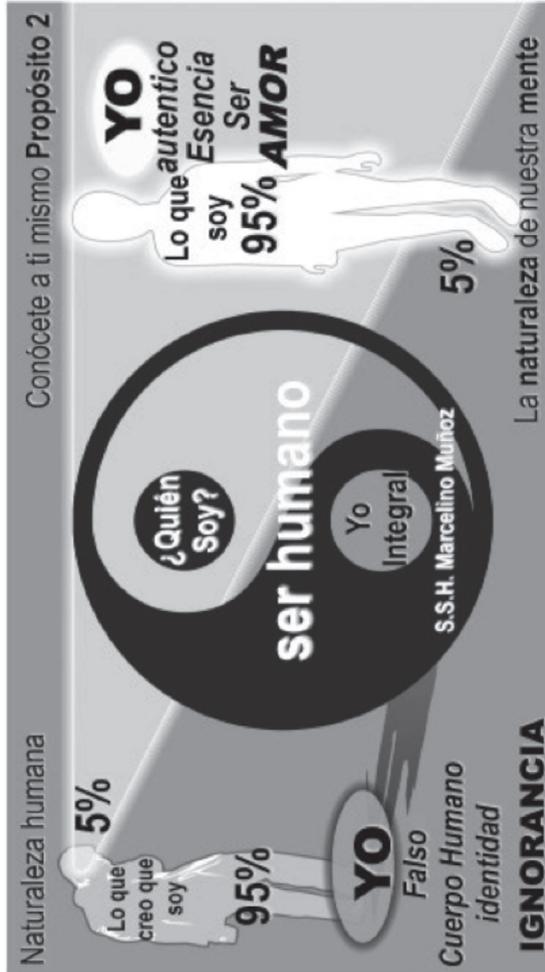
La ignorancia es el origen de todos los males,
de la violencia, la pobreza, el sufrimiento
y la enfermedad que vivo actualmente.

Conocerme a mí mismo es darme cuenta
de que soy mente-cuerpo.

Es conocer el universo, el principio de la sabiduría,
la base de mi realización y la propuesta
de Propósito de Vida.

PROPÓSITO 2

●
CONOCERME A MÍ MISMO



¿Quién soy?

Mi naturaleza humana y mi creencia errónea es pensar que soy solamente un cuerpo. Tengo un cuerpo increíblemente perfecto pero no soy un cuerpo que tiene una mente, soy una mente que vive dentro de un cuerpo. Conocerme a mí mismo significa saber que soy mente-cuerpo.

Siempre usamos ambas naturalezas de manera inconsciente, simultánea y coordinadamente y a esto le llamamos el Yo Integral, un sistema que nos permite percibir, identificar, interpretar, argumentar y resolver. Así se compone el ser humano. (Ver ilustración en página 37).

Existen 5 ignorancias básicas

1. Desconocer quién soy.
Mente-cuerpo, yo integral.
2. Conocerme parcialmente.
Aferrarme a mi identidad, creer que soy sólo un cuerpo.
3. Tener una idea equivocada de mí mismo.
Lo que me han hecho creer los religiosos, psicólogos o políticos.
4. Creer que esa creencia es correcta.
Mis comportamientos y conductas basados en esa identidad.
5. Desconocer quién soy.
Es la causa del dolor y sufrimiento.

Estas 5 ignorancias IMPIDEN CUMPLIR mi Propósito de Vida.



Esta imagen representa el proceso conocido como el camino al amor: al autoconocimiento, al encuentro conmigo mismo, a vivir conscientemente. SOY una mente, no tengo una mente.

El conocimiento de mí mismo es el principio de la sabiduría, la base de mi realización, la propuesta de Propósito de Vida.



Esta imagen representa el hecho de haber avanzado en el conocimiento de mí mismo y tener como guía el amor, mi mente y mi conciencia.

Soy un yo integral, mente-cuerpo.

Tengo un cuerpo, y de esto no tengo ninguna duda porque lo puedo ver, medir, tocar o pesar, lo cual es requisito para que algo sea real o verdadero dentro de las leyes materiales.

Este cuerpo físico está compuesto de células, músculos, huesos, corazón, cerebro, además de cinco sentidos y una serie de sistemas como el respiratorio, circulatorio, digestivo y nervioso.

Un cuerpo y los átomos de los que está compuesto provienen, al igual que todos los demás objetos de nuestro planeta, de alguna estrella lejana que terminó su vida y arrojó al espacio los elementos que la integraban.

Un cuerpo que al igual que el de los demás seres vivientes, plantas y animales, está al final de un largo proceso de evolución.

En los seres del reino animal, esta evolución se ha caracterizado por el desarrollo de un sistema nervioso hasta la formación del cerebro donde residen los circuitos neuronales que permiten a los seres humanos conocer, decidir y ser dueños de su propia vida.

Tengo por tanto una mente, mi esencia, que es pensamiento, memoria, conciencia, intuición, imaginación, inteligencia, visión; y que controla mi cuerpo físico.

Conocerme significa saber que soy mente-cuerpo, un Yo Integral, un sistema que me permite percibir, identificar, interpretar, argumentar y resolver. Este es el ser humano. Este soy yo.

El objetivo del autoconocimiento es experimentar paz, felicidad, libertad, plenitud y éxito; éste es mi Propósito de Vida.

El conocimiento es el primer paso para la transformación. Si crecer como “arte”, requiere de conocer, crecer como “ser”, requiere de conocer más sobre nuestros propios procesos de ser.

Esto es iniciar un viaje de autoconocimiento y transformación, es embarcarme en la travesía de la vida, de la vida consciente. Y sólo así, únicamente así, puedo vivir en plenitud y ser exitoso.

El conocimiento del hombre

El hombre es un ser que conoce. Es homo sapiens. Por el conocimiento que le es propio se diferencia muy en particular de los otros seres que le rodean y los supera en gran medida. Al reflexionar sobre cómo es el conocimiento propio del ser humano, puedo saber quién es el hombre y así conocerme a mí mismo.

En nuestro conocimiento buscamos lo que es la realidad, buscamos la verdad de las cosas. Cuando vemos algo, sabemos que somos nosotros los que vemos, mas al mismo tiempo somos conscientes de que sabemos que las cosas realmente son y cómo son.

El lenguaje: sistema de comunicación de los hombres

El hombre habla, porque la verdad de las cosas se le manifiesta. El hombre, consciente de esta manifestación, la expresa en el lenguaje. Así, el lenguaje humano es la representación que el hombre hace de esta verdad. Es, por tanto, un acontecimiento específicamente humano.

El lenguaje ha sido el mecanismo que ha generado el desarrollo de nuestra autoconciencia, de nuestra mente. De hecho, muchas veces hablamos al interior de nosotros expresando nuestros pensamientos, deseos y emociones; y esta comunicación interior con nosotros mismos viene a fortalecer la conciencia de nuestro ser personal.

El hombre es un ser libre

La libertad de que goza el hombre ha sido el motor de desarrollo de la humanidad. El avance cultural que ha experimentado a través de los siglos de su existencia ha sido fruto de decisiones tomadas libremente por individuos y grupos humanos que han conducido a la humanidad al nivel de desarrollo del que goza actualmente.

El hombre es un ser inacabado

El hombre es un ser “inacabado”; y alcanzar la plenitud humana es su tarea a realizar a través de las diferentes etapas de la vida y en medio de las más diversas circunstancias en las que se encuentre.

Para esto está dotado de libre albedrío, pero la libertad se da no como simple posibilidad de elegir entre objetos singulares, sino en orden al cumplimiento de la responsabilidad de llevar a cabo su realización personal. El ser humano es libre porque se pertenece a sí mismo de una manera fundamental e intransferible.

Es “sujeto”, no objeto que pertenezca a alguien; lo cual constituye su dignidad; dignidad que comparten por igual todos los seres humanos.

Los derechos humanos

En este reconocimiento de que la dignidad humana es compartida por igual por todos los hombres, se basa la Declaración Universal de los Derechos Humanos, documento que la Asamblea General de la ONU aprobó en su Resolución del 10 de diciembre de 1948.

Dicha Declaración establece como preámbulo la consideración de que “La libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e ineludibles de todo los miembros de la familia humana”.

El Artículo 1º afirma: *“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse frateralmente unos con los otros”.*

En el Artículo 2 se establece: *“Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición”.*

El sufrimiento existe

El sufrimiento existe: el sufrimiento del cambio, sufrimiento condicionado; todo sufrimiento tiene una causa. El sufrimiento puede eliminarse si eliminamos la causa. La razón del sufrimiento es la ignorancia, es cuestión mental. El sufrimiento es opcional.

SER FELIZ ES CONOCER LAS CAUSAS QUE ME HACEN SUFRIR Y ELIMINARLAS.

La inseguridad nace al desconocer la capacidad, inteligencia y potencial que están dentro de mí; en resumen, nace al desconocer quién soy.

Los seres humanos, al no saber quiénes somos, vivimos de creencias, interpretaciones, mitos, cuentos, puntos de vista, percepciones, paradigmas, pensamientos, etc.

Estas son formas de interpretarme a mí mismo, a la vida, la muerte, la educación, la religión, la política, la familia, los amigos, el trabajo, el dinero.

Las creencias NO SON REALES, pero mi realidad está hecha de creencias. Hay creencias que me impulsan a seguir adelante y hay otras que me obstaculizan y paralizan. Las creencias las creo inconscientemente, pero sólo las puedo cambiar conscientemente.

La autoimagen es lo que pienso de mí. Soy como me percibo, soy como me veo.

La autoestima es el valor y aprecio que yo me doy a mí mismo. Soy dependiendo de cómo me valoro.

Soy lo que pienso de mí, tanto si pienso que puedo lograr algo, como si pienso que no puedo, estoy en lo cierto.

Interpretaciones: Se basan en la comprensión de algo que veo o escucho.

Mitos: Son explicaciones irreales de la realidad. Son cuento, fábula, anécdota, engaño, mentira, chisme, rumor.

Cuento: Fábula, anécdota, engaño, mentira, chisme, rumor.

Falacias: Razonamientos incorrectos que parecen correctos.

Punto de vista: Es una opinión personal que no tiene que ver con la realidad.

Percepción: Es lo que percibo a través de los 5 sentidos. Es ilusorio.

Paradigma: Creencias establecidas, verdades a medias. Un paradigma nace de la formación de nuestros padres y maestros, de la sociedad, la religión, los políticos, el sexo, la edad, los grados de preparación académica, la economía, la televisión, radio, internet.

Pensamientos: Son la actividad y creación de la mente. El término “pensamiento” es utilizado para definir todos los objetos que la mente puede generar, y pueden ser abstractos, racionales, creativos, artísticos, etc.

El pensamiento se podría definir como “esa voz o dialogo interior que me acompaña durante el día y en la noche en forma de sueños”. Los pensamientos son generados por los 5 sentidos, son ilusorios, no son reales.

Un pensamiento es el andamiaje mental sobre el que conceptualizamos nuestra experiencia o lo que llamamos “nuestra realidad”.

Sócrates (470-399 a. C.)

Fue un filósofo clásico ateniense considerado como uno de los más grandes, tanto de la filosofía occidental como de la universal.

Era consciente de la ignorancia que le rodeaba y de la suya propia. Esto lo llevó a tratar de hacer pensar a la gente y hacerles ver el conocimiento real que tenían sobre las cosas. Aparentando ignorancia, interrogaba a la gente para luego poner en evidencia la incongruencia de sus afirmaciones; a esto se le denominó “ironía socrática”, y queda expresada con su célebre frase “Sólo sé que no sé nada”.

La base de sus enseñanzas y lo que inculcó, fue la creencia en una comprensión objetiva de los conceptos de justicia, amor y virtud; y el conocimiento de uno mismo. Creía que todo vicio es el resultado de la ignorancia y que ninguna persona desea el mal; a su vez, la virtud es conocimiento y aquellos que conocen el bien actuarán de manera justa.

Te has preguntado algún día ¿Quién soy?
Al levantarme no me pregunto ¿Quién soy?
Durante el día no me pregunto ¿Quién soy?
En mi agenda no anoto investigar ¿Quién soy?
Al acostarme tampoco me pregunto ¿Quién soy?
¿Por qué y para qué estoy aquí en la tierra, ahora, no antes ni después?
¿Cuál es mi Propósito de Vida?
¿Qué es lo que quiero ser, hacer y tener?
¿Qué es la vida?
¿Qué es vivir?
¿Qué es el alma, el espíritu?
¿Qué es la mente, qué es un pensamiento, qué es la memoria?
¿Qué es la felicidad?
¿Existe vida después de la muerte?
¿De dónde vengo, a dónde voy?
¿Qué interpretación tienes de Dios?
¿Qué es el éxito?
¿Cuál es el significado de mi vida?
¿Cuál es el sentido de mi vida?

Reflexiones sobre “Conócete a ti mismo”

“Conócete a ti mismo, tú eres tu propio maestro”. “Conócete a ti mismo, eres más de lo que crees que eres”.

“Conocernos a nosotros mismos es nuestro propósito de vida y no hay nada mejor, más elevado y más sublime”.

“El verdadero autoconocimiento es el momento en que un hombre descubre quién es”.

“Todos tenemos la oportunidad y la obligación de conocernos, para eso estamos en esta vida”.

“Conocernos a nosotros mismos es el principal propósito de existir en este mundo”.

“A medida en que avanzamos en el autoconocimiento, nos entendemos y comprendemos más a otros”.

“Cada ser humano tiene dentro de sí algo mucho más valioso que su cuerpo: su conciencia”.

“Cuando no nos conocemos a nosotros mismos, nuestra vida no tiene sentido, no hay un por qué y para qué vivir”.

“Conocernos es la verdadera superación personal”.

“El conocimiento de uno mismo es la verdadera felicidad, nos hace personas éticas y con moralidad”.

“Conocernos significa descubrir que nacimos para ser felices y exitosos”.

Reflexión “¿Quién eres?”

Una mujer en su lecho de muerte fue presentada ante el tribunal celestial.

Le preguntaron:

—¿Quién eres?

—Soy una fiel cristiana —contestó ella.

—No te pregunté qué religión profesas sino ¿quién eres?”.

—Soy una profesora en una escuela.

—No he preguntado a qué te dedicas, he dicho ¿quién eres?”.

—Soy quien ayuda a los necesitados y asisto a la iglesia.

—No pregunté lo que hacías, pregunté ¿quién eres?”.

—La esposa del alcalde.

“No pregunté con quién estás casada, pregunté ¿quién eres?”.

—Soy la mamá de tres hijos.

“No pregunté cuántos hijos tienes, dije ¿quién eres?”.



Cuando en mi interior pueda responder la pregunta “¿Quién soy?”, sabré que tengo una inteligencia, un potencial, una capacidad ilimitada, imperturbable y que nada ni nadie puede detenerme.

Reflexión: Conócete a ti mismo

¿Dónde está nuestro poder, nuestra sabiduría?

Dice la leyenda que temiendo porque el ser humano se estaba rebajando y corrompiendo, se reunieron los dioses para decidir dónde esconderían la sabiduría, pues si el hombre la tenía al alcance de su mano causaría grandes desgracias y su destrucción sería rápida. Pero también debían considerar esconderla cerca de los más preparados y responsables y que la supieran utilizar para bien.

El dios que representa a las aguas dijo:

“La sabiduría debe estar custodiada por un feroz monstruo marino, en una cueva en el fondo del océano. Así nunca la encontrarán”.

Otro dios vio el futuro y pudo darse cuenta de que no era buena idea, pues el hombre pelearía en guerras hasta en el mar más profundo; y si la sabiduría estaba allí, la tomaría en sus manos.

El dios de la tierra se puso en pie y dijo:

“El hombre nunca pensaría en buscar la sabiduría en las entrañas de la tierra. Pongámosla allí”.

Pero el dios que podía ver el futuro se percató de que el hombre era codicioso y buscando minerales, piedras preciosas y petróleo, haría un sinfín de perforaciones y podría encontrarla sin merecerla.

El dios del aire intervino:

“En la montaña más alta jamás la encontrará, nunca podría llegar hasta allá”.

Vuelven a ver el futuro y distinguen el orgullo del ser humano y su afán de conquistar las montañas más altas. No era bueno que la sabiduría cayera en esas manos.

Propusieron muchísimas opciones pero ninguna era segura, hasta que uno dijo:

“¿Y por qué no la escondemos dentro del mismo ser humano? ¡Nunca se le ocurriría buscarla ahí! Sólo quien tenga un corazón noble y puro pensará buscarla ahí”.

El resto de los dioses estuvo de acuerdo y desde entonces la sabiduría está allí.



El conocimiento de mí mismo es el principio de la sabiduría; es la base de mi realización y la propuesta de Propósito de Vida.

Para conocerme tengo que mirar al interior de mí mismo.

Amigo, amiga, cuando descubres que tu esencia es tu conciencia y que la conciencia es el amor, no puedes dejar de ayudar y servir a otros.

Material complementario Somos polvo de estrellas lejanas

El planeta Tierra

La Tierra, al igual que los demás planetas del sistema solar, se formó hace 4,600 millones de años a partir de restos cósmicos flotantes que quedaron de la formación del Sol que es una de las estrellas de la Vía Láctea, galaxia espiral que mide 100 mil años luz y que contiene un estimado de 200 a 400 mil millones de estrellas.

Nuestro planeta se formó en la llamada “zona habitable” que rodea una estrella, una zona suficientemente cálida mas no demasiado caliente que permite la existencia de agua líquida en la superficie.

La infancia de la Tierra no fue un proceso tranquilo, pues fue un largo periodo en el que experimentó el bombardeo masivo de cometas y meteoritos, de tremendos terremotos y erupciones volcánicas. Con el paso del tiempo, la Tierra empezó a superar su tormentosa infancia y a estabilizarse.

A los 2,500 millones de años de edad, los continentes terrestres se solidificaron y la Tierra, poco a poco, comenzó a albergar las primeras formas de vida gracias a la formación del sistema molecular ADN que puso en marcha el proceso de reproducción. Proliferaron las algas que poblaron los océanos.

Su atmósfera incorporó oxígeno, un producto de desecho de las algas que se alimentaban del abundante dióxido de carbono presente en la atmósfera y en los océanos.

La vida comenzó así a dar sus primeros pasos.

Durante más de la mitad de la edad de la Tierra, la vida estuvo limitada a la forma celular más simple llamada “procariota” que carecía de núcleo. Hace 2,000 millones de años, las células se dotaron de núcleo en cuyo interior está guardado el material genético y poco a poco fue-

ron creando compartimentos especializados, a fin de organizar mejor el contenido de dicho material genético y de poder hacer un uso más eficiente de los recursos disponibles.

La acumulación de oxígeno en la atmósfera aportó la energía que propició la formación de estructuras más complejas: el desarrollo del sistema nervioso y especialmente del cerebro. Los humanos, con sus cerebros inteligentes, aparecieron en el planeta hace apenas unos 100,000 años; por lo que la presencia del hombre, –con sus conocimientos, creencias e instituciones–, se reduce prácticamente a un instante en el marco de la existencia de nuestro planeta.

Nuestros orígenes en la antigüedad profunda

Los humanos somos una especie que comparte su origen con otros mamíferos, llamados primates, que existieron hace aproximadamente 25 millones de años. Dentro de las especies actuales, los chimpancés son nuestros parientes más cercanos, con los que tenemos en común el 98.6% de los genes.

De acuerdo con el actual registro fósil, el ser humano apareció hace más de un millón y medio de años en África Oriental el *Homo erectus*. Hace un millón de años, el *Homo erectus* fue evolucionando hacia dos subespecies: el *Homo neanderthalensis* (de 230 mil a 35 mil años), y el *Homo sapiens arcaico* (aproximadamente hace 120 mil años) del que procede el *Homo sapiens actual*, o sea, nosotros (hace 40 mil años).

Los rasgos anatómicos más distintivos de la especie humana son la postura erecta bípeda y la mayor capacidad del cerebro. La postura bípeda liberó nuestros miembros superiores, las manos, el instrumento de todos los instrumentos, para actividades que nos han facilitado manipular la materia en provecho nuestro; y la constitución de nuestro cerebro nos ha dotado de una inteligencia superior que nos ha separado definitivamente de los demás seres vivientes.

Tres tipos de inteligencia del homo sapiens arcaico evolucionaron hacia la inteligencia del homo sapiens actual:

- La inteligencia técnica, para fabricar herramientas.
- La comprensión del entorno físico (árboles, animales), para satisfacer sus necesidades vitales.
- La inteligencia social, para vivir en grupo.

La vida, el tejido de una tela

Así como la tela de la ropa que vestimos está compuesta por muchos hilos que se entrecruzan unos con otros, así también es el fenómeno que llamamos vida.

La vida depende de la fertilidad del suelo, de la pureza de la atmósfera, de la temperatura, la lluvia y la humedad. Los suelos fértiles ayudan al crecimiento y multiplicación de las plantas.

Estas, a su vez, atraen la lluvia e influyen en el clima de la región; todo lo cual favorece la fecundidad de la tierra.

Asimismo, la vida depende de elementos denominados nutrientes básicos. Éstos son, entre otros, el carbono, el oxígeno, el agua, el nitrógeno y la energía solar.

La vida depende, además, de la mutua relación que existe entre los organismos vivientes, pues unos son alimento de los otros. El ganado puede vivir gracias al pasto que hay en el campo y a determinados granos como el sorgo y el maíz. El ganado, a su vez, nos proporciona alimento a los seres humanos.

Por otra parte, se conserva la diversidad de seres vivientes debido a que existe un equilibrio entre las poblaciones. Cuando alguna especie se reproduce más allá de determinados límites, otras intervienen a fin de restablecer el equilibrio.

Importancia del equilibrio de los factores de los que depende la vida

La vida ha existido durante muchos años sobre la Tierra debido a que los factores mencionados han existido de una manera equilibrada.

Por eso, la naturaleza ha dotado a plantas y animales de sistemas de adaptación a las circunstancias del tiempo y del lugar, asimismo, de sistemas de defensa de los depredadores a fin de que la especie no se extinga.

Pero este equilibrio tiene límites, de tal forma que cuando se va más allá de dichos límites se pone en peligro la existencia misma de la vida.

El problema es más grave cuando se emprenden acciones que constantemente dañan este equilibrio, sin que la naturaleza tenga tiempo de restablecerse. Esto es tan peligroso como maltratar en forma permanente los hilos de un trozo de tela. Esta, al final, resultará sumamente perjudicada.

Por eso los hombres debemos respetar el complicado tejido de la vida para nuestro beneficio, ya que nosotros, a la vez, formamos parte de dicho tejido.

Aquí termina el
Propósito 2: Conocerme a mí mismo.

Para recordar:

- Existen 5 ignorancias básicas
 1. Desconocer quién soy.
 2. Conocerme parcialmente.
 3. Tener una idea equivocada de mí mismo.
 4. Creer que esa creencia es correcta.
 5. Desconocer que esa es la causa del dolor y sufrimiento.

Estas 5 ignorancias IMPIDEN CUMPLIR mi Propósito de Vida.

- Ser feliz es conocer las causas que me hacen sufrir y eliminarlas.

Para poder encontrar y realizar nuestro Propósito de Vida, abordaremos el Propósito 3: “Qué es y cómo funciona la mente”.

Aquí inicia el PROPÓSITO 3 del Módulo 1

El peor enemigo de mis propósitos y proyectos soy yo mismo. Esto se debe a que no conozco qué es la mente y cómo funciona.

La naturaleza de nuestra mente es pensamiento, memoria y conciencia.

Un pensamiento es un diálogo interno, una plática conmigo mismo.

La memoria es donde se archivan los pensamientos y la conciencia es donde se crean estos pensamientos. Cuando a esta conciencia se une el amor no se pueden crear pensamientos de maldad, porque el amor es la unión de todos los valores.

No tengo una mente... SOY una mente. Saber qué es y cómo funciona esa mente es conocerme a mí mismo.

El autoconocimiento y el conocimiento de la mente es la parte central, la columna vertebral del programa Propósito de Vida. Abatir la ignorancia es atacar el problema de raíz y no andar por las ramas.

PROPÓSITO 3

QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA LA MENTE

Para lograr mi Propósito de Vida, ser feliz, exitoso y vivir plenamente es necesario conocer qué es y cómo funciona mi mente.



Autoconocimiento es conocerme y descubrir que la verdadera esencia de lo que soy es el AMOR.

La naturaleza de mi mente Pensamiento, memoria y conciencia

Soy una mente que vive dentro y fuera de mi cuerpo. La mente no es el cerebro. TODO ES MENTE.

La mayoría de las veces no controlo mi mente, la mente me controla a mí. La mente se cree lo que yo le digo.

Todos los miedos y sufrimientos surgen de la mente. Miedo al dolor, al peligro, a la muerte, a la soledad.

Si aprendo a controlar la mente eliminaré la fuente del miedo, las enfermedades, el dolor y el sufrimiento.

Sufro más por lo que imagino que por lo que pasa en realidad.

Todo es mente. Vacío, Plenitud / Éxito, Fracaso.

Palabras que expresan totalidad: plenamente, exitosamente, sabiamente, espiritualmente, físicamente, sanamente, felizmente, últimamente, totalmente, honestamente, afortunadamente.

El conocimiento de la mente es la nueva industria del siglo XXI.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), declara a la neurosis, los celos, la bipolaridad, la esquizofrenia, el estrés, etc., como trastornos mentales y advierte que irán en aumento.

Pensamiento. Es el producto generado por la mente que puede aparecer por procesos racionales del intelecto o bien por la imaginación. Se podría definir como “esa voz o dialogo interior que me acompaña durante el día y en la noche en forma de sueños”. Pero es un diálogo a nivel inconsciente, es decir una creencia. Mis pensamientos no son reales.

La ONU (Organización de las Naciones Unidas) dice: “si una guerra empieza con un pensamiento, la paz es igual”.

En promedio, el ser humano tiene 65,000 pensamientos en un día normal. Los pensamientos se crean en mi conciencia, y los puedo percibir entre 7 y 10 décimas de segundo después de que se crean.

La mente también es **memoria**, es el almacén donde se archivan los pensamientos ya sean positivos o negativos (objetos).

Los pensamientos se ordenan de acuerdo a la frecuencia con la que se les da uso (entre más se usan, están más cerca) y también por orden de importancia, (los que yo considero más importante, están más cerca). A veces les doy más importancia y más uso a los pensamientos negativos, originando así mi dolor y sufrimiento. Esto me parece increíble, pero si considero que pienso inconscientemente, es la única manera de entenderlo.

Si por cada pensamiento negativo generara uno positivo, podría crear un nuevo orden.

Mi mente también es conciencia. Silencio, espacio, vacío, vacuidad.

El silencio es la ausencia total del sonido. El espacio es todo lo que me rodea, partículas finamente ordenadas que no se pueden ver. El vacío es la ausencia total de materia. La materia son partículas finamente ordenadas que pueden verse o no.

La conciencia es el acto psíquico mediante el cual una persona se percibe a sí misma en el mundo. Es una propiedad del espíritu humano que permite reconocerse en los atributos esenciales.

La conciencia es:

- *Luminosidad*. Somos luz.
- *Presencia*. Está presente y observa.
- *Vacuidad*. Eliminar la creencia de que somos una identidad. Confirmar que somos una mente.

- *Claridad.* Una forma de distinguir las cosas como son. Poder ver a través de nuestra mente nos da seguridad y confianza.
- *Cognición.* Equivale a alma, espíritu. Ve, observa y conoce, no vemos con los ojos, vemos con la mente.
- *Inteligencia.* La capacidad para resolver problemas y conflictos está en nuestra mente.
- *Imaginación.* Lo que nosotros podemos ver con los ojos es muy reducido, lo que podemos imaginar es infinito, no tiene límite, el límite es nuestra propia imaginación.
- *Sentido común.* La voz de nuestra conciencia, y lo más común es que no la usamos y no le hacemos caso.
- *Visualización y clarividencia.* Ver más allá antes de que las cosas ocurran.
- *Psique.* Derivado de psicología, es energía y poder.

Cuando hablamos de desarrollo humano estamos hablando de autoco-
nocimiento.

Ocho conciencias



Los pensamientos por lo general nacen de los cinco sentidos.

El sentido de la vista es interpretado por la **conciencia 1** que corresponde a la conciencia visual, la cual capta las formas de los objetos; el sentido del oído, es interpretado por la **conciencia 2**, que es la auditiva, encargada de descifrar todos los sonidos; el sentido del olfato lo interpreta la **conciencia 3**, que es la olfativa, encargada de captar todos los olores y aromas del medio ambiente; el sentido del gusto es interpretado por la **conciencia 4**, que es la gustativa, y capta todos los sabores por medio de las papilas gustativas que se encuentran en nuestra lengua; y por último, el sentido del tacto es interpretado por la **conciencia 5** que es la táctil, la cual capta texturas y temperaturas principalmente a través de nuestra piel.

La memoria funciona como un sexto sentido, como si fueran los cinco sentidos juntos. Estos son transmitidos al cerebro a través de nuestro sistema nervioso como una energía química, y el cerebro los conecta a la mente a través de cinco conciencias que interpretan a cada sentido (la conciencia visual, la auditiva, la olfativa, la gustativa y la táctil).

Estas primeras cinco conciencias son interpretadas por una sexta (conciencia burda), la cual conoce e identifica las formas, el sonido, el olor, el sabor y la textura de las cosas.



Vivir y reaccionar
de manera
inconsciente.
Conciencia 7
(*el caballo es la
mente*)

La diferencia entre nosotros es la información de la Conciencia 7.

Seguir a la mayoría
sin pensar por noso-
tros mismos.
Conciencia 7



Pasando posteriormente a una séptima conciencia (conciencia sutil) que interpreta lo percibido normalmente de forma negativa, es decir que critica y juzga desde una identidad basada en creencias, puntos de vista, conceptos, etc. De aquí se derivan también las emociones y sentimientos.

La conciencia 7 es el principal obstáculo a mis propósitos.

En la octava conciencia es donde podemos crear nuestros propósitos, imaginándolos, repitiéndolos y visualizándolos diariamente; entre más veces lo hagamos y con más fe, seguridad y confianza, nuestros propósitos se realizan.

Aquí es donde se dice que somos creativos, porque en la conciencia 8 se crean los pensamientos. Otra forma de decirlo es que somos los arquitectos de nuestro propio destino.

Desde la octava conciencia surge la inteligencia, la creatividad, la imaginación, la clarividencia, el sentido común, la capacidad de cambiar, la plenitud y el éxito.

Todos los pensamientos enfocados a lograr mi propósito se crean desde la octava conciencia, ahí puedo darles poder, pero es indispensable transmitirlos a la séptima conciencia para lograr que esta actúe de manera automática pero con los pensamientos enfocados a lograr nuestro propósito. Después, esos pensamientos positivos pasan a la sexta para ser interpretados por el cerebro. De allí, a través del sistema nervioso, pasa como una emoción al cuerpo y después se traduce en una conducta (lo que hago y digo) y por último como un efecto y ese es mi estado actual.

La solución para entenderme es la Conciencia 8. Los problemas se generan en un nivel de conciencia pero no se resuelven en ese mismo nivel.

Para controlar mi mente debo controlar la conciencia siete por medio de la conciencia ocho y para lograrlo debo entrenarme en la meditación. En la página 74 se encuentran las 3 técnicas para lograr una meditación efectiva.

Reflexión “La ventana sucia”

Una pareja de recién casados se mudó a un barrio muy tranquilo. En la primera mañana en la casa, mientras tomaba café, la mujer reparó a través de la ventana, que una vecina colgaba sábanas en el tendedero.

¡Qué sábanas tan sucias cuelga la vecina en el tendedero! Quizás necesita un jabón nuevo. ¡Ojalá pudiera ayudarla a lavar las sábanas!

El marido miró y se quedó callado. Y así, cada dos o tres días, la mujer repetía su discurso, mientras la vecina tendía sus ropas al sol y el viento.

Al mes, la mujer se sorprendió al ver a la vecina tendiendo las sábanas limpiecitas, y dijo al marido: ¡Mira, ella aprendió a lavar la ropa! ¿Le enseñaría otra vecina?

El marido le respondió: ¡No, hoy me levanté más temprano y lavé los vidrios de nuestra ventana!

Y la vida es así, todo depende de la limpieza de la ventana a través de la cual observamos los hechos.

Es fácil juzgar a los demás sin darme cuenta de que la situación errada está en mí. Es decir, “vemos la paja en el ojo ajeno y no vemos la viga en el nuestro”.

La meditación

Antes de tomar una decisión importante debo **pensar, meditar y reflexionar**.

Meditar es pensar, reflexionar de una forma ordenada. Es el desarrollo de la atención, la memoria y la conciencia; es llevar la mente a casa

Meditar es romper con mi forma habitual de operar, con ella puedo emprender un viaje que conduce a descubrir la auténtica naturaleza de las cosas.



Acerca de la meditación

Aprender a meditar es el mejor regalo que puedo hacerme en esta vida. Meditando puedo obtener la estabilidad y la confianza que necesito para ser feliz, exitoso y vivir plenamente. Lo que obtengo con la meditación es un estado mental libre de preocupaciones e inquietudes.

Con un entrenamiento adecuado y un poco de disciplina, paciencia y tiempo, mi mente desatará sus propios nudos (controlar la conciencia 7) y conoceré lo que son la dicha y la claridad esenciales (conciencia 8). Entrenar mi mente es ver de manera directa y concreta cómo funciona.

Se dice que el hombre está en busca de entenderse a sí mismo, esto se logra cuando estamos convencidos de que somos una mente y que so-

lamente a través de esa mente podemos acceder a lo que somos y para lograrlo es necesario meditar. En este momento eres feliz.

Cuando medites, siéntete con la firmeza y la serena majestad de una montaña y deja que tu mente vuele y se eleve. Observa tu respiración, identifícate con ella y, poco a poco, sentirás que tu aliento, tu respiración y tú, se vuelven uno.

Así como el agua, si no se agita, es transparente y clara, la mente es espontáneamente dichosa si no se le fuerza.

Cuando medites, no hagas intentos de control ni esfuerzos por estar en paz. No adoptes poses de solemnidad ni pienses que estás participando en un rito especial. Logra un equilibrio entre relajación y atención. (Alerta, alerta; pero relajado, relajado). Relajado, pero sin pensar en la relajación.

Si sientes que al meditar tus pensamientos se alborotan, tómalo como una buena señal. Significa que te has serenado y te das cuenta del bullicio que hay en tu mente.

No creas que los pensamientos y las emociones deben desaparecer cuando meditas. (Querer carne sin huesos y té sin hojas, es mucho pedir). Déjalos que surjan y espera a que se desvanezcan como las olas en el océano.

Meditar no es eliminar los pensamientos; es conseguir que el intervalo que hay entre un pensamiento y otro se alargue más y más.

La cuestión no es cuánto dura la meditación. Lo que cuenta es que la práctica te lleva a cierto estado de presencia mental. A veces, cinco minutos de meditación son más valiosos que veinte de adormecimiento.

Si meditas mucho y no sientes cambios en su vida, es que no has sabido integrar el estado mental que se logra con la meditación con lo que haces en tu vida cotidiana. Lo verdaderamente importante es el estado

mental que se adquiere después de la meditación. No salgas de la meditación demasiado aprisa. Permite que la calma que se generó con la práctica impregne los momentos inmediatos y que el efecto se extienda por todo el día. “No te levantes de un salto para salir corriendo”, decía Dudjom Rimpoché, “haz que el estado mental que lograste con la meditación se mezcle con la cotidianeidad de la vida”.

Cuando medites, no esperes tener visiones, percibir luces o ser testigo de algún milagro. Lo que obtendrás es algo ordinario, pero útil: una transformación sutil de la mente, de las emociones y del cuerpo.

Cuando medites ten en cuenta tu propósito y la determinación para que este propósito se haga realidad. Utiliza todos los recursos que la hagan más gozosa: escucha música apropiada, lee antes poemas o versículos de enseñanza o escucha grabaciones con lecciones, decora la estancia con pinturas agradables, adorna con flores, quema incienso, enciende una vela; en fin, convierte el espacio donde medites en un lugar íntimo y sagrado que te estimule a ir al encuentro de tu verdadero ser.

También puedes dejar que la naturaleza te invite a meditar: sal de la ciudad, da un paseo matinal por algún parque, contempla el rocío que se acumula entre los pétalos de una rosa, tiéndete en el césped, alza la mirada al cielo, deja que la mente se expanda hacia la espaciosidad del firmamento o que fluya junto con el agua de un arroyo, purifica tu espíritu ante la brisa sanadora de una cascada; en fin, pasea por alguna playa y siente en tu rostro la caricia del suave aire del mar o sosiega tu mente celebrando la belleza de la luna.

Técnicas de meditación

Se han desarrollado diversas técnicas de meditación, de las cuales practicaremos tres: atención plena, memoria y conciencia. Hay que tomar en cuenta que es importante destinar un lugar y una hora específica para practicarla.

Ejercicio de meditación #1 Meditación con atención plena

La meditación con atención plena se caracteriza por enfocar la atención al momento presente, a la respiración que en ese momento tiene lugar, eliminando todos los demás pensamientos, sean buenos o malos. Con este ejercicio nos posicionamos en la conciencia 6, explicada en la imagen de la página 59.

Cuando meditamos nos instalamos en la conciencia 6 y tratamos de que no entre la conciencia 7, o que entre cuando consideramos necesario. Al poder hacer este ejercicio, podemos llegar a la conciencia 8, y desde allí crear lo que queremos ser, hacer y tener.

Cuantas veces se pierda nuestra atención, la volvemos a dirigir a nuestro pensamiento, sólo estoy respirando.

Beneficios de la meditación con atención plena

Se ha demostrado científicamente que la práctica de la meditación con atención plena, es eficaz contra dolores, soriasis, depresión, adicciones y cáncer, como una medicina complementaria o participativa.

La meditación con atención plena produce una relajación muscular muy profunda. Además, con esta práctica podemos aprender a bajar nuestro ritmo cardíaco, la presión arterial y la temperatura corporal. Con el transcurrir del tiempo, y con la debida estimulación y entrenamiento, también favorece la capacidad de desarrollo de nuestro cerebro y la modificación del funcionamiento de algunas de sus áreas.

Es benéfico contra el estrés crónico, contra síntomas de ansiedad o pánico; previene crisis depresivas, trastornos alimenticios o de personalidad, adicciones, cáncer, algunos dolores crónicos como migrañas o dolor de espalda, enfermedades de la piel; y ofrece también una recuperación cardiovascular.

La meditación con atención plena se caracteriza por conservar la atención en el presente. Estos ejercicios de respiración y de relajación nos enseñan a identificar y ubicar los dolores o las molestias tanto corporales como mentales, pero sin rechazarlas. Es como volver a educar nuestra mente para desprogramar lo que teníamos programado.

Muchas cosas están fuera de nuestro control, por ejemplo, el sentimiento de tristeza que deja el fallecimiento de un ser querido o contraer una gripe. La meditación con atención plena nos capacita para dejar que las cosas pasen. Todo empieza y termina, todo es transitorio; y si nos oponemos o resistimos a eso, generamos más tensión en nuestro cuerpo, es decir, en los músculos, en la columna; los hombros nos pesan más, etc. Entre más resistencia exista, habrá una mayor tensión. En un cuerpo tenso siempre existirá una mente tensa. Con la práctica de esta meditación, este tipo de cosas seguirán su camino y desaparecerán, se le llama “tránsito adaptativo”. Así aprendemos a tolerar incomodidades, a cultivar y aumentar nuestra paciencia.

Los ejercicios deben ser de 24 minutos en donde nos concentramos en un solo pensamiento y se debe repetir mínimo 8 veces.

Ejercicio de meditación #2 Meditación de memoria

La meditación de memoria consiste en repasar mis actividades de un día anterior en orden cronológico, desde el momento de despertar hasta acostarme. Y al hacerlo no me detengo a reflexionar si estuvo bien o mal mi comportamiento, sólo observo los lugares donde estuve, las personas, los colores de su ropa, las calles y los edificios por donde pasé, los olores y sabores de la comida, los sonidos o voces que escuché. Aquí está grabada la película más bonita.

Es importante hacerlo sin distraerme, pensando sólo en lo acontecido ese día. Cualquier pensamiento ajeno a esto es una distracción, y tendría que volver a empezar. Con la práctica podremos hacerlo con las actividades de la semana, de un mes y de años y, si seguimos ejercitando nuestra memoria, podemos incluso recordar el momento en que nacimos.

En la memoria existen pensamientos negativos (desagradables), positivos (agradables), y neutrales (indiferentes); desgraciadamente en su mayoría son negativos. Al realizar este ejercicio puedo ordenar los pensamientos que existen en mi memoria, y de esta forma usar más los pensamientos positivos que impulsan mi propósito. Recordar estas experiencias me da la oportunidad de conocerme, entenderme y entender a los demás.

Ejercicio de meditación #3 Meditación de conciencia

En la meditación de conciencia se crea mi Propósito de Vida.

Lo único que nos hace diferentes de los animales es nuestra capacidad de pensar. Cuando nos enojamos, dejamos de pensar y al suceder esto ya no tenemos diferencia con los animales.

Cuando enfoco toda mi atención a un solo pensamiento, le doy poder a ese pensamiento o propósito y me acerco más a poder lograrlo.

Meditar diariamente es como subrayar, poner con mayúsculas o pintar de otro color un pensamiento o propósito, para que sobresalga de otros y tener más posibilidad de realizarlo; como las torres de control de los aeropuertos que sobresalen de cualquier edificio y allí está alguien guiando al piloto.

En este ejercicio de meditación de conciencia debo meditar y reflexionar sobre cada uno de los 14 propósitos de este programa Propósito de Vida.

Hay que procurar meditar en un mismo lugar y a una misma hora para llegar a tener un lugar y un horario de creación.

Beneficios de la meditación

- Disminuye el ritmo cardíaco provocando un sentimiento de paz, de quietud y silencio que no puede ser generado de ninguna otra forma o comprado con dinero, fama, poder.
- Se crea mi Propósito de Vida, lo que quiero ser, hacer, tener.
- Conduce al conocimiento de mí mismo.
- Duermo y despierto tranquilo.
- Se reduce el estrés.
- Se es amable con los seres humanos y con los no humanos que tienen vida.
- Me conozco. Sé quién soy. Vivo la experiencia de ser un gran ser humano.
- La mente se puede concentrar con facilidad.
- La expresión del semblante es serena, relajada, en paz.
- El cerebro y cuerpo rejuvenecen.
- Puedo morir sin confusión, sin miedo, satisfecho, orgulloso. Al morir, mi alma o mente permanece lúcida. Morimos pero no morimos.

Reflexión “Silencio y paz”

Te puedes perder fácilmente en el mundo y andar a la deriva, si por ignorancia te desconoces a ti mismo, si por ignorancia pierdes tu propia paz.

Tu autoconocimiento, tu paz interior, tu esencia, es lo que le da sentido a tu verdadero “yo”, más allá de tu nombre, de tu apariencia física o de tus creencias.

Tu paz interior es tu conciencia, donde todo lo que te rodea se transforma en pensamientos. Esa conciencia es tu naturaleza, sin ella no tendrías nada, no tendrías sentidos, no generarías ningún pensamiento, ningún sentimiento, te perderías en el mundo. Tu verdadero “yo” está vestido con un nombre, un color de piel, una determinada estatura, un determinado género y con determinadas creencias inculcadas.

El ruido y la intranquilidad que existen en tus pensamientos, son el resultado del ruido y la intranquilidad que existen en tu alrededor. Y obviamente, la paz y el silencio que tengas en tu entorno, serán la misma paz que tendrás en tus pensamientos.

El silencio que podrías escuchar en tu interior, te daría una idea de la paz que podría existir dentro de ti. Únicamente la paz interior te podría dar un silencio conscientemente. Busca ese silencio, identifícalo, escúchalo, concéntrate y ponle atención. Cuando ya eres consciente del silencio, sólo lo escuchas sin pensar absolutamente nada, tienes el control y en ese momento llega la paz. En ese momento has superado la condición de la mayoría de los seres humanos.

Tenemos mucho que contemplar y aprender de nuestra madre naturaleza, de la paz que reflejan las flores o los árboles, de lo erguidos y afianzados que están a su esencia. Si te concentras en su paz, tú mismo te contagiarías de su silencio y de su paz. Te identificarías y te relacionarías en una conexión profunda.

Cuando logramos el nivel de conciencia que se requiere para llegar a esa paz, el silencio ya no importa mucho, nos ayuda, pero no es necesario, porque aquí ya podemos “ecualizar” muy conscientemente los ruidos o distractores que nos rodean. Es decir, necesitamos ser conscientes de nuestra conciencia para alcanzar esa paz. Nuestra conciencia es la que está detrás de cada uno de nuestros pensamientos y de nuestros sentidos.

Llegará el momento en que los distractores o ruidos podrán ser igual de útiles que el mismo silencio. El nivel de conciencia y dominio de nuestros pensamientos que hemos alcanzado aquí, nos permite aceptarlos, llevándonos por sobre todo a nuestra paz interior sin que éstos representen un obstáculo.

Entre un pensamiento y otro existe una pequeña pausa, como la que existe también entre las palabras de un diálogo o entre la inhalación y la exhalación; y es muy importante estar conscientes de esas pausas y ponerles atención, pues de estas también nace la conciencia e identificándola le podremos dar forma.

En nuestra silenciosa paz interior radica nuestra inteligencia, nuestra creatividad y nuestra capacidad para solucionar conflictos. De nuestra conciencia subyacente nace lo que pensamos que somos y todo lo que creemos.

La paz es la esencia, el equivalente del verdadero “yo” del universo y de nuestra madre naturaleza. La esencia de la paz es el amor. En la página siguiente hago una descripción de mi interpretación del amor.

Es importante recordar que uno puede creer en lo que desee, pero nuestra vida será el resultado de nuestras creencias o interpretaciones.

¿Qué es el amor?
Es mi esencia, es lo que soy,
es la suma de todos los valores,
el alimento del alma



Cuando practico la meditación y logro centrarme en la conciencia 8, que es donde surge la inteligencia, la creatividad, la imaginación, la clarividencia, el sentido común, la capacidad de cambiar, la plenitud y el éxito y no hay lugar en mi mente para pensamientos negativos, todos son pensamientos positivos y llenos de amor, ya que el amor es mi esencia, yo soy amor. El amor se integra a la conciencia 8, la conciencia 8 ES AMOR.

El amor es una fuerza extremadamente poderosa. El amor es una ley, y el centro de todas las otras leyes.

El que da o recibe amor,
es un “iluminado”, pues el amor es luminosidad.
Quien se siente atraído por otra persona,
es una “víctima” de una fuerza de gravedad,
porque el amor es atracción.
Quien demuestra lo mejor de sí mismo,
sin egoísmos ni vanidades,
con generosidad y compasión, es un “héroe”,
porque el amor es un poder.
El amor nos une.
Por el amor es que todos vivimos
Y por el amor, a veces morimos.
El amor es sinónimo de Dios.

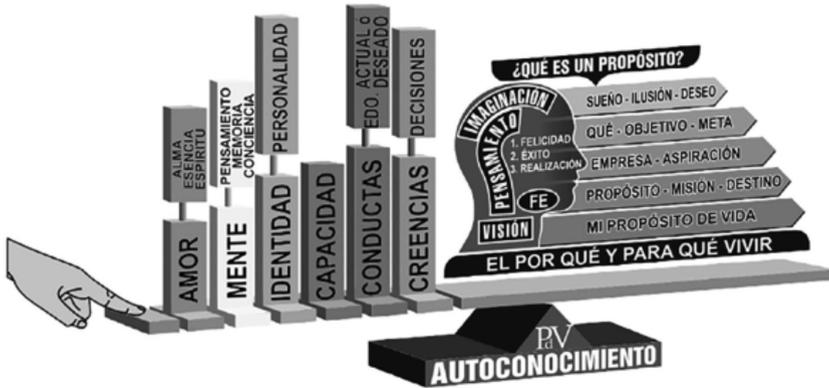
El amor da sentido a la vida de las personas en este mundo.

Con el crecimiento de la violencia, la adicción a las drogas, el cigarro o el alcohol, es claro que no existe el amor en estas personas, y es evidente que la solución es el amor. Si queremos que nuestras familias sobrevivan, si buscamos que nuestra vida tenga un sentido y un significado, si queremos salvar al mundo, el amor es la primera y última solución.

Es lamentable no saber dar y recibir amor, es lamentable no hacer uso de ese poder unificador y transformador.

EL AMOR es la fuerza más poderosa,
unificadora y transformadora del universo

El camino al amor es el camino a ser felices, exitosos y vivir plenamente.



La Palanca.

Arquímedes decía: Si me dan un punto de apoyo
les movería el mundo.

Nuestras creencias para nosotros son realidad. Desde esta realidad o estas creencias tomamos decisiones que influyen en nuestras conductas las cuales son las que rigen o construyen nuestro estado actual o deseado. Esto lleva a lo que definimos como nuestra capacidad, la cual está determinada por una identidad que nos hemos creado o nos han creado. Esta identidad puede ser modificada en el laboratorio de la mente (pensamiento, memoria y conciencia) cuyo nivel más elevado es el amor. Desde aquí, desde la mente, podemos cambiar nuestras creencias y por lo tanto podemos cambiar nuestra realidad.

Diferencias entre amar y querer

AMOR ES... esencia	QUERER ES... identidad
1. Libertad	1. Posesión, celar, mía, de mí
2. Dar	2. Desear recibir
3. Espiritual	3. Material
4. Unifica	4. Separa
5. Parte mía	5. Conquista
6. Perfección, orden	6. Caos, desorden
7. Abundancia	7. Carencia a llenar
8. Sereno	8. Explosivo
9. Sin miedo	9. Miedo a terminar, dar mucho
10. Indefenso	10. Defensivo, ofensivo
11. Bondad, generosidad	11. Mi bienestar, egoísmo
12. Ilumina	12. Ensombrece al proteger
13. Quietud, pacificador	13. Excitador
14. Se basa en actitud de dar	14. Se basa en actitud de recibir
15. Confianza	15. Inseguridad
16. Esfuerzo y sacrificio	16. Dolor y sufrimiento
17. Percepción de totalidad	17. Percepción de “algo me falta”
18. Aprender	18. Lo sé todo, soberbia
19. Humilde, discreto	19. Orgullo, arrogancia
20. Para todos	20. Para mí
21. Total	21. Parcial
22. Renovador, renace	22. Envejece, muere
23. Actual y presente	23. Pasado, futurista
24. En su bien está el mío	24. Mi bien es lo esencial
25. No tiene principio ni fin	25. Temporal, empieza y termina

Amor es autoestima alta

“Hay pruebas abrumadoras de que cuanto mayor es el nivel de autoestima, más probabilidades hay de tratar a los demás con respeto, amabilidad y generosidad”.
(Nathaniel Branden)

Soy valioso, único, irrepetible, importante y los demás también. Soy un ser humano íntegro, responsable, capaz y compasivo.

Tengo fe en mis competencias, puedo pedir ayuda a los demás conservando la confianza de que puedo tomar mis propias decisiones.

Al recibir y respetar mi vida percibo y respeto a los demás. Irradio confianza, seguridad y esperanza. Busco confirmar mis creencias, interpretaciones, percepciones y puntos de vista.

Me percibo como único y percibo a los demás como únicos y diferentes. Permito que los demás conozcan, respeten y expresen sus sentimientos. Acepto el éxito y me siento satisfecho cuando alcanzo lo que me propongo.

Conozco mis derechos, obligaciones y necesidades. Los defiendo y busco satisfacerlos sin dañar ni atropellar a otros.

Asumo la responsabilidad de mis errores. Aprendo de ellos y hago algo para repararlos completamente o de manera parcial, cuando esto es lo único posible.

Me siento integrado y puedo ser auténtico.

No gasto tiempo ni energía preocupándome en exceso por el pasado y proyecto mi futuro, pero vivo intensamente el presente, aquí y ahora.

Reflexión sobre la autoestima alta

En un salón de clase, la maestra saca de su bolsillo un billete y lo muestra a los alumnos diciendo:

“¿Quién quiere este billete?” Absolutamente todos levantaron la mano. Con sus manos arruga el billete y vuelve a preguntar: “¿Aún lo quieren?”, y todos vuelven a levantar las manos.

Tira el billete y lo pisotea: “¿Lo siguen queriendo?”. Los muchachos levantan sus manos.

Y dijo: “Después de maltratarlo, de lanzarlo al piso y de pisotearlo, ustedes aún desean tener este billete porque su valor sigue siendo el mismo a pesar de todo”.



En la vida, a veces te rechazan o te insultan y estos hechos te bajan la moral, te desaniman y el ánimo lo sientes por los suelos, pero para quienes verdaderamente te quieren, tu valor siempre estará intacto, aun en tus peores días o momentos.

La lección que nos deja esta historia es que nunca debemos dudar de nuestro valor. Siempre valdremos lo mismo o incluso más y jamás se reducirá nuestro valor.

Los valores

Son actos de bien, reglas o normas que ordenan y forman la convivencia familiar, social y profesional. Algunos de ellos son:

Empatía. Tener la habilidad y el entrenamiento necesario para poder entender a otras personas, lograrlo es directamente proporcional a nuestro crecimiento o desarrollo humano. Es la forma más elevada de crecer.

Compasión. Es generosidad y bondad. Poder ver el sufrimiento de los demás y sentir la necesidad y obligación de ayudarlos.

Una reflexión relacionada con la compasión es la siguiente:

Las gafas que todos deberíamos usar

Un hombre sale apresuradamente de su casa muy temprano en la mañana y aborda su auto para ir a su trabajo. Se echa de reversa para salir de la cochera y en ese preciso instante pasa por la calle un niño en su patineta, obligándolo a frenar bruscamente.

*“Ese niño, siempre que voy saliendo, se atraviesa”. Pensó malhumorado.
“Alguien debería hablar con sus padres, si es que están en casa”.*

Continúa su camino hasta llegar a una intersección, donde se topa con un espeso embotellamiento. Con actitud de desesperación y con su mal humor piensa:

“¿Qué pasa con el tráfico? Siempre está lleno. Odio tener que pasar por aquí”.

Y su enojo aumenta cuando ve que una camioneta se adelanta a toda velocidad por el carril exclusivo para emergencias viales.

“Y miren a ese gandalla”.

En el trayecto hace una pequeña escala para comprar un café. Está a punto de ocupar un cajón de estacionamiento cuando se le adelanta otro auto conducido por una mujer y, atravesándosele, se estaciona en el mismo lugar.

“Ok, ¿estoy pintado o qué?”.

Y maldiciendo busca otro lugar.

Caminando rumbo a la entrada de la cafetería, de prisa y siempre enojado, coincide con ella y con mirada fulminante piensa irónicamente:

*“¡Gracias señorita! ¡La reina del estacionamiento!
¡Sí estacionate en Mi lugar! ¡Cuánta educación!”.*

Dentro del establecimiento, hay una gran fila de personas esperando turno para comprar café.

“Ahhh. Parece una broma... No lo puedo creer...”.

7 minutos después, llega al mostrador,

“Ya era hora...”, murmura.

E inesperadamente el cliente que había sido atendido antes que él, regresa y pide al empleado:

“¿Puedo agregar una galleta a mi orden?”.

“Claro, no hay problema”, — responde amablemente el empleado.

Mientras, nuestro amigo, lleno de frustración, mirando insistentemente su reloj y siguiendo con la mirada al otro cliente que se aleja, sigue pensando:

“Ajá. No hay problema. Eres el único hombre en el mundo. Seguro que necesitas tu galleta... El mundo es tuyo y yo estoy aquí estorbando”.

“¿Qué va a ordenar?”.

Le pregunta el empleado al fin.

“Un makiatto grande descafeinado”.

“Claro, con gusto. Son \$3.85”.

Y haciendo una pausa, agrega

“Disculpe, pero puedo tardar un poco. Gracias por su paciencia”.

Haciendo un gran esfuerzo por mantener la calma, responde,

“Ok”.

Y mientras se sienta en una apartada mesa, piensa:

“Sí. Seguro está bien..., y ahora, a esperar de nuevo...”.

Estaba sentado con la mirada fija al suelo, meneando la cabeza sin poder creer todo lo malo que, en unos cuantos minutos, le sucedía por culpa de las demás personas, cuando de pronto se aparecieron un par de zapatos oscuros y elegantes que se detuvieron frente a él sacándolo de su “ensimismamiento”. Alzó la vista.

Era un hombre pulcramente vestido con unas gafas oscuras que intimidaban, se veía imponente frente a él,

“¿Qué?”, preguntó *extrañado y desconfiando*.

El elegante hombre, sin decir palabra, metió su mano al bolsillo interior de su traje y sacó un estuche de lentes.

En el exterior se leía “Recibe Servicio”.

Extendió la mano y se lo entregó.

Extrañadísimo lo tomó, lo vio

“¿Qué? ¿De qué se trat...?”.

No pudo terminar la pregunta, pues cuando levantó la vista de nuevo, el hombre ya no estaba.

Desconcertado miró a un lado y al otro pero había desaparecido. En las mesas de local sólo había gente tomando café apaciblemente.

Curioso, vio de nuevo el estuche, lo abrió y sacó el par de lentes, aparentemente normales. Desconfiadamente se los puso.

Su sorpresa fue mayúscula cuando vio a la misma gente tomando café, pero todos tenían ahora una especie de etiqueta o subtítulo.

“¿Qué es esto?”, —preguntó quitándoselos de un jalón.

“¿Cómo es posible?”.

Volvió a colocárselos muy despacio y puso atención en los textos que aparecían en cada persona.

En una mujer, de apariencia común, que estaba leyendo el periódico aparecía la leyenda “Evita relaciones. Miedo a sufrir”. En el amable empleado del mostrador se leía “Infeliz con su vida”.

Y revolviéndose nervioso en su silla, continuó viendo a la gente. En uno más decía “Falta de sentido en la vida”, en otro “Falta de verdaderos amigos”, en un hombre que le daba helado a su hijo decía “Perdió su trabajo”.

“¿Qué se supone que debo hacer? ¿Qué puedo hacer yo?”, se preguntaba mientras se rascaba la cabeza entre preocupado y asustado.

Se le acerca un muchacho sonriente, llevando el café que esperaba y en él se leía “Luchando con adicciones”.

“Ya no soporto más esto. Debo salir de aquí”.

Se levantó de un brinco y salió corriendo del establecimiento.

Al abrir de un empujón la puerta, casi le pega a un hombre robusto y de aspecto rudo que entraba en ese momento.

“¡Hey... Cuidado!”.

Le advirtió sin dejar de morder su puro al tiempo que su texto decía “Sólo necesito un abrazo”.

Se giró para seguir corriendo y por poco choca con otra mujer joven que tímidamente llevaba un bebé cargado en un brazo y una niña pequeña con la otra mano, “Dos trabajos para salir de una deuda”, decía su etiqueta.

Corriendo hacia su auto, se topa de nuevo con la mujer que le había ganado el lugar del estacionamiento. “De luto por su mejor amiga”, era su frase.

Conduciendo con las gafas puestas aún, veía a los demás conductores y sus etiquetas de texto: “Peleando con su marido” en una mujer. “Realmente necesito un aventón...”, aparecía en la imagen de un joven con su carro averiado a un lado del camino. “Huyó de casa hace tres días” en la de una joven que estaba de pie en un rincón temblando de frío.

Y así, con esas gafas podía “ver” los sentimientos, problemas y preocupaciones que padecía la gente que se cruzaba con él.

Abrumado y sobresaltado llegó hasta su casa. Al bajar del auto, vio el estuche de las gafas y leyó en su interior algo que lo hizo reflexionar. Después vio al mismo niño de la patineta que, aunque jugaba, su expresión era seria, desafiante y su mirada recelosa, su etiqueta decía “¿Alguien a quien yo le importe?”.

Cambiando completamente su actitud por una más relajada y amigable, le habló al niño diciendo:

“Hey, amigo, ven aquí”.

El chico, un poco desconfiado detuvo su patineta, chocaron sus manos y en seguida terminaron platicando como grandes amigos en medio de la calle.

El estuche, que en el exterior decía “Recibe Servicio”, quedó abierto encima del cofre del auto, y en su interior se podía leer “¿Lo tienes?”.



Otra reflexión que nos hace meditar sobre la bondad y la compasión, es:

Un cuento sobre la bondad

El señor Julián era un viejito pescador, muy trabajador y honrado. Todas las tardes lo veía desde mi balcón, caminando hacia el mar, a buscar alimento para su familia.

Un día, regresando yo de una fiesta, ya entrada la hora de la madrugada, con sorpresa lo vi regresar. Mi asombro se debía a que todas las mañanas lo veía salir también a su trabajo en busca de dinero para su sustento y el de su familia.

¡Oh! dije, ¡este viejito sí que trabaja! No descansa en su afán de proveer a los suyos.

Siempre lo saludaba y compartíamos algunas palabras. Siempre le decía: “Sabe que estoy aquí para lo que sea”. Y él me decía: “Gracias, mi niña”.

Muchas veces tuve la sensación de que no lo decía con total veracidad porque nunca hacía nada por él, pensaba que estaba conformándome con demostrar mi bondad sólo con palabras.

Y seguían pasando los días y yo seguía conformándome... Hasta que un buen día no lo vi aquella tarde, y no lo vi a la siguiente.

Me atreví entonces a preguntarle: “¿Por qué ya no va a pescar en la noche?” Y él me respondió que su lámpara se había dañado y no tenía dinero para comprar una nueva...

Yo tenía una lámpara muy querida, un regalo de alguien muy especial que incluso no la encendía para no dañarla. Y ese día, en casa, la encendí y funcionaba, pero al encenderla comprendí que también podía dejar que mi corazón se encendiera.

Y entonces, a la mañana siguiente, con mi corazón abierto, le entregué la lámpara a don Julián. Y reconocí en mí y en su mirada la amorosa bondad.

Esa tarde vi salir a don Julián contento nuevamente a buscar el alimento de su familia... Y yo me sentí satisfecha...

A la tarde siguiente, vi a don Julián que venía hacia mí con otras personas más. Don Julián estaba todo contento y me gritaba desde abajo “¡Ellos también necesitan lámparas!” Yo les dije: “Veré qué puedo hacer”. Y con un gesto y sonrisa amable Don Julián se fue a pescar, y los otros se regresaron.

No tenía más lámparas, y si quería ayudar debía comprarlas. Tenía pocos ahorros, pero en la quietud de mi mente, entendí que la bondad debe ser hacia todos los que se crucen en mi camino.

Pasaron algunos días, y una vez que decidí comprar las lámparas, ¡aparecieron amigos dispuestos a ayudarme! Y todas las necesidades de los pescadores fueron cubiertas.

Demás está decir que a la tarde siguiente, don Julián estaba aún más contento, pues ya no iría solo a pescar.

Y nuevamente, en la quietud de mi balcón y mi mente, y en la paz de mi corazón, recordé aquella frase que una vez leí: “No os contentéis con demostrar amistad sólo con palabras, dejad que vuestro corazón se encienda con amorosa bondad hacia todos los que se crucen en vuestro camino”.



Nosotros creemos que tenemos cierta capacidad para hacer algo, como en el caso de la reflexión, donar una sola lámpara, pero cuando hay situaciones que nos piden dar más, nuestra creencia es que no lo podemos lograr y de esta forma nos limitamos a crecer. Los límites están en nuestra mente, debemos quitar esas ataduras que nos impiden crecer.

Demos lo mejor de nosotros a pesar de que nunca sea bastante. Nuestra **tolerancia** y nuestro **perdón** también los merecen las personas que en ocasiones pueden ser ambiciosas, incongruentes e insensibles. Aprendamos a ser atentos y serviciales, eso no significa que seamos aduladores o interesados. Enfoquémonos en ser **exitosos**, aunque se nos acerquen amigos falsos o enemigos verdaderos. Seamos **honestos**, aunque existan quienes nos mientan. Seamos **constructores**, aunque puedan destruir nuestras construcciones en un instante. **Realicémonos**, seamos felices y plenos, aunque generemos envidia.

Seamos buenos en pensamientos y en acciones, aunque nos ignoren y nos olviden. Demos lo mejor de nosotros, a pesar de que nunca será bastante.



Autoconocimiento. Es darme cuenta de que soy amor y desde este amor emanan todos los valores; entre los más importantes se encuentran la compasión y la empatía, además de los que se mencionan a continuación.

Plenitud. Es felicidad y felicidad es paz. Un sentimiento de que no hay carencia de nada y por el contrario, que tenemos de sobra para dar.

Éxito. Logro de todo lo material: un patrimonio, salud, familia, amistades, bienes materiales, poder, riqueza, fama, prestigio, control.

Realización. Es la suma de la plenitud y éxito. Desarrollo completo de las aspiraciones del ser humano. Un sentimiento de armonía y bienestar (estar bien).

Fe. Confianza y seguridad en que puedo lograr esa plenitud y ese éxito.

Humildad. Ser poderosos es muy sencillo, lo difícil es SER sencillos. La plenitud y el éxito nos dan poder, y al alcanzarlos, la mayoría cometemos el error de la soberbia y el orgullo, lo cual nos impide seguir creciendo. Por el contrario, está la práctica y el entrenamiento de la humildad, este es el valor que verdaderamente nos hace poderosos, por eso debemos seguir practicando y desarrollando la humildad.

Poder. La suma de la plenitud, el éxito y la humildad. Una forma de influir en otras personas.

Héroe, líder, maestro, genio, gurú. Estas personas son conocidas por lograr ese poder, y practican los siguientes valores.

Aceptar. Entender a las personas y a las cosas como son. No sólo es necesario aceptar a los demás, también tengo que aprender a aceptarme a mí mismo.

Perdonar. Los seres humanos nos equivocamos y cometemos errores. Perdonar es la forma de corregir el error y convertirlo en experiencia, lección o aprendizaje.

El amor es perdonar. El perdón es la acción por la que una persona que ha sufrido una ofensa, decide no sentir resentimiento, ira o indignación hacia el ofensor, renunciando a vengarse o a reclamar un castigo, optando por no tener en cuenta la ofensa en el futuro, de modo que las relaciones entre ambos no queden afectadas.

Perdona a tu enemigo, él te permite crecer. Equivocarse es un defecto de todos, pedir perdón es una virtud de pocos. Perdonar es poner a un prisionero en libertad y descubrir que ese prisionero soy yo.

Vengándose, uno se comporta igual que su enemigo; perdonándolo uno muestra que es superior a él.

Perdonar beneficia mi salud y la de otras personas. Puedo estar en paz, tranquilo, en libertad. Estoy más enfocado, inspirado, motivado. Perdonar impulsa mis proyectos, mis objetivos y mi propósito de vida.

Beneficia a mi familia y así puedo transmitir el ejemplo y el valor del perdón a mis hijos; de otra forma estaría invitándolos a practicar el odio y el rencor con el riesgo de que lo practiquen conmigo mismo.

Una persona que por ignorancia o confusión nos hace daño, cree que está haciendo lo mejor y que por eso la debemos perdonar.

El maltrato más cruel de los padres hacia los hijos, no existe la menor duda, es cuando creen que en un momento dado están haciendo lo mejor; después, quizás se den cuenta que pudieron reaccionar diferente, pero ya no pueden evitar el daño causado. Por eso debemos perdonar sin dudar. Eso nos hace grandes y superiores a los que nos ofendieron. Si no perdonamos, simplemente nos ponemos al mismo nivel que ellos y seguirán los conflictos, seguirán las enfermedades, los hijos seguirán odiando a sus padres, las empresas seguirán teniendo este tipo de conflictos laborales sin encontrar una solución, etc.

Debo perdonar porque debo practicar el amor, es mi esencia, y el perdón es la mejor práctica del amor.

El perdón me hace vencer el egoísmo, la soberbia y el orgullo que me han creado otras personas durante mi formación (los padres, maestros, la religión, la política, los medios de comunicación, etc.) y me brinda los siguientes beneficios:

- Dejar de sentirme víctima.
- Disipar mi propio sufrimiento.
- Mi nivel de furia y hostilidad decrecen, mientras mi capacidad de controlar mis emociones negativas y mi habilidad para confiar mejoran.
- Quedo libre del control de acontecimientos pasados, lo que me permite dejar de repetir conductas destructivas.
- Mi salud mental y salud física mejoran.

Perdonar es un regalo que doy; cuando lo haga, percibiré un cambio positivo y me sentiré libre.

Lo primero que creemos sobre las personas que nos hacen daño es que son malas. Son personas que sufren y a través de la agresión, el odio o los insultos, solamente nos invitan a sufrir junto con ellos y no debemos rechazar esa invitación. Por lo tanto, si yo estoy en paz, debo responder inteligente y respetuosamente aclarando el motivo de la agresión y buscando una solución al problema o conflicto; es decir, si yo estoy en paz, debo invitar al otro a vivir en paz. Debo pensar que estas personas han sido dañadas o maltratadas desde su formación y por eso se comportan como lo hacen. Entonces, no es que sean malas, son víctimas de una familia, de una sociedad o de una cultura; la esencia de todo ser humano no es la maldad sino el amor, pero ese amor se oculta cada vez que hacen daño, porque cuando amamos, somos vulnerables y cuando odiamos, maltratamos y ofendemos; el amor es como una coraza que nos protege del daño.

Muchas veces las personas no perdonan porque creen que es lo mejor para ellos y para los demás. Es necesario cambiar esa creencia. Si podemos perdonar, podremos construir un mundo mejor y educar mejores hijos para vivir en él.

El amor me hace paciente, tolerante, agradecido y me facilita la comunicación con los demás. Juntamente con el amor, muchos otros valores me ayudan a desarrollarme de acuerdo con mi dignidad humana.

La fortaleza es el principio, raíz o esencia de otras muchas virtudes, como la audacia o la constancia. La fortaleza y la constancia se relacionan íntimamente, como la fruta y el olor.

La sencillez combina la humildad y la sabiduría. Tener muchos conocimiento sin humildad puede hacernos caer en la tentación del poder, de sentirnos superiores a los demás, de ser excesivamente racionalistas. Ninguna virtud nos acerca tanto a los demás como la sencillez. En la pequeñez está la verdadera grandeza, porque el orgullo y la soberbia llevan a la soledad y terminan con el amor a los demás.

Paciencia y tolerancia. Todos queremos ser felices y vivir en paz pero no sabemos cómo lograrlo y hacemos todo lo contrario. Para lograrlo debemos practicar la paciencia. La paz se deriva de la paciencia y todos queremos paz.

Agradecimiento. Lo más común en el ser humano es enfocarse en lo que no tiene y esta es una forma de sufrir. Debemos enfocarnos en lo que tenemos y agradecerlo.

Comunicación. Abarca el entender y ser entendido. Se cree que el 80% de los problemas en las familias, las empresas y la sociedad se deben a una mala comunicación. Es muy difícil expresar con palabras lo que estamos pensando ya que el 67% lo comunicamos corporalmente, el 27% con el tono de voz y sólo el 6% es con palabras. Si nos entrenamos en entender el lenguaje corporal, el tono de voz y lo que se comunica verbalmente, nadie nos podrá engañar.

Prudencia. Ser prudente es tomar una decisión después de haberme informado y haber investigado sobre las consecuencias de esa decisión. Es importante prepararnos para tomar decisiones ya que de ellas depende nuestra situación actual.

Justicia. El ser justos significa buscar el bien propio y el de los demás.

Fortaleza y templanza. Tener control de mí mismo, no permitir que algo externo me controle, por ejemplo adicciones, personas, etc.

Honestidad. Es aquella cualidad humana por la que la persona decide actuar siempre basándose en la verdad y en la auténtica justicia, siendo su base la confianza y el respeto. (*Lo que no es mío es de alguien*). “*Nunca le mientas a alguien que confía en ti*”.

Unión familiar, trabajo en equipo. Implica que los integrantes de la familia o un grupo de personas trabajen de manera coordinada en la ejecución de un proyecto. El equipo es responsable del resultado final y no cada uno de sus miembros de forma independiente. La unión hace la fuerza.

¿Por qué es tan importante practicar los valores?

Los valores ordenan y forman la convivencia familiar, social y profesional.

Los valores me dan poder para lograr todos mis propósitos en la vida.

¿Por qué a veces no los practicamos siendo tan importantes?

- Porque no creemos en ellos.
- Los confundimos con algo religioso.
- Tenemos una manera equivocada de implementarlos.

Reflexión “Una historia diferente”

—Te amo—dijo él—.

Yo también te quiero —dijo ella—, sí. Pero no es lo mismo —respondió él.

—Tú me quieres, pero lo que en verdad me estás diciendo es que quieres que haga lo que tú me digas, porque si no lo hago me dejarás de querer.

»Tú me quieres, pero en realidad buscas mi aprecio, mi compañía como si yo te perteneciera o fuera de tu propiedad, eso es querer a alguien.

»Tú me quieres porque me necesitas, porque esperas algo de mí, como si fuera un complemento tuyo, porque de verdad sientes que te falta algo. Y sí te falta, pero ese algo yo no te lo puedo dar.

»Querer es obligarme a estar a tu lado, así que cuando no puedo conceder tus deseos te desilusiono y me ves como un fracasado.

»Amarte es respetar tus decisiones, tu forma de pensar, aceptarte tal como eres. Amar es apoyarte para que seas feliz, aun cuando no estés a mi lado. Amarte es desear sólo lo mejor para ti, puede ser a costa de mi propio sufrimiento.

»Cuando tú dices que has sufrido por amarme, o que yo te he hecho sufrir, en realidad no es por amarme, es por lo mucho que me quieres. Y aquí sí estaría de acuerdo en no cubrir todas tus expectativas.

»Si tú y yo nos amamos, nos entregamos sin esperar nada uno del otro, sino por el solo hecho y puro placer de amarnos.

»Pero estoy de acuerdo en que amar no es fácil, porque es una entrega sin interés, es una unión libre, donde tú tienes toda la libertad de hacer lo que crees que es lo mejor para ti, y yo respeto tu decisión y si es posible, la apoyo.

»Amarte es saber de ti, de lo que te gusta, de lo que no te gusta, de tu felicidad, de tu sufrimiento, de tus éxitos, de tus victorias, de tus errores y fracasos. Esto es amarte.

»Amar es confiar tú en mí y yo en ti y que pase lo que pase, permaneceremos unidos, no por obligación, ni por egoísmo, sino por una decisión mutua porque un día elegimos amarnos y permanecer unidos en ese amor.

»Amarte es saber que tu cuerpo cambiará con el tiempo, pero yo te amaré aun con todos los cambios físicos, y con todos los cambios en tu forma de pensar.

»Amarte es estar convencido de que nos hemos unido para ser mejores personas, como padres, como hijos, como hermanos y como amigos.

»Amarte no es sufrir, amarte es ser feliz amándote, y la manera de seguir amándote por todo el tiempo que permanezcamos juntos; es aceptarte tal como eres, perdonarte, siendo paciente y tolerante contigo. Y hoy debemos recordarnos diariamente nuestra forma de interpretar el amor, la vida, a los hijos, el matrimonio, la educación, y aprovechar las oportunidades para platicar de otros temas que nos mantengan unidos y amándonos”.

—Ya comprendí —dijo ella.

—Muy bien —dijo él—. Ahora vamos a practicarlo; esto fue una simple plática sobre amar y querer, necesitamos practicar y entrenarnos para permanecer unidos y llenos de amor.

Reflexión “El Dragón solo y la frágil paloma”

Una vieja leyenda cuenta que había un dragón solitario, pues aunque era imponente, provocaba temor, admiración y respeto; todos se distanciaban de él.

Deprimido, decidió un día transformarse en una paloma para acercarse a la gente sin causar temor.

Mientras jugaba en una plaza con algunos niños, la golpearon fuertemente con una piedra. Su cuerpo era delicado y muy frágil.

La perseguían tres chicos entre patadas y pedradas despiadadas.

Una pareja que pasaba la rescató después de reprender y de alejar a los pequeños; estaba moribunda y agonizando. La llevaron cuidadosamente a su casa, la curaron, la consintieron y la rodearon de mimos y de cariño.

Poco tiempo después sanó completamente. Ella sabía que se le acababa el tiempo; tenía que volver a su soledad en condición de dragón en ese instante o permanecería así para siempre.

Divagando pensaba que los dragones llevan una vida solitaria, el amor no estaba hecho para ellos y era común que hicieran tonterías. En cambio, las palomas a pesar de llevar auestas su fragilidad y su vulnerabilidad eran capaces de recibir caricias y afecto.

Esos pensamientos la convencieron de permanecer para siempre como un ave.

Nadie podría amar a un monstruo gigante de aspecto diabólico y cuerpo escamoso. En cambio, sí era posible demostrar cariño a una paloma y, más aún, si estaba herida.

Ser vulnerable es abrirse al amor. Ser vulnerable es ser humano.

Las imponentes y majestuosas armaduras aíslan a quienes las usan. Ganan respeto y temor, pero jamás podrán ganar amor.

¿Quién querría ser algo así?

El que presume de una insensible indiferencia, el que no cree en los halagos o no se deprime por los rechazos, quien se cree autosuficiente y superior a los demás, se secará completamente sumido en la más estéril soledad.

Ser consciente de mi fragilidad y de mi vulnerabilidad me acerca a los demás, me hace ser amigo, aceptando que puedo necesitar ayuda, que puedo dejarme querer. Quizá por eso Dios quiso venir voluntariamente a la Tierra a sufrir y a llorar con los hombres, a amar y dejarse amar por los hombres...

Si tienes tristeza alégrate, el amor es gozo.

Si tienes enemigos reconcílate, el amor es paz.

Si tienes pobres a tu lado ayúdalos, el amor es dar.

Si tienes soberbia sepúltala, el amor es humildad.

Si tienes tinieblas enciende tu luz, el amor es luz.

Si hay odio, olvida, el amor es perdonar.

Reflexión “Yo te amo”

Una mujer agonizante fue llevada al hospital; era una mujer joven pero estaba tan demacrada y delgada que la piel estaba prácticamente pegada a sus huesos.

La Madre Teresa la saluda amorosamente, disimulando el impacto que le provoca al revisar su estado, su delgadez. Era, más que un ser humano, un esqueleto con un hilo de vida.

Teresa sabía que ya no se podía hacer nada medicamente, que todo sería inútil y procura reanimarla con un poco de comida, con palabras de consuelo, con mil atenciones y un infinito amor...

La mujer enferma, con los ojos tan abiertos que parecían salirse de sus cuencas, pregunta con una voz casi inaudible:

“¿Por qué haces todo esto?”.

“Porque yo te amo”. Responde Teresa.

Un brillo en sus ojos refleja una gran felicidad y una gran paz y suplicante murmura:

“Por favor... dímelo de nuevo...”.

“Yo te amo”. Le repite Teresa acariciando su frente.

Las manos ya sin fuerzas de la mujer, intentaban apretar y acurrucar las manos de la Madre, quien se acerca al oído y, mientras la vida se le escapaba de a poquito, escucha una y otra vez aquellas tres palabras que le saben a vida eterna...

Los antivalores

Todos los miedos y sufrimientos surgen de la mente. Miedo a la violencia, al peligro, a enfermarse, a perder seres queridos, al control, al poder, a la muerte, al rechazo, al compromiso, al fracaso. Si aprendo a controlar mi mente, eliminaré la fuente del dolor y del sufrimiento. Si no tengo control de mi mente, puedo tener todos los bienes materiales, riqueza, fama, poder, familia, amigos, casa, carro, pero aun así me sentiré vacío. Por esta razón a veces nos aferramos a las cosas materiales esperando encontrar la felicidad donde no está. El temor, el miedo, el apego enferman.

La ignorancia es la causa de las emociones negativas llamadas trastornos mentales y estos seguirán en aumento (según la Organización Mundial de la Salud).



La autoestima baja

La autoestima baja se manifiesta en las siguientes actitudes:

- Siento que valgo poco. Estoy molesto, avergonzado por aspectos de mi persona, mi físico, mis ideas y pensamientos.
- No acepto mis errores y tiendo a agredir culpándome a mí mismo y a los demás, y por lo tanto no aprendo de ellos.
- Si experimento una derrota, me califico como fracasado; internamente me digo cosas como éstas: “Debo ser un inútil, pues de lo contrario esto no me pasaría”.
- Espero el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás.
- Después de sentir con frecuencia estas respuestas, el “yo” se vuelve vulnerable a las drogas, al alcohol u otras formas de adicciones o fugas de la realidad.
- Tengo problemas en mis relaciones interpersonales, estas se vuelven posesivas, superficiales y/o efímeras.
- Me hundo en una sensación de soledad. Al aislarme me siento separado de los demás y me vuelvo apático e indiferente hacia mí mismo y hacia quienes nos rodean.
- Me es difícil ver, pensar y oír con claridad y por lo tanto tiendo a sufrir el maltrato y el desprecio de los otros. Como una consecuencia surge el temor y el aislamiento. Este temor me limita, me ciega e impide que ponga a prueba nuevos medios para solucionar mis problemas.

Algunos antivalores son:

Temor. Una emoción que se caracteriza por un sentimiento desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o pasado.

Apego. Vinculación afectiva intensa, que se desarrolla entre personas y algunas cosas, ya que la gente cree que pueden proporcionar felicidad, seguridad, consuelo, protección, etc.

Ignorancia. Ausencia de conocimiento.

Aversión. Sentimiento de rechazo o repugnancia hacia una persona o cosa.

Vacío. Carencia de realidad, sin entidad, lo que no es, lo insustancial, lo deshabitado, lo vacío, la vacuidad.

Sufrimiento. Sensación consciente o inconsciente motivada por cualquier condición que someta al sistema nervioso al desgaste. Cuando es consciente, es dolor o infelicidad; cuando es inconsciente, es agotamiento o cansancio.

Fracaso. Hace referencia a la frustración y al resultado adverso de un proyecto.

Inseguridad. Desconfianza. Falta de esperanza en una persona o cosa.

Miedo. Emoción que se caracteriza por un pensamiento o sentimiento desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto.

Víctima. Es más fácil ser una víctima culpando a los demás de nuestros problemas, porque así no tenemos el dolor de nuestras propias decisiones.

Ira. Enfado, indignación o enojo violento que hace perder el dominio sobre sí mismo.

Violencia. Comportamiento que se manifiesta de forma deliberada, aprendida o imitada con conductas que provocan daño o sometimiento grave, lo cual limita potencialidades en otras personas o que amenaza con hacerlo.

Celos / Envidia. Emoción perturbadora que se percibe por una amenaza hacia algo o alguien que se considera como propio.

Los celos son considerados una de las enfermedades del espíritu, que se acrecienta fácilmente con cualquier cosa y que difícilmente tiene remedio.

Cuando se trata de relaciones personales amorosas, los celos se manifiestan haciéndote sentir que tu pareja es una más de tus propiedades, y el temor a perderla te provoca una gran ansiedad con reacciones que pueden resultar desagradables o incómodas para tu pareja.

En ocasiones, nos invade el romanticismo y escuchamos y aceptamos frases amorosas como “yo vivo por ti”, “mi mundo eres tú”, “si me dejas me muero”, etc. Debemos tener mucho cuidado al “creernos” estas frases porque se pueden convertir inconscientemente en un chantaje sentimental, porque seremos dependientes de esa persona al aceptar que “vivimos” por ella y para ella.

Hay quienes dicen: “Si no me cela, ya no me quiere, ya no le intereso”. Y a partir de este momento verán a cualquier persona como un peligro a su relación, como un enemigo o contrincante. Los celos son una característica propia de una persona insegura de sí misma, de una persona con una autoestima muy devaluada, y cuando estas personas terminan una relación sentirán el deseo de vengarse por una “traición” que tal vez no exista.

Una persona celosa generalmente es posesiva y asfixiante, y exige el cien por ciento de la atención de su pareja. Tal vez al inicio de la relación se cumplan estas exigencias, pero cuando la relación toma un cierto ritmo y los detalles amorosos disminuyen, la persona siente esa inseguridad y piensa que está perdiendo el control sobre su pareja y toma

medidas más drásticas como hacer interminables preguntas, checar sus redes sociales, las llamadas de su celular, etc., volviendo insoportable su vida y la de su pareja.

La “víctima” de una persona celosa piensa que por su comportamiento y actitud, es culpable de hacerla sentir así y se vuelve una persona introvertida; es decir, que para “resolver” el problema de los celos, se aleja de lo que le gusta hacer, deja de convivir con sus compañeros de trabajo o deja de ver a sus amistades y familiares. Pero la persona celosa exige cada vez más; ni cediendo a todos sus caprichos, ni con estas modificaciones en tu vida, la persona celosa dejará de serlo porque el problema de raíz es su propia inseguridad.

Si los celos son un problema de baja autoestima o de inseguridad, eso indica que el problema es del individuo que los padece por sus creencias inflexibles, y no un problema de pareja.

Cuando la relación se ve lo suficientemente dañada por los celos y llega a su término, los celos no terminan allí, aunque estén separados, la persona celosa seguirá siéndolo por su afán de controlar a cualquier precio lo que considera suyo, lo que se convierte en asecho, en acoso u hostigamiento.

Con la intención de volver a ser pareja, podrá prometer que cambiará, podrá prometer que buscará ayuda profesional psicológica, y podrá incluso asistir a las citas, pero sin la intención de comprometerse a mejorar. Lo hará sólo para cubrir el requisito y recuperar el control que tenía. Lo más prudente es esperar el tiempo suficiente para convencerte de su cambio verdadero.

¡Cuidado! Para tener el control, las personas celosas comúnmente tienen el argumento de “la confianza”. Podrán decir: “Si no haces nada malo, dame la contraseña de tu red social”, o “si nos amamos no debemos tener secretos...”. Recuerda que absolutamente todos necesitamos y tenemos derecho a la privacidad, tanto de espacio como de tiempo.

Otra actitud frecuente que tienen los celosos es disfrazar su control, por ejemplo diciendo: “No me molesta que vayas a celebrar con tus compañeros del trabajo, es que muy temprano en la mañana, voy a tal parte y me gustaría que me acompañaras...” o “es que no me gusta cómo se comporta fulanito...”.

Si consideras que estás conviviendo con una persona celosa, busca ayuda. De lo contrario siempre será una relación mediocre, debilitante, desgastante, estresante, frustrante y opresora. Y créeme, nadie quiere vivir una vida así.

La envidia es sentimiento en el cual existe dolor o desdicha por no poseer uno mismo lo que tiene el otro, sean bienes, cualidades u otra clase de cosas.

El sentir envidia es muy semejante al sentimiento de frustración por no tener lo que otra persona tiene, ya sean bienes materiales o éxitos personales, familiares o profesionales. Suele provocar mucho sufrimiento, tanto al envidioso como al envidiado.

La envidia es el clásico sistema de defenderse de las personas con algún complejo o con alguna insatisfacción, pero sobre todo con una gran inmadurez. La manera de manifestarse (a veces de manera inconsciente), es con gran rencor, coraje y el deseo de destruir a la “competencia”. Y decimos que es una frustración, porque el envidioso prefiere odiar y lastimar a quien tiene todo lo que él no puede o no quiere tener, en lugar de esmerarse por usar sus talentos y cualidades para alcanzar todo aquello que desea, o aceptar con sencillez y humildad su situación y sus posibilidades. Lo que las personas generalmente envidian es: dinero, poder, influencia, felicidad, belleza, sexo, talento, éxito, etc.

En ocasiones, la persona envidiosa, para no sentirse “menos” que los demás, quiere poseer cosas que los demás tienen, pero no porque las necesite, sino precisamente por eso, porque los demás las tienen y él no. Esta es otra característica común en los envidiosos, el orgullo o la vanidad que los hace participar en una “competencia” insana por llamar la

atención, para tratar de “ser” más que los demás o de “estar” por encima de los demás por sobre todas las cosas. Ese afán o deseo los convierte en personas llenas de angustia por la amenaza de que la gente cercana a ellos tenga lo que ellos no tienen. Estas creencias los llevan a un sufrimiento permanente.

Identificar a los envidiosos es fácil, son los que tienen actitudes ofensivas o vengativas, critican sin fundamentos, interrumpen, niegan o rechazan a determinadas personas o sus ideas, compiten de manera infantil por sus posesiones o logros. También suelen ser personas agresivas, con una baja autoestima, depresivas, obsesivas y ansiosas.

Los envidiosos prácticamente están presentes en todos los ámbitos. En el área personal la envidia se puede manifestar por la cuestión de género, es decir, el hombre puede sentir envidia de la mujer por su capacidad y fuerza para ser madre, por su entrega emocional o su poder sexual al amar a su pareja. En cambio, la mujer puede envidiar al hombre por su fuerza física o por su libertad de acción. Cuando la envidia se presenta en una pareja genera muchos conflictos y termina en divorcios o rupturas.

En el ámbito social, la envidia de los más necesitados genera marchas de protesta, mítines, revueltas y hasta revoluciones, con el argumento de exigir una mayor igualdad en la distribución de las riquezas. Alguna vez alguien dijo que la frase “el dinero no da la felicidad”, fue una frase inventada por un rico para que los pobres no lo envidiaran tanto...

Pero también los más ricos y poderosos pueden ser envidiosos, y cuando esto sucede, se dan luchas dentro de grandes empresas o en puestos altos del servicio público, afectando la estabilidad laboral y social de incontables obreros, ciudadanos y sus familias.

Los concursos de premios en efectivo o de casas, autos, becas, etc. que organizan instituciones o dependencias públicas o privadas, televisoras y otros medios, se mantienen gracias a la envidia que sienten los codiciosos y narcisistas.

El consumismo existe en gran medida, gracias a la envidia en general. Así como la envidia entre varones, alimenta la competitividad, también la envidia que por lo regular siente una mujer por otra, beneficia enormemente a la industria de los productos de belleza o de la moda.

La envidia y los celos son cosas diferentes; la envidia, como ya dijimos, es el deseo frívolo de poseer algo para destacar entre los demás o por el simple hecho de no sentirse menos. Y los celos, por otra parte, son el temor de perder a alguien que consideramos de nuestra propiedad aun por encima de los sentimientos.

La envidia desaparecerá a medida que superemos nuestras propias debilidades, a medida que cambiemos nuestra forma de pensar y nuestras creencias, cuando nos conozcamos a nosotros mismos, cuando aceptemos con madurez lo que somos, lo que hacemos y lo que tenemos.

Ω

Orgullo. Exceso de valoración propia por el que uno se cree superior a los demás.

Soberbia. Altivez, arrogancia, vanidad. Valoración de uno mismo por encima de los demás.

Rencor. Sentimiento de hostilidad o enemistad motivado por una ofensa o daño sufridos.

Pereza, apatía, flojera. Es la negligencia, tedio o descuido al realizar acciones, movimientos o trabajos. Se le conoce también como haraganería u holgazanería.

Gula. Deseo desordenado de tragar o engullir excesivamente por el placer conectado con la comida o con la bebida.

Mentira. Es una declaración de alguien que sabe que es falsa, esperando que lo crean.

Culpa. Responsabilidad que acarrea un acto consciente, mal realizado.

Delincuencia. Está vinculada a las personas que violan o quebrantan las leyes.

Tristeza. Una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas.

Preocupación. Sentimiento de inquietud, temor o intranquilidad que se tiene por una persona, una cosa o una situación determinada.

Enfermedad. Es el estatus consecuente de una afección en un ser vivo, que se caracteriza por una alteración perjudicial de su estado de salud.

Muerte. Proceso terminal que consiste en la extinción del proceso homeostático de un ser vivo y, por ende, concluye con el fin de la vida.

Reflexión. “La desgracia de un avaro”

Aquel tipo no se alimentaba bien y vestía harapos, no porque fuera pobre, sino porque era muy avaro. No gastaba un solo centavo de lo que juntaba, todo lo guardaba celosamente.

Tenía una gran cantidad de dinero enterrada, temeroso de que le robaran. Su mayor anhelo era juntar una gran fortuna para esconderla.

Él sentía que su dinero estaba seguro pues nadie sabía que lo tenía enterrado al pie de un árbol en el bosque. Allí nadie podría robar su fortuna.

Pero su avaricia lo obligaba a ir todos los días al bosque para revisar que su tesoro estuviera a buen resguardo. Era tal su intranquilidad que sus temores no le permitían comer, ni dormir bien. Se hizo costumbre su paso diario por el bosque y un buen día un campesino, vecino del lugar, lo vio con curiosidad.

Siguiéndolo puso atención en los movimientos de aquel hombre que se adentraba en el bosque, esperó a que se alejara y luego se puso a excavar en aquel árbol. Encontró una gran caja metálica que contenía el tesoro del avaro. Sigilosamente se alejó cargando aquella caja y nadie supo nada de él.

Al siguiente día, siguiendo su rutina, el avaro fue al bosque y descubrió el robo. Empezó a llorar sin consuelo, desesperadamente y a lamentarse de su desgracia. Lloraba y gritaba tan fuerte que un hombre que pasaba por el lugar se detuvo para ver si podría ayudar diciendo:

“¿Qué ocurre, está usted bien?”.

“¡Me robaron todo mi dinero! ¡Todo lo que tenía!”. Respondió entre sollozos.

“¿Y quién cree que haya sido el ladrón?”, volvió a preguntar. “¡Desgraciadamente no lo sé! ¡No tengo idea!”.

“¿Dónde tenía el dinero?”.

“Aquí precisamente. Enterrado debajo de este árbol. Mire el hoyo que han dejado”.

“¿Enterrado? ¿Cómo? ¿No era más conveniente tenerlo en su casa para sus gastos regulares?”.

“¡Yo nunca gastaba nada! ¡Todo lo guardaba aquí!”.

“¡Ah! Pues entonces no tiene por qué afligirse usted. Es muy simple. Ponga una piedra en el hoyo y listo. Si usted no usaba su dinero, esa piedra podrá tener el mismo valor que el dinero”.

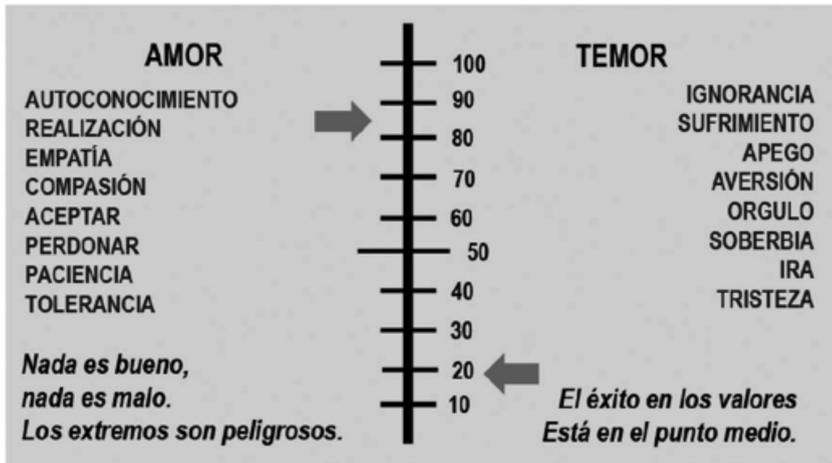
Y aquel hombre se alejó caminando tranquilamente, dejando atrás al avaro.



En conclusión, entendamos que la avaricia puede hacer muy desgraciados a los hombres.

El secreto es el punto medio

Es imposible llegar a practicar el 100% de los valores, el secreto es encontrar el punto medio. Mis aspiraciones deben ser practicar siempre el mayor nivel de los valores, pero tengo que estar consciente de que es muy difícil y que es normal, por ejemplo, sentir temor o tristeza. Lo importante es que, si hago daño a los demás, sepa pedir perdón y corregir mis errores.



Tengo que aprender a dar importancia a lo importante, a mantener mi vida iluminada y equilibrada. Así iré por el mejor camino, el camino del amor y de la felicidad.

Reflexión. “El secreto de una vida equilibrada”

Se dice que él era un tipo afortunado, con una muy cómoda condición económica, pero también era una persona muy espiritual y creyente; incluso le daba mayor importancia a su espiritualidad que a su fortuna y a los lujos.

Uno de sus colaboradores cercanos, extrañado por aquella conducta, se dispuso a investigar cómo era que su jefe, perteneciendo a un círculo social elitista, no le diera la menor importancia a los lujos, vanidades, excesos y excentricidades que distinguen a muchos.

Le preguntó con respeto: “Teniendo la oportunidad de no quedarse con las ganas de nada, y de cumplirse cualquier tipo de caprichos, ¿cómo hace usted para mantenerse al margen de esas tentaciones frívolas y encima, engrandecer su fe, su bondad y su humildad? ¿Cuál es su secreto?”.

El jefe dijo: “Ven conmigo. Te lo diré mientras me acompañas por las instalaciones de esta gran empresa que genera las utilidades que me permiten acumular una gran fortuna. Pero tendrás que llevar una charola en una mano con una pirámide de copas de champagne, si se te cae alguna tendrás que renunciar a tu trabajo”.

Terminaron de realizar el recorrido y preguntó el empresario: “¿Has visto las áreas claves donde se esconde la planeación y estrategia para el éxito de este empresa?”.

“Discúlpeme. Como no quiero perder el trabajo, no he puesto atención, por cuidar la charola y las copas”, dijo.

“Ahí tienes el secreto”, Dijo el jefe. “Es algo muy simple. Sólo hay que estar lo suficientemente concentrado en mantener el equilibrio en lo que uno considera lo más importante, como para distraerse con otras cosas”.

Todos queremos ser felices

He sido creado para la felicidad, por eso me inclino naturalmente a ella. La felicidad es la plenitud de la vida.

Muchas veces busco la felicidad en la posesión de bienes materiales, pues la vida me pide la posesión de estos bienes para conseguir vivir sin la preocupación que tendría si careciera de ellos. Pero es un hecho de la experiencia que ni la acumulación de dinero me puede hacer feliz. Cuando una persona vive para acumular bienes materiales, entre más tiene, más desea poseer. Estos bienes materiales ciertamente los necesitamos, pero no dan respuesta a la necesidad de afecto, de amor que tiene el ser humano.

La felicidad tampoco se identifica con el placer, pues este es un estado de ánimo que depende de las circunstancias, como lo es también la alegría. La felicidad, en cambio, es un estado permanente, ya que es resultado de una vida auténtica.

Sólo al realizar un propósito de vida que está enfocado hacia los contenidos de mayor valía me hace ser más y me lleva a ser realmente feliz.

La felicidad es el motor que mueve todo. Detrás de todo lo que hago, digo, tengo, compro o vendo: casa, carro, ropa, celulares, computadora, drogas; de una novia, esposa o hijos, lugares que visito, está la búsqueda de ser feliz.

Todos queremos ser felices y tenemos el potencial para lograrlo.

Mi propósito espiritual es: la felicidad, la alegría, la libertad y mi plenitud.

La paz es ausencia de conflictos.
Es efecto de la paciencia y tolerancia.

Es el máximo estado de atención para ver todas las soluciones u oportunidades posibles a los problemas que se nos presentan, personales, laborales, familiares y sociales.

“Sé selectivo en tus batallas, a veces tener paz es mejor que tener la razón”.

La felicidad no llega de forma automática, no es una gracia que un destino venturoso puede concedernos o un revés arrebatarnos.

Depende exclusivamente de mí. No se consigue ser feliz de la noche a la mañana, sino a costa de un trabajo paciente, realizado día tras día. El camino hacia la felicidad es progresivo, pues siempre se puede ser más feliz ya que la felicidad es la plenitud de la vida.

La felicidad se construye, exige esfuerzo y tiempo.

Para ser feliz tengo que saber cambiarme a mí mismo, hay que cambiar mi forma de pensar con respecto a las cosas, a las personas y a las circunstancias de la vida.

La felicidad sigue a una mente virtuosa como la sombra sigue al cuerpo.

La infelicidad sigue a una mente no virtuosa como la sombra sigue al cuerpo.

Libertad: Es ser dueño de mí mismo. Implica situar la libertad en mi interior. Es la liberación de la dictadura del “YO” falso (identidad). Es liberarme de mis creencias, cuentos, interpretaciones, conceptos, mitos. La libertad social o económica está en mi mente. Todos queremos ser felices pero no sabemos cómo lograrlo.

Consejos para lograr ser felices

Algunos de estos consejos son de la autoría de Sandra Iozzelli, quien se especializa en ayudar a otros de manera individual y grupal a reducir el estrés, el pesimismo, el miedo y las barreras mentales de sus vidas. Ha conocido y practicado muchas técnicas en España, Estados Unidos, Inglaterra y Perú.

1. **La felicidad es un estado mental.**
2. **Ámate a ti mismo.** Es la regla de oro, las religiones coinciden en eso. Amarnos y amar a los demás es bueno en lo económico, en la salud, en la familia, en las relaciones, etc.
3. **No hagas daño a otros.** Es la regla número dos, y si no les puedes ayudar, al menos no les hagas daño. Esto es muy bueno también, aunque lo mejor sería ayudarlos.
4. **Crema hábitos saludables.**
5. **Come sano y variado.**
6. **Practica el bien.** Cuando nos amamos a nosotros mismos no podemos evitar ayudar a otros.
7. **Piensa en positivo.** Y no sólo en positivo, sino piensa en grande y positivamente, al fin y al cabo, si sólo pensamos, pues pensemos así.
8. **Aprende algo nuevo.**
9. **Sonríe.**
10. **Acepta la realidad.** No te estreses queriendo que las cosas sean diferentes de lo que son. Ningún pensamiento puede cambiar lo que ya ha sucedido.

Enfócate en tus asuntos. Según Byron Katie, hay 3 tipos de asuntos. Los míos, los tuyos y los de Dios; y nos dice *“Ocuparme mentalmente de tus asuntos me impide estar presente en los míos. Me separo de mí misma y me pregunto por qué razón mi vida no funciona”*. Cuando sientas estrés o soledad, pregúntate ¿en los asuntos de quién estás? Y vuelve a los tuyos.

11. **Persigue tus sueños.**

12. **Reinterpreta lo que vives.** *“Si te afliges por alguna causa externa, no es ella lo que te importuna, sino el juicio que tú haces de ella. Y borrar este juicio, de ti depende”* (Marco Aurelio). Por ello busca lo bueno en todo lo que vives. Si tienes que escoger entre una interpretación negativa o una positiva, ¿por qué escoger la negativa?
13. **Suelta las expectativas.** Haz lo mejor que puedes y suelta los resultados ya que no están bajo tu control. Cuando no tienes apego al resultado de las situaciones que vives o de las acciones que realizas, entonces eres libre.
14. **Vive el presente.** *“Soy yo, no los acontecimientos, los que tienen el poder de hacerme feliz o infeliz hoy. Puedo elegir cuál será. El ayer está muerto, el mañana no ha llegado aún. Tengo sólo un día, hoy, y seré feliz en él”* (Groucho Marx).
15. **Levántate temprano.**
16. **Visualiza tu día.**
17. Si crees que tienes muchas cosas por hacer, recuerda que en realidad sólo puedes **hacer una cosa a la vez**, así que concéntrate en la tarea que tienes delante y olvídate de la lista. Repetirte mentalmente todo lo que tienes que hacer, no te ayudará a avanzar más y te hará sentir agobiado.
18. **Disfruta de tu propia compañía.** Porque es la única compañía con la que siempre contarás.
19. **Regálate tiempo.**
20. **Medita a diario y escucha tu música favorita.**
21. **Deja de buscar la aprobación de los demás**, ya que eso te lleva a vivir en función de las expectativas ajenas, transformándote como un camaleón y aceptando cosas que no deseas, y esto no se siente bien.
22. **Deja de querer controlar la vida y el futuro** porque no están bajo tu control. Como decía John Lennon, *“La vida es lo que sucede mientras estamos demasiado ocupados haciendo planes”*.
23. **Confía en la vida;** lo que sucede siempre es lo mejor para ti. *“Todo ocurre para mí en lugar de ocurrirme a mí”*. (Byron Katie).
24. **Acepta tus emociones**, píérdeles el miedo, siéntelas. Es sólo energía recorriendo tu cuerpo. Obsérvala. ¿Dónde la sientes? ¿En el estómago, en la garganta, en el pecho? ¿Es fría, caliente? ¿Es

- como un nudo, como una contracción? Cuando dejas de luchar contra ellas, la sensación corporal se disipa y te sientes mejor.
25. **Rodéate de tus seres queridos.**
 26. **Haz hoy algo amable por otra persona sin que nadie lo note.** Pruébalo y verás que te hace sentir bien.
 27. **Deja de juzgar y criticar a otros.** “Si juzgas a la gente, no tienes tiempo para amarla”. (Madre Teresa de Calcuta). Y amarla te hará sentir mejor.
 28. **Perdona.** Están comprobados los beneficios de perdonar y perdonarnos y la liberación que sentimos al perdonar. Hazlo por ti... “Perdonar es liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú”. (Lewis B. Smedes).
 29. **Acepta la muerte como parte de la vida.** La muerte es uno de nuestros grandes temores y vivimos con miedo, queriendo controlarla y evitarla a toda costa y esta preocupación nos impide disfrutar la vida que tenemos ahora. “Recibid la muerte con alegría, como una de las cosas que quiere la naturaleza”. (Marco Aurelio).
 30. **Se tú mismo.** No te compares con los demás; no lo hagas para sobrestimarte porque te separa de la gente, ni para subestimarte porque eso hará que te sientas mal. Ninguna persona tiene más valor que otra.
 31. **Cree en ti.**
 32. **Date las cosas y atenciones que esperas que las otras personas te den a ti.** Así, te asegurarás de recibirlas!
 33. **Deja de buscar seguridad en lo externo** ya que es una fuente segura de estrés. Lo externo cambia constantemente y escapa de nuestro control. Busca tu paz dentro de ti ya que no puedes controlar lo que pasa a tu alrededor pero sí cómo te sientes al respecto. “La verdadera felicidad es siempre independiente de las condiciones externas”. (Epícteto).
 34. **Suelta los resentimientos.** Creemos que los demás se merecen nuestro malestar y enojo, pero ¿cómo te hace sentir a ti estar molesto o resentido? ¿A quién castigas realmente con esto? ¡A ti! Como dice Larry Crane “Es como tomarse un veneno y esperar que la otra persona muera”.
 35. **Haz lo que amas y ama lo que haces.**

36. **Aprécia los logros.**
37. **Ama sin condiciones, aunque no seas retribuido.** Porque el único amor que puedes sentir es el que está dentro de ti, no el que sienten los demás... Así que deja de enfocarte en ser querido y enfócate en simplemente amar.
38. **Da, recibe y agradece.**
39. **Aprécia y agradece lo que tienes ahora en lugar de fijarte en lo que “crees” que te falta.** “Un hombre sabio es aquel que no se lamenta por las cosas que no tiene, sino que se regocija por las que sí tiene”. (Epícteto).

Una historia para reflexionar

Un padre económicamente acomodado, queriendo que su hijo supiera lo que es ser pobre, lo llevó para que pasara un par de días en el monte con una familia campesina. Pasaron tres días y dos noches en su vivienda del campo.

En el automóvil, retornando a la ciudad, el padre preguntó a su hijo:

—¿Qué te pareció la experiencia?

—Buena. Contestó el hijo con la mirada puesta a la distancia.

—Y... ¿Qué aprendiste? Insistió el padre.

El hijo contestó:

1. Que nosotros tenemos un perro y ellos tienen cuatro.
2. Nosotros tenemos una piscina con agua estancada que llega a la mitad del jardín... Y ellos tienen un río sin fin, de agua cristalina, donde hay pececitos y otras bellezas.
3. Que nosotros importamos linternas del oriente para alumbrar nuestro jardín... Mientras que ellos se alumbran con las estrellas y la luna.
4. Nuestro patio llega hasta la cerca...Y el de ellos llega al horizonte.
5. Que nosotros compramos nuestra comida... Ellos siembran y cosechan la de ellos.
6. Nosotros oímos discos compactos... Ellos escuchan una perpetua sinfonía de pájaros, pericos, ranas, sapos, cucarrones y otros animalitos...

7. Nosotros cocinamos en estufa eléctrica... Ellos, todo lo que comen tiene ese glorioso sabor del fogón de leña.
8. Para protegernos, nosotros vivimos rodeados por un muro, con alarmas... Ellos viven con sus puertas abiertas, protegidos por la amistad de sus vecinos.
9. Nosotros vivimos conectados al celular, a la computadora, al televisor... Ellos, en cambio, están “conectados” a la vida, al cielo, al sol, al agua, al verde del monte, a los animales, a sus siembras, a su familia, sobre todo a Dios.

El padre quedó impactado por la profundidad de su hijo... y entonces el hijo terminó:

—¡Gracias papá, por haberme enseñado lo pobres que somos!



Cada día estamos más pobres de espíritu y de apreciación por la naturaleza.

Nos preocupamos por tener, tener, tener y más tener, en vez de preocuparnos por ser.

Hay que hacer caso a estos consejos si queremos ser felices.

Ricard Matthieu
El hombre más feliz del mundo.

Nació en París en 1946. Es un monje budista que reside en un monasterio en Nepal. Es filósofo de renombre, fotógrafo de numerosos libros y revistas, autor de varios best-sellers y traductor de textos budistas.

Decidió abandonar su carrera científica y concentrarse en la práctica del budismo tibetano.

Aficionado a los encuentros y al desarrollo colaborativo entre científicos y estudiantes budistas, está profundamente involucrado en el desarrollo de los efectos del entrenamiento mental sobre el cerebro en las universidades de Madison-Wisconsin, Princeton y Berkeley.

En 2007, fue considerado como el hombre más feliz de la tierra tras años de estudio de su cerebro mediante resonancias magnéticas en el laboratorio de neurociencia afectiva de la universidad de Wisconsin.

Durante los últimos años, ha dedicado sus esfuerzos y los beneficios económicos de sus publicaciones a varios proyectos de caridad en Asia, incluyendo la construcción y mantenimiento de clínicas, colegios y orfanatos en la región.

Reflexión “Un viaje innecesario”

Me disgusta ver personas ansiosas, visiblemente angustiadas, diciendo que sólo cuando viajan le encuentran sentido a su vida.

Como no soportan enfrentarse a ellas mismas, piensan que en los aeropuertos y en las carreteras hallarán las esperanzas de paz y de felicidad que no poseen. Esto es lo peor que le puede suceder a un ser humano.

Lo que sucede es que han perdido la confianza en ellos mismos y buscan encontrar en quién depositar la responsabilidad de su propio bienestar. En el fondo, lo que hacen es administrarse dosis homeopáticas de muerte.

Lo que ellos no saben es que el problema que padecen lo tienen adentro. Y si está adentro, no puede ser resuelto desde afuera. Buscar la solución en el mundo exterior, equivale a padecer a la inversa el síndrome del avestruz.

Para el que vive angustiado, estar en París o en Viena es lo mismo que salir de un infierno para entrar en otro, lleno de luces y de novedades, pero infierno al fin. Los corazones tristes no pueden percibir la belleza.

Hay una historia que cuenta que una mujer estaba en la plaza de una capital europea buscando algo. Un curioso, uno de los muchos turistas que, como ella, paseaba por allí, le preguntó: “¿Qué es lo que perdiste, mujer?”. “Una aguja”, dijo ella.

Todos se apresuraron a ayudarle a buscar la mentada aguja en ese inmenso pajar de concreto. Después de muchos minutos, y ya cansados de tan inútil búsqueda, alguien se atrevió a preguntarle: “Dinos exactamente dónde la has perdido”.

“La verdad es que la perdí dentro de la habitación de mi hotel” dijo la mujer, “Pero como aquí hay más claridad, pensé que tendría más posibilidades de encontrarla aquí”.

“¿Por qué nos haces perder tanto tiempo buscando afuera lo que se te perdió adentro?”, gritó uno.

La mujer, que en realidad era una monja, soltó una enorme carcajada y contestó: “Es curioso; pero a ustedes les pasa lo mismo: pierden la felicidad en sus corazones y la andan buscando en el mundo exterior”.

“¡Cometen el mismo error que ahora me achacan a mí! Dijo la monjita. Buscan afuera lo que perdieron adentro”. “Pues sepan que solamente en el silencio de sus corazones podrán encontrar la felicidad que han perdido”.

Osho, un líder espiritual nacido en India, decía: “Esta es la tragedia del ser humano. Es capaz de mirar todo lo que hay a su alrededor, pero es incapaz de darse cuenta dónde está él y de saber lo que vino a hacer a este planeta”. O sea que la pregunta fundamental que todos debemos hacernos es: “¿Quién soy yo?”.

Si usted no encuentra respuesta a esta pregunta, cancele todos los viajes que planeó y las habitaciones que reservó. No tiene por qué ir a ningún lado. Quedarse donde está es tan glorioso y tan gratificante como viajar. No hay mejor lugar en el mundo para reencontrarse, que el sitio donde usted está ahora.

Si quiere ver la hermosa realidad que le rodea, lo que tiene que hacer es cerrar los ojos. Lo demás es solamente ficción. Las más bellas realidades que usted puede disfrutar están aquí y ahora.

Suméjase en su interior. Tenga el valor de permanecer solo y en silencio unos minutos. No le haga caso a la mente. Ella lo que quiere es llevarlo afuera. Hace eso porque tiene miedo de perder el control de la situación.

Pero sea persistente. Resista la tentación de buscar afuera la felicidad que solamente encontrará dentro de usted.

Con la meditación, el silencio le traerá concentración y paz.

Meditar es tener la posibilidad de penetrar en la infinita belleza que hay en nuestro propio ser.

Con la meditación, al principio, el silencio le parecerá extraño. Usted que ha sido una persona tan activa, tan ocupada, tan relacionada, sentirá que, de repente, se le disuelven todas sus actividades, todos sus negocios, todos sus quehaceres.

Tendrá la impresión de que ha perdido todo en la vida. ¡Hasta le parecerán que los proyectos profesionales no tienen sentido! Lo invadirá una sensación de tristeza profunda.

Pero sea paciente. Deje que esa tristeza se instale en su interior. Después de un tiempo, se dará cuenta de que el comienzo del silencio ha llegado... ¡La paz está entrando en su corazón!

¡Desengañese! Si la felicidad no viaja con usted, no la va a encontrar en ninguna parte. Hágase a esta idea: usted tiene que encontrarse a usted mismo.

Nada tiene sentido este mundo si no se alcanza primero la paz interior.

Reflexiones sobre nuestra mente

“De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si se pierde a sí mismo”.

“La felicidad es un estado mental, es pensar de forma positiva sobre todas las cosas negativas”.

“Una mente abierta al riesgo, a la burla, al rechazo, al sufrimiento y al fracaso, es el camino a la felicidad, éxito y realización”.

“Nuestra imaginación no tiene límites, nuestro límite es nuestra propia imaginación”.

“La maldad es un nivel de conciencia, la bondad es otro nivel de conciencia superior”.

“Es mejor que tu mente se abra al amor, y no que esté abierta al temor”.

“La felicidad es el resultado de un entrenamiento mental y no es producto de la casualidad”.

“La felicidad es una actitud mental positiva, no es circunstancial”.

“Si tus pensamientos son de bienestar y de servir a los demás, tu felicidad, éxito y realización están asegurados”.

“Tu suerte aumentará cada día en la misma proporción en que tú te prepares física, mental y emocionalmente”.

“Lo más importante que puedes hacer en la vida es aumentar tu nivel de conciencia; de esta forma contribuyes a que toda persona que te rodea, también la aumente”.

“No basta que estés sano físicamente, también debes estar sano mental y emocionalmente”.

“No es necesario estar en una prisión, eres preso de tus propios pensamientos negativos. La verdadera libertad consiste en cambiar tus pensamientos negativos por positivos”.

“Todo lo que existe en tu conciencia, pasó por tu subconsciente, es decir, por alguno de tus cinco sentidos”.

“Ser feliz es una forma de pensar positiva aún en situaciones negativas, y para esto se requiere un entrenamiento mental. Seremos felices cuando sepamos qué es la mente y cómo funciona”.

Reflexión “La mente cumple lo que percibe y acepta”

Un ejemplo del poder de nuestra mente es un caso que se presentó durante un experimento realizado por un científico para demostrar una de sus teorías.

El protagonista de la historia era un recluso condenado a morir electrocutado en la silla eléctrica. Pero no por ser un condenado a muerte se le obligó a participar en el experimento, sino que él voluntariamente aceptó después de escuchar la propuesta y sus condiciones. La “oferta” consistía en hacerle una pequeña incisión en un brazo para que lentamente su sangre, gota a gota, saliera por completo de su cuerpo. No tenía prácticamente ninguna posibilidad de sobrevivir, pero si “milagrosamente” superaba la prueba y lograba vivir, saldría libre de prisión.

El recluso aceptó pensando que de ninguna manera se libraría de la muerte, pero que si moría de aquella forma, sin sufrir ningún dolor y sentir solamente que lo dominaría el sueño, era preferible a morir en la silla eléctrica.

Lo acostaron en una camilla sujetándolo de pies y manos para inmovilizarlo, luego le cortaron una de sus muñecas. Era un corte tan superficial y mínimo que no le causaría un daño mayor, pues no alcanzaba a penetrar ninguna arteria, pero sí lo suficientemente profunda para que él pensara que el científico estaba cumpliendo con su parte del experimento.

Con el brazo extendido a un costado de la camilla, colocaron una vasija metálica en el piso, justo debajo de su muñeca. La parte inferior de la camilla estaba preparada con anterioridad con un frasco de suero que tenía una pequeña válvula para regular la cantidad de líquido que pasaba. La vasija era deliberadamente metálica para que él pudiera escuchar cada gota de sangre que le hacían creer que le estaban sacando. Y así empezó a contar cada gota que caía.

El científico y su equipo discretamente iban cerrando poco a poco aquella válvula de suero para hacer creer al condenado que su sangre se acababa paulatinamente.

Increíblemente su rostro fue tornándose pálido, empezó a agitarse y sofocarse a causa de la falta de aire, todo esto al paso de unos cuantos minutos. Cuando el doctor lo vio en su máxima desesperación cerró completamente la válvula del suero. Las gotas dejaron de escucharse y al hombre agonizante finalmente se le detuvo el corazón muriendo en ese instante.



De esta manera se comprobó que la mente humana cumple estrictamente todo lo que percibe y acepta como un hecho, alterándonos física y psicológicamente, ya sea para bien o para mal.

En ocasiones enfrentamos adversidades o problemas que parecieran que no tienen remedio; y aunque alguien nos demuestre que existe una esperanza, por mínima que sea para superarlo, nos negamos a pensar positivamente, desaprovechamos oportunidades y creemos que no somos capaces.

El Efecto Placebo

Es un fenómeno psicológico que se manifiesta fisiológicamente cuando los síntomas en una persona enferma pueden mejorar o empeorar por medio de alguna sustancia o “medicamento” que carece de acción terapéutica. Según algunos estudios, la autosugestión de forma positiva puede mejorar los resultados de tratamientos en pacientes hasta en un 40%.

El nombre de “Efecto Placebo” fue usado por primera vez en 1955 por Henry K. Beecher. Él comprobó que la tercera parte de personas enfermas que atendía, sentían alguna mejoría cuando tomaban algún “medicamento” muy similar a los convencionales, con la misma forma, el mismo sabor, incluso con el mismo olor pero sin la acción de un fármaco.

Muchas veces sólo basta el procedimiento para obtener resultados, más que la acción de consumir alguna pastilla, alguna solución o la aplicación de una inyección.

El “Efecto Displacebo” es el nombre que se da cuando se produce el efecto contrario, es decir, cuando por la desconfianza y pesimismo del paciente se obtienen resultados que en lugar de beneficiar, agravan su situación o se producen resultados nulos. Algunas personas incluso llegan a fallecer sin una causa que amerite su deceso, y mueren sólo por su falta de ganas de vivir.

El efecto Pigmalión

Efecto Pigmalión positivo:

Se refiere a aquel que produce un efecto positivo en el sujeto, de forma que afianza el aspecto sobre el cual se produce el efecto, provocando un aumento de la autoestima del sujeto y del aspecto en concreto.

Efecto Pigmalión negativo:

Es aquel que produce que la autoestima disminuya y que el aspecto sobre el que se actúa disminuya o desaparezca.

Investigaciones sobre el efecto Pigmalión

David C. McClelland realizó un “Estudio de la motivación humana”, el cual incluye una explicación breve del efecto Pigmalión. En este apartado se explica cómo las expectativas o sesgos de un investigador inflúan en el comportamiento de los sujetos estudiados, independientemente del contexto o ámbito en que la investigación se llevara a cabo.

McClelland expone un estudio sobre un caso del ámbito escolar en el que se realizaron pruebas de capacidades a alumnos negros del casco urbano de entre 7 y 11 años y del segundo al quinto grado.

Una vez evaluadas dichas pruebas, se les comunicó a los profesores que una mitad de cada clase, elegida al azar, era muy brillante mientras que de la otra mitad se dieron los resultados reales.

Los resultados de esta investigación fueron que los alumnos de la mitad de las clases que se habían considerado más capacitados obtuvieron un progreso mayor al final de curso, siendo elegidos al azar, que la otra parte de la clase cuyos resultados comunicados al profesorado eran reales.

También se observaron diferencias de rendimiento de un grado a otro. Como conclusión, McClelland defiende que, al considerar los profesores más inteligentes a ciertos estudiantes, estos tienden a rendir más.

Aquí termina el
Propósito 3: Qué es y cómo funciona la mente.

Es importante recordar que:

- La naturaleza de mi mente es pensamiento, memoria y conciencia.
- La verdadera esencia de lo que soy es el amor. El amor es la suma de todos los valores.
- La práctica de los valores que van de acuerdo con mi dignidad humana me hace una persona valiosa, importante y virtuosa. Sin valores y sin virtudes soy vulnerable a las adicciones, a los malos hábitos, a las malas costumbres.
- El amor es la fuerza más poderosa, unificadora y transformadora del universo
- En la octava conciencia es donde puedo crear mis propósitos, imaginándolos, repitiéndolos y visualizándolos diariamente, entre más veces lo haga y con más fe, seguridad y confianza, mis propósitos se realizarán.
- Todos los miedos y sufrimientos surgen de mi mente. Si aprendo a controlar mi mente eliminaré la fuente del miedo, de las enfermedades, el dolor y el sufrimiento.
- Antes de tomar una decisión importante debo pensar, meditar y reflexionar. La meditación es pensar, reflexionar de una forma ordenada, es educar y conocer mi mente.

Para poder avanzar en el camino de realizar nuestro propósito de vida, abordaremos el Propósito 4: “Desarrollar mis habilidades”

Aquí inicia el PROPÓSITO 4 del Módulo 1

Verme bien, sentirme bien
y estar completamente sano.

Todos podemos lograr nuestros propósitos si entrenamos nuestro cuerpo para lograrlo. Por ejemplo, yo tengo la capacidad de correr un maratón de 42 kilómetros, pero necesito entrenar y eso requiere tiempo y disciplina; o puedo aprender a tocar el piano, pero eso requiere muchas horas de práctica y dedicación.

A este entrenamiento o práctica es a lo que llamamos desarrollo de habilidades.

Para ser exitoso debo dejar de pensar de la manera que me han enseñado, me han dicho que debo poner más atención en mis debilidades y no es así, debo enfocarme más en mis fortalezas, dedicar el 80% de mi atención a ellas y un 20% a mis debilidades.

PROPÓSITO 4

DESARROLLAR MIS HABILIDADES



Mi formación es la información que ha recibido.



PROPÓSITO DE VIDA ES ESTA PLATAFORMA QUE ME AYUDA A LOGRAR LO QUE ME PROPONGA A TRAVÉS DEL AUTOCONOCIMIENTO. LA CAUSA DE LA MALDAD ES LA IGNORANCIA Y LA SOLUCIÓN ES EL AUTOCONOCIMIENTO.

El comportamiento de una persona es de acuerdo a su formación; la reacción de los demás a ese comportamiento, es totalmente de acuerdo a su formación. Por lo tanto, todos somos víctimas “inocentes” de una identidad que nos hemos hecho y nos han creado.

Todos poseemos talentos y habilidades. Los seres humanos tenemos 3 capacidades importantes:

1. **La capacidad de pensar** (inteligencia, actitudes, carácter o temperamento).

Una capacidad necesaria para realizar tareas determinadas en forma exitosa. Incluye la decisión, la voluntad, la dedicación y la tenacidad.

La *inteligencia* es la capacidad mental general que implica la habilidad de razonar, planear, resolver problemas, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas y aprender de la experiencia. Se refiere a la capacidad de comprender el propio entorno.

Las *actitudes* son formas habituales de pensar, sentir y actuar en consonancia con nuestros valores. Constituyen el sistema con el que orientamos nuestras relaciones y conductas.

El *carácter o temperamento* es la peculiaridad e intensidad individual de la estructura dominante de humor y motivación y define la personalidad del ser humano. Es la manera natural con la que un ser humano interactúa con el entorno. En realidad, tiene un gran valor de utilidad en la búsqueda de un mayor sentido de la vida mediante la expresión temperamental y de las virtudes.

2. **La capacidad de hacer** (aptitudes, capacidades físicas) abarca realizar, ejecutar, negociar o conseguir objetivos.

Las *aptitudes* son las condiciones que hacen a una persona idónea para realizar adecuadamente una tarea determinada. La aptitud está estrechamente relacionada con la inteligencia y con las habilidades tanto innatas como adquiridas, fruto de un proceso de aprendizaje.

Las *capacidades físicas* son destrezas que requieren entrenamiento para alcanzar su más alto grado de desarrollo y rendimiento y así llevar a cabo cualquier actividad física, y en conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

3. **Siempre usamos las dos al mismo tiempo** (competencias: identificar, interpretar, argumentar, resolver) de forma muy inconsciente, incluso es prácticamente imposible separarlas. A esto se le llama sincronización, la unión cuerpo-mente; en la que el cuerpo y la mente trabajan en forma simultánea y coordinada. Propósito de Vida nos lleva a hacerlo de manera muy consciente.

Las *competencias* son un conjunto de talentos, habilidades y actitudes que forman parte activa en el desempeño de las actividades cotidianas. Son un sistema integral que identifica, interpreta, argumenta y resuelve.

Debo recordar que debo estar sano mental, emocional y físicamente. Uno de mis propósitos más importantes es la salud.

Habilidades personales que debo enfocarme en desarrollar

Una serie de habilidades personales que me pueden ayudar a enfrentarme a situaciones cotidianas y extraordinarias.

1. **Conocerme a mí mismo.** Conocer mis fortalezas y mis debilidades.
2. **Desarrollar mi creatividad.** Desarrollar la habilidad de crear y generar nuevas ideas.
3. **Desarrollar mi sentido de humor.** Relajarme en situaciones difíciles, reírme de mis defectos y tratar de corregirlos. Disfrutar de la vida.
4. **Manejar mis emociones.** Tener claro que las emociones son algo natural. Identificar mis emociones y no actuar de inmediato. Reflexionar sobre la situación y buscar alternativas. Practicar la meditación es una buena manera de lograrlo.
5. **Manejar el estrés.** Identificar qué es lo que me causa estrés. Analizar las distintas alternativas para reducirlo y eliminarlo. Reconocer cuando necesite ayuda y pedirla cuando sea necesario.
6. **Establecer y mantener relaciones interpersonales.** Dar afecto, ser sincero y mantener interés por las otras personas. No esperar a que los demás estén pendientes de mis necesidades. Nadie es perfecto.
7. **Tener empatía.** No juzgar. Aceptar que la otra persona es diferente. Compartir lo que tengo. Acompañar a la otra persona.
8. **Resolver problemas.** Los problemas no siempre se resuelven de forma inmediata. Existen situaciones que me producen mucho dolor. Las cosas no siempre se resuelven como pienso.

9. **Misión personal.** Mi propósito de vida: Camino a seguir para conseguir mis metas. Visión personal: Como me gustaría ser en el futuro. Trazarme una misión. Este programa, Propósito de Vida, me ayuda a lograr mi misión, a ser feliz, exitoso y vivir plenamente.
10. **Metas concretas.** Luchar con esfuerzo y esperanza para lograr mis metas. Fijarme mi propósito de vida.
11. **Resistirme a los vicios y al uso de las drogas.** Rechazar terminantemente el uso de drogas, sustancias y en general alejarme de los vicios. Todos tienen efectos negativos sobre mi salud física y emocional, afectan mi trabajo, mi familia y mi relación con los demás.

Cómo desarrollar mis talentos

La percepción de nosotros mismos es muy compleja, por lo general no nos damos cuenta de las cosas en las que mejor nos desarrollamos. A veces es difícil identificar nuestros talentos más brillantes, incluso podríamos ser muy buenos en las cosas que creemos que nos salen mal. Es importante decidarnos a explorar nuestros talentos, a continuación se mencionan algunos consejos.

1. Abre tu mente a todos los caminos.
2. Recuerda y reflexiona sobre tu pasado.
3. Reflexiona sobre aquello que disfrutes.
4. Evalúa en lo que eres bueno.
5. Piensa en aquellos momentos en que hayas tenido éxito.
6. Escribe la historia de tu vida.
7. Pregunta a los demás para qué creen que eres bueno.
8. Dedicar tu tiempo a cosas nuevas.
9. Date tiempo para ti.
10. Desarrolla las habilidades que ya tengas.
11. Prueba actividades que nunca hayas probado.
12. Toma clases de los temas que te interesen.
13. Viaja para expandir tus experiencias.
14. Enfrenta los desafíos.
15. Ofrecete como voluntario ya que eso te ayudará a cambiar de perspectiva.

Recuerda, sé tú mismo: no te preocupes por lo que los demás piensen de ti. Ten confianza en ti mismo y no te preocupes por la opinión de los demás. ¡Muestra tu talento a todos! Ayuda a un amigo a encontrar su talento. ¡Quizá descubras el tuyo en el proceso!

El cuidado de mi salud

“*Mente sana en cuerpo sano*” expresa la estrecha relación que existe entre la salud mental y la salud corporal, lo cual tiene una repercusión inevitable en el logro de la felicidad, que es nuestro propósito de vida, y en la puesta en práctica de nuestros valores superiores. De ahí la importancia de cuidar ambos aspectos de mi salud. La atención que preste al mantenimiento de mi salud depende de la importancia que esta tenga en mi escala de valores. A veces no le damos la debida importancia porque ponemos como prioridad otras cosas, como el trabajo, el bienestar económico, la diversión, el placer.

Comúnmente consideramos que la salud es la ausencia de enfermedades; sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define “*como un estado completo de bienestar físico, mental y social*” y no solamente el no estar enfermo o inválido, pues el bienestar físico, el mental y el social están estrechamente relacionados entre sí al grado de que no puede uno sentirse feliz si falta alguno de estos 3 aspectos de la salud.

Soy responsable en gran medida de varios problemas relacionados con mi bienestar físico, mental y social, debido a que generalmente tiendo a optar por aprovechar los avances tecnológicos que me permiten llevar una vida sedentaria, tomar alimentos “industrializados” y ya preparados con tal de ahorrarme tiempo y trabajo, y me embarco en múltiples actividades que absorben mi paz interior. Estas circunstancias de la vida moderna me obligan a prestar especial atención al cuidado de la salud especialmente mediante el ejercicio físico, una alimentación sana y el equilibrio de mis sentimientos y emociones.

Necesidad del ejercicio físico

Mantenemos nuestra salud en la medida en que cuidamos la salud física, ya que nuestro organismo está diseñado para la actividad física. Estamos hechos para el movimiento.

El cuerpo humano está casi siempre en movimiento. Hay movimientos notorios: los pies nos ponen en movimiento cuando caminamos, movemos los brazos al tomar los objetos y volteamos la cabeza cuando escuchamos un sonido y queremos ver de dónde viene. Otros movimientos pasan casi desapercibidos como el de los ojos al leer, el de las manos al saludar y el de los músculos de la cara al sonreír.

El movimiento es posible gracias a la acción de los músculos, los cuales se apoyan en los huesos que les sirven de sostén y gracias a las articulaciones que son las estructuras que unen a los huesos.

Debido a esta composición de nuestro cuerpo nos resulta imprescindible llevar a cabo en forma constante un programa de actividad física cada día, como puede ser la caminata – se puede caminar mientras se habla por teléfono e ir a pie a lugares cercanos; o, si es posible, la práctica de algún deporte, nadar o participar en los ejercicios que se llevan a cabo en los gimnasios.

Mitos y creencias respecto a la salud

- Con la edad la salud se va perdiendo.
- Con el frío me enfermo.
- Las medicinas curan las enfermedades, es necesario tomarlas.
- Las enfermedades nos dan, no es culpa nuestra.
- Conforme avanza nuestra edad es más fácil enfermarse.
- Mi familia tiene problemas de salud, por lo tanto, la enfermedad se hereda.
- Las enfermedades no se pueden evitar.

La salud es un propósito, tips para lograrlo

- Descansar haciendo ejercicio.
- Recordar lo valioso de nuestro cuerpo, sólo este cuerpo tenemos y debemos cuidarlo.

Mitos y creencias respecto al ejercicio

- Ya lo he intentado pero no me funciona
- No tengo tiempo para hacer ejercicio.
- Ya no estoy en edad de hacer ejercicio.
- Ya hice suficiente en mi juventud.
- Para qué hacer ejercicio si al final nos vamos a morir.
- Es peligroso hacer ejercicio, te puedes lesionar.

Las capacidades físicas básicas que debemos enfocarnos a desarrollar son:

- **Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. (ejemplo: corredores de 100 metros planos, nadadores, etc.).
- **Resistencia:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. (ejemplo: maratonistas).
- **Flexibilidad:** capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. (ejemplo: gimnastas).
- **Fuerza:** capacidad muscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción de los músculos, de forma estática o dinámica. (ejemplo: levantadores de pesas).
- **Precisión:** capacidad de actuar con acierto y destreza. (ej. tiro con arco).

Mediante el entrenamiento constante, las capacidades físicas alcanzan su más alto grado de desarrollo y rendimiento; su conjunto determina la aptitud física de un individuo.

Beneficios del ejercicio físico

Los beneficios del ejercicio físico practicado de manera constante son, entre otros, los siguientes:

- a. Mejora la circulación de la sangre hacia los tejidos del cuerpo;
- b. Fortalece el corazón y mejora el mecanismo que regula su funcionamiento;
- c. Aumenta el oxígeno que llega a los pulmones y a los tejidos del cuerpo;
- d. Baja los niveles de colesterol de la sangre;
- e. Fortalece los músculos y articulaciones aumentando la agilidad, flexibilidad y resistencia;
- f. Ayuda a la digestión y reduce el peligro de sufrir enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

Con todo lo anterior, al realizar una actividad física mejoro mi salud mental, ya que el ejercicio me proporciona mayor energía, vitalidad y control de mis emociones.

A propósito del ejercicio físico, lo importante no es precisamente la actividad que se haga, sino hacerla con regularidad y con suficiente energía al grado de sudar.

Cuidar la alimentación y tener las horas necesarias de sueño

Asimismo cuidamos nuestra salud en la medida en que cuidamos nuestra alimentación proporcionando a nuestro organismo los nutrientes básicos que requiere y en su debida proporción.

Para alimentarnos, nuestro organismo se desempeña a la manera de una planta química. Al comer ingerimos los alimentos, que vienen siendo la materia prima que esta planta química transforma en los nutrientes que nuestro organismo requiere para vivir. Estos nutrientes son: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Las proteínas son moléculas grandes compuestas por subunidades más pequeñas denominadas aminoácidos que son sustancias esenciales que intervienen en la formación de gran cantidad de estructuras celulares. Entre sus funciones están el acelerar reacciones químicas (las enzimas), almacenar y/o transportar otras sustancias (proteínas de reserva y transportadoras), contraer los tejidos (proteínas contráctiles), defender el cuerpo contra agentes dañinos (anticuerpos), transportar información y regular procesos (hormonas) y formar la arquitectura de células y tejidos (proteínas estructurales). En las células, los aminoácidos se vuelven a juntar unos con otros para formar nuevas proteínas según las necesidades de la célula.

Las proteínas están presentes en muchos tipos de alimentos, pero solamente la carne, los huevos, el queso y otros alimentos de fuente animal contienen la proteína completa que provee los ocho aminoácidos esenciales.

Los carbohidratos o azúcares, presentes en las azúcares, mieles, granos, y cereales, son moléculas cuya función principal es proporcionar al organismo la energía necesaria para sostener los procesos de la vida. De hecho, la principal sustancia que el cuerpo utiliza como energético es la glucosa.

Las grasas o lípidos que están presentes en los aceites, la mantequilla, la manteca y los granos proporcionan energía al organismo en mayor cantidad que los carbohidratos. Se les considera como los componentes de almacenamiento de energía, ya que pueden permanecer por mucho tiempo en grandes cantidades dentro de ciertas células que forman el tejido graso del cuerpo. Cuando se deja de comer durante varios días o se lleva a cabo una dieta muy estricta reduciendo el consumo de grasas, el organismo dispone de este almacenamiento de grasa para llevar a cabo sus procesos. Las grasas que se encuentran debajo de la piel proporcionan aislamiento térmico al cuerpo; a nivel molecular forman parte de la membrana de la célula y constituyen los esqueletos de varios tipos de hormonas, como las sexuales.

Las vitaminas son nutrientes que se requieren en cantidades muy pequeñas y que no pueden ser producidas por el cuerpo en las cantidades que él necesita. Se requieren para llevar a cabo reacciones celulares específicas que tienen importantes repercusiones en la función normal del cuerpo.

Los minerales, calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio, yodo, hierro, flúor, se requieren para efectuar diferentes procesos biológicos.

Durante la digestión, el organismo lleva a cabo todo un complicado proceso químico mediante el cual descompone los alimentos en sus ingredientes básicos: los carbohidratos los descompone en azúcares simples; las grasas en ácidos grasos; y las proteínas en aminoácidos. Una vez hecha la digestión, tiene lugar el proceso de absorción por el cual los nutrientes que el organismo ha descompuesto en sus elementos más simples pasan a través de la pared del tubo intestinal a la sangre que lleva estos nutrientes a todos los sitios donde se requieren.

Si para conservar la salud se requiere ser constante en los ejercicios físicos, en el caso de los alimentos lo más importante es nutrirnos en forma equilibrada, ya que enfermedades comunes, como la obesidad, la diabetes y el cáncer tienen, entre sus causas, problemas de alimentación.

La obesidad

La obesidad es un estado físico que presenta un exceso de tejido adiposo, es decir, gran cantidad de células grasas densamente congregadas en diferentes zonas del cuerpo. El tejido adiposo está conformado por células especializadas en el almacenamiento de energía en forma de triglicéridos. Cuando la ingesta de alimentos es abundante y la forma de vida es sedentaria, el tejido adiposo aumenta de manera considerable, lo que trae consigo riesgos a nivel cardiovascular, hepático e incluso cerebral.

Para calcular el consumo energético de una persona se considera la edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, clima y tasa metabólica basal (TMB). Esta tasa es la energía que el cuerpo gasta mientras se encuentra en reposo.

Los valores de TMB son variables en mujeres y hombres de acuerdo con su edad, talla y peso.

La nutrición es el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio de la absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los residuos.

Recomendaciones sobre nutrición

- Realizar al menos tres comidas y dos refrigerios al día.
- Consumir mínimo 5 frutas y verduras diferentes al día.
- Que no pasen más de 4 horas entre cada alimento.
- Realizar al menos treinta minutos de ejercicio al día.
- Tomar diariamente al menos dos litros de agua.

Efectos positivos de hidratarse

- Tu piel se verá más sana.
- Tu cerebro funcionará mejor.
- Tendrás más energía.
- Se facilitará la expulsión de toxinas de los riñones.

La diabetes

La diabetes se da debido a que el azúcar o glucosa, que se produce al ingerirla a partir de los alimentos, pasa de la sangre a las células con ayuda de una hormona llamada insulina. En la diabetes tipo I, el cuerpo no produce la insulina suficiente y requiere que se le administre diariamente dicha hormona. En el caso de la diabetes tipo II, que es el más frecuente, el organismo produce insulina, en general, en grandes cantidades, pero no responde a ella. Esta incapacidad para utilizar la insulina se conoce como resistencia a la insulina. Una dieta alta en grasa reduce la sensibilidad de las células ante la insulina, por lo que es necesario reducir el consumo de alimentos altos en grasa y aumentar el de los de mayor fibra, vegetales y frutas.

El cáncer

El cáncer es síntoma de un desequilibrio del organismo por lo que respecta al proceso de renovación celular.

Se da la enfermedad del cáncer, cuando se bloquea el proceso natural del suicidio de las células debido a la acción de las células Natural Killers (NK) presentes en los glóbulos blancos. Este proceso de eliminar a las células se denomina apoptosis, cuyo objetivo es evitar la superproducción de tejidos que da origen en la mayoría de los casos a la formación de tumores cancerosos. Los cánceres en el sistema linfático (linfomas), en la sangre (leucemia) y en la piel (melanoma) no desarrollan tumores.

El proceso inflamatorio y el cáncer

Nuestro organismo tiene la capacidad de reparar sus tejidos después de sufrir una herida –golpe, cortadura, quemadura, infección– a través del proceso inflamatorio que conduce a la cicatrización de la herida.

El proceso inflamatorio consiste en los siguientes pasos:

- Las plaquetas de la sangre detectan la lesión y se agolpan liberando una sustancia química denominada PDGF (Platelet Derived Growth Factor = factor de crecimiento derivado de las plaquetas).
- Esta sustancia alerta a los glóbulos blancos del sistema inmunitario, los que llevan a cabo el proceso de reparación:
 - Dilatando los vasos sanguíneos de la zona para facilitar el flujo de células inmunes;
 - Sellando la herida mediante la coagulación de la sangre alrededor de la acumulación de las plaquetas;
 - Haciendo permeable el tejido circundante con el fin de que entren las células inmunes;
 - Estimulando el crecimiento de las células del tejido dañado para reconstruir el fragmento que falta; y fabricando vasos sanguíneos a fin de permitir la llegada de oxígeno y nutrientes a la zona en reconstrucción.
 - Cuando dicho proceso de reconstrucción está bien regulado gracias a la acción del sistema inmunitario y se ajusta a las demás funciones de las células, se detiene entonces el crecimiento del nuevo tejido.

Ahora bien, el cáncer se aprovecha de este proceso inflamatorio para su crecimiento. Las células cancerosas fabrican en abundancia sustancias inflamatorias (citoquinas, prostaglandina y leucotrienos), moléculas que aparecen durante el proceso natural de reparación de heridas, pero que el cáncer aprovecha para la reproducción de células cancerosas.

Debido a la inflamación que estas sustancias generan, las células cancerosas penetran en los tejidos vecinos, se cuelan en el flujo sanguíneo migrando y provocando metástasis, esto es, el desarrollo del cáncer en otras partes del organismo. Cuanto mayor es el tumor, más inflamación causa y mejor sostiene su crecimiento.

Pero el tumor canceroso no puede crecer si no consigue desviar sangre para su provecho. La angiogénesis o vasculación, que consiste en la proliferación de los vasos sanguíneos, es provocada por las células

cancerosas; de ahí la importancia de bloquear la angiogénesis, pues las células cancerosas se apropian de esta capacidad natural que tiene el organismo de generar nuevos vasos sanguíneos.

La cura contra el cáncer

Entendamos el proceso.

- 1) Todos poseemos células cancerígenas en nuestro cuerpo, que no son detectables en los estudios o exámenes convencionales hasta que se multiplican en billones. Cuando los médicos dicen a sus pacientes con cáncer que ya no encontraron células cancerígenas en sus cuerpos después de un tratamiento, esto significa que no se pueden detectar en su tamaño detectable.
- 2) Las células cancerígenas a veces pueden aparecer hasta 10 veces o más en la vida de una persona.
- 3) La aparición del cáncer y la formación de tumores malignos se previene con un sistema inmunológico fuerte y sano.
- 4) Cuando alguien padece cáncer, invariablemente también padece de algunas deficiencias nutricionales. Las causas varían, puede ser por la genética, el medio ambiente, los hábitos alimenticios o el estilo de vida.
- 5) Modificar la dieta o fortalecer nuestro sistema inmune con algunos suplementos alimenticios, son una forma de combatir la desnutrición.
- 6) El proceso de la quimioterapia consiste en envenenar las células del cáncer que crecen rápidamente, pero esto implica que también se envenenen otras células sanas y se puedan dañar algunos órganos vitales.
- 7) Y la radiación, que obviamente destruye las células cancerígenas, a su vez quema y daña también otras células sanas, tejidos y órganos.
- 8) Ante la carga tóxica que sufre el organismo con estos tratamientos, el sistema inmunológico se ve muy debilitado o se destruye,

y el paciente se convierte en una víctima vulnerable a infecciones y complicaciones severas.

- 9) La quimioterapia y la radiación pueden provocar la mutación de las células cancerígenas fortaleciéndolas y complicando su eliminación. Con una intervención quirúrgica también se corre el riesgo de que las células malignas se extiendan a otros órganos.
- 10) Las células cancerígenas necesitan alimentarse para multiplicarse, por lo tanto también pueden “morir de hambre”, y esta sería otra manera de combatir las.

Alimentos que favorecen el desarrollo de las células cancerígenas

- a) El azúcar. Eliminándola se interrumpe un importante suplemento alimenticio para el cáncer. Un sustituto natural puede ser la miel de abeja, en pequeñas dosis. La blancura de la sal de mesa proviene de sustancias químicas. Mejor sería la sal de mar y la vegetal.
- b) La leche. Su consumo provoca que nuestro cuerpo produzca mucosa. Las células cancerígenas se alimentan de mucosa. Un buen remedio es cambiarla por leche de soya sin azúcar. Las células malignas morirían de hambre.
- c) Los ácidos. La carne es alta en ácido. En lugar de carne de res o puerco, lo ideal sería comer pescado y algo de pollo. Los antibióticos, las hormonas y los parásitos que contiene la carne, también son muy dañinos para las personas que padecen cáncer.
- d) Una dieta que incluya vegetales, jugos, granola, semillas, nueces y fruta, ayuda a crear un ambiente alcalino en el cuerpo. El jugo de los vegetales frescos provee enzimas vivas que se absorben rápidamente y pueden alcanzar los niveles celulares en pocos minutos. Estas enzimas nutren y aumentan el crecimiento de células sanas. Para obtener enzimas vivas que construyan células sanas, se recomienda tomar jugo de vegetales frescos y comer algunos vegetales crudos de 2 a 3 veces al día.
- e) El té verde tiene propiedades que luchan en contra del cáncer.

- f) Algunos suplementos ayudan a reconstruir el sistema inmunológico tales como antioxidantes, vitaminas como la C y la E, minerales como el zinc y el selenio, aceites de salmón y de linaza, así como alimentos concentrados de granos enteros.

Consideraciones importantes

Los pensamientos optimistas y una actitud positiva ayudan al enfermo de cáncer a sobrevivir. El pesimismo, la ira, el rencor y el resentimiento ponen al cuerpo en un ambiente ácido y de tensión. Lo mejor siempre será aprender a relajarse y a disfrutar la vida y tener una actitud amorosa, de gratitud y de perdón.

Las células del cáncer no avanzan en un ambiente oxigenado. El ejercicio diario y la respiración profunda ayudan a conducir oxígeno al nivel de las células.

Recomendaciones

1. Evitar los recipientes de plástico en el microondas.
2. No congelar el agua embotellada.
3. No usar envolturas de plástico sobre recipientes en el microondas. Al calentar el plástico en el microondas o poniéndolo en el congelador, se liberan dioxinas. Las dioxinas son sustancias químicas que producen cáncer, especialmente cáncer de seno. Las dioxinas son veneno para las células de nuestro cuerpo.

La combinación de grasa, alta temperatura y plásticos, libera dioxinas que van a los alimentos que entran a nuestro cuerpo. Se recomienda el uso de recipientes de vidrio o cerámica para calentar la comida. Se obtienen los mismos resultados pero sin dioxinas. Cubrir los recipientes con plástico para ser calentados en el microondas es muy peligroso, las altas temperaturas causan que las toxinas del plástico se derritan y caigan en la comida, por lo que se recomienda mejor usar servilletas de papel.

La salud mental

La salud mental es un estado de equilibrio entre las emociones, sentimientos y pensamientos que me permite vivir de acuerdo con mis valores en medio de una sociedad a la que pertenezco y desarrollar todas mis capacidades en armonía con los demás y ser feliz. Gozando de salud mental me es más fácil tener éxito en la vida, ya que me desempeño mejor en las actividades que realice. Esta salud depende de mi autoestima y de tener siempre una actitud positiva. La actitud, a diferencia de los sentimientos y emociones, es una forma de ver la vida; es la forma como veo y acepto mi pasado, como enfrento los acontecimientos que me suceden y como percibo el futuro. El estrés y el consumo de drogas perjudican mi salud física y mental.

El estrés me lleva a muchas enfermedades: insomnio, gastritis, úlceras, colitis, infartos, diabetes, alta presión, paros cardiacos, muerte prematura.

Obstáculos para la salud mental

- El alcoholismo. Enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol etílico sin control, de forma que existe una dependencia física del mismo.
- La drogadicción o farmacodependencia. Es un problema de salud causado por el uso frecuente de sustancias adictivas, entre las cuales están los opioides: la morfina y heroína; la cocaína y las anfetaminas; los cannabinoides; la marihuana; y los psicodélicos: LSD y drogas similares.
- El tabaquismo. Adicción al tabaco, principalmente provocada por uno de sus componentes, la nicotina. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor.
- La ludopatía. Es el impulso irreprimitible de jugar a juegos de casino a pesar de ser consciente de sus consecuencias y del deseo de detenerse. Se considera un trastorno del control de los impulsos.

Solución a los obstáculos o conflictos para la salud mental

Debo recordar que, al recurrir a estas (y a otras) adicciones, estoy inconscientemente buscando la felicidad. Por lo tanto, para retirarme de ellas es necesario reflexionar muy conscientemente sobre tres causas muy poderosas como mínimo, por las cuales se adquieren dichas adicciones, y reflexionar aún mucho más, en los motivos por los cuales me debo retirar de esas adicciones.

Tú tienes el control de tu vida. Controla tus adicciones, no dejes que ellas te controlen a ti.



**Nuestros pensamientos o creencias
tienen repercusión en nuestra salud.**

Del 60% al 90% de las consultas médicas se deben al estrés. El estrés es generado por mis pensamientos o creencias que generan diversas emociones, las cuales causan tensión nerviosa y esta a su vez provoca tensión muscular produciendo enfermedades dependiendo de cada emoción.

Si la emoción es de alegría, afecta al corazón; la ira afecta al hígado, el miedo al riñón, la tristeza al pulmón y la preocupación al bazo y al páncreas.

Formas de contrarrestar el estrés

1. Ejercicios de relajación

En 1900, Walter B. Cannon descubre el estrés y sus efectos, en la Universidad de Harvard, y en el mismo salón y en la misma Universidad, pero en 1970, el Dr. Herver Benson, descubre el efecto contrario al estrés y lo denomina “Los efectos de la relajación”.

Después de estudiar medicina y hacer su Doctorado, descubre que esta no es la vía para curar todas las enfermedades recientes provocadas por el estrés. Estudia todas las religiones y la mayoría de las formas de meditación y así descubre su propia manera de meditar y la comparte con el público en general.

Consiste en ponernos en posición de meditar, después, ir relajando lentamente todo nuestro cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, al mismo tiempo que vamos haciendo de 3 a 5 inhalaciones profundas y exhalando el aire. De esta forma nos vamos relajando y preparando para iniciar el ejercicio que consiste en inhalar pero ahora a un ritmo normal y natural, durante unos 20 minutos (ó 10 minutos mínimo), y al momento de exhalar elegimos una frase que vaya de acuerdo con nuestra religión, por ejemplo, si somos católicos podríamos decir “Padre nuestro que estás en los cielos”; si somos cristianos, “Jehová es mi pastor”; o si fuéramos budistas podría ser “om”, “mani”, “pad-me”, “hum”. Y si no profesamos ninguna religión, es decir, si fuéramos ateos o agnósticos, podríamos también decir “amor”, “generosidad” o “bondad” o simplemente la palabra “uno”.

El efecto de relajación es increíble, y en la salud de las personas es un auténtico milagro.

2. Ejercicios de respiración.

Consisten en adoptar la posición de meditar, después ir relajando lentamente todo nuestro cuerpo, de los pies a la cabeza, e ir haciendo de 3 a 5 inhalaciones profundas y exhalando el aire. Nos vamos relajando para iniciar el ejercicio. Este ejercicio consiste primeramente en tapar la fosa nasal derecha con el dedo anular derecho y hacer al menos 10 inhalaciones con sus respectivas exhalaciones. Después cambiamos a la fosa nasal izquierda y la tapamos con el dedo anular izquierdo y repetimos las mismas 10 veces. Por último, volvemos a tapar la fosa nasal derecha con el mismo dedo anular, e inhalamos con la izquierda pero ahora exhalamos con la derecha tapando la izquierda, lo hacemos también 10 veces y viceversa. Y al final, con ambas fosas nasales libres, inhalamos profundamente y exhalamos lentamente 10 veces más.

Medidas preventivas para nuestra salud

1. **Pensamientos positivos.** Los pensamientos, positivos o negativos, crean nuestra conciencia y nuestra actitud. Si son positivos, nuestra actitud también será positiva y esa es la mayor protección ante la negatividad en nosotros mismos.
2. **Cuidados médicos.** Es muy importante también darle a nuestro cuerpo el cuidado médico preventivo que requiere y que consiste en hacer visitas regulares al dentista, al oculista, al otorrinolaringólogo, hacernos una revisión médica general (checkup), por lo menos una vez al año. En el caso de las mujeres, los médicos recomiendan hacerse el Papanicolaou una vez al año, y una mamografía cada 1 ó 2 años para las mayores de 40 años.
3. **Higiene.** Consiste en un conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.
4. **Alimentación.** Una alimentación sana ayuda a que el sistema inmune actúe de manera correcta y sea capaz de luchar con todo tipo de virus que pueda causar enfermedades.
5. **Ejercicio.** Realizar sistemática y regularmente una actividad física es una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.
6. **Agua.** Todos los días realizamos actividades en las que nuestro cuerpo pierde agua, por lo que la piel tiende a researse, también disminuye la humedad de nuestro organismo, necesaria para funcionar bien. El agua posee propiedades benéficas para el organismo, es indispensable en los procesos de digestión, absorción, distribución de nutrientes, transporte y desecho de elementos tóxicos.

Reflexiones sobre nuestro cuerpo humano

“Tu cuerpo está creado para que puedas ver la perfección del universo, ámalo y ámate”.

“Tú no eres sólo un cuerpo, eres además una mente, y tu felicidad, éxito y realización dependen del conocimiento y equilibrio de ambos”.

“Tu salud mental está condicionada por tu salud física y viceversa”.

“El alimento y el ejercicio del alma es la meditación, así como el alimento y el ejercicio al cuerpo”.

“Los mejores doctores del mundo te dan cuatro recomendaciones:

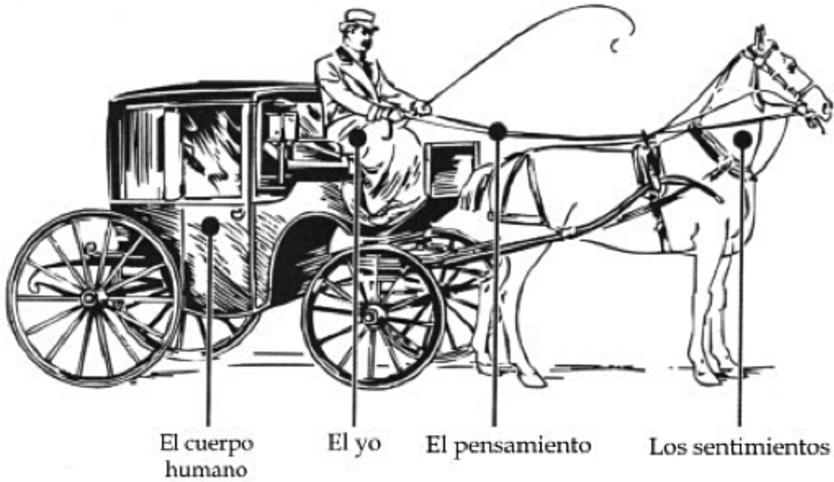
1. Ejercicio físico. 2. Meditación, aprender a pensar. 3. Una alimentación sana. 4. Tomar un litro de agua por cada 25 kilos de tu peso. Y si haces caso omiso a estas sugerencias enfermarás y morirás prematuramente”.

“Lo más importante en tu vida es tu salud física, mental y emocional, y para lograrlo debes estar feliz, en paz, sentirte libre y realizado”.

“Si alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto a evitar las causas de la enfermedad; en caso contrario, abstente de ayudarlo”.

Platón decía:

“El cuerpo humano es el carruaje; el yo (mente), es el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas, y los sentimientos los caballos”.



Material Complementario

Los pensamientos pueden curar más que los remedios

Un científico biólogo llamado Bruce Lipton defiende su visión sobre la energía que da vida al ser humano.

Él afirma que no es la genética lo que condiciona al ser humano, sino lo que le rodea física y energéticamente, pero sobre todo son sus creencias lo que lo hace ser el único dueño de su destino. En su proceso de evolución, el hombre, para sobrevivir, se basaba en la cooperación y no en una competencia por demostrar quién era más fuerte.

Lipton también dice que somos víctimas de las circunstancias, pues nos han inculcado la creencia de que no tenemos ningún tipo de autoridad sobre nuestro cuerpo, ya que está controlado y prediseñado por una cuestión genética; y esa misma genética es la que programa lo que sucederá con nuestro cuerpo en el futuro.

Es muy fácil considerar que somos víctimas cuando creemos que nuestros genes son quienes controlan la vida. No se puede negar que sí existen enfermedades que son provocadas por un determinado gen, pero el número de estos casos que se presentan en todo el mundo representa sólo un 2%. Definitivamente, los genes deberían permitirnos vivir sanos y felices.

Muchas personas viven con el permanente temor de que sufrirán inevitablemente una enfermedad mortal por culpa de sus genes. El cáncer podría ser un ejemplo palpable de esto. Además del cáncer, las deficiencias cardíacas o la diabetes, son enfermedades muy comunes que se presentan por la interacción de diferentes genes, no sólo de un determinado gen, como se cree en muchos casos. Y son estas mismas creencias las que nos obligan a pensar que, como es una cuestión hereditaria, no podemos hacer nada para curarnos, pero estas enfermedades se presentan sobre todo por factores del entorno.

Nuestra mente es energía. Nuestros pensamientos son más poderosos que la química. Cuando pensamos, lo que transmitimos es energía.

Nuestros pensamientos y nuestras creencias transmiten energía, y esta tiene la poderosa capacidad de cambiar nuestro organismo. Así como un pensamiento optimista o positivo nos puede sanar, así también un pensamiento negativo nos podría matar. Por ejemplo, si un médico, por error o confusión de diagnósticos entre pacientes, te dijera que tienes cáncer, si tú lo crees así, estarás creando en tu organismo las condiciones y la química orgánica adecuada para generarte un cáncer.

El poder curativo de nuestra mente

La mente interpreta todo. Por eso, aunque estemos en un ambiente sano, no será garantía de que sanaremos automáticamente de nuestros padecimientos. Puede suceder que nuestra mente interprete aquel lugar como todo lo contrario, es decir, perjudicial y negativo; y nuestro organismo reaccionará creando las condiciones para enfermar. Es lo mismo que sucede con el efecto placebo; o sea, si tomamos una pastilla pensando que nos sanará pero la pastilla es de azúcar, aun así sanamos, pero sanamos por nuestras creencias, y no gracias a la pastilla de azúcar.

Todos tenemos en nuestro organismo células cancerígenas; siempre están allí, pero si nuestro sistema inmunológico funciona correctamente no se desarrollan, pero una vez que nuestro sistema de defensas se ve débil o vulnerable empiezan a crecer. Para describir un ejemplo de esto lo explicaremos así: si cerramos los ojos y al abrirlos vemos a alguien a quien amamos, sentimos en nuestro cuerpo el amor y esto sucede porque nuestro cerebro genera dopamina, oxitocina y otras sustancias benéficas para nuestras células. Por eso, cuando estamos enamorados nos sentimos muy bien. Pero si cerramos los ojos y al abrirlos nos encontramos con algo desagradable que nos asusta o incomoda, aparecerán hormonas portadoras de estrés que impiden el crecimiento natural del cuerpo y debilitan nuestro sistema inmunológico y no es extraño que aparezcan enfermedades de todo tipo.

El subconsciente humano y su poder

Quien realmente tiene todo el poder en nuestro ser es el subconsciente. Es muchísimo más poderoso e importante que nuestra mente. La personalidad o la salud toman forma desde el vientre de nuestra madre y esta formación dura hasta los seis años de edad aproximadamente. Lo aprendido en estos primeros años será nuestro conocimiento fundamental en nuestra vida. Allí absorbemos actitudes negativas y positivas, e incluso las predisposiciones a enfermar. Así se programa nuestro subconsciente. Y a pesar de que lo usamos durante el 95% del tiempo, no lo podemos controlar.

Lo más importante es que para estar sanos debemos considerar como un regalo el hecho de estar vivos, y experimentar alegría y felicidad por todo lo que nos produzca un sentimiento.

Somos los únicos seres mutantes de la tierra

En el planeta tierra sólo existe una especie capaz de modificar su esencia biológica por medio de sentimientos y pensamientos, y esa especie somos los seres humanos.

Nuestros pensamientos permanentemente modifican y transforman nuestras células.

Nuestro sistema inmunológico puede debilitarse o se puede fortalecer según nuestro estado anímico. Una crisis depresiva puede ser devastadora y un estado de calma, serenidad, paz o alegría, puede resultar sumamente benéfico para nuestra salud y prolongar así nuestra vida.

Los pensamientos negativos o los sentimientos de tristeza, activan las mismas sustancias biológicas destructivas que se activan cuando estamos estresados o bajo mucha presión. La tristeza emana por todo el cuerpo de una persona deprimida. Entre otras cosas, los niveles hormonales se alteran, los neurotransmisores varían su producción, las pla-

quetas en la sangre se hacen más espesas con riesgo de formar coágulos, la piel cambia su textura, hasta la formación química de las lágrimas es diferente a la de las lágrimas que causan un estado de felicidad.

Y todas estas características y modificaciones son muy diferentes cuando la persona experimenta sentimientos positivos y de tranquilidad. Por todo lo anterior necesitamos y debemos usar nuestra mente para hacer que nuestro cuerpo funcione conscientemente como lo necesitamos.

Cuando Próspero, aquel personaje de Shakespeare, decía: “Nosotros estamos hechos de la misma materia que los sueños”, el autor no lo decía tan metafóricamente. Diariamente, momento a momento, podemos retrasar nuestra propia vejez.

Para saber las condiciones en que se encuentra hoy nuestro cuerpo, debemos recordar nuestros pensamientos y nuestras emociones de ayer. Y debemos estar conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos de hoy para saber cómo estará nuestro cuerpo mañana.

Siempre será mejor abrir nuestra mente y nuestro corazón nosotros mismos, antes de que lo haga por nosotros algún cardiólogo o algún neurólogo.

“Tu desconocimiento te impide saber que la enfermedad y la cura están dentro de ti”.

El Alma Humana “Mente”

Existe en nosotros un principio vital diferente al del cuerpo.

La materia es inanimada, y si el hombre tiene vida, sentimientos y razón, deberíamos creer en un principio llamado alma.

El alma es la esencia, el verdadero “Yo” que habita y actúa a través del cuerpo. Sin el alma seríamos como un auto sin combustible o como un caparazón vacío por dentro. Gracias al alma podemos pensar, emocionarnos, tenemos libre albedrío, tenemos una identidad y un carácter.

Nuestra alma sería una analogía con la raíz de un árbol, no la vemos pero sabemos que le da, nutrientes, fuerza y lo mantiene en pie; o como el aire, aunque no lo vemos, lo sentimos y lo respiramos. Otro ejemplo sería cuando vemos a lo lejos una columna de humo y aunque no vemos su origen, sabemos que es el fuego el que la provoca.

En nosotros existe algo que cambia y algo que perdura. Médicamente se ha comprobado que las células del cuerpo humano mueren y son reemplazadas por otras. La conciencia, en cambio, nos demuestra que hay en nosotros algo que permanece inalterable en medio de esos cambios corporales. Nos damos cuenta perfectamente de que somos los mismos de hace diez o veinte años, y a este principio lo llamamos “alma”.

El alma también encarna el porqué de nuestra existencia, su significado y propósito.

El alma humana tiene tres propiedades fundamentales: es espiritual, libre e inmortal.

- Es espiritual, porque no es material, no es cuerpo ni depende de él, y puede sobrevivirle. No la vemos ni la palpamos, sólo conocemos su existencia por sus efectos.

- La libertad del alma es la propiedad de nuestra voluntad por la cual elegimos una cosa u otra, sin sentirnos forzados. La libertad es externa e interna. Libertad externa es la ausencia de presión, fuerzas físicas o amenazas exteriores. La libertad interna es la que nos permite obrar, es la que nos hace dueños de nuestros actos y constituye el libre albedrío.
- La inmortalidad del alma es una deducción lógica de su espiritualidad, de la “sabiduría y justicia divinas”. Podemos agregar que es una verdad o creencia de consentimiento universal, ya que todos los pueblos y culturas la han demostrado venerando a sus antepasados.

Aquí termina el Propósito 4: Desarrollar mis habilidades.

Hay que recordar que con trabajo y entrenamiento, puedo desarrollar mis habilidades y lograr lo que me proponga.

- Mi formación es la información que he recibido. Mi comportamiento es de acuerdo a mi formación; la reacción de los demás a ese comportamiento, es totalmente de acuerdo a su formación. Hacemos lo que podemos con la información que tenemos. Somos lo que pensamos.

MI VIDA ES COMO UNA PLATAFORMA, ENTRE MÁS ME CONOZCA, MÁS PUEDO LOGRAR.

- Tengo 3 capacidades importantes:
 - la capacidad de pensar (inteligencia, actitudes, carácter o temperamento)
 - la capacidad de hacer (aptitudes, capacidades físicas)
 - siempre uso las dos al mismo tiempo (competencias: identificar, interpretar, argumentar, resolver)
¿Cómo encontrarlas? Encontrando mi Propósito de Vida
¿Cómo desarrollarlas? Practicando, entrenando y teniendo la determinación de mi Propósito de Vida
- Mi propósito es estar sano física, mental y emocionalmente, sin embargo me enfermo y las principales causas son la mala alimentación, el estrés, los vicios y la falta de ejercicio.
La solución: Meditación, técnicas de respiración, relajación, ejercicio y descanso. Mente sana, cuerpo sano. Del 60% al 90% de las consultas médicas se deben al estrés. **Mis pensamientos o creencias tienen repercusión en mi salud.**

Para poder avanzar en el camino de realizar nuestro propósito de vida, abordaremos el Propósito 5: “Conocer el universo y sus leyes”.

Aquí inicia el PROPÓSITO 5 del Módulo 1

Desconocer las leyes del universo
es la causa de mi dolor y sufrimiento.

*Conocerme a mí mismo es conocer el universo. Es importante saber de
dónde vengo para saber a dónde voy.*

*La ignorancia es la principal causa de mi fracaso y sufrimiento y el
principal obstáculo para la realización de mi
Propósito de Vida, ser feliz, exitoso y vivir plenamente.*

PROPÓSITO 5



CONOCER EL UNIVERSO Y SUS LEYES

¿De dónde vengo y hacia dónde voy?

El hombre, desde su creación, ha intentado entender y descubrir su origen y el del mundo en el que vive.

Hay 3 visiones para explicar el inicio del universo y la vida en él: la visión científica, la visión religiosa, y una tercera en donde las dos, la científica y la religiosa, convergen.

Visión científica

Un elemento clave en el nacimiento de la ciencia moderna es la propuesta de un nuevo modelo cosmológico heliocéntrico que va a sustituir el geocéntrico, vigente desde la antigüedad y elaborado por los grandes astrónomos griegos. Este modelo cosmológico geocéntrico, adaptado al pensamiento cristiano, dio origen a la imagen del universo vigente durante toda la Edad Media.

La propuesta de la nueva cosmología fue obra de Nicolás Copérnico, y con su defensa por Galileo Galilei va dar origen a uno de los conflictos más famosos entre ciencia y religión. El problema se centró en la confrontación entre la interpretación literal de los textos de la Biblia que presentaban la Tierra inmóvil y el Sol moviéndose, y la nueva propuesta cosmológica en que la Tierra gira alrededor del Sol. Este problema va a llevar a la condena por la Iglesia del sistema de Copérnico y más tarde de la de Galileo por defenderlo públicamente en su libro.

A través del tiempo se han desarrollado diferentes teorías, una de las más importantes y conocidas fue la desarrollada por Charles Darwin

(1809-1882), quien fue un naturalista inglés reconocido por ser el científico más influyente de los que plantearon la idea de la evolución biológica a través de la selección natural justificándola en su obra de 1859, *El origen de las especies*, con numerosos ejemplos extraídos de la observación de la naturaleza. Postuló que todas las especies de seres vivos han evolucionado con el tiempo a partir de un antepasado común mediante un proceso denominado selección natural. La evolución fue aceptada como un hecho por la comunidad científica y por buena parte del público en vida de Darwin, mientras que su teoría de la evolución mediante selección natural no fue considerada como la explicación primaria del proceso evolutivo hasta los años 1930.

Posteriormente los científicos han intentado explicar el origen del Universo con otras diversas teorías, las más aceptadas son la del Big Bang y la teoría Inflacionaria, que se complementan entre sí.

La teoría del Big Bang o gran explosión, supone que hace entre 13.700 y 13.900 millones de años, toda la materia del Universo estaba concentrada en una zona extraordinariamente pequeña del espacio, en un único punto, y explotó. La materia salió impulsada con gran energía en todas direcciones. Los choques que inevitablemente se produjeron y un cierto desorden hicieron que la materia se agrupara y se concentrara más en algunos lugares del espacio, y se formaron las primeras estrellas y las primeras galaxias. Desde entonces, el Universo continúa en constante movimiento y evolución.

Esta teoría sobre el origen del Universo se basa en observaciones rigurosas y es matemáticamente correcta desde un instante después de la explosión, pero no tiene una explicación admisible para el momento cero del origen del Universo, llamado “singularidad”.

La teoría inflacionaria de Alan Guth intenta explicar el origen y los primeros instantes del Universo. Se basa en estudios sobre campos gravitatorios fortísimos, como los que hay cerca de un agujero negro.

La teoría inflacionaria supone que una fuerza única se dividió en las cuatro que ahora conocemos, produciendo el origen al Universo.

El empuje inicial duró un tiempo prácticamente inapreciable, pero la explosión fue tan violenta que, a pesar de que la atracción de la gravedad frena las galaxias, el Universo todavía crece, se expande.

Visión religiosa

En la tradición judeocristiana, recogida también por el Islam, encontramos una novedad respecto a las concepciones de las tradiciones orientales que consiste en la concepción absolutamente monoteísta y trascendente de un solo Dios que se revela en la historia y que es el creador del cielo y la tierra, es decir, de todo lo que existe. El pueblo judío elabora esta concepción de Dios y del mundo en sus escritos contenidos en los diversos libros de la Biblia. Estos escritos, aceptados en la Biblia cristiana, son la base de una elaboración posterior de acuerdo con la fe cristiana. Ellos también sirven de base para la concepción de Dios creador en el Islam. La importancia de esta tradición es grande, ya que la ciencia moderna nace en el contexto cristiano de occidente y en ella influyó su concepción del mundo como algo distinto de Dios y creado por él.

En el occidente cristiano, el relato del Génesis sobre la creación, que se aceptaba literalmente, implicaba que las especies de animales y plantas habían sido creadas cada una independientemente en el transcurso de seis días.

Esta es la parte espiritual del ser humano, la búsqueda del encuentro consigo mismo, el misterio más grande por entender.

Ciencia y religión convergen (Fe)

No todas las religiones, las más importantes, y no todos los científicos, los más importantes, aceptan que ambas teorías son correctas.

El Adán científico

Dijo Dios: “Hagamos al hombre a nuestra semejanza...”.

La Biblia lo llama “Adán”. Un hombre, el padre de todos. Ahora, la genética se enfoca en un “Adán Científico”. Pistas microscópicas en nuestro ADN relacionan a cada individuo con un hombre: un ancestro común.

Nos vemos tan diferentes que la idea de que estemos relacionados suena imposible. Es difícil creer que 6 mil millones de personas tienen un ancestro común. Ahora, la ciencia puede encontrar al “Adán Genético”, un ancestro cuyo ADN sobrevive en cada humano de la tierra.

Spencer Wells, un científico genetista, reveló que la mayoría de nuestro ADN es una mezcla de nuestros ancestros, es lo que nos hace únicos, pero hay una sección de nuestro código genético que permanece casi constante: el cromosoma “y”, la pieza especial del ADN que sólo los hombres poseen, ha pasado sin cambios del padre al hijo como un hombre familiar.

El cromosoma “y” vincula a los hombres de hoy con sus ancestros comunes, la clave es revelar a los “súper-ancestros”, hombres que dejaron sus huellas genéticas en gran número. Los genetistas pueden rastrearlos muy atrás en el árbol, hasta el máximo “súper ancestro”: “El Adán Científico”.

De vez en cuando, una mutación inocua aparece en el cromosoma “y” de un hombre, todos sus hijos heredan esa mutación, al igual que los hijos de ellos; dicha mutación identifica a todos los descendientes como una marca. Así fue como Wells se encontró que 16 millones de hombres son primos, sus cromosomas “y” mostraron las mismas mutaciones, eso significa que todos descienden de un mismo hombre, un “súper ancestro” de Asia Central.

Hoy todo el mundo se convierte en una mezcla de razas. Conforme la gente se mueve de un lugar a otro, termina lejos de donde su linaje empezó y nuestro árbol de la humanidad se enmaraña.

La evidencia del ADN de fósiles investigados, señala 3 regiones que pudieron ser la cuna de la humanidad: Asia, el Medio Oriente y África. Un estudio de rutas de comercio define un lugar en la costa de Kenia, la isla de Paté, donde la gente de estas 3 regiones se cruza. Los análisis del ADN muestran que en Paté hay hombres de todo el mundo, con ancestros de África, Europa, Arabia, India y Medio Oriente.

Las muestras arrojan aquí una mutación particular que los científicos llaman “M-168”; de hecho, todos los hombres del mundo comparten esta mutación. Eso significa que todos descienden de un mismo hombre. Es una idea asombrosa.

El “M-168” está muy en lo profundo del árbol, pero no en su base, y el cromosoma “y” del extraño hombre de la isla de Paté, nos da la pieza final del rompecabezas. El linaje del hombre se originó en el Este o Sur de África.

Estas son las mutaciones universales que se estuvieron buscando. Se siguieron las pistas del ADN hasta la base del árbol universal.

Debió haber existido un hombre que engendró a todos los hombres de hoy, él es máximo “súper ancestro”. Uno de sus descendientes fue “M-168”, de hecho todos los cromosomas “y” del mundo se relacionan con este hombre africano. Él es el “Adán Científico”.

Por el patrón de los cromosomas “y” africanos, Wells ubica su lugar de nacimiento, o “Jardín del Edén”, en Tanzania o Etiopía. Y cree que nació hace casi 60,000 años; suena antiguo, pero significa que la búsqueda del ancestro común no nos ha llevado al tiempo de un hombre simio o incluso a seres primitivos como el Homo Erectus. Comparados con los millones de años de evolución humana, encontramos a Adán en un pasado reciente, en un tiempo extraordinario en la historia humana, un tiempo de crisis. Los científicos creen que los humanos estaban por extinguirse. La población entera pudo llegar a no más de 2,000, pero a partir de este momento de peligro los humanos empezaron a hacer un repunte asombroso: por primera vez aparece el arte, las herramientas se

vuelven más avanzadas. Esta nueva energía e innovación le permitió a nuestra especie conquistar el planeta. Algo crítico había cambiado en la naturaleza humana. Lo que lo motivó es un misterio, pero parece venir justo después de ese Adán.

¿Es una coincidencia? ¿Cómo pudo un hombre cambiar toda su especie? Wells tiene una teoría, es muy extrema y muy controvertida: Él cree que Adán fue el primer hombre con la habilidad de pensar como nosotros, el primer hombre realmente moderno, con el ingenio para inventar y desarrollar técnicas de cacería y con otra habilidad única que amplificó este ingenio: el lenguaje.

Este no es el hombre que Dios crea en el libro del Génesis, pero ahora, miles años después de que la Biblia fue escrita, la ciencia ha confirmado la esencia de su historia.

La verdad es que todos somos miembros de una gran familia, todos somos “primos”. Adán nos representa a todos. Adán es todos los individuos y todos somos Adán.

Al encontrar al “Adán Científico”, el cromosoma “y” no sólo ha unido a todos los hombres, sino que ha unido al campo de la ciencia y el de la fe.

Yo soy tú, tú eres yo. Todos somos uno. Uno somos todos.

Conocerme a mí mismo es conocer el universo

Cumpliré mi propósito en la medida que conozca mi origen y las leyes que rigen el universo, esto es el autoconocimiento. No saberlas sólo me genera sufrimiento y fracaso. Es importante entender que vivo en un mundo dividido en dos, uno espiritual y otro material y estos tienen leyes.

1. **Ley de causa y efecto.** Todo efecto tiene una causa.
2. **Ley de la siembra y la cosecha.** Lo que el hombre siembra es un pensamiento.
3. **Ley de la impermanencia.** Nada material dura para siempre.
4. **Ley de relatividad y subjetividad del tiempo.** Percepción de la realidad.
5. **Ley de mentalismo.** Todo es mente, energía. Estoy en el universo para aprender, para ser feliz y para dar a otros lo mejor de mí. Hacer de nuestro camino un camino lleno de amor.
6. **Ley de correspondencia o afinidad.** Nuestro mundo exterior es un reflejo de nuestro mundo interior. Cuando uno entiende lo que ocurre en el mundo material, que es el universo, entonces entenderá lo que ocurre en el mundo espiritual.
7. **Ley de ritmo.** Todo fluye y refluye. Todo tiene etapas de avance y retroceso. Todo asciende y descende. Todo se mueve u oscila.
8. **Ley de polaridad o de género.** Respetar a las personas como son. Igualdad de género, hombres, mujeres, niños.
9. **Ley de vibración.** A mayor vibración, más nos acercamos a nuestra esencia, al mundo espiritual, a la paz, felicidad, libertad, plenitud. A menor vibración estamos en este mundo material.

Donde está nuestra mente, allí estamos nosotros y en eso nos convertiremos.

Cuando nos referimos a nuestra relación con los demás, no sólo es con las personas, sino con todo lo que habita en el universo, animales, plantas, ríos, bosques, mares, etc.

El día que me dé cuenta de que el universo vive dentro de mí, ese día seré sabio, y como sabio ya no viviré en el mundo, el mundo vivirá dentro de mí, porque soy eso. **En ese momento estaré en armonía con el universo.**

Ley de causa y efecto

Esta ley significa que el resultado de una situación siempre será igual a lo que la ocasionó y es aplicable en todos los sentidos. Siempre nos manifestará lo que hemos sembrado ya sea con lo que decimos, con nuestras acciones o con nuestros pensamientos, creencias o ideas. Por eso esta ley es un factor determinante en muchas de las cosas que nos pasan, son el producto de nuestra siembra, para bien o para mal.

En nuestra vida diaria, absolutamente todo lo que hacemos o lo que dejamos de hacer, tiene consecuencias, algunas podrán ser positivas pero otras podrán ser negativas. Estamos en una transformación constante, en una evolución permanente, y es muy probable que en algún momento tengamos que enfrentar a nuestros “demonios”, es decir, nuestros rencores, egoísmos, envidias, etc. Por eso, lo mejor es cambiar positivamente nuestros pensamientos, acciones y palabras para obtener efectos positivos.

Un ejemplo de esto es la historia de Benito Juárez: Nace en Guelatao, Oaxaca; de niño cuidaba las ovejas de su tío y un día se le perdieron. El temor a la reacción de su tío lo obligó a huir y llegó a la ciudad, a la casa donde trabajaba su hermana como sirvienta. Allí recibió techo, alimento y estudio. Con los años logró ser Gobernador del Estado y luego Presidente de la República Mexicana. Y todo esto “gracias” a que perdió las ovejas de su tío. Es decir que, al igual que de una pequeña semilla pueden crecer árboles gigantes, de una causa sin importancia, los efectos pueden ser enormes. Pero también hay que tener en cuenta que la tierra donde siembras no conoce tus gustos; si siembras naranjas, naranjas cosecharás.

La tierra donde siembras es tu propia mente, allí es donde se imagina, se planea y se construye tu vida y tu futuro.

“En la vida no hay premios ni castigos, sino consecuencias”.

Ley de la siembra y la cosecha

Se basa en una parábola contenida en la Biblia y el mensaje es: quien siembra poco, cosechará poco, y quien siembra abundantemente, abundantemente cosechará.

Nadie está exento de estas leyes universales, estas son aplicables para todos. Por ejemplo, si en un mismo campo, un campesino rico, o blanco, o varón siembra la misma cantidad de semillas y de la misma calidad que las que siembra un campesino pobre, o negro, o mujer, ambos cosecharán la misma calidad y cantidad. Esta ley opera sobre cualquier persona sin ninguna diferencia.

Ningún granjero o campesino siembra sus semillas y se olvida con indiferencia de su campo. Si sembramos sabiduría, cuidando la tierra, seguramente tendremos una cosecha muy buena. Pero también tenemos que respetar los tiempos que la misma siembra nos exige, es decir, no podemos sembrar un día y pretender levantar la cosecha al día siguiente. Toda cosecha se dará en los tiempos apropiados y de manera justa. Las semillas que sembremos serán exactamente correspondientes a lo que cosechemos. Si decidimos sembrar semillas de limón, no podemos esperar cosechar manzanas rojas y frondosas.

La moraleja que nos deja esta Ley es que si deseamos recibir amabilidad, tenemos que sembrarla, o si queremos ser respetados, tendremos que esparcir semillas del mismo respeto. Si queremos rodearnos de buenos amigos, tenemos que sembrar las mejores semillas de amistad en la vida de los demás. Cada semilla diferente que sembramos arrojará frutos, y esos frutos contienen sus propias semillas que podrán sembrarse nuevamente. Procuremos no equivocarnos de semillas, pues también existen las de rebeldía, desobediencia, la mala voluntad u odio. Lo ideal, y lo mejor para todos, es sembrar valores, optimismo y amor.

Ley de la impermanencia

Los bienes materiales no duran eternamente.

Todo se mueve permanentemente, todo vibra, sufre cambios y constantemente se transforma.

Absolutamente todo cambia, eso es justamente lo que nunca cambia.

El ser humano es concebido, luego nace, pasa a la infancia, a la juventud, llega a ser adulto y envejece. Después de haber vivido le llega la muerte.

Se puede reaccionar de diferentes maneras a este cambio que no podemos evitar. Algunos reaccionan con temor, con tristeza o con timidez. Otros lo reciben con alegría y excitación; unos lo ven con aceptación y otros con rechazo.

La belleza, la comodidad y nuestra libertad, se pueden encontrar también en un mundo cambiante, entre la impermanencia. Cuando identificamos y comprendemos lo transitorias que resultan las cosas a las que nos apegamos, la poca importancia que tiene el hecho de buscar una felicidad duradera en las cosas transitorias, y las razones que nos impulsan a actuar de esta manera, podemos reducir al mínimo ese sentimiento o dependencia.

A pesar de que generalmente el concepto de impermanencia se relaciona con el sufrimiento, para algunas religiones es el tema principal. Para dar fin al sufrimiento, debiéramos situarnos en un nivel más alto que el nivel de la temporalidad. El sufrimiento se nos presenta cuando sentimos cierto apego a objetos, personas, cuestiones o circunstancias. Descubrirlo y alejarnos de ese apego, de esa transitoriedad, es como terminará nuestro sufrimiento.

Estas son sólo tres formas de las que existen para entender la impermanencia:

1. La manera más obvia de ver la impermanencia. Nos percatamos de los cambios de las cosas, observamos la vejez, la enfermedad que le continúa y la muerte posterior. Vemos cambiar las estaciones y las condiciones climatológicas; vemos los cambios sociales y los cambios que suceden en nuestros sentimientos y emociones. Tenemos la opción de relajarnos en una experiencia determinada al comprender que es pasajera o aceptar ese cambio por ser algo inevitable. Podemos compadecernos por los enfermos, por los viejos o por los que mueren. Pero esta comprensión de la impermanencia inevitable no necesariamente nos conduce a creer en ella, es decir, que aunque reconocemos y aceptamos la muerte de los demás, en ocasiones no creemos ni aceptamos nuestra propia muerte.
2. La segunda manera es a través de la comprensión, observando directamente la naturaleza de las cosas. Gracias a la consideración de las cosas con la merecida seriedad, prudencia y reserva, logramos percibir su esencia. Se nos revela que incluso las cosas que parecen constantes, están cambiando constantemente. Y luego de descubrir su temporalidad comprendemos que es inútil apegarse a algo que va y viene. Comprendemos también que ese apego es ideológico y conceptual y no a realidades o experiencias. Por ejemplo en lugar de apegarnos al dinero en sí, nuestro apego en realidad es a la expectativa de los beneficios, lujos o comodidades que el dinero nos traerá, el estatus social que nos generará, clase, estilo, etc.

Para finalizar, podemos interpretar la impermanencia como una vía a nuestra libertad. Si tenemos la capacidad de identificar con claridad la impermanencia, vemos que no existe nada a lo que podamos sentir apego. Entendiendo esto, nos relajamos y nuestra visión se clarifica y agudiza. Y es una vía a nuestra libertad porque si tu desapego es parcial, tu paz será limitada; pero si tu desapego es completo, también tu paz lo será.

Todo es relativo, es un mundo dualista, material, espiritual. Uno no existe sin el otro. Nada es verdad o mentira, depende del cristal con que se mira, creencias.

Reflexiones sobre el universo

“Amigo, amiga, cuando tienes bien claro tu propósito de vida, el universo se une a ti para que lo hagas realidad”.

“Amigo, amiga, el universo es energía, por lo tanto tú y yo somos eso, y la energía no nace, no muere, ni se crea, ni se destruye”.

“Amigo, amiga, conocer el universo es conocernos a nosotros mismos”.

“Amigo, amiga, no existe nada en el universo que no exista dentro de ti”.

“Amigo, amiga, observarte a ti mismo es observar el universo”.

“Amigo, amiga, eres el universo que ha cobrado vida”.

“Amigo, amiga, cuando tú mejoras, el universo se perfecciona”.

“Amigo, amiga, ser dueño de ti, es tener fe, confianza y seguridad en ti mismo; si lo logras serás el dueño, amo y señor del universo”.

“Amigo, amiga, estar alineado a las leyes del universo es ser feliz, exitoso y realizado”.

“Amigo, amiga, no sólo basta tener un propósito para ti, debemos tener uno también para toda especie en el universo”.

Material complementario En sincronía con la naturaleza

Para nuestra vivencia y supervivencia física necesitamos y dependemos de nuestra madre naturaleza, pero también dependemos de ella para que sea nuestra maestra y armonicemos con ella y para salir del ensimismamiento en el que nos encontramos inmersos con nuestros problemas, nuestros quehaceres, nuestros pensamientos y recuerdos.

Con su ayuda, con lo que nos enseñan las plantas, animales y rocas, tenemos que volver a nuestra esencia, a nuestros silencios, a ser nosotros mismos, a conocernos internamente, a estar donde está la plenitud de la vida.

No se trata de pensar en estos objetos o elementos, sino de percibirlos con atención, de estar en unión con ellos y que nos contagien algo de su esencia para entender lo que somos y dónde estamos.

Al asimilar, comprender y entender esto, entraremos en una paz interior profunda. Cuando tengamos la oportunidad de convivir con nuestra naturaleza, de caminar o descansar en ella, debemos respetarla y sentirnos honrados y apreciarla con nuestros cinco sentidos y nuestros sentimientos.

Cada animal, cada planta, cada montaña y cada río, son ellos mismos. Aprende de ellos, concéntrate, escucha, observa. Ellos no tienen diferencias ni divisiones, no tienen preocupaciones por sus apariencias, ni por cuidarlas ni por mejorarlas.

En la naturaleza, todo lo que la compone, está unido individualmente consigo mismo, pero además estas individualidades están unidas con un todo, sin ninguna reclamación de protagonismos, con una ausencia total de conflictos.

La naturaleza es la inteligencia precisa que lo controla todo, incluyendo nuestro funcionamiento orgánico. Tiene un poder aun mayor que nuestra mente. Para acercarnos y estar más unidos a ella tenemos que ser conscientes de nuestra propia energía, debemos sentir la vida.

No se puede estar en unión con ella, o percibirla en todo su esplendor solamente con el pensamiento; debemos sentir su plenitud, su ser y toda su esencia. Si la percibimos sólo con la mente, podremos únicamente ver sus formas sin ser conscientes de ese milagro, de lo que le da vida, de su magnificencia. Si la percibiéramos sólo con el pensamiento, la veríamos con un interés práctico para beneficiarnos, como “mercancía” de consumo.

Nuestra naturaleza es dueña de una gran dignidad e inocencia. Si la contempláramos más allá que con la pura mente, comprenderíamos su dimensión real. Debemos saber, entender y asimilar que tenemos una armonía total con la naturaleza en nuestro interior, en nuestra esencia, una unión “sagrada” con nuestro “yo” verdadero.

Un ejemplo de la unión más íntima que mantenemos con la naturaleza y que no nos detenemos a reflexionarla y valorarla, sería nuestra respiración.

El aire que respiramos pertenece a la naturaleza, y nuestra acción de respirar ese aire es completamente natural, y no lo percibimos así.

Reflexionar en esta armonía que tenemos con ella, nos daría energía e incluso sería una práctica curativa. Nos llevaría a pasar desde el pensamiento práctico y conceptual, hasta percibir nuestra unión total con ella de una manera consciente.

No estamos separados de la naturaleza, lo que necesitamos es que ella misma nos ayude a conectarnos con nosotros mismos, con nuestra esencia, con nuestro verdadero “yo”. Toda la variedad de formas infinitas que se presentan en el universo están interconectadas para formar una vida única, y el ser humano definitivamente es parte importante de esta interconexión. Nosotros añadimos algo de nuestra esencia a la

naturaleza y sus formas cuando reconocemos y aceptamos su belleza, su paz, su plenitud, sus milagros, su dignidad y santidad que se manifiestan hasta en los detalles más simples e insignificantes.

La naturaleza y su bella armonía ya estaban allí mucho antes de que apareciera la facultad de pensar. Es decir, que el pensamiento es una etapa en la evolución de la vida.

El regalo que nos ofrece la madre naturaleza consiste en la facultad de llevarnos a una infinita paz, a esa paz que está mucho más allá de los pensamientos y que contiene una dosis alta de conocimiento y, sobre todo, de autoconocimiento.

Y el regalo que nosotros podemos ofrecerle a ella consiste en llenarla de nuestra conciencia a través de nuestra percepción y nuestra unión con ella en un ambiente de paz, respeto y admiración. A través de esa unión, la naturaleza también toma conciencia de sí misma; es como si ella nos estuviera esperando durante millones de años para hacerlo y así compartirnos su belleza y sus maravillas.

El poeta bengalí Rabindranath Tagore escribió: *“Durante muchos años, sin reparar en gastos, he recorrido muchos países, he visto las montañas más altas y los océanos. Lo único que no supe ver fue el brillo del rocío en la hierba a la puerta de mi casa”*.

Aquí termina el
Propósito 5: Conocer el universo y sus leyes.

Hay que recordar que el desconocimiento de las leyes del universo es la causa de mi dolor y sufrimiento. Conocerme a mí mismo es conocer el universo.

- Cumpliré mis propósitos en la medida en que conozca mi origen y las leyes que rigen el universo, esto es el autoconocimiento.
- Es importante entender que vivimos en un mundo dividido en dos, uno espiritual y otro material y estos tienen leyes, las más importantes que influyen en nuestra vida son: la Ley de causa y efecto, la ley de la siembra y la cosecha y la ley de la impermanencia.
- El día que me dé cuenta que el universo vive dentro de mí, ese día seré sabio, y como sabio ya no vivo en el mundo, el mundo vive dentro de mí, soy eso. En ese momento estaré en armonía con el universo.

Hasta aquí hemos visto los primeros 5 propósitos que forman el Módulo 1 de Autoconocimiento y Sabiduría, y como lo hemos venido mencionando, la ignorancia es la principal causa de nuestro sufrimiento y fracaso y el principal obstáculo para la realización de nuestro Propósito de Vida, ser felices, exitosos y vivir plenamente.

A continuación iniciaremos el segundo módulo de Crecimiento y Evolución con el Propósito 6: “Formación de los hijos”.

Aquí inicia el PROPÓSITO 6 del Módulo 2

La formación de los hijos es el compromiso
más grande que tenemos.

*El sufrimiento en la familia y el trabajo, es el efecto de brincarnos el
módulo 1 de autoconocimiento y sabiduría.*

*Familia es la unión de dos personas, es comunicación,
es acción, confianza. La forman mamá, papá, hijos, nietos,
abuelos, sobrinos, primos, tíos, familia política,
suegros, cuñados; es el lugar
Donde está tu corazón, es el núcleo de la sociedad
y merece atención.*

La base de la fuerza y la unión familiar es el amor

PROPÓSITO 6

●

FORMACIÓN DE LOS HIJOS

La familia es la institución de amor por excelencia, en la que los esposos deben vivir el uno para el otro. En el hogar encuentran esa intimidad que es el ambiente propicio para una unión más profunda de su mente, de su espíritu al compartir sentimientos, emociones y decisiones. En este ambiente de amor los esposos deben formar, especialmente con el ejemplo, a sus hijos.

El matrimonio civil y religioso

EL MATRIMONIO es un contrato civil

Institución del Matrimonio Civil

*Ley del 23 de Julio de 1859.
Reformada el 1º de Enero de 1936*

Decreto dado en el Palacio del Gobierno en la Heroica Veracruz, el 23 de Julio de 1859, por el C. Benito P. Juárez García, Presidente Interino Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos y reformado el 1º de Enero de 1936.

1º El Matrimonio es un contrato Civil que se contrae lícita y válidamente ante la autoridad Civil. Para su validez bastará que los contrayentes, previas las formalidades que establece esta Ley, se presenten ante aquélla y expresen libremente la voluntad de unirse en matrimonio.

- 2º Los que contraigan Matrimonio de la manera que expresa el artículo 1º gozan de todos los derechos y prerrogativas que las Leyes Civiles les conceden a los casados.
- 3º El Matrimonio Civil no puede celebrarse más que por un solo hombre con una sola mujer. La bigamia y la poligamia continúan prohibidas sujetas a las mismas penas que les tienen señaladas las Leyes vigentes.
- 4º El Matrimonio Civil es disoluble por sentencia de divorcio, dictada por un juez competente, conforme a la Ley del 29 de diciembre de 1914.

“Epístola de Melchor Ocampo”

El matrimonio es el único medio moral de fundar la familia, de conservar la especie y suplir las imperfecciones del individuo, que no puede bastarse así mismo para llegar a la perfección del género humano. Este no existe en la persona sola sino en la dualidad conyugal. Los casados deben ser y serán sagrados el uno para el otro, aún más de los que es cada uno para sí. El hombre cuyas dotes sexuales son principalmente el valor y la fuerza, debe dar y dará a la mujer protección, alimento y dirección; tratándola siempre como la parte más delicada, sensible y fina de sí mismo y con la magnanimidad y benevolencia generosa que el fuerte debe al débil, esencialmente cuando este débil se entrega a él y cuando por la sociedad, se le ha confiado. La mujer cuyas principales dotes son la abnegación, la belleza, la compasión, la perspicacia y ternura, debe de dar y dará al marido obediencia, agrado, asistencia, consuelo y consejo, tratándolo siempre con la veneración que se debe de dar a la persona que nos apoya y defiende y con la delicadeza de quien no quiere exasperar la parte brusca irritable y dura de sí mismo. El uno y el otro se deben y tendrán respeto, diferencia, fidelidad, confianza y ternura, y ambos procurarán que lo que el uno no esperaba del otro al unirse con él no vayan a desmentirse con la unión.

Ambos deben prudenciar y atenuar sus faltas. Nunca se dirán injurias porque las injurias entre casados deshonran al que las vierte y prueba su falta de tino o de cordura en la elección, ni mucho menos maltratarán de obra porque es villano y cobarde abusar de la fuerza.

Ambos deben prepararse con el estudio y amistosa mutua corrección de sus defectos a la suprema magistratura de padres de familia, para que cuando lleguen a serlo, sus hijos encuentren el buen ejemplo y una conducta digna de servirles de modelo. La doctrina que inspiren a estos tiernos y amados lazos de sus afectos hará suerte próspera o adversa; y la felicidad o desventura de los hijos será la recompensa o el castigo, la ventura o desdicha de los padres. La sociedad bendice, considera y alaba a los buenos padres, por el gran bien que le hacen dándole buenos y cumplidos ciudadanos y la misma censura y desprecia debidamente los que por el abandono, por mal entendido cariño, o por su mal ejemplo, corrompen el depósito sagrado que la naturaleza les confió concediéndoles tales hijos. Y por último cuando la sociedad ve que tales personas no merecían ser elevados a la dignidad de padres sino que sólo debían haber vivido sujetas a tutela, como incapaces de conducirse dignamente, se duele de haber consagrado con su autoridad, la unión de un hombre y una mujer que no han sabido ser libres y dirigirse por sí mismos hacia el bien.

El Sacramento del Matrimonio o Casamiento según la Biblia

Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre. Mt 19, 6.

- Arras: Antigua costumbre hebrea que viene de la palabra arrab, que significa prometer y ofrecer seguridad. La tradición dice que son 13 monedas que simbolizan la unión material, lo mío es tuyo y lo tuyo es mío. Representan también el compromiso de la pareja ante Dios, de esforzarse para hacer más fructíferos sus bienes materiales, aprovecharlos, y luchar para que nada falte en el hogar que están comenzando a formar.
- Anillos: En el antiguo Egipto, el anillo simbolizaba el amor eterno por su forma circular. En el siglo III a.C. los griegos comenzaron a colocárselos en el dedo anular, ya que creían que la vena de este dedo llegaba directo al corazón y estaba conectado a los sentimientos. Ahora representan el amor y la fidelidad, así como el compromiso entre los novios. También recibe el nombre de Alianza.
- Lazo: La tradición de enlazar a los novios es muy antigua. Simboliza la unión de la pareja y el amor que los mantendrá juntos para toda la vida.
- Padrinos: Son testigos en el acta matrimonial de la Iglesia. Ellos serán fuente de consejo y apoyo en momentos difíciles.

La Biblia y el divorcio

Según la Biblia, el matrimonio debe ser un compromiso de toda la vida. Sin embargo, Dios comprende que el divorcio va a ocurrir, debido a que un matrimonio está conformado por dos personas que son pecadores.

En el Antiguo Testamento, Moisés dice que cuando alguno toma a una mujer y se casa con ella, y luego le resulta desagradable porque ha encontrado algo reprochable en ella y le pide el divorcio y la despide de su casa, y ella se va y llega a ser mujer de otro hombre; si el segundo marido la rechaza también y se vuelve a divorciar o si muere este segundo marido, al primer marido no se le permitirá tomarla nuevamente como mujer, porque ha sido menospreciada; pues eso es una abominación ante Dios.

Y en el Nuevo Testamento Jesús señaló que aquellas leyes fueron dadas a causa de la dureza de los corazones de la gente, mas no porque fueran el deseo de Dios.

Misión Familiar

- Trascender como una familia unida; crear un hogar donde vivamos en paz, felices, con amigos e invitados, libres de adicciones, de malos hábitos; elegir lo que cada uno crea que es bueno para él y la familia.
- Practicar los valores: Orden, respeto, honestidad, comunicación, fidelidad, unión familiar, verdad, generosidad, bondad, amor.
- Que exista la oportunidad para que cada persona sea responsable e independiente; y pueda encontrar y lograr su propósito de vida.
- Crear confianza. Amarnos y ayudarnos los unos a los otros. Mantener un equilibrio entre familia, el trabajo y nosotros.
- Crear un hogar limpio, ordenado, en el cual sea cómodo convivir; ser prudentes, justos en lo que pensamos, decimos, hacemos, ya que esto traerá efectos a nuestra familia y a otros.

Para el logro de esta misión:

- Controlaré mis hábitos o adicciones, en vez de que ellos me controlen a mí.
- Trataré de tener independencia económica; las cosas que quiera tener se ajustarán a mis medios económicos, a excepción de créditos para casas o vehículos a largo plazo.
- Fomentaremos el ahorro empleando los valores y talentos para lograrlo.

Mitos y creencias

Creencias en el matrimonio

- Todos los matrimonios tienen problemas.
- Hay que dormir en la misma recámara, o no es un matrimonio.
- Los hijos son la base del matrimonio.
- Los padres deben dar todo por los hijos y olvidarse de sí mismos.
- Los padres aguantamos todo por los hijos.

Mitos, creencias, paradigmas de una mujer maltratada y que obstaculizan vivir feliz en familia

- Creer que el matrimonio es para siempre.
- La familia debe mantenerse unida a cualquier precio.
- Creer que si su esposo le prohíbe comunicarse con su familia lo debe obedecer.
- Creer que ha invertido demasiado en la relación y no está dispuesta a perderlo.
- Creer que el matrimonio es más importante que ella misma.
- Se culpa de todo lo sucedido en el matrimonio.
- Se siente responsable del bienestar de otros.
- Creer que ella provoca la violencia del marido.
- Creer que el sufrir por otros es una virtud.
- Renunciar a sus derechos para mantener la paz.
- Creer que es dependiente del marido que abusa de ella.

Mitos, creencias, paradigmas que impulsan la violencia en el hombre y que obstaculizan vivir feliz en familia

- A las mujeres les gusta que les peguen.
- Las cosas cambiarán y la relación mejorará pronto.
- Si yo no tomara, no golpearía a mi esposa.
- Las mujeres merecen ser golpeadas si se portan mal.
- Si yo doy dinero a la casa, debe aguantarme como soy.

- La violencia no afecta a los niños, ellos no se dan cuenta.
- Lo que ocurre en mi casa es mi asunto y nadie debe meterse.
- No debe ir con su mamá, porque ya se casó.
- No debe vestirse de esa forma, sabe que no me gusta.
- No debe hablar o ver a sus amigos.
- No debe hablar y ser como es, antes no era así.
- La violencia se da sólo en los pobres y sin educación.

El ciclo de la violencia

Primeras acciones de violencia:

- Física: empujarla, golpearla, romper objetos.
- Emocional: amenazarla, bajarle la autoestima.
- Sexual: obligarla a tener relaciones sexuales.
- Aislamiento de familiares, amigos, lugares.

Debo pedir perdón por mis actos violentos.

Solución a los conflictos

Toda pareja recuerda que al principio de su matrimonio el amor permitía que se pasaran por alto los defectos y errores de su cónyuge; alimentar el amor mutuo es la clave para fortalecer los lazos matrimoniales.

¿Cómo hacerlo? Es sencillo: si quiero recibir amor, debo expresarlo de todas las formas que mi creatividad me lo permita:

- Recordar cuándo y cómo conocí a mi pareja y qué me atrajo de ella.
- Reservar un día a la semana para cenar con mi pareja.
- Hacer algo que le guste hacer a mi pareja, aunque no me interese a mí.
- Tratar con cortesía a la familia política.
- En los momentos más difíciles, apoyarnos, unirnos.
- Aplicarla regla de oro: “no dormirse enojados”.
- Recordar que cuanto más se da, más se recibe

50 Maneras para amar a mi pareja

1. Primero amarme a mí mismo.
2. Empezar el día abrazándonos.
3. Desayunar juntos en la cama.
4. Decirle “te amo” cada vez que nos separemos.
5. Elogiar a mi pareja de forma espontánea y sincera.
6. Reconocer y festejar sus diferencias.
7. Vivir cada día como si fuera el último.
8. Escribirle cartas de amor inesperadas.
9. Plantar una semilla juntos y cuidarla hasta su madurez.
10. Salir juntos una vez por semana.
11. Enviarle flores sin razón alguna.
12. Aceptar y amar a los amigos y familia de mi pareja.
13. Escribirle notas diciendo “te amo” por toda la casa.
14. Detenernos e inhalar el aroma de las rosas.
15. Besar a mi pareja sorpresivamente.
16. Disfrutar juntos hermosas puestas de sol.
17. Ser sincero al disculparme.
18. Ser indulgente.
19. Reconstruir el día en que nos enamoramos.
20. Tomarnos de las manos.
21. Decirle te amo con los ojos.
22. Permitir que mi pareja lllore en mis brazos.
23. Expresar que la comprendo.
24. Brindar por nuestro amor y compromiso.
25. Hacer algo que nos anime.
26. Permitir que me dirija cuando estoy perdido.
27. Reírme de sus chistes.
28. Apreciar su belleza interior.
29. Hacer las tareas de mi pareja por un día.
30. Alentarle sueños maravillosos.
31. Darle muestras de afecto en público.
32. Darle masajes amorosos sin restricciones.
33. Escribir un diario y registrar momentos especiales.

34. Tranquilizar sus temores.
35. Caminar descalzos juntos por la playa.
36. Pedirle que se case de nuevo conmigo.
37. Responder con un sí.
38. Respetarnos uno al otro.
39. Ser el mayor admirador de mi pareja.
40. Dar el amor que mi pareja desea recibir.
41. Dar el amor que yo deseo recibir.
42. Mostrar interés en el trabajo de mi pareja.
43. Trabajar juntos en un proyecto.
44. Construirnos una fortaleza con mantas.
45. Columpiarnos tan alto como podamos en un columpio a la luz de la luna.
46. Hacer un día de campo dentro de casa en un día lluvioso.
47. Nunca acostarnos enojados.
48. Poner a mi pareja primero en mis oraciones.
49. Darnos un beso de buenas noches.
50. Dormir muy juntos.

El amor es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo cree, todo lo espera, todo lo perdona. El amor nunca deja de ser.

Los hijos

Definición de hijo

Dos regalos para nuestros hijos son suficientes: Alas para volar lo más alto y lo más lejos posible, que es igual a libertad y Raíces, que es igual a la práctica de los valores, respeto, congruencia, humildad. Con estos regalos habremos hecho la mayor contribución no sólo a nuestros hijos, sino a la humanidad.

Se nos han entregado en calidad de préstamo para enseñarnos el amor incondicional y total por sobre todas las cosas, y mostrarnos el camino y las herramientas para enderezar nuestras fallas, para enseñarnos también a ser rectos, valientes y honorables y así poder servir de ejemplo y ayudarles a forjar sus caminos propios.

Tener un hijo es estar expuesto y dispuesto al dolor por su dolor, arriesgarme al sufrimiento por su sufrimiento, pero también a luchar por ser feliz por su felicidad.

Tener un hijo es aprender a tener confianza y seguridad en él y en mí mismo, a no dudar de las decisiones y acciones que consideramos correctas y, sobre todo, a vencer el miedo de llegar a perderlo antes de tiempo, antes de que sea capaz de valerse por sí solo; ya después dependerá de la vida, de la suerte y de la familia lo que le tenga reservado el destino.

Soy un padre que ha sido bendecido por tener un hijo prestado; que él sea un hijo bendito por Dios mientras le llega su préstamo para aumentar su bendición.

Nuestros hijos

No son nuestros, son hijos del anhelo de la vida. Son concebidos a través nuestro, más no son de nosotros; y no obstante, aunque vivimos juntos, no nos pertenecen.

A los hijos no debemos ayudarles, debemos enseñarlos a tomar decisiones.

Dos regalos para nuestros hijos son suficientes: Alas para volar lo más alto y lo más lejos posible, que es igual a libertad y Raíces, que es igual a la práctica de los valores, respeto, congruencia, humildad. Con estos regalos habremos hecho la mayor contribución no sólo a nuestros hijos, sino a la humanidad.

Virtud de los niños

El corazón de los niños es grande y no es calculador. Un niño cree en la bondad de las personas y considera que la familia y los amigos merecen lo mejor. Por lo mismo, sabe pedir perdón, es agradecido y confía en sus padres.

Los adultos tenemos la ventaja de que siempre podemos volver a ser niños. Lo que el niño hace espontáneamente por su edad, los mayores lo podemos hacer por virtud.

Problemas que amenazan a las familias.

Uno de los problemas más comunes es no saber o no poder hacer acuerdos.

¿Cómo hacer acuerdos en familia?

- Aprender a comunicarnos, aprender a escuchar lo que otros comunican.
- No contestar sin habernos asegurado de haber entendido. Ser prudentes.
- No dar una solución sin tener la suficiente información.
- Respetar los puntos de vista de los demás. Que el amor esté detrás de todo.
- Donde hay amor no hay problemas.

¿Qué hacer si los acuerdos no se cumplen?

- Ver las causas por las que no se respetaron.
- Atender las causas o hacer un nuevo acuerdo.
- En caso de que no funcione, hacer otro. Si después de tres o cuatro intentos de hacer acuerdos, no funcionan, hay que tomar una decisión.

Situaciones para hacer acuerdos

- Amigos no gratos.
- Casarse con alguien que los papás no aprueban.
- Adicciones en la familia.
- Rebeldía de los hijos.
- Los hijos se van de la casa
 - porque se casan;
 - porque tienen problemas con los papás o hermanos;
 - porque se van a estudiar.
- Muerte de un familiar.
- Enfermedad de un familiar.

- Mala administración de las finanzas.
- Intromisión de parientes políticos en la familia.
- El sexo en el matrimonio:
 - La esposa no quiere,
 - Es obligada,
 - Es un efecto de nuestro comportamiento,
 - Es una forma de expresar su desacuerdo en algo.
- La violencia en la familia.
- Escoger la profesión para los hijos.
- Sobreproteger a los hijos.

Acuerdos sobre los hijos

- Soy tu padre, tengo más experiencia y sé más que tú.
- Me obedeces porque soy tu padre.
- Deberías ser como tu primo o como tu hermano.
- Estudia para que te vaya bien en la vida.
- Los padres tenemos un sexto sentido y sabemos lo que conviene o no.
- La vida es difícil.
- Todo lo bueno cuesta.

Acuerdos sobre las creencias de los hijos

- Los papás están pasados de moda, no me entienden.
- Mi hermano es el consentido.
- Quisiera tener mejores papás, como los de mi amigo.

Reflexión “El amor de una madre”

Aquella mujer entraba en depresión y adelgazaba de manera alarmante, lo que la hacía una persona amargada, antisocial y agria.

Pero un buen día, asistió por primera vez a las conferencias de Propósito de Vida, y de pronto ella cambió. La situación estaba igual, pero ella era distinta.

“Tengo una semana buscando trabajo sin encontrar nada”. Dijo el esposo. “Voy a jugar dominó y a tomar unas cervezas con mi compadre”.

“Está bien. No te preocupes, ya vendrá algo bueno”. Decía ella.

Uno de los hijos llegó diciendo: “Me fue muy mal en la Universidad. Reprobé el semestre”.

“Ya te pondrás al corriente, hijo. Mientras puedes buscar empleo”. Contestó.

“¡Mamá, fíjate que choqué mi auto y no tengo seguro!”. Gritó la hija.

Con un suspiro la madre le dijo: “Okey... ¿y?... Llévalo al taller mecánico, haz algún sacrificio y busca la manera de pagar. Hay muchos camiones en los que te puedes mover”.

Por si fuera poco, llegó la madre de su esposo, es decir, su suegra, que siempre la criticaba y la retaba. “Hola. Vengo a quedarme una temporada acá, en la casa de mi hijo...”

Y la recibió con toda la calma. “Muy bien, suegra. Ya sabe dónde están las sábanas, las almohadas y el sillón es todo suyo”.

Al ver aquella indiferencia y tranquilidad de ella, toda la familia se reunió preocupada y sospechando que algún médico le hubiera recetado

algunas pastillas de “Valemadrismo” de 1000 miligramos. Y seguramente estaba exagerando la dosis.

Propusieron hacerle una “intervención” para alejarla de cualquier posible adicción que tuviera hacia algún medicamento contra el sufrimiento.

Pero mayúscula fue la sorpresa de su familia cuando en la reunión ella les explicó: “Me tomó mucho tiempo darme cuenta de que cada quien es responsable de su vida. Me tomó años descubrir que mi angustia, mi mortificación, mi depresión, mi enojo, mi insomnio y mi estrés, no sólo no resolvían sus problemas sino que agravaban los míos”.

“Yo no soy responsable de las acciones de los demás, pero sí soy responsable de las reacciones que yo exprese ante ellos”.

“Por lo tanto, llegué a la conclusión de que mi deber para conmigo misma es mantener la calma y dejar que cada quien resuelva lo que le corresponde. He asistido cada mes a las conferencias de Propósito de Vida donde nos hablan de meditación, de milagros, de desarrollo humano, de cómo cambiar nuestra forma de pensar ya que hacemos lo que podemos con la información que tenemos y hay un común denominador: Que yo sólo puedo tener injerencia sobre mí misma, ustedes tienen todos los recursos necesarios para resolver su propia vida”.

“Yo sólo podré darles consejos y sugerencias si acaso me lo pidieran y de ustedes depende seguirlos o no. Así que de hoy en adelante, yo dejo de ser el receptáculo de sus responsabilidades, el costal de sus culpas, la lavandera de sus remordimientos, la abogada de sus faltas o la depositaria de sus deberes; ustedes tendrán que ser responsables de sus acciones. Los declaro a todos adultos independientes y autosuficientes”.

Todos se quedaron mudos.

A partir de ese día la familia comenzó a funcionar mejor.

Estos son algunos de los efectos y beneficios personales de seguir el programa completo de Propósito de Vida para lograr lo que queremos ser, hacer y tener.

Reflexión. “El diario de mi padre”

Sentado frente a su computadora Sebastián revisaba sus correos electrónicos. Abrió uno que provenía de su madre. En el espacio asignado para la descripción del asunto decía: “Tu padre se fue”, y más que con pena o dolor, lo leyó sorprendido.

Mensaje breve y de palabras concisas y directas: “Ha fallecido tu papá. Ven lo más pronto que te sea posible. La misa y el sepelio serán mañana a las 11:00 am. Te quiere, Mamá”.

Sebastián se quedó mirando fijamente la pantalla de su computadora. Dio un trago al café. ¿Lágrimas? Ninguna. ¿Dolor? No. No le afectaba en lo absoluto la noticia.

Le dio la noticia a su esposa mientras terminaba el desayuno, se despidió y abordó su auto. Tal vez por respeto no prendió la radio. Condujo en silencio mientras evocaba algunos recuerdos.

Acompañaría a su madre en el funeral sólo para consolarla. Ella no quería ejercer mucha presión pues sabía las diferencias que habían tenido y, aunque no aprobaba el distanciamiento, respetaba las decisiones de esposo y de su hijo.

Sebastián aún era un adolescente cuando tuvo un fuerte enfrentamiento con su padre, y con mucho orgullo y más coraje echó lo indispensable en una maleta y salió de aquella casa con la firme promesa de no volver jamás, promesa que había cumplido hasta ese día. Con su madre hablaba tres o cuatro veces al año, en su cumpleaños, en Navidad, Año Nuevo y cuando llegaba a enfermar. Salvo aquellas llamadas, su distanciamiento de la familia era total. Había logrado terminar una carrera profesional por méritos propios, su sentido de responsabilidad le ayudó a conseguir un empleo bien remunerado y logró formar un matrimonio estable. No deseaba parecerse a su padre.

Llegó. Era una funeraria modesta. Su madre afligida pero serena, acompañada de unas cuantas amistades, lo vio, lo abrazó, sollozó en silencio y lo tomó del brazo para acercarlo hasta el ataúd. Sebastián vio el cuerpo de su padre, tenía una expresión llena de paz.

Sebastián, indiferente, agradecía los pocos pésames que recibía. Pero su corazón no guardaba ningún otro sentimiento en aquel momento.

El regreso a casa fue en silencio, acompañó a su madre hasta el anocheecer. Charlaron de temas triviales, tomaron café y se despidió dándole un beso en la frente. Se prometió a sí mismo volver para que su madre conociera a su familia, al fin que ya no estaba la razón de su ausencia, aquel “mal padre” que no lo amaba...

Sin que Sebastián se diera cuenta, su madre había guardado en la bolsa de su saco un diario pequeño y muy antiguo.

En una luz roja buscó la cajetilla de cigarros y se topó con aquel diario en su bolsillo. Tenía una cubierta encuadernada con un estilo antiguo. Prendió la luz interior del auto y con curiosidad lo hojeó. Inmediatamente reconoció la letra de su papá. La primera hoja comenzaba:

“Hoy recibimos a Sebastián. Nuestro primer hijo. Parto natural. 3 kilos 600 gramos. ¡Hola hijo! ¡Bienvenido! Soy tu padre, eres mi sangre, y hoy me has llenado de gran orgullo”.

Sebastián no esperaba aquello. Estacionó el auto para seguir leyendo, y mientras leía inevitablemente los recuerdos se agolpaban en su memoria.

*“Hoy dijo su primera palabra *¡Papá!* Me ganó la emoción y confieso que he derramado unas lágrimas. Crece rápido mi hijo. Dios te bendiga cada día de tu vida”.*

Yo haré mi parte. Le daré educación, le procuraré techo, cuidaré de su salud y trataré de ser el mejor ejemplo para él...”.

Una página más...

“Sebastián cumple años y quiere una bicicleta, sí se la merece, es educado y aplicado en su escuela. Trabajaré doble turno para comprársela junto con un pastel y dulces”.

Empezó a sentir un poco de remordimiento porque aún recordaba aquel cumpleaños y los berrinches que hacía por esa bicicleta. Él no podía ser el único niño que no tuviera una...

Con las luces intermitentes del auto encendidas, continuaba leyendo...

“Qué difícil resulta a veces ser padre, qué difícil es aplicar un castigo a tu hijo queriéndolo tanto. Aunque él no lo acepte, es por su bien. De alguna manera tiene que aprender a ser una persona de bien, honrada y responsable”.

Los recuerdos revivían y se agigantaban en la memoria de Sebastián. Aquella vez, queriendo comerse el mundo de una mordida, él y sus amigos experimentaban sus primeras farras, y si su padre no le hubiera prohibido aquella noche salir con ellos, hubiera terminado en el hospital, en la cárcel o en el panteón. Sus cuatro amigos ebrios chocaron y murieron dos...

Las páginas de aquel diario eran la única prueba que tenía ahora de que en todos aquellos años su padre nunca dejó de amarlo, de que su padre ¡Sí tenía un corazón! ¡Y era grandísimo!

¡Y podía ser tierno! Llegó al párrafo donde escribía sobre el último día que Sebastián estuvo en aquella casa:

“Mi hijo me odia... Sólo me he empeñado en inculcarle valores. No lo entiendo... ¿Qué hice mal? ¿Soy culpable? ¿Qué debo hacer? Creo que debería buscarlo y pedirle perdón por mi torpeza de confundir las cosas y causarle un daño sin querer... Ojalá un día perdone a este viejo que no pudo ser el padre que él se merecía...”.

Después de eso, solo páginas en blanco...

Sebastián guardó el diario. Era un mar de confusiones. Respiraba agitadamente. Esperó a digerir aquellas revelaciones, y puso el auto de nuevo en marcha.

¡Honren a sus padres! Procúrenles una vejez en paz.

En ese momento reconoció y aceptó su inmadurez, su orgullo que lo cegó y no se permitió jamás pensar y reflexionar en aquel asunto, ponerse en los zapatos de su padre, ni aun ahora que él mismo era un padre de familia... Y posiblemente estaba cometiendo el error que su padre cometió. ¿Cómo no había pensado en eso antes?

Jamás había tenido la idea de platicar y jugar con sus hijos, ya que estaba ocupado buscando la provisión de lo necesario. Jamás le había pasado por la cabeza decirles que sentía orgullo de aquellos que continúan su nombre. ¡Justamente él... que se consideraba el padre más completo de la tierra!

Avergonzado, aceptó la lección de humildad. ¿Por qué no lo entendió antes? Quiso tener enfrente a su viejo, agarrarlo, abrazarlo y decirle... Pero ya era tarde...

Lloró. Lloró mucho. Lloró todas las lágrimas que no había llorado en su funeral. Miró al cielo, sonrió y murmuró en voz baja:

”¡Si pudiera volver a nacer te juro que le pediría a Dios que en todas mis vidas quisiera que mi padre fueras tú, viejo! ¡Gracias por tanto amor! ¡Perdóname!”.

Habla, disfruta, abraza, besa, siente y ama a tus padres. Dale gracias a Dios por ellos y por toda la familia que tienes. ¡Aprovéchalos en vida!

Reflexión “Los hijos son como los buques”

Al ver un buque en el puerto, imaginamos que está en el lugar más seguro. Sin embargo, está allí preparándose y abasteciéndose y tendrá que soltar amarres, levar anclas y zarpar a mar abierto, porque fue construido, no para permanecer en el puerto, sino para navegar en alta mar y cruzar el horizonte, incluso entre tormentas y el mal tiempo; y dependiendo de lo que la fuerza de la naturaleza le reserve, en ocasiones tendrá que desviar la ruta, trazar otros rumbos o buscar otros puertos.

Ciertamente volverá más experimentado y enriquecido por el conocimiento adquirido, por las diferentes culturas que conoció. Pero, seguro habrá mucha gente esperándolo feliz en el puerto para celebrar sus millas navegadas.

Así son los hijos, ellos tienen en sus padres un puerto seguro hasta que se tornan independientes. Por más seguridad y protección que puedan sentir en el hogar, ellos nacieron para surcar los mares de la vida, para correr sus propios riesgos y vivir sus propias aventuras, esa es la ley de la vida. Pero con la seguridad que llevarán consigo el ejemplo de sus padres, los conocimientos adquiridos, pero, sobre todo, en el fondo de su corazón llevarán la capacidad de ser felices.

No existe la felicidad inmediata, no puede heredarse o ser transmitida. La felicidad es una conquista personal.

El lugar más seguro para el buque es el puerto. Pero no fue construido para permanecer allí. Algunos padres piensan que serán el puerto eterno y seguro de los hijos, y olvidan prepararlos para navegar mar adentro, y encontrar su propio lugar donde podrán sentirse seguros, felices y convencidos de que mañana deberán ser puerto para los hijos propios.

Nadie puede trazar el destino de los hijos, lo que sí podemos hacer es asegurarnos de que lleven en su equipaje valores heredados como: la humildad, la honestidad, la disciplina, la perseverancia, el respeto, el

coraje, la gratitud y generosidad. Los hijos nacen para convertirse un día en ciudadanos del mundo.

Los padres pueden desear la sonrisa de los hijos, mas no pueden sonreír por ellos. Pueden contribuir para conseguir su felicidad, mas no pueden ser felices por ellos.

Los padres no deben manipular los pasos de los hijos, ni ellos descansar sobre las conquistas paternas. Los hijos deben continuar desde donde los padres llegaron, así como los barcos parten del puerto para sus propias conquistas. Sin embargo, para eso necesitan saberse preparados y amados con la seguridad de que “quien ama, educa”.

¡Qué difícil es soltar las amarras!

Hoy te dejo zarpar, hijo... pero me quedo en el muelle por si vuelves al puerto.

Reflexión “Nunca es demasiado tarde...”

Si actuamos con generosidad, con bondad, con buena fe, tendremos la garantía de que la felicidad vendrá con nosotros, pues todo lo que damos se regresa.

Lo único que nos llevaremos cuando dejemos este mundo serán nuestras buenas acciones; y eso es lo que cuenta, no los bienes acumulados.

Cada uno de nosotros somos únicos. Avanzamos en la medida que alcanzamos nuestras propias metas, no las ajenas. Las quejas sólo nos retrasan en el camino.

Las equivocaciones no deben ser motivo de aflicción, somos humanos. Endereza el rumbo con humildad y responsabilidad, pide perdón si ofendiste a alguien.

En esta vida nadie da nada por nada. Escoge el camino correcto de la verdad y la honestidad, los caminos fáciles suelen estar más llenos de peligros y tentaciones.

Seamos pacientes, prudentes, tolerantes y, sobre todo, congruentes al hacer lo que decimos o pensamos. Seamos dignos de merecer lo que recibimos.

Recuerda que las críticas describen más al crítico que a quien se critica. No debemos olvidar que cuando señalamos a alguien con un dedo, los demás dedos nos señalan a nosotros mismos. No busques rodearte de gente perfecta, no existe; es mejor rodearte de gente cuyos defectos te gusten.

Aprendamos a escuchar cuando habla el que más sabe. No olvidemos que la riqueza, el poder y la belleza son conceptos relativos y circunstanciales.

La inteligencia, la bondad, la honorabilidad o el respeto no los otorga el dinero. Recordemos que el conquistador, por cuidar su conquista, se transforma en un esclavo de lo que conquistó.

Déjate llevar por lo que dicte tu corazón, él no se equivoca pues fue hecho para palpar con bondad y justicia.

Seamos agradecidos con quienes nos aman. El hecho de no recibir el amor en la forma y cantidad que esperamos, no significa que no nos amen con todo su corazón.

Las demostraciones de amor, cariño o aprecio sinceros no se deben reprimir o limitar, eso nos llena de paz y crecemos internamente.

¡Ama, ríe, perdona, enseña, aprende, disfruta, vive! Nunca es demasiado tarde. Porque hoy estamos aquí... Mañana no sabemos...

Reflexión “Para ti, hijo”

Cuando naciste no tenías instructivo. Aprendimos juntos, tú a ser un hijo, yo a ser un padre.

Por mi inexperiencia pude cometer errores... Perdón por eso, no fueron por falta de amor. Porque desde tu llegada mis sueños e ilusiones se hicieron realidad. En ese instante supe que te amaría con todo mi corazón.

Nunca seré perfecto, pero he tratado de ser ejemplar.

El amor más puro, real, duradero e incondicional que puede existir, es el que siento por ti.

Reflexiones sobre la familia

Un hijo es un ser humano que se me prestó temporalmente para vivir un curso intensivo de amarlo más que a mí mismo.

Que una familia sea unida no quiere decir que sus miembros estén juntos. Su unión es la comprensión y el respeto que existe entre cada uno de sus miembros.

En la familia inicia la formación de los hijos en principios y valores.

Disfrutar cada momento cuando estás con tu familia es el principio de un hogar bien cimentado.

Lo más grande que puedes hacer por tus hijos es amar a su madre / padre.

El respeto y aprecio por los hijos es una forma de darles seguridad. Vivir en familia es un paraíso anticipado.

Otras personas intentarán destruir un hogar, pero sólo los integrantes lo pueden lograr.

Tener la confianza de poder decir lo que tú consideras es lo mejor para tu familia, será lo mejor que te pueda pasar.

La unión en la familia se construye día a día.

Cuando una madre no considera la opinión del padre, está contribuyendo al sufrimiento de los hijos y está sembrando su propio sufrimiento.

Material Complementario La Educación en Finlandia

Un fragmento del himno nacional de Finlandia dice: “...somos un país pobre, que no tiene oro. El recurso que tenemos es nuestro pueblo”. Es un país con pocos recursos naturales.

Invierte en su gente, para que cada uno pueda llegar hasta donde su capacidad le permita con la educación y formación que tiene que recibir.

Una pequeña parte de la población bien capacitada no es suficiente en esta sociedad. Absolutamente todos tienen la oportunidad de una formación durante toda su vida.

Un niño pobre no sólo recibe educación durante su infancia. Tiene la facilidad y el apoyo necesario para estudiar el tiempo que él decida.

Con 5 millones de habitantes, Finlandia es uno de los países más competitivos según estadísticas internacionales, ¡Lo que haría con una población mayor!

Finlandia ha sido fuente de inspiración y ejemplo para otros países a la hora de combatir y resolver problemas como la educación y la corrupción.

Una de sus fórmulas clave ha sido una fuerte inversión en educación, transparencia en el gobierno; y fidelidad partidaria. “Es muy importante tener el coraje de reservar los recursos para la educación básica”, resalta la presidenta, Tarja Halonen.

Una sociedad educada y preparada elegirá funcionarios honestos y capaces y estos a su vez, sabrán elegir a sus asesores.

Un pueblo con estas características nunca permitirá entre sus autoridades o representantes, a personas corruptas o incompetentes.

Y por el contrario, una nación que desperdicia o desaprovecha sus recursos, se empobrece por su propia ignorancia.

Es común que una sociedad ignorante viva de ilusiones.

A un pueblo preparado y educado no se le puede engañar con predicciones demagógicas, reconoce un discurso que contiene seriedad y responsabilidad.

Una sociedad educada progresa aun en las adversidades.

Económicamente, Finlandia posee una de las mayores producciones “per cápita” entre la Unión Europea y el Reino Unido.

Su patrón de vida es alto. El sector clave de su economía es la industria maderera, la industria metalúrgica, la ingeniería, las telecomunicaciones y la electrónica.

El comercio exterior es importante, representa casi una tercera parte del PIB. Con excepción de la madera y de algunos minerales, Finlandia depende de importaciones de materias primas, como energía y componentes de bienes manufacturados.

La forma de pensar de su Presidenta es muy diferente a la de nuestras autoridades actuales. Cuanto más ignorante sea el pueblo, más van a perdurar ellos enriqueciéndose ilícitamente. La corrupción siempre estará presente porque es el negocio de los sinvergüenzas.



Himno Nacional de Finlandia

¡Nuestra tierra, nuestra tierra, nuestra patria,
que suene alto tu nombre, esas palabras tan queridas!

No existe una colina que se levante hacia el cielo,
ni valle que baje, ni playa que bañe el mar,
que sea más amada que nuestro lugar en el Norte,
más que el suelo de nuestros ancestros.
Eres una flor que espera aún como pimpollo,
pero madurarás y saldrás de tu confinamiento.
¡Mira! De nuestro amor se levantará
tu luz, tu brillo, tu alegría, tu esperanza.
Y sonará otra vez fuerte y clara ésta,
nuestra canción a la patria.

Aquí termina el Propósito 6: Formación de los hijos.

Debo recordar que la familia es la base de nuestra sociedad y que la formación de nuestros hijos es el mayor compromiso que tengo y una de las mayores enseñanzas que puedo darles es a tomar buenas decisiones.

- El 80% de los conflictos familiares se deben a una mala comunicación.
- Todos tenemos conflictos en la familia, pero lo importante es solucionarlos y esto se logra con:
 - Valores, conocimiento y autoconocimiento.
 - Hacer acuerdos
 - Definir misión familiar
 - Predicar con el ejemplo; poco sirven los consejos, lo que ellos necesitan es ver cómo actúo.
- La violencia, los divorcios, los conflictos familiares son sólo el reflejo de no haber trabajado el primer módulo de este programa.

Todos queremos dejarle un mundo mejor
a nuestros hijos, pero también debemos dejar
mejores hijos a este mundo.

A continuación iniciaremos el **Propósito 7: “Formación de un patrimonio”** que es el segundo tema del módulo dos, Crecimiento y Evolución.

Es importante que mi familia esté unida y bien atendida, porque desde ahí se puede contribuir a crear riqueza o al contrario, si no está bien atendida se puede convertir en un obstáculo.

Aquí inicia el PROPÓSITO 7 del Módulo 2

Si no suelto lo que estoy cargando (celos, envidia, rencor, miedos,
adicciones)
¿Cómo pretendo lograr lo que estoy deseando?

*Una de las decisiones más importantes
que tengo que tomar en la vida
es en qué voy a trabajar.*

La riqueza se logra trabajando.

*El principal obstáculo para lograrlo:
desconocerme a mí mismo,
desconocer mi potencial,
capacidad e inteligencia.*

*¡Hay que amar lo que hago
y hacer lo que amo!
Encontrar mi vocación.*

PROPÓSITO 7



FORMACIÓN DE UN PATRIMONIO

Finalidad del trabajo: la formación personal y la de un patrimonio.

El trabajo es valioso no sólo por ser fuente de bienestar material, sino principalmente por ser una actividad que contribuye al desarrollo del hombre, puesto que lo dignifica y le otorga la posibilidad de utilizar sus facultades para superarse. Así pues, el trabajo no es sólo un medio de subsistencia, sino un medio de vida, ya que las personas se ocupan de él la mayor parte de su tiempo. Por esta razón, es imprescindible una nueva visión del trabajo que, más que una forma de ganarse la vida, sea un recurso por el cual cada individuo pueda reafirmar su dignidad como persona. El trabajo desarrollado con interés y entusiasmo constituye el principal medio por el que el hombre nutre y fortalece su propósito de vida, porque si no es así, representa una forma de embrutecerlo y degrada su personalidad.

Es necesario distinguir entre trabajo y empleo. Un empleo es un trabajo que se realiza sólo para recibir un salario, mientras que el trabajo es actividad para el desarrollo del hombre, es la actividad por la que logra su autorrealización durante su vida.

El trabajo, además, es productor de cultura. Considerarlo así es evocar la prodigiosa aventura del obrero, del artista, del trabajador intelectual, que han edificado civilizaciones y que siguen enriqueciendo el patrimonio común de la humanidad. Gracias al trabajo se transforma y adquiere valor la naturaleza; gracias a él adquieren forma y vida las obras del genio creador y se va enriqueciendo y transmitiendo el tesoro de los conocimientos. La cultura no puede concebirse sin la aportación del trabajo, del esfuerzo inteligente de la investigación, es decir, sin un trabajo orientado hacia el progreso de la humanidad.

La riqueza se logra trabajando, excepto cuando uno se saca la lotería o recibe una herencia.

Para crear riqueza necesito amar lo que hago, hacer lo que amo y estar física, mental, emocional y familiarmente bien.

Mitos y creencias que obstaculizan crear riqueza

- Si tienes dinero, tienes todo.
- Los ricos son personas malas, arrogantes, egoístas, abusivas.
- La riqueza es la causa de la maldad.
- El dinero separa a las familias, a los amigos, al trabajo, cuando no sabemos para qué es el dinero.
- El dinero hace daño a las personas.
- Ya no hay tanto dinero como antes.
- Antes era más fácil hacer dinero.
- En los negocios no hay amigos.
- Los ricos son personas que estafaron a otros.
- Uno viene con ganas de trabajar pero aquí te las quitan; con jefes así, no se puede trabajar.
- Aquí sólo promueven a los consentidos o a los barberos.
- Aquel no hace nada y no lo regañan.
- Deberían ser parejos con todos.
- Deberían promover a los que sí trabajan y le echan ganas.
- Los jefes y los dueños son unos abusivos.
- Aquí las cosas siempre se han hecho así.
- La otra área no hace bien las cosas y afecta a la mía.
- La situación está cada vez más difícil.
- Esta crisis nos está afectando a todos.
- A mi edad ya no se puede trabajar.
- Si tuviera más dinero se resolverían todos mis problemas.
- Para ganar más dinero necesito trabajar más tiempo.
- Ya no me alcanza para nada lo que gano.
- Para ganar, alguien tiene que perder.
- La situación no está como para iniciar un negocio.

Creencias de los jefes o patronos

- La gente no está comprometida.
- El peor problema en las empresas es el personal.
- Les he dicho hasta el cansancio que hagan bien las cosas, pero no hacen caso.

De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero, si se pierde a sí mismo.

Creencias que impiden tu éxito financiero

Estas son las cuatro frases (o creencias) más arraigadas en la cultura popular que dificultan u obstaculizan a nivel mental la posibilidad de actuar en favor del éxito económico.

1. “Pobres pero honrados”

Esta frase, resultado de todo un esquema cultural, plantea la idea que hay que permanecer sin dinero para conservar algún tipo de valía, rectitud e integridad. ¡Ja! Como si no existiera ningún millonario con rectitud e integridad. Son sólo creencias, creencias falsas.

Detrás de esta idea apuntamos también búsquedas de valor que señalan al rico como una persona “mala” o como el “ladrón de cuello blanco”, juicios que establecen algunas personas.

Recuerdo que un compañero usó la frase: “Su papá ha de ser narco” al ver que otro compañero se bajaba de un coche lujoso. Con este tipo de ideas, las personas coartan la posibilidad de abrirse a un mundo distinto.

Pues si algo es cierto, es que las generalizaciones no son ciertas en la realidad. Pareciera que más bien somos la suma de un montón de excepciones, cada uno distinto y único. Las generalizaciones sólo existen en la injusta boca del obtuso mental.

2. “El dinero no hace la felicidad”

Si bien esta frase puede resultar cierta para muchos, también imposibilita a otros, frenándolos inconscientemente en la búsqueda del éxito financiero, pues contraponen dos cosas que quieren lograr en un mismo nivel, generando así un conflicto.

Para mí, la felicidad depende del índice de disfrute personal. Pero hay una realidad que quiero plantearles:

Sencillamente pregúntate: ¿Prefieres ser feliz rico o ser feliz pobre? ¿Quizá estas ideas no están peleadas? ¿Quizá el único lugar donde pelean es en tu mente?... No sea que estés tomando la frase: “El dinero no hace la felicidad” como excusa para no hacer dinero.

3. “El dinero no crece en los árboles”

Una frase que me encanta destrozar. Sólo debo decirte que tú también la destrozarías después de haber entrado a la planta de papel de Kimberly Clark en la década de 1990.

Si bien es cierto que el dinero es papel y el papel moneda es dinero, quizá lo que nos ayude, por fin, a dejarnos de estupideces, sea el echar ojo de cómo el dinero sí crece en los árboles, y abrir un poquito más nuestro campo de visión. Para verlo de “cerquita”. Sólo se requiere de dos lentes de aumento: trabajo y transformación.

4. “Es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja a que un rico entre al reino de los cielos”

Posiblemente esta sea la frase de más peso relacionada con el dinero en la historia de la humanidad.

Una frase que por descontextualizarla ha tenido un peso y poder en contra de la acumulación de riqueza a lo largo de la historia; y que, sin saberlo, se encuentra permeada en el inconsciente colectivo. Esta frase mencionada en La Biblia ha sido mal comprendida.

Contextualicemos: el ojo de la aguja en la actualidad nos remite a ese objeto puntiagudo que nos ayuda a coser un botón, cuando en realidad a lo que debería remitir es a las pequeñas puertas que estaban en los portones de las ciudades amuralladas, portones que, después de cierta hora, cerraban para sólo dejar el paso a las personas, por los “ojos de las agujas”, esas puertecillas pequeñas, donde las personas debían dejar los camellos y las alforjas fuera de la ciudad, desprendiéndose de sus posesiones, para ingresar.

Es altamente probable que este sea el verdadero contexto de la frase, misma que remitía al desapego de lo material para entrar al reino de los cielos. Pero nadie habló de no poseer mientras estamos vivos: hablaba del desapegarse una vez que partamos. Si bien es cierto que al final no nos llevaremos nada material, eso no necesariamente rechaza la posesión de riquezas.

Creencias que me impulsan a crear riqueza

- Si crees que puedes, puedes.
- Ten un Propósito de Vida claro y su por qué.
- Planifica antes de actuar.
- Actúa después de planificar.
- Fíjate expectativas y plazos de tiempo reales.
- Acepta la realidad sin buscar pretextos para auto engañarte.
- Enfoquemos todos nuestros recursos, talentos y habilidades en nuestro Propósito de Vida.
- Que los buenos valores guíen y acompañen tu Propósito.
- Seamos congruentes con lo que pensamos, decimos y hacemos.
- Sé humilde para reconocer lo que no sabes y para buscar apoyo en los demás cuando sea necesario.
- Nunca hay que tener miedo al fracaso. El fracaso no existe, sólo existen resultados. Si algo sale mal, hay que aprender la lección para ser más efectivo en el siguiente intento.
- No hay que temer a la burla o al ridículo. Debemos demostrar nuestra habilidad y talento para emprender nuestro Propósito.
- Debemos conocer nuestras 2 capacidades más importantes para lograr nuestro Propósito de Vida: Nuestra capacidad de pensar y crear (talentos), y nuestra capacidad física para ejecutar (habilidad).

El efecto Pigmalión

Efecto Pigmalión positivo: Se refiere a aquel que produce un efecto positivo en el sujeto, de forma que afianza el aspecto sobre el cual se produce el efecto, provocando un aumento de la autoestima del sujeto y del aspecto en concreto.

Efecto Pigmalión negativo: Es aquel que hace que la autoestima disminuya y que el aspecto sobre el que se actúa disminuya o desaparezca.



Si me dicen que no sirvo para nada, no debo hacer caso; si me dicen que soy valioso, si debo de escucharlo. Lo más importante es lo que me digo a mí mismo: soy valioso, soy importante, soy único. Esta afirmación me dará seguridad, fe y confianza para levantarme cada vez que fracase, ya que si quiero ser exitoso en la vida, debo acostumbrarme a fracasar, pero siempre debo levantarme y aprender de mis errores.

Investigaciones sobre el efecto Pigmalión

David C. McClelland realizó un “Estudio de la motivación humana”, el cual incluye una explicación breve del efecto Pigmalión. En este apartado se explica cómo las expectativas o sesgos de un investigador influían en el comportamiento de los sujetos estudiados, independientemente del contexto o ámbito en que la investigación se llevara a cabo.

McClelland expone un estudio sobre un caso del ámbito escolar en el que se realizaron pruebas de capacidades a alumnos negros del casco urbano de entre 7 y 11 años y del segundo al quinto grado.

Una vez que se evaluaron dichas pruebas, se les comunicó a los profesores que una mitad de cada clase, elegida al azar, era muy brillante mientras que de la otra mitad se dieron los resultados reales.

Los resultados de esta investigación fueron que los alumnos de la mitad de las clases que se habían considerado más capacitados obtuvieron un progreso mayor al final de curso, siendo elegidos al azar, que la otra parte de la clase cuyos resultados comunicados al profesorado eran reales.

También se observaron diferencias de rendimiento de un grado a otro. Como conclusión, McClelland defiende que, al considerar los profesores más inteligentes a ciertos estudiantes, estos tienden a rendir más.

Características de las personas exitosas

1. Son personas positivas.
 - Ven el fracaso como parte de su crecimiento y toman la burla o rechazo como motivación.

2. Saben lo que quieren.

Tienen un propósito de vida y están determinados a alcanzarlo.

 - Crean una visión de lo que desean.
 - Tienen claridad de valores, convicción, intuición, automotivación.

3. Actúan para lograr su propósito.
 - Identifican lo importante.
 - Hacen una cosa a la vez (no se distraen).
 - Concentran los recursos.
 - Se apasionan por lo que hacen.
 - Tienen energía (física, espiritual, intelectual).
 - Hacen lo que se debe hacer, aun cuando no les guste del todo.
 - Trabajan en equipo.

4. Son persistentes y pacientes.
 - No temen al fracaso (lo ven como algo útil).
 - Tienen capacidad de recuperación.
 - Tienen la actitud de nunca darse por vencidos.

5. Tienen mente abierta y están dispuestos a aprender.
 - Son curiosos.
 - Experimentan.

6. Son flexibles.

No temen a los cambios; al contrario, los impulsan.

 - Mantienen sus objetivos firmes, sin empecinarse en el camino equivocado.
 - Modifican con rapidez y eficacia los comportamientos propios en función de las situaciones cambiantes del entorno.
 - Viven el presente con la mira puesta en el futuro.

7. Construyen relaciones.
 - Tienen actitud positiva.
 - Ven oportunidades en vez de obstáculos.
 - No compiten, sino colaboran.
 - Saben comunicarse.
 - Son felices y optimistas.
8. Tienen gratitud.

Disposición interior para expresar en palabras y obras el reconocimiento de que el éxito es un “regalo” que han recibido y lo agradecen regresándole a la sociedad parte de ese beneficio.
9. Son “egoístas”.
10. Ahorran o invierten el 10% de sus ganancias.
 - Planean y hacen estrategias.
 - Ejecutan el plan con determinación.
 - Verifican los avances.
 - Corrigen desviaciones.
 - Con optimismo y gratitud forman una red de apoyo.

Pero no son perfectos.

Hay estudios que indican que estas características o cualidades personales no son innatas y que, en consecuencia, pueden ser aprendidas, fortalecidas y desarrolladas a voluntad.

“Si quieres que se cumplan tus sueños, no debes quedarte dormido”.
(Salvador Alva)

“No se debe buscar la exhibición ni el aplauso al hacer las cosas, simplemente hay que hacerlas bien para la propia realización interna”. (Carlos Slim Helu)

“Todas las vidas tienen igual valor”.
(Bill Gates)

“No creo en las fortunas familiares, sino en la igualdad de oportunidades”.
“Hay que devolver a la sociedad lo que nos ha dado”.
(Warren Buffett)



Diez reglas de un negocio exitoso

1. CREER Y CONFIAR.

Es necesario creer, confiar y amar tu negocio, hacer tu trabajo con pasión. Intentar diariamente hacerlo mejor que el día anterior, es muy probable que tus compañeros se contagien de ese ímpetu. Puede ser incluso “terapéutico” para superar complejos o una baja autoestima. Si no se nace con esa pasión, es recomendable aprenderla, adoptarla y ejercerla.

2. COMPARTIR LOGROS.

Comparte los éxitos con tus empleados y trátalos como socios. Este trato mutuo de compañerismo en sociedad, conduce a lograr metas inimaginables e insospechadas. No pierdas el control de tu negocio pero siempre mantén la disponibilidad de servir a la empresa y a tus socios. Involucra a tus compañeros en las decisiones importantes y procura un capital digno para su retiro, es lo mejor que la empresa puede hacer para agradecer su lealtad.

3. MOTIVAR A LA GENTE.

Constantemente se tiene que estar pensando en nuevas formas de acrecentar la motivación para lograr metas cada vez más altas. Los incentivos económicos o el tomar en consideración las ideas de los empleados, a veces no es suficiente para motivar al personal. Hay que ser impredecible en la forma de llevar el mando. Algunas opciones pueden ser implementar competencias internas, apuestas sanas y benéficas para los empleados, intercambio de puestos, desafíos novedosos.

4. COMUNICACIÓN

Transmite a tus empleados todo lo que consideres necesario y que esté relacionado al negocio. La información implica poder, y es mucho más importante que los empleados se sientan dignos de esa confianza que resulta en lealtad, que el sentimiento de no sentirse parte de la empresa y correr el riesgo de una de información hacia la competencia.

Si les compartes información entenderán mejor; si entienden mejor las cosas, mejor se ocuparán de desarrollarlas.

5. GRATITUD

Sé agradecido y considerado con tus empleados por lo que hacen en bien del negocio. A veces todos necesitamos palabras de agradecimiento y reconocimiento por nuestro trabajo bien logrado, a veces a costa de sacrificios de los que muchos no se dan cuenta. Unas palabras sinceras de felicitación no nos cuestan nada pero sí valen mucho.

6. RELAJACIÓN

Cuando las cosas no salgan como lo esperas, relájate y contagiarás la calma a tus compañeros. Mantén el entusiasmo. No te tomes a ti mismo tan en serio. Busca el lado divertido de las adversidades sin temor de hacer el ridículo.

7. ESCUCHA

Mantente abierto a escuchar sugerencias y críticas. Es muy importante poner atención a todas las voces de tu empresa, sobre todo, a las voces de los empleados que tienen el trato directo con los clientes; ellos, mejor que nadie, saben lo que se está haciendo bien y lo que se está haciendo mal y de aquí surgen las mejores estrategias para resolver deficiencias en los servicios o productos.

8. OFRECE MÁS DE LO QUE SE ESPERA

Para que los clientes vuelvan una y otra vez, supera sus expectativas. Ofrece un poco más de lo que buscan, si no es posible en mercancía, que sea en atención. Que se entienda que el agradecido eres tú por su preferencia, pero cuidando, sobre todo, su satisfacción.

9. CONTROL DE GASTOS

Aquí está la ventaja competitiva. Siempre hay que buscar la relación más baja entre gastos y ventas. \$\$\$\$ Se podrán cometer muchos errores, pero si las operaciones se realizan eficientemen-

te, se pueden superar. O alguien puede ser brillante y aun así fracasar si es poco eficiente.

10. ARRIEGARSE

Busca caminos diferentes a los que todo el mundo sigue. Sigue tus instintos y tu intuición. Estos caminos siempre están más despejados y ofrecen mayores oportunidades. Pero tienes que estar preparado para las críticas y señalamientos o “consejos” de los que van en sentido contrario.

El servicio al cliente

El servicio al cliente es un conjunto de estrategias que una empresa diseña y pone en práctica para satisfacer, mejor que sus competidores, las necesidades y expectativas de sus clientes.

Barreras contra el buen servicio.

Las principales barreras que obstaculizan un buen servicio son:

- Cuando las políticas de la compañía no han sido diseñadas pensando en el cliente, sino en la propia conveniencia y en los controles.
- Cuando no existe una estrategia clara de servicio y no existe coordinación en todo el proceso de servicio.
- Cuando las personas que tienen el poder de tomar decisiones están muy lejos de los clientes.
- Alta prioridad en las rebajas de costos.
- Personal indiferente, sin motivación, sin autoridad ni empoderamiento.
- Cuando se escucha la voz del consumidor.
- La gente de primera línea no tiene autoridad para solucionar los problemas.

**Las once reglas de oro
que no te enseñan en la escuela**
(atribuidas erróneamente a Bill Gates)

Desde el año 2000 circulan en internet 11 reglas atribuidas erróneamente a Bill Gates, pues esta es sólo una leyenda urbana más que toma el nombre de un famoso para darle a algo más relevancia con buenas intenciones. Incluso se ha dicho que Bill Gates mencionó estas reglas en una conferencia que impartió en una institución académica; cuando su origen comprobado es un artículo con 14 puntos en torno a “Cosas que los niños no aprenderán en la escuela” publicado en el “San Diego Union Tribune” por Charles J. Sykes, autor que, efectivamente, existe y tiene un sitio web llamado “las 50 reglas”. Sin embargo, aunque estas reglas no sean de Bill Gates, son muy interesantes.

1. La vida no es justa, acostúmbrate a ello.
2. Al mundo no le importa tu autoestima; el mundo esperará que logres algo, antes de que te sientas bien contigo mismo.
3. No ganarás mucho dinero al mes justo después de salir de preparatoria, no serás un vicepresidente con teléfono en el auto hasta que te hayas ganado ambos.
4. Si piensas que tu maestro es exigente, espera hasta que tengas un jefe. Él no tiene vocación.
5. Dedicarte a voltear hamburguesas no te quita dignidad. Los abuelos tienen una palabra diferente para describirlo: ellos le llaman “oportunidad”.
6. No lloriquees por tus errores, aprende de ellos.

Antes de que nacieras, tus padres no eran tan aburridos como son ahora, ellos empezaron a serlo por pagar tus cuentas, mantener

tu ropa limpia y escucharte hablar de lo buena onda que eres.

7. Así que antes de salvar las selvas de la contaminación de la generación de tus padres, ¿por qué no empiezas por limpiar primero el closet de tu propia habitación?
8. En la escuela puede haberse eliminado la diferencia entre ganadores y perdedores. Pero en la vida real no.
En algunas escuelas se han abolido los reprobados, y te dan las oportunidades que necesitas para contestar una pregunta correctamente y para encontrar la respuesta correcta. Esto no tiene ninguna semejanza con la vida real.
9. La vida no se divide en semestres. No tendrás vacaciones de verano largas en lugares lejanos, y muy pocos jefes se interesan en ayudarte a que te encuentres a ti mismo. Tendrás que hacerlo en tu tiempo libre.
10. La televisión no es la vida diaria. En la vida diaria, la gente de verdad tiene que salir del café e irse a trabajar.
11. Se amable con los nerds. Existen muchas posibilidades de que termines trabajando para uno de ellos.

Cómo invertir el salario

¿Cómo invertir tu salario para ir comprando lo que necesitas en un plazo máximo de 5 años? Divide lo que ganas en 5 fondos.

- Fondo 1: 30% en gastos de alimentación
Este fondo debe ser utilizado para subsistir. Será una forma muy sencilla de vivir gastando lo menos posible cada día.
- Fondo 2: 20% en vida social
Este fondo será utilizado básicamente para socializar, para pagar tu plan de celular; con el resto del dinero puedes invitar a dos amigos a almorzar cada mes.
- Fondo 3: 15% en aprendizaje
Mensualmente debes invertir en aprender. Si compras un libro, léelo con atención y aprende las estrategias que se te comparten a través de esas páginas.

Invierte también en algún curso de lo que sea, de entrenamiento, capacitación o mejoramiento, de lo que sea... En la medida en que ganes más dinero o tengas lo suficiente ahorrado, participa en cursos más avanzados. Cada vez que participas en cursos de alto rendimiento, no sólo estás adquiriendo nuevos conocimientos sino que estás relacionándote con personas que comparten tus ideas y a las que no sería tan fácil acceder de algún otro modo.

- Fondo 4: 10% en viajes
Consíentete viajando una vez al año, ampliarás tu cultura y acumularás experiencias en tu vida. Economiza lo que te sea posible, hospedándote en hoteles modestos o viajando de noche en trenes para ahorrarte hospedajes, etc. En unos años habrás aprendido mucho y habrás conocido diversos países o regiones que pueden inspirarte y mantener tu atención fija en tu trabajo.

- Fondo 5: 25% en inversión

Ahorra en tu cuenta bancaria en forma constante y disciplinada; que ese dinero crezca para que sea el capital con el que inicies tu primera empresa. Invierte también en pequeños negocios; investiga algún producto de venta al mayoreo para revender. Si se logran utilidades, estas te darán seguridad, confianza y experiencia para iniciar tu propio negocio; si no resulta productivo, la pérdida no será considerable. Dicen que el mundo es de los audaces.

Entre más inviertas, más ganas, obviamente; y si así sucede, puedes hacer planes a largo plazo.

Pero si tu sueldo logró incrementarse al menos un 50%, habrá que seguir trabajando duramente. Una opción sería conseguir un empleo de medio turno, y lo más recomendable es que sea en el ramo de las ventas. Las ventas te dan fácilmente experiencia y conocimientos, sobre todo, para venderte a ti mismo.

Para ser un buen emprendedor tienes que vender tus ideas, tus visiones o tus sueños; necesitas ser el mejor vendedor. Y en algún momento te toparás con gente que vale la pena tener cerca, pues es a ellos a quienes deberás vender tus proyectos.

Ahorra todo cuanto puedas. No gastes en ropa “de marca”; luego vendrá el tiempo en que puedas comprarla sin perjudicar tu economía. Habla con las personas que amas de tus proyectos, de tus convicciones, de tus objetivos financieros. Todos los buenos deseos y apoyos morales son bienvenidos.

Ofrece tu ayuda siempre que puedas, hasta los más encumbrados alguna vez han necesitado y necesitarán ayuda. Esos gestos hablarán muy bien de ti, y lo más importante: serás una mejor persona.

En resumen:

Cualquiera que sea tu sueldo, divídelo en 5 fondos, e igual de importante es el invertir en acrecentar tus conocimientos, en relacionarte y contactarte con más amistades o conocidos y en forjarte como una persona de utilidad para los demás. En pocas palabras: ahorra, actúa de buena fe, aprende, socializa, viaja y conoce. Mantener todo esto en equilibrio ayudará a incrementar tus ingresos económicos y tu crecimiento personal en sabiduría y experiencia.

A medida que todo se vaya dando, tendrás oportunidad de tomar cursos mejores, asistir a eventos más importantes y a su vez estarás mejor preparado para enfrentar retos y oportunidades más enriquecedoras. Tus relaciones sociales serán más influyentes, seleccionarás las más valiosas pues te sobrarán amistades. Y un día, quizá sin darte cuenta, tu casa, tu carro, tus sueños serán una realidad.

Es importante recordar:

En la pobreza no debemos olvidar la amabilidad, pero tampoco buscar un provecho siendo hipócritas. En la riqueza debemos evitar ser déspotas, todos necesitaremos ayuda algún día. Debemos crecer interiormente como seres humanos, en bondad, en amor, en valores.

En la pobreza debemos ser generosos, invertir nuestro dinero y darnos a conocer a los demás. En tiempos de abundancia debemos ser mesurados y gastar nuestro dinero discreta y silenciosamente, que nadie nos vea como bancos.

Debemos saber lo que es importante en nuestra vida e identificar en qué vale la pena invertir. La juventud y la pobreza no tienen nada de malo, no nos deben asustar. En lo que debemos escatimar es en aumentar nuestro conocimiento y en saber cómo invertir en nosotros mismos para elevar nuestro nivel socioeconómico.

Todo lo anterior es la esencia de la disciplina. Cuando tengamos resuelto nuestro “modus vivendi”, hay que asegurarnos de vivir una vida plena, una vida que sea una historia digna de ser contada.

El trabajo y la familia

Un ejercicio útil para visualizar como debo de tener equilibrio en mi vida es hacer un ejercicio de analogía en el cual puedo imaginar que mi vida está representada con cinco esferas. Una representa mi trabajo, otra a mi familia, una más a mi salud, la cuarta a mis amigos y la última representa mi alma o espíritu.

Sólo la esfera que simboliza el trabajo está hecha de goma y las demás son de cristal. Hago malabares con todas ellas. La de goma, si se me cae, rebotará sin problema; pero las otras cuatro, si me descuido se quebrarán o se estrellarán sin remedio. Tengo que asimilar eso y encontrar un equilibrio entre las esferas que simbolizan los diferentes ámbitos de mi vida.

Estas son algunas consideraciones para encontrar ese equilibrio:

- Soy único. Si me comparo con los demás solamente me estoy menospreciando.
- Debo fijar mis metas por convicción propia, por seguridad en mis ideales, no en opiniones o criterios ajenos. Tengo libre albedrío, soy dueño de mi destino.
- Luchar con todas mis fuerzas por lo que mi corazón exige. Luchar, conseguirlo y defenderlo, ya que si no tengo esa pasión, mi vida no tendrá sentido.
- Vivir en el pasado es equivalente a la depresión y vivir en el futuro es equivalente a la ansiedad. Debo vivir el presente. Vivir cada hora, cada minuto y cada segundo de mi vida.
- No rendirme antes de tiempo. Todos tenemos una fuerza insospechada y todos guardamos una motivación poderosa.

- Debo ser humilde para aceptar mis limitaciones y defectos. El orgullo y la soberbia son malos consejeros.
- Enfrentar los riesgos sin miedo. La valentía no es el hecho de no sentir miedo. La valentía consiste en enfrentar mis propios temores y vencerlos.
- Un ingrediente imprescindible en mi vida es el amor, y la mejor manera de recibirlo es ofreciéndolo sin regatear.
- No olvidar mis orígenes, no perder de vista mi meta. Que la velocidad con que vivo no me confunda.
- Debo mostrar franqueza y sinceridad cuando halague a alguien; y ser modesto y agradecido cuando me halaguen.
- Escuchar, aprender, saber y conocer es un equipaje fácil de llevar.
- Nunca decir “estoy matando el tiempo”, ese sería el más terrible de los asesinatos; y más que un asesinato, sería un suicidio...
- La vida es un viaje breve; tengo que aprender a disfrutarlo. El “hoy” es un regalo que se me brinda generosamente, por eso se llama “presente”.

12 razones del fracaso

1. No tener un propósito.

Cuando no lo tenemos existe apatía, flojera, pereza. Esto produce una comodidad, pero recordemos que la comodidad es la madre de la mediocridad y se reflejará a corto plazo.

2. No conocer mis 2 capacidades más importantes:

- Pensar y crear (Talentos)
- Ejecutar (Habilidades)

3. Miedo a la burla o a hacer el ridículo.

En ocasiones domina el miedo a quedar mal o hacer el ridículo y eso dificulta sobremanera alcanzar las metas. Este miedo es uno de tantos que vamos aceptando e integrando en la vida cotidiana conforme nos hacemos adultos.

La vergüenza ante el qué dirán los demás resulta demoledora cuando se trata de cumplir nuestro propósito. Por miedo a fracasar nos callamos lo que pensamos, rechazamos oportunidades que consideramos que no nos merecemos, dejamos escapar a quien queremos conservar, o no emprendemos multitud de ideas geniales. Y es en esos momentos en que debemos demostrar nuestra habilidad y talento para afrontarlos y salir adelante.

4. Ponerse en acción sin planificar.

Es imposible llegar a un destino que no se conoce. Ya lo expresaba de manera fenomenal Séneca: "A quien no sabe a qué puerto encaminarse, ningún viento le es propicio". No actúes de manera alocada y atropellada en la vida. Toma conciencia de que necesitas un plan para maximizar tus posibilidades de éxito.

5. Planificar sin ponerse en acción.

Justamente lo contrario de lo anterior. Hay personas que pasan toda su vida planeando lo que quieren hacer, pero jamás se lanzan a la acción. De nada sirve acaparar conocimiento si no se

transforma en resultados a través de la acción. Llega un punto en el que hay que dejar de planificar y ponerse de una vez por todas a actuar.

6. Plazos y expectativas irreales.

Un rascacielos no se construye en una mañana. Muchas personas fracasan porque esperan que los resultados lleguen de manera inmediata, prácticamente sin esfuerzo. Cada logro requiere su tiempo. Y si tus sueños pueden lograrse con esa facilidad, te recomiendo que empieces a soñar más en grande porque eso es una prueba de que estás soñando en pequeño. Todo éxito significativo requiere trabajo duro.

7. Tratar de negar la realidad.

En muchas ocasiones es más fácil negar la realidad que aceptarla y enfrentarse a ella. Así, por ejemplo, muchas personas se auto engañan diciéndose a sí mismas “sólo necesito perder unos kilos”, cuando saben que en realidad tienen un auténtico problema de sobrepeso. Auto engañarse les ayuda a justificar su falta de acción, y lo que es peor, les está arrastrando irremediabilmente al fracaso.

8. Intentar demasiadas cosas a la vez dispersando la energía.

Dice el refrán: “Quien mucho abarca poco aprieta”. Cosas increíbles suceden cuando somos capaces de enfocar todos nuestros recursos y habilidades en un mismo proyecto. Si queremos ser grandes maestros en algo, no debemos dispersar nuestra energía siendo aprendices de mil cosas diferentes. ¡El enfoque es poder!

9. Tener valores enfrentados.

Los valores, cuando son claros y se hayan alineados correctamente, son como una brújula. Nos sirven de guía para poner el rumbo correcto en la vida.

10. Ser incongruentes: pensar, decir y actuar diferente.

La congruencia es un elemento imprescindible para lograr el éxito verdadero. Los grandes realizadores son personas íntegras y

congruentes. No existen diferencias entre lo que piensan, dicen y hacen. Predican con el ejemplo. Y ese es el secreto de su fortaleza interior. En todo momento son ellos mismos.

11. No tener un maestro.

Es necesario tener un guía, un coach, un maestro; de lo contrario cometeremos errores, nos tardaremos más, o no lograremos nuestro propósito. Solicita ayuda cuando la necesites. No pretendas tener todas las respuestas. Sé humilde para reconocer lo que no sabes y busca apoyo en los demás.

12. El miedo al fracaso.

Esta última razón es el principal causante del fracaso de las personas. Temen tanto fracasar que jamás intentan nada. Tienen tanto miedo a lo que pasará si las cosas no salen bien, que quedan paralizados sin dar ni siquiera el primer paso. Empieza a soñar en grande y descubrirás que cuando tus sueños nacen del corazón no hay miedo que pueda detenerte.

No existen fracasos, sólo existen resultados. Si algo sale mal, simplemente tengo que aprender la lección para ser más efectivo en el siguiente intento.

Debo estudiar estas razones y detectar aquellas que están presentes en mi vida. Lanzarme ahora mismo a cambiar lo que sea necesario para maximizar mis posibilidades de éxito.

39 Razones del fracaso de las empresas

No tener:

1. Misión
2. Visión
3. Valores
4. Política de calidad
5. Controles de los costos
6. Calidad en el producto

Además:

7. Mal control de las existencias en los inventarios
8. Poner precios muy bajos en las mercancías
9. Mala relación con los clientes
10. No promocionar una imagen pública favorable
11. Malas relaciones con proveedores
12. Incapacidad para tomar decisiones y actuar sobre ellas
13. Fracaso para mantener una administración eficiente
14. Enfermedades de personal clave sin tener sustituto
15. Fallas para la información ante Hacienda
16. Seguros inadecuados (IMSS, de vida, etc.)
17. Personal de ventas desmotivado
18. Malas relaciones en el personal
19. Pérdida de personal clave
20. Carencia de personal entrenado
21. Carencia de conocimiento de los productos
22. Menospreciar a la competencia
23. Tener información equivocada de la competencia
24. No prever las tendencias del mercado
25. Débil o mal control de los activos
26. Insuficiente capital de trabajo o mala aplicación del capital
27. Crecimiento sin la capitalización adecuada
28. Mala presupuestación
29. Ignorar datos financieros de la compañía
30. Registros financieros obsoletos
31. Otorgar demasiado crédito
32. Mal control de los créditos
33. Usar demasiados créditos
34. Mal control sobre cuentas por cobrar
35. Pérdida de control por demandas ante acreedores

Deficiencias en:

36. Horarios del personal
37. Organigramas de la compañía

- 38. Planeación de la compañía
- 39. Planeación a mediano, corto y largo plazo

Reflexión. “La ignorancia de un águila”

En un zoológico se recibieron dos ejemplares de águilas blancas, los recibió el veterinario encargado del aviario para su revisión y atención. Después de revisarlas cuidadosamente, el encargado le informó al director de aquel zoológico que las águilas estaban en perfectas condiciones físicas y de salud, pero extrañamente una de ellas se negaba a volar. Prácticamente desde su llegada había estado sólo comiendo y durmiendo. El director mandó entonces llamar a un veterinario extranjero, especializado en aquellas aves.

El director, desde su oficina, pudo darse cuenta de que aquel ejemplar seguía sin volar. La noticia corrió rápidamente entre todo el personal. Al día siguiente la sorpresa del veterinario encargado, del veterinario extranjero y del director del zoológico fue evidente al ver al águila volando en el área destinada para ellas.

Intrigados preguntaban, ¿quién había logrado hacer que el animal volara? Se presentó tímidamente ante el director el encargado de atender a los reptiles. “Yo fui, jefe”. Dijo.

“Pero, ¿qué hiciste?”, preguntaron todos a la vez.

“Pues sólo usé la lógica... Si no se movía de la misma rama, pues corté la rama. Al caer extendió sus alas y supo que podía volar”.

Así el director del zoológico dio la orden de liberar inmediatamente a las dos águilas en su hábitat.

Muchos todavía estamos acostumbrados a recibir alimentos sin movernos, con nuestros temores y nuestros pensamientos que obstaculizan nuestro desarrollo. Seguimos aferrados a nuestra rama, moviéndonos solamente de un extremo al otro, aceptando que eso es lo único que existe, ignorando que tenemos “alas”, ignorando nuestra capacidad de alcanzar alturas increíbles.

Todos queremos mejorar nuestra condición actual, pero no queremos mover un dedo, queremos que alguien venga y nos resuelva la vida. Las oportunidades pasan frente a nosotros y no las aprovechamos por el temor a fracasar, por temor a correr riesgos y así, resignadamente, caemos en conformismos.

Debo entender que nadie cortará mi rama. La decisión de volar es únicamente mía. Debo tener el valor y la determinación de hacerlo. ¡Es hora de volar ahora!

Reflexiones sobre el trabajo

“Amar lo que hacemos y hacer lo que amamos, es la forma de disfrutar nuestro trabajo”.

“Si tienes muy claro lo que te gusta hacer pero no sabes hacerlo, muy pronto puedes aprender”.

“Una máquina podrá hacer muchos y muy eficientes trabajos, pero dependerá de alguien que la programe y dirija”.

“Mientras tengamos salud y energía no debemos dejar de trabajar”.

“Cuando hemos sido bendecidos con un buen trabajo, nunca nos sentiremos esclavos por trabajar”.

“Las personas están dispuestas a trabajar y es importante reconocer ese esfuerzo”.

“Un objetivo en los trabajos es disfrutar el trabajo. Cuando el trabajo es impuesto se llama esclavitud”.

“La suerte en los trabajos y en los negocios existe; y entre más nos preparamos y entrenamos, más suerte tenemos”.

“No se puede llegar al éxito sólo con nuestras habilidades físicas, necesitamos un ingrediente adicional: nuestro talento, inteligencia e imaginación. El trabajo forma, la inteligencia y el sentido común transforman”.

“Trabajar ayuda a realizar lo que un día imaginamos que podíamos hacer”.

“Los triunfadores comienzan grandes obras, pero sólo los genios las terminan”.

“Trabaja como si todo dependiera de ti, pero recuerda que es importante tener a otros de tu lado”.

Reflexión. Cultura Empresarial Japonesa

Carlos Kasuga es hijo de inmigrantes japoneses que en la década de 1930 tuvieron la visión de escoger México para vivir y así, con moldes japoneses, lo hicieron a él. Es un hombre de “fábrica japonesa” pero ensamblado en México y es el Director General de la empresa Yakult.

Él nos habla del tema “trabajo en equipo”, algo muy común en la cultura de Japón.

Dice que le llena de orgullo y de esperanza que existan jóvenes que luchan por ser empresarios y no que estudian solamente para buscar un empleo.

Japón es un país muy pequeño, con 124 millones de habitantes, tiene los 10 bancos más grandes del mundo, tiene los índices de educación y de longevidad más altos de todo el mundo, tiene también el índice de criminalidad más bajo del mundo y su producto nacional es el equivalente al de Francia, Inglaterra y Alemania juntos.

Kasuga nos comparte la historia y la tradición, que dan como resultado la gran productividad de Japón y algunos consejos para ser magníficos empresarios en este país.

Dice que existen cuatro diferencias importantes entre Japón y México:

- La educación.
- La actitud ante la naturaleza.
- La religión y
- La actitud ante la vida misma.

La educación: En México se procura la educación instructiva, la de conocimientos. A los padres les preocupa las calificaciones y descuidan la educación formativa y los valores inculcados en las escuelas.

Los valores más importantes que se deben tomar en cuenta son: la honestidad, la puntualidad y la limpieza.

Estos valores son básicamente necesarios en un empresario exitoso.

Cuatro pasos que nos pueden llevar a ser un empresario de excelencia:

- El bien ser.
- El bien hacer.
- El bien estar.
- El bien tener.

El bien ser: Honestidad, puntualidad y disciplina. Por ejemplo: en una sala hay 600 personas. Si el conferencista llega con 10 minutos de retraso, se estarán perdiendo 6,000 minutos en este país. No se puede jugar con el tiempo, y mucho menos con el tiempo ajeno.

En el respeto existe un principio fundamental: “Si no es tuyo debe ser de alguien”. Si encontraste un lápiz en un escritorio debe tener un dueño, hay que devolverlo; si encuentras alguna joya valiosa y no es tuya, debe pertenecerle a alguien; si te topas con una billetera tirada en la calle, debe ser de alguien o si te encuentras en la fiesta una señora, y no es la tuya, debe ser de alguien más. Si respetáramos estas cosas, sin duda viviríamos mejor.

El Sr. Kasuga cuenta que para conseguir a algunas de las personas que trabajan con él, compraba el periódico por las tardes con los muchachos que a eso se dedicaban. Les pagaba con 100 pesos y le tenían que dar de cambio \$ 99.20. Muchos no daban el cambio completo, pero los que sí lo hacían son los que en la actualidad tienen un porvenir, y ahora son altos ejecutivos y directores.

Por eso dice que tiene mucha fe en México, porque la gente que trabaja con él sabe trabajar en equipo.

Los japoneses son de baja estatura, por eso en la escuela el profesor les pide sacar el volumen de la jaula de los changos sin utilizar instrumentos, solamente con cálculo visual. Por esa razón, cuando los japoneses asisten a exposiciones en cualquier parte del mundo, regresan al hotel y sin necesidad de cámaras de video o fotográficas, hacen planos de las máquinas que vieron y las mejoran.

Dice que ha mandado a sus técnicos a exposiciones en Hamburgo y al preguntarles lo que vieron contestan: “un oso”. “Y ¿qué tiene el oso?” Les pregunta sobre dimensiones, volumen o el material de los osos y nadie le sabe responder algo con exactitud.

El bien hacer: Haz siempre todas las cosas bien. Si vas a ejercitarte, hazlo bien; y si vas a estudiar, hazlo bien.

El bien estar: Las personas que son “bien ser” y entregan a su familia y a su escuela más de lo que recibieron, llegarán a este paso; y quienes siguen ordenadamente estos tres pasos, lograrán lo siguiente: El bien tener.

Actitud ante la naturaleza: En cada evento importante de tu vida, planta un árbol: cuando te cases planta un árbol, cuando nazca un hijo tuyo planta un árbol, cuando entres a la primaria planta un árbol, antes de cualquier acto realmente importante, siempre planta un árbol.

Si tus padres plantaron un árbol cuando naciste, a ese árbol lo quieres porque significa mucho para ti. Pero si aquel árbol lo siembra el gobierno, no me importa y es el mismo árbol.

Por eso es importante hacer nuestras propias cosas, para amarlas. Por eso, la juventud debe ser emprendedora. México sería otro si en lugar de quejarnos de la contaminación plantáramos un árbol en cada momento importante de nuestra vida.

La religión: En televisión un conductor preguntó a un grupo de japoneses en una ocasión: ¿Cuál es la diferencia entre los trabajadores japoneses y mexicanos?

Y uno respondió: “Hemos visitado muchas empresas mexicanas y creemos que el trabajador mexicano es mucho más hábil, pero el día de hoy acabamos de estar en la Villa y nos hemos dado cuenta por qué las relaciones entre los obreros y la empresa son tan deficientes. Lo que vimos en la Villa, es que los dos pueblos son iguales: les gustan las peregrinaciones, los tambores, los amuletos, los cuetes, etc., pero ustedes van a los templos a pedir y a esperar, y en el Shintoísmo nosotros vamos a ofrecer”.

Es por esta costumbre que los sindicatos mexicanos están acostumbrados a presentar pliegos de peticiones y los sindicatos japoneses presentan pliegos de ofrecimientos. Esa es una gran diferencia.

¿Qué significa un pliego de ofrecimientos?

Si los japoneses fabrican 1,000 autos, se ofrecen el próximo año a fabricar 1,200. Si se tienen 5% de errores en la producción, se ofrece reducirlos al 3%.

Basados en estos ofrecimientos, las empresas japonesas han logrado un error 0, calidad total y un “Justo a tiempo”.

Con el pliego de peticiones de los mexicanos esto no es posible, porque se piden más días no laborables, más vacaciones, más aguinaldo, que nuestro cumpleaños nos lo paguen triple y no trabajar ese día, etc.

Actitud ante la vida: Un elefante de circo hace su espectáculo pero, ¿por qué siendo tan fuerte y grande no se escapa? ¿Por qué no es libre? Pues porque le pasa lo mismo que a muchos nos pasó cuando éramos pequeños.

Este elefante desde pequeño estaba atado con una cuerda de su pata y él quería ser libre, jalaba y jalaba. Se lastimó, sangró y le salió un callo. En su cabeza se quedó grabado ‘no puedo’ y ahora ya no puede.

Así muchos adultos jóvenes “ya no pueden”. Porque desde la infancia han escuchado cosas como: “eres un bruto, eres la vergüenza de la familia, eres un malcriado, etc.”.

Luego, ese joven, cuando es grande como el elefante, a su debida hora, sale al trabajo, da las vueltas que debe dar, ni una más ni una menos, termina, vuelve al corral y alguien lo alimenta.

Es una tristeza que el objetivo de muchos empleados es esperar la hora de salida haciendo únicamente lo básico en su trabajo. Tenemos que disfrutar lo que hacemos. El objetivo de cada día debe consistir en ser felices.

Los empleados de Kasuga saben que son “ayudantes de Dios”; crean y desarrollan productos (yogurt) que alegran a los niños saludablemente.

Su equipo sabe que el producto que diseñan no existía antes en México, y se logra gracias a su ingenio.

Hay muchos padres de familia, maestros, empresarios o jefes que todos los días crean triunfadores, pero también existen muchos que diariamente crean fracasados.

Tenemos que cambiar nuestra mentalidad y sobre todo la de los jóvenes que tienen la oportunidad de ser universitarios. Tenemos una responsabilidad y una obligación con nuestro País.

Debemos crear empresas, aunque la primera empresa no necesariamente tiene que tener dos hectáreas; y más que capital, lo que se necesita es fe, fe en uno mismo y fe en México, tal como lo hicieron muchos extranjeros exiliados que llegaron a esta nación sin amigos, sin hablar el idioma, sin conocer las costumbres, sin nada más que su fe y que ahora son grandes empresarios importantes en el país.

Pero desgraciadamente las costumbres que tenemos los mexicanos, muchas veces nos impiden crecer laboralmente, por ejemplo: ¿Qué sucede

en los pequeños pueblos cuando se celebran las fiestas religiosas patronales? Es una fiesta de una semana, una semana de baile, de alcohol, de pirotecnia, etc. En cambio, los españoles esos días abren sus panaderías desde las cuatro de la madrugada hasta las diez de la noche, o los árabes trabajan incansablemente; y nosotros de fiesta porque si trabajamos en esos días nos castiga el santo patrono o patrona del pueblo...

Otro ejemplo de la diferencia del concepto de trabajo sería un día domingo. Los anglosajones lo pasan arreglando su auto, reparando desperfectos en la casa, limpiando, pintando o podando; el japonés, trabajando en su jardín. Y nosotros los mexicanos decimos: "¿Cómo quieres que trabaje si hoy es domingo?! Además hay fútbol y cervezas...".

Kasuga habla con sus trabajadores y aprende mucho de ellos. La vida de cada persona es una enseñanza. Entre ellos hay gente que ha vivido en los límites de la miseria y se han superado poco a poco.

Los empresarios, sobre todo los que han tenido la oportunidad de estudiar, no deben dedicarse solamente a hacer dinero, tienen la obligación de trabajar mucho, pero también de ofrecer educación.

Kasuga es director de su empresa dedicada al yogurt, una empresa que tiene más de 20 años (15 años en México). Hubo un científico japonés a quien le llamó la atención que los niños en su periodo de lactancia no se enfermaban del estómago. Descubrió que la leche materna produce un lactobacilo, lo extrajo y lo hizo vivir en la leche de vaca. Este es el producto líder de su empresa, cada frasco de este yogurt contiene más de 8 mil millones de lactobacilos.

En la actualidad vende 2 millones de frascos diarios. Sus trabajadores son los mejor pagados de toda la zona donde se encuentra la planta y el reparto de utilidades equivale a lo que ganan en un año.

Esta empresa se maneja al más puro estilo japonés, es decir, que antes de que cumpla 20 años, los propietarios no disponen ni un centavo ni de la parte japonesa, ni de la parte mexicana, todo es inversión y reinversión. Así es como crecen las empresas japonesas.

Él hace una analogía entre planear o proyectar una empresa con la relación amorosa de pareja y el amor paternal: cuando se piensa “¿Qué vamos a hacer?” sería como el enamoramiento. Hacer un plan de negocios equivaldría a la concepción. La construcción de la fábrica, al embarazo. El nacimiento o alumbramiento se da con la inauguración. Los primeros tres años hay que cuidarlo diariamente con el único objetivo de hacerlo crecer, tal como un bebé.

Lo malo es que aquí en México un alto porcentaje de nuevas empresas, quiebran durante los primeros tres años, porque los “papás” quieren que el “bebé” les compre auto nuevo, muebles finos, decoración de diseñador y una secretaria rubia con minifalda.

Sigue la adolescencia y más adelante la adultez. Aquí es cuando los socios comienzan el reparto de utilidades en las empresas japonesas.

Así operan los japoneses, por eso son empresarios pobres manejando empresas multimillonarias. Y cabe mencionar que el sueldo del presidente de la compañía no puede ser mayor de 8 veces el sueldo del obrero de más bajo rango.

Los mexicanos tenemos mucho por aprender empresarialmente hablando. Debemos darle todo a nuestro “hijo” para que crezca fuerte y sano y llegue a ser “adulto”. Mientras, podríamos vivir con un salario decoroso y justo, un salario que no perjudique el desarrollo del negocio.

El padre de Carlos Kasuga en una ocasión le contó un cuento: “Había un bosque en el que vivían muchos animalitos. De repente este bosque se empieza a incendiar y todos los animalitos empiezan a huir. Sólo hay un gorrioncito que va al río, moja sus alitas, vuela sobre el bosque incendiado y deja caer una gotita de agua, tratando de apagar el incendio. Va al río, moja sus alitas, vuela sobre el bosque incendiado y deja caer una o dos gotitas de agua, tratando de apagar el incendio.

Pasa un elefante y le grita al gorrioncito: ¡No seas tonto! ¡Huye como todos! ¡No ves que te vas a achicharrar! El gorrioncito voltea y le dice:

¡No! Este bosque me ha dado todo, familia, felicidad; me ha dado todo y tengo tanta lealtad que no me importa que me muera, pero voy a tratar de salvar este bosque. Va al río, moja sus alitas y revolotea sobre el bosque incendiado y deja caer de nuevo una o dos gotitas de agua.

Ante esta actitud los dioses se compadecen de él y dejan caer una tormenta, y el incendio se apaga. Y este bosque vuelve a reverdecer y a florecer, y todos los animalitos regresan al bosque y vuelven a ser felices, más felices de lo que eran”.

Amigos, comparemos este bosque con nuestro México, tal vez estemos en un gran incendio, en una gran crisis política, social, económica y moral; pero dejemos caer todos los días una o dos gotas de sudor y de trabajo. México, nuestra tierra lo agradecerá y Dios nos bendecirá.

**Aquí termina el
Propósito 7: Formación de un patrimonio.**

Debo recordar que una de las decisiones más importantes que debo tomar a lo largo de mi vida es en qué voy a trabajar. Para ser feliz y exitoso en mi trabajo, debo encontrar mi verdadera vocación y eso sólo se logra conociéndome a mí mismo, conociendo mis capacidades, mi inteligencia y todo mi potencial.

- El arte de crear riqueza significa:
 - Arte: Unir nuestras capacidades más importantes: pensar, inteligencia para tomar decisiones; hacer, talentos, habilidades para ejecutar.
 - Crear: Visión, imaginar, inventar, descubrir.
 - Riqueza: Abundancia, dinero, bienes materiales
- Creencias que obstaculizan crear riqueza: *Ser egoísta Pobres pero honrados, el dinero no hace la felicidad, el dinero no crece en los árboles, es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que un rico entre en el reino de los cielos, etc.*
- Creencias que nos impulsan a crear riqueza: **Encontrar tu vocación**

El que quiere puede, tener un propósito de vida claro y conocer su por qué, planificar antes de actuar, fijarse expectativas y plazos de tiempos reales, etc.

A continuación iniciaremos el **Propósito 8: “Ser generoso, ayudar, servir”** que es el tercer tema del módulo dos, Crecimiento y Evolución.

**La vida es alegría. La vida es servicio.
En el servir está la alegría.
En el servir está el millón de pesos.**

Aquí inicia el PROPÓSITO 8 del Módulo 2

Vivir para servir es nuestra misión.
“El que no vive para servir, no sirve para vivir”

El amor alcanza su plenitud en una actitud de servicio a los demás. Esta actitud de servicio es lo que le da el verdadero sentido a mi vida; es la respuesta al porqué y para qué vivir.

Se trata de cambiar el egoísmo por altruismo. Este es el propósito más importante aunque no lo tenemos dimensionado de esa forma. Sabemos que debemos estudiar, trabajar, formar una familia, pero conscientemente no tenemos el propósito de servir y ayudar cuando este debe ser el propósito más valioso e importante

Todas las cosas que salen de mí regresan a mí, así que no es necesario preocuparme por lo que voy a recibir, debo preocuparme por lo que voy a dar.

PROPÓSITO 8



SER GENEROSO, AYUDAR, SERVIR

Mi vida tiene significado cuando mi Propósito de Vida es servir y tengo la determinación de hacerlo realidad.

Una de las grandes virtudes del ser humano es poder ayudar y dar palabras de aliento a alguien sin esperar nada a cambio.

“Soñé que la vida era alegría, desperté y vi que la vida era servicio; serví y descubrí que en el servicio está la alegría”.

“Cuando realmente entiendes lo que es conocerse y amarse a sí mismo, no puedes dejar de amar y servir a otros”.

La generosidad

Vivir para servir.

Es un concepto que se refiere a la inclinación a dar y compartir por encima del propio interés o la utilidad. Se trata de una virtud y un valor positivo que puede asociarse al altruismo, la caridad y la filantropía. Puede decirse que la generosidad busca el bien común de la sociedad. La persona generosa no pretende una recompensa por sus acciones, sino que hace lo que cree correcto y justo. La lógica de su pensamiento señala que si todos los seres humanos fueran generosos y donaran parte de sus recursos materiales, el mundo sería mejor.

La generosidad también puede ser el ofrecimiento de tiempo, dinero, o trabajo, para otros, sin recompensa a cambio.

El término generosidad a menudo va ligado con la caridad, y mucha gente pública desea el reconocimiento de sus “buenos actos”. Por ejemplo, las donaciones son necesarias para apoyar a algunas organizaciones; sin embargo, la generosidad no debe limitarse a épocas de gran necesidad tales como desastres y situaciones extremas; ya que la generosidad no debe basarse solamente en el estado económico, sino que por lo contrario incluye las intenciones puras del individuo de mirar hacia fuera para el bien común de la sociedad y para dar ejemplo a los demás.

Podemos identificar distintos medios o maneras para poder llevar a cabo un acto de generosidad, pero un acto será, o no será, muestra de generosidad, de acuerdo con la intensidad con que se viva la virtud y de acuerdo con la rectitud de los motivos.

Hoy, en pleno siglo XXI, está totalmente comprobado por estudios de la Universidad de Tennessee que la generosidad produce felicidad y en cambio, el dinero no la produce.

La bondad

Es el valor otorgado a una acción de un individuo, es una inclinación natural a hacer el bien, motivado por una comprensión del entorno, de las personas y/o de uno mismo (por ejemplo, percibir lo que otra persona puede sentir y demostrarle un sentimiento de afecto). Es un conjunto de buenas acciones bien ejecutadas.

La caridad

La caridad es una de las virtudes teologales junto con la esperanza y la fe.

La caridad puede ser también la ayuda voluntaria (limosna), que se da a alguna institución, a una comunidad o a una persona, sin esperar algo a cambio.

A menudo las religiones sugieren que, como un gesto caritativo, se dé asistencia a los pobres, a las viudas, a los huérfanos y a los extranjeros.

¿Qué es lo que puedo o debo dar?

- Dar amor.
- Regalar una sonrisa no cuesta nada y es muy necesario.
- Tiempo
- Dinero
- Bienes materiales (ropa, comida, medicinas, etc.)
- Órganos. (En vida: sangre, plaquetas, etc. En la muerte: todo lo que se pueda)
- Conocimiento (palabras de aliento, consejos, experiencias).

Quien no da, está perdido. Quien no da, se pierde a sí mismo.

8 Regalos que no cuestan 1 centavo

1. **El regalo de escuchar.** Pero realmente escuchar sin interrumpir, bostezar o criticar. Sólo escuchar.
2. **El regalo del cariño.** Ser generoso con besos, abrazos, palmadas en la espalda y apretones de manos; estas acciones demuestran el cariño por tu familia y amigos.
3. **El regalo de la sonrisa.** Llena tu vida de imágenes con sonrisas, dibujos, caricaturas y tu regalo dirá: “me gusta reír contigo”.
4. **El regalo de las notas escritas.** Esto puede ser un simple “gracias por ayudarme”; un detalle cómo estos puede ser recordado de por vida.
5. **El regalo de un cumplido.** Un simple y sincero “te ves genial de rojo”, “has hecho un gran trabajo” o “fue una estupenda comida”, puede hacer que un día sea especial.
6. **El regalo del favor.** Procura hacer un favor diariamente.
7. **El regalo de la soledad.** Hay días que no hay nada mejor que estar solo. Sé sensible a aquellos días y da este regalo o solicítalo a los demás.
8. **El regalo de la disposición a la gratitud.** La forma más fácil de hacer sentir bien a la gente es decirle cosas que no son difíciles de decir como “hola” y “muchas gracias”.

Los amigos son joyas raras, que pueden hacerte enojar o sonreír, que poco a poco aprenden a escuchar, a alentarte y ellos siempre abrirán su corazón a nosotros.

Reflexión “¿Qué clase de ser humano soy?”

Es una pregunta que hace cosquillas en el corazón, ¿verdad? Para Alberto Magno, un santo antiguo, hay tres plenitudes: la del vaso que retiene y que no da nada; la del canal que da y no retiene y la de la fuente que crea, retiene y da.

Y entonces comprendí que hay seres humanos vaso, cuya única ocupación es almacenar virtudes, ciencia y sabiduría, objetos y dinero. Son aquellos que creen saber todo lo que hay que saber; tener todo lo que hay que tener, y consideran su tarea terminada cuando han concluido su almacenamiento.

No pueden compartir su alegría, ni poner al servicio de los demás sus talentos, ni siquiera repartir sabiduría. Son extraordinariamente estériles; servidores de su egoísmo; carceleros de su propio potencial humano.

Por otro lado, existen los seres humanos canal, son aquellos que se pasan la vida haciendo y haciendo cosas. Su lema es: “producir, producir y producir”.

No están felices si no realizan muchas actividades y todas de prisa, sin perder un minuto. Creen estar al servicio de los demás, fruto de su neurosis productiva, cuando en realidad su accionar es el único modo que tienen de calmar sus carencias. Dan, dan y dan, pero no retienen. Siguen dando y se sienten vacíos.

Pero también podemos encontrar seres humanos fuente, que son verdaderos manantiales de vida. Capaces de dar sin vaciarse, de regar sin decrecer, de ofrecer su agua sin quedarse secos.

Son aquellos que nos salpican “gotitas” de amor, confianza y optimismo, iluminando con su reflejo nuestra propia vida.

Creencias que obstaculizan que mi vida tenga significado

- Las personas no son recíprocas. Es decir, si yo les ayudo, seguramente no me ayudarán.
- Las personas no son agradecidas. Cuando reciben algún tipo de ayuda o apoyo, ni siquiera lo agradecen.
- Cría cuervos, y te sacaran los ojos. Al ayudarles finalmente me harán daño.
- Candil de la calle y oscuridad de tu casa. No debemos dar a los demás, sino sólo a nuestra familia.

Creencias que impulsan el que mi vida tenga significado

- **Amor.** Es la suma de todos los valores. El amor no nace, no muere, no se crea ni se destruye, sólo se transforma. No hay que inventarlo, sólo debemos descubrirlo; siempre ha estado con nosotros como un tesoro escondido. Somos eso, esa es nuestra esencia. Dar a alguien todo tu amor nunca es una garantía de que te amarán, pero no esperes que te amen; sólo espera que el amor crezca en el corazón de la otra persona, pero si no crece, sé feliz porque creció en el tuyo.
- **Empatía.** Ama a tu prójimo como a ti mismo y no hagas a otros lo que no te gustaría que te hicieran a ti. Es la capacidad de pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia.
- **Compasión.** Ver el sufrimiento de los demás y hacer algo al respecto. El que no vive para servir, no sirve para vivir.
- **Generosidad.** Nace de la compasión. El placer de un acto generoso es el mayor placer de un espíritu elevado.
- **Bondad.** Nace de la compasión. Buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro.
- **Gratitud.** Nace de la generosidad. El agradecimiento es la parte principal de un hombre de bien.
- **Humildad.** Nace de la gratitud y de la bondad. La humildad, la caridad y la modestia, no pueden estar separadas la una de la otra.

Reflexión

“Prefiero un corazón bello a uno perfecto”

Había en una plaza un grupo numeroso de personas rodeando a un muchacho lleno de soberbia, orgullo y vanidad, presumiendo y haciendo alarde de que él poseía el corazón más bonito de todos. Admirándolo, todos murmuraban y hacían movimientos de afirmación, pues efectivamente, aquel era un corazón sin defectos.

“¡Tu corazón no es más bello que el mío!”. Lo retó un anciano entre toda la gente. Toda la gente guardó silencio y las miradas se posaron en el corazón de aquel hombre. El corazón del viejo latía con fuerza pero tenía marcas y cicatrices. Tenía también muchos remiendos, como si algunos fragmentos no correspondiesen ni en color, ni en tamaño, ni en la forma al resto de aquel corazón.

Sin dar crédito a lo que veía, y esbozando una sonrisa el jovencito aquel exclamó: “Seguro es una broma ¿verdad? ¿Está usted ciego? Ese corazón es un adefesio. Está lleno de agujeros. En cambio, el mío es perfecto”.

“Tienes razón, hijo, tu corazón es perfecto, pero aun así prefiero mi corazón al tuyo”. Le dijo tranquilamente el anciano. “¿Y sabes por qué? Porque cada cicatriz es la huella que ha dejado el amor que he repartido. Son los trozos de él que he repartido a lo largo de mi vida. Y otros trozos que he recibido para mantenerlos en el mío. Algunos más grandes, otros más pequeños, pero todos los he almacenado allí por muchos años”.

“No todos los trozos que he repartido han sido correspondidos. Muchas veces di y no recibí nada, por eso tiene huecos que permanecen abiertos y no dejan de doler, pero todos los demás fragmentos yo los quiero, porque me hacen recordar amores compartidos... Ojalá algún día esos huecos vacíos se llenen...”.

“¿Entiendes ahora por qué te digo que mi corazón es más bello que el tuyo? Mi corazón está lleno de amor, de recuerdos y vivencias. El tuyo es un corazón vacío...”.

Conmovido, serio y llorando, aquel muchacho se aproximó al viejo. Arrancó un pedazo de su corazón perfecto, nuevo y joven para dárselo. El hombre anciano agradeció y correspondió aquel acto. El corazón del joven perdió su perfección pero ganó belleza, ahora era más hermoso que nunca.

Debe ser muy triste y deprimente vivir una vida entera con un corazón “perfecto” pero sin belleza.

Ofrezcamos trozos de nuestro corazón, aunque no siempre recibamos para compensarlo... Embellezcamos nuestro corazón.

Reflexión “Las ranas en el hoyo”

Un grupo de ranas atravesaba el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo.

El resto de las ranas se reunieron alrededor del hoyo.

—¡Oh no! —dijeron al ver la profundidad del hoyo—. ¡Nunca lograrán salir.

En ese instante empezó a llover.

—¡La lluvia va a llenar el hoyo y podrán salir nadando! —exclamó otra.

En el fondo, las dos ranas saltaban insistentemente tratando de salir.

—¡Dejen de saltar! ¡Tenemos un plan! —gritaban.

En el fondo del hoyo, una de ellas puso atención a lo que las demás gritaban y dejó de saltar. La otra seguía saltando con todas sus fuerzas.

—¿Por qué no escuchas lo que están diciendo?

—¡Detente! ¡Nunca lo lograrás! ¡Es muy profundo! ¡Es muy difícil! ¡Quédate allí! —escuchaba que le decían desde arriba mientras ella continuaba saltando con todas sus fuerzas, alcanzando en cada salto mayor altura hasta que finalmente logró salir del hoyo.

Cuando salió, las otras ranas le preguntaron sorprendidas:

—¿No escuchaste lo que te decíamos?

La rana les explicó que era sorda y pensó que la estaban animando a esforzarse más para salir del hoyo.

—¿Sorda? ¿Animando? preguntaron sorprendidas el resto de las ranas.

Y a toda prisa volvieron a la orilla del hoyo para animar a la otra rana que había dejado de saltar.

—¡Vamos! ¡Tú lo puedes lograr! ¡Vamos! ¡Salta! ¡Salta!

Y de un salto extraordinario también logró salir del hoyo.

Esta historia nos enseña dos lecciones:

La primera: la lengua tiene poder de vida y muerte. Una palabra de aliento compartida con alguien que se siente desanimado puede ayudarlo a salir adelante.

La segunda: una palabra destructiva dicha a alguien que se encuentra desanimado puede hacer que acabe por destruirlo.

Cualquiera puede decir palabras que roben a los demás el espíritu que les lleva a seguir en la lucha en medio de tiempos difíciles.

Tengamos cuidado con lo que decimos. Pero, sobre todo, con lo que escuchamos, no siempre hay que prestar atención, utilicemos sólo lo que es bueno.

Hablemos de vida, de alegría, de esperanza, a todos aquellos que se cruzan en nuestro camino. Ese es el poder de las palabras...

A veces es difícil comprender que una palabra de ánimo pueda hacer tanto bien.

Reflexión “La naturaleza del escorpión”

Un hombre sabio intentaba rescatar a un escorpión que se ahogaba en el agua, lo agarró y lo picó en la mano. Lo soltó y el animal volvió a caer en el agua ahogándose de nuevo. El hombre lo volvió a tomar para ayudarlo y lo picó de nuevo.

Otra persona que vio lo que aquel hombre hacía le advirtió que no fuera tan terco, pues cada vez que lo agarrara para sacarlo lo picaría.

El sabio respondió: “La naturaleza y el instinto del escorpión es picar, pero eso no cambiará mi naturaleza y mi esencia que es servir y ayudar”. Así que con una hoja de un árbol sacó al escorpión salvándole la vida.

La moraleja de esta historia sería que aunque alguien o algo nos atacara o nos hiciera daño, no tenemos, por esa razón, que cambiar nuestra esencia, lo único que hay que hacer es ser más precavidos. Preocupémonos por nuestra conciencia, que eso es lo que somos, y no por nuestra reputación, que es lo que los demás creen que somos.

Reflexiones sobre significado de mi vida

“Mi vida tiene significado cuando todo lo que hago y digo, lo considero valioso e importante”.

“Mi vida tiene significado cuando tengo la seguridad, confianza y fe en que puedo lograr lo que me propongo. Lo que el hombre piensa, imagina o cree, lo puede lograr”.

“Nuestra vida tiene significado cuando nos damos cuenta de que el amor es nuestra esencia. El amor es alegría y el origen de la creación”.

“Amigo, amiga, tu vida tiene significado cuando haces todo el bien que puedas, por todos los medios posibles, en las diferentes formas que se necesiten, en todos los lugares donde estés, las veces que puedas, a todas las personas que puedas, todo el tiempo que puedas”.

“Amigo, amiga, para que tu vida tenga significado y para ser feliz, sólo hay una forma: servir”.

“El valor de la generosidad no consiste en dar algo que no necesito, sino en dar algo que estoy seguro que otro necesita más que yo”.

“De todos los valores, la compasión es lo más importante. Poder ver que otros sufren y darme cuenta de que los puedo ayudar”.

“Amigo, amiga, cuando no compartes lo que tienes, lo que sabes, te estás perdiendo el mayor placer, que es ver en la sonrisa de otros el esfuerzo que has desarrollado”.

“No te sientas inferior ni superior a nadie, eres único e irrepetible, y eso te hace grande”.

Material complementario Mohamed Yunus, fundador del banco para los pobres.

El creador del llamado 'banco de los pobres', Mohamed Yunus, siempre ha pensado que erradicar la pobreza es una cuestión que "nos atañe a todos". Por esta razón, ideó un sistema para dar pequeños créditos flexibles con bajas tasas de interés y sin aval, (conocidos como micro-créditos) a las personas que no pueden acceder a un préstamo tradicional: las más pobres.

Yunus, premio Príncipe de Asturias de la Concordia 1998, nació en Chittagong, Bangladesh, en 1940 y estudió Ciencias Económicas en Nueva Delhi. Posteriormente, amplió sus estudios en EE. UU. con becas de las instituciones Fullbright y Eisenhower.

Siendo ya economista, regresó a su país en 1972 para dirigir el departamento de Economía de la Universidad de su ciudad natal. Fue allí donde percibió el abismo que existe entre las teorías que enseñaba y la realidad.

Dos años después de volver a su tierra, pensó en una forma de organización social para las aldeas de Bangladesh, a las que llamó 'Gram Sarker' (gobierno rural) en un intento de revolucionar el mercado. Poco después, y con 27 dólares en el bolsillo, ideó el microcrédito, concediendo un préstamo personal a 43 mujeres que querían iniciar trabajos artesanales. El dinero fue devuelto. Aquello le animó a ampliar el sistema y en 1983 creó el Banco Grameen.

Actualmente, el Grameen financia becas de estudios de las que se han beneficiado algunos de los hijos de las primeras 'clientas' del banco, cuyo porcentaje de préstamos impagados apenas sobrepasa el 2%. Además de confiar plenamente en sus 'clientes' debido al buen funcionamiento del sistema, el 'banco de los pobres' se sostiene sobre una relación personal entre el prestamista y el que solicita el dinero. Y con este sistema, Yunus, a sus 66 años, ha realizado una labor que durante

la dos últimas décadas ha permitido conceder miles de millones de dólares en créditos a millones de personas, que se han convertido además en accionistas de la entidad bancaria.

Un 96% de los créditos impulsados por esta entidad, a los que únicamente pueden acceder personas que carecen de terrenos en propiedad, han sido concedidos a mujeres, un 56% de las cuales ha logrado abandonar la extrema pobreza.

La Fundación Grameen, que se desarrolló a partir del banco, fue fundada en 1997 y tiene una red internacional con 52 socios en 22 países que se estima ha ayudado ya a 11 millones de personas en Asia, África, América y el Oriente Próximo.

Material Complementario Grandes seres humanos

Juan Pablo II (Karol Wojtyła) 1920 —2005

Papa de la Iglesia Católica desde 1978 hasta su muerte en 2005. Uno de los líderes más influyentes del siglo XX. El líder que más países ha visitado, 129. Hablaba 13 idiomas. En 1981, sufrió un atentado de asesinato; el terrorista fue perdonado por el pontífice en persona.

XIV Dalái Lama (Tenzin Gyatso)

Nació el 6 de julio de 1935. Premio Nobel de la Paz 1989. A los cinco años fue proclamado líder espiritual. Exiliado en 1959, reside en Dharamsala.

“Aunque haya religiones diferentes, todas coinciden en su objetivo principal: ser buena persona y ayudar a los demás”.

“La verdadera adoración a Dios es posible cuando uno respeta y ayuda a su prójimo”.

“Las cosas buenas que suceden en el mundo, nacen de una actitud de aprecio por los demás”.

“El enojo, el orgullo, la competencia (rivalidad) son los verdaderos enemigos”.

Dalai Lama

Mahatma Gandhi 1869 —1948

Nominado 5 veces al Premio Nobel de la Paz, aunque nunca llegó a recibirlo. El Comité de los Premios declaró que había sido una omisión injusta. Pregonaba total fidelidad a su conciencia llegando a la desobediencia si fuese necesario. En 1931 reclamó a Inglaterra la independencia de la India.

Madre Teresa de Calcuta (Agnes Gonxha Bojaxhiu) 1910 1997, Monja católica. Premio Nobel de la Paz en 1979. Fundó Misioneras de la Caridad en Calcuta 1950. Fue beatificada por el Papa Juan Pablo II y canonizada por el Papa Francisco en 2016. Cuando murió, sus misioneras dirigían 610 misiones en 123 países.

“No puedo parar de trabajar (servir). Tendré toda la eternidad para descansar”.
Madre Teresa de Calcuta

Nelson Mandela, 18 de julio de 1918 —Diciembre 5 de diciembre de 2013
Arrestado en 1962 y condenado a cadena perpetua. Estuvo 27 años en la cárcel. Desde su liberación, el 11 de febrero de 1990, recibió más de 250 premios internacionales, incluido el Premio Nobel de la Paz en 1993.

Rosa Parks 1913 -2005
Figura importante del movimiento por los derechos civiles en Estados Unidos, en especial, por haberse negado a ceder el asiento a un blanco y moverse a la parte trasera del autobús en Montgomery, Alabama, en 1955. Por tal acción acabó en la cárcel, y fue la chispa del movimiento, y se le reconoce como “la primera dama de los derechos civiles.

Martin Luther King Jr. 1929 -1968
Premio Nobel de la Paz. Entre sus acciones más recordadas está el boicot de autobuses en Montgomery en 1955. Desde 1986 el Día de Martin Luther King es día festivo en Estados Unidos.

“Una nación que gasta más dinero en armamento militar que en programas sociales se acerca a la muerte espiritual”.
Martin Luther King Jr.

Aquí termina el
Propósito 8: Ser generoso, ayudar, servir

Servir es: dar tiempo, bienes materiales, compartir conocimientos, donación de órganos.

El verdadero significado de la vida es ser feliz y ser útil a los demás.

- Creencias que obstaculizan:
La gente no es recíproca, no agradece. Cría cuervos y te sacarán los ojos.
- Creencias que impulsan: Lo que siembras, cosechas.

Todas las cosas que salen de mí, regresan a mí, así que no me debo preocupar por lo que voy a recibir sino por lo que voy a dar.

- Mi vida tiene significado cuando considero que todo lo que hago es valioso e importante.

Siempre debo dar AMOR, EMPATÍA, COMPASIÓN, GENEROSIDAD, BONDAD, GRATITUD, HUMILDAD.

A continuación iniciaremos el **Propósito 9: “Crear al líder o héroe que quiero ser”** que es el primer tema del módulo tres, Realización y Trascendencia.

Aquí inicia el PROPÓSITO 9 del Módulo 3

Un líder es un escultor de seres humanos, una persona ordinaria con una determinación extraordinaria.

Vivir es crear ese líder o héroe que quiero ser.

Soy el arquitecto de mi propio destino.

*Sólo debo creer en mí.
¡Tener confianza en mí mismo!*

Pasar de ser víctima a ser líder.

PROPÓSITO 9



CREAR AL LÍDER O HÉROE QUE QUIERO SER

La mente es el escenario que me brinda la oportunidad de desarrollar mi imaginación y de hacer realidad mis sueños y propósitos.

Todos somos diferentes y todos tenemos aptitudes diferentes, por lo que yo puedo aportar mi creatividad para modelar y mejorar el mundo.

El tiempo me reclama para poner acción a mis sueños. Mis límites son mis propios pensamientos. Donde no hay visión, la gente perece.

Una visión sin acción es un sueño, una acción sin visión es un pasatiempo. Una visión con acción lo es todo.

Así como este hombre está observando un huevo pero está pintando un águila, cuando me veo a mí mismo, debo ver en lo que me puedo convertir, debo ser consciente de todo mi potencial ya que esa visión de mí mismo es lo que me va a dar la motivación para lograr lo que me proponga.





SER para HACER.

Para hacer las cosas bien en el primer intento,
debemos trabajar en los valores.

Aquí inicia el Bien-SER.

Para después pasar al Bien-HACER.

HACER para TENER.

Del Bien-HACER nace el Bien-TENER.

TENER para SER.

Nos convertimos en lo que tenemos o hacemos.

Si tengo paz, soy feliz.

Si tengo libertad, soy libre.

Si tengo bienes materiales, soy exitoso.

Soy ingeniero, soy doctor, soy profesor, etc.

Lo que tengo o hago define mi identidad o personalidad.

Qué es la creatividad

Hacer, imaginar, crear, inventar, generar respuestas originales...

Por definición, la creatividad es la capacidad de crear. Podríamos decir, por ejemplo, que es el proceso de hacer o crear nuevas cosas de una manera distinta; o también podríamos argumentar que la creatividad es la capacidad de producir respuestas originales a cualquier problema.

Con esta definición, es difícil ser creativo en un mundo tan desarrollado como el nuestro; pero con esfuerzo y dedicación, nada es imposible.

Sin duda alguna, la acción de crear es fundamental y para poder lograrlo se requiere actitud, capacidad y voluntad.

¿Qué sabes de creatividad?

Tres de cada diez personas tienen sus mejores ideas durante sus horas de sueño. Sólo una de cada diez personas tiene más inspiración en su lugar de trabajo.

Google facilita unas cabinas para que sus empleados puedan dormir una siesta. En México, o en cualquier otro país, los empleados que duermen siestas probablemente serían despedidos.

Viajar y vivir en otros países aumenta la creatividad. Por ello muchos directivos de empresas multinacionales cambian de oficina con frecuencia, pero siguen dejando a sus empleados sin dormir siesta.

El color azul aumenta la creatividad y la capacidad para resolver problemas.

Los niños muchas veces muestran una creatividad asombrosa. Mozart empezó a componer obras musicales a los 5 años de edad; Blaise Pascal

escribió su primer tratado matemático a los 11 años.

Pero se ha demostrado que las personas mayores pueden ser tan creativas como las jóvenes: A la edad de 44 años Isaac Newton publicó las leyes que llevan su nombre; a los 45 años Galileo Galilei creó su primer telescopio; a los 55 años Alessandro Volta desarrolló la primera pila eléctrica.

Históricamente, se ha pensado que las personas inteligentes eran las más creativas, pero estudios recientes demuestran que no hay una relación clara entre inteligencia y creatividad. Las personas sin formación son tan creativas como las que completan sus estudios. De hecho la formación que fomenta la lógica suele reprimir la creatividad.

Ejemplos:

Thomas A. Edison dejó la escuela en la adolescencia y aportó más de 1,000 inventos.

Antonie Van Leeuwenhoek, que era comerciante, desarrolló el primer microscopio óptico.

Conclusión: No importa la edad, la nacionalidad, la formación. ¡Todos somos creativos!

La creatividad

La creatividad es imaginar con una visión nueva.

Un ejercicio para comprender mejor lo que es la creatividad es imaginar la siguiente escena: un salón de clases de cuarto de primaria, los alumnos gritando, jugando y corriendo alrededor, el profesor agazapado en un rincón protegiéndose con el escritorio. Casualmente pasó otro maestro por allí y al ver aquello decidió entrar.

Se plantó frente al maestro y preguntó si tenía algún problema con los muchachos.

El maestro respondió: —Estoy en una situación desesperada. No tengo material didáctico nuevo para ver en clase pues no nos ha llegado de las oficinas centrales y no encuentro la forma de mantener a estos niños entretenidos.

El otro maestro, que tenía más paciencia y una verdadera vocación docente, tomó un lápiz del escritorio y se impuso frente a los alumnos diciendo:

—¿Alguien sabe qué es esto?

—¡Un lápiz! —gritaron.

—¿De dónde salen los lápices?

¡De la madera!

—Muy bien.

—¡De los árboles! ¡De la tienda!” —contestaban todos a la vez

—¿Qué más se puede fabricar con madera? —preguntó el maestro.

—¡El escritorio! ¡Los bancos! ¡Las puertas!

—Un escritorio.

—¿Quién pasa a dibujar un escritorio? ¡Yo!

—¿Y quién pasa a dibujar los bancos con los nombres de sus compañeros a los que pertenece cada banco? Alguien más que los numere y los apunte en orden alfabético. ¿Quién se llama como algún personaje famoso de la historia? ¿Dónde nació ese personaje? Indiquen en el mapa

el lugar en que está ubicado ese país. ¿Qué idioma se habla allí?

De esa manera improvisada, y de un simple lápiz, surgió una clase donde repasaron números, alfabeto, personajes históricos, geografía, etc.

Aquel profesor estaba asombrado por la manera en que su colega manejó la situación:

—¡Gracias por tu ayuda! Me has dado a mí también una gran lección. No la olvidaré.

Semanas después se volvió a presentar la misma situación con el mismo grupo, los mismos alumnos, el mismo maestro y detrás del mismo escritorio.

—¡Maestro! ¿Qué sucede aquí? ¿De nuevo el desorden?.

—¡Sí, maestro! El material sigue sin llegar y no he podido controlarlos porque últimamente no he traído lápices, sólo plumas...

Desde luego que la creatividad es mucho más que inventar una historia partiendo de un lápiz.

El mensaje de esta reflexión es claro: ¡Debo pensar, reflexionar y actuar!

Cuatro ingredientes básicos para aprender a ser creativos

Los seres humanos somos únicos, somos capaces de componer canciones, de escribir novelas, de rodar películas, de crear, de inventar nuevas vidas, de soñar ciudades, edificios. De hecho, vivimos en un planeta completamente imaginario en el que todo lo que nos rodea, incluso la ropa que llevamos o lo que comemos, no es más que el producto final de una idea que surgió de la mente de alguien.

Existimos porque imaginamos y cuando desarrollamos la capacidad de imaginar de nuestras neuronas y las ponemos a trabajar, somos capaces de crear, de avanzar, de tirar adelante nuevos proyectos, de resolver un problema, de afrontar nuevos retos, aunque a veces nos equivoquemos, porque tropezar a menudo nos conduce a una buena idea.

Todos tenemos la capacidad de imaginar y de crear, lo que pasa es que la tenemos que desarrollar. Debo aprender a ser creativo de la misma forma que tengo que aprender a leer y para ello existen cuatro ingredientes básicos.

Para empezar, debo saber escoger bien qué es aquello que más me motiva, cuál es mi elemento. Para un surfista, por ejemplo, es el surf. Se dedica a él con verdadera pasión, que es el segundo elemento que conforma la creatividad, porque la creatividad es pasión y la pasión es el motor que mueve nuestras vidas y el mundo en que vivimos.

Quien está completamente entregado a este deporte, necesita practicar y practicar, esforzarse; necesita también disciplina para ir mejorando y controlando su técnica para domar las olas. Este es el tercer elemento. Y, por último, tiene que arriesgar, lanzarse aunque en ocasiones salga mal, porque tras caer muchas veces sabe que lo conseguirá, y ¿acaso no es eso la creatividad?

El proceso creativo implica:

- Observar una necesidad: sufrimiento, enfermedad, pobreza, violencia, etc. Hacer algo al respecto: Compasión.
- Encontrar una solución: imaginación, idea, pensamiento.
- Planeación o estrategia: Quién, quiénes, cómo, cuándo, dónde, por qué y para qué.
- Ejecución, momento a momento: Lo que pienso lo hago: acción. A Dios rogando y con el mazo dando.
Un teclado, una hoja de papel, un lápiz.
Cuando lo puedo escribir o dibujar ya tengo el 80% de probabilidades de poder realizarlo.

Crear es la unión de mis 2 capacidades más importantes, mental (pensar e imaginar) y física (talentos, habilidades).

Actitud:

Es la llave para lograr lo imposible, abrir puertas a nuevos desafíos y una excelente compañera de vida.



Reflexión “Una mente, dos hemisferios”

Durante las últimas dos décadas se ha tratado de entender el origen del proceso creativo.

Se ha planteado a más de 10,000 personas exactamente esta pregunta: ¿De dónde obtienes tus mejores ideas? Las respuestas obtenidas fueron sorprendentes, especialmente considerando todo el tiempo del día que las personas pasan en su trabajo:

97% bañándome; antes de dormir; cuando no hago nada; mientras camino; comunicándome; meditando; analizando; en vacaciones; tomando vino; en otras actividades diversas.

3% En el trabajo.

¿Por qué pasa esto?

Porque tenemos dos hemisferios en nuestro cerebro. Uno “hace nuestro trabajo”. El otro se encarga de generar ideas creativas que no tienen nada que ver con el trabajo.

En el Siglo XIX, los científicos se dieron cuenta de que el cerebro parecía estar compuesto por dos mitades o “hemisferios”, los cuales probablemente controlaban diferentes aspectos del organismo humano.

El lado izquierdo está asociado con el intelecto, y está relacionado con el pensamiento convergente, abstracto, analítico, calculador, lineal, secuencial y objetivo. Se concentra en los detalles y en las partes del todo. Este lado produce pensamientos que son directos, verticales, sensibles, realistas, fríos, poderosos y dominantes. Los ingenieros tienen fama de usar este tipo de pensamiento.

El lado derecho está asociado con la intuición, y está relacionado con el pensamiento divergente, imaginativo, metafórico, no-lineal, subjetivo y se concentra en el todo de las cosas. Este lado produce pensamientos

que son flexibles, divertidos, complejos, visuales, diagonales, místicos y sumisos. Los artistas, músicos, inventores y emprendedores tienen fama de usar este tipo de pensamiento.

Cuando una persona está en su trabajo, la mayor parte del tiempo usa el lado izquierdo del cerebro. Se concentra en los detalles, en tratar de encontrar el problema, en tratar de obtener información y hechos. Lógica, practicidad y orden son las leyes del día.

Después de todo, esto no es tan malo, ya que una vez que el lado izquierdo del cerebro ha hecho su trabajo (todo el “trabajo pesado”), entonces el lado derecho puede emerger y crear una idea totalmente diferente, una posibilidad fuera de los patrones establecidos. Pero hay que tomar en cuenta que el lado derecho del cerebro es “tímido”, y para hacer lo que tan bien sabe hacer, necesita ser invitado a funcionar.

¿Cómo invitamos al lado derecho del cerebro a funcionar?

Haciendo actividades que el lado derecho controla. Por ejemplo: Salir a pasear, a caminar, incluso saltar o correr. Cuando tu cuerpo se mueve, tu lado derecho se activa.

¿Sabías que Mozart hacía ejercicio antes de componer?

Escucha música, o mejor aún, itócala! Especialmente música sin letra, o que canten en un lenguaje que tú no entiendas. Yokimura Nakamatsa, inventor japonés con más de 2,000 patentes, escucha la novena sinfonía de Beethoven antes de la fase de ejecución de su proyecto.

Dibuja, haz esculturas, pinta, etc. Haz representaciones visuales de tu objetivo o idea.

Usa el humor. La risa te libera de la tiranía de la lógica y linealidad.

Cambia de look. Cambia el aspecto de tu espacio de trabajo, pero respetando las normas de donde trabajas. Pega carteles inspiradores. Re-

ordena tu librero. Mueve cualquier cosa para que renueves el “orden” de siempre.

Visualiza la solución que tanto estás batallando para encontrar racionalmente (mírala con los ojos de la mente). Albert Einstein decía: “Rara vez pienso sólo con palabras”.

Sal del problema, no hagas nada, reflexiona, medita, incuba.

¿Para qué activar mi lado derecho del cerebro?

1. Para no tener que esperar hasta salir del trabajo para tener una buena idea.
2. Para no limitarme a lo racional y lineal del lado izquierdo.

La verdad es que necesito ambos: el lado izquierdo y el lado derecho. El truco es saber cómo moverme fluidamente de un lado a otro con facilidad.

Creencias que obstaculizan la creatividad

- Estar demasiado ocupado y demasiado involucrado con un problema.
- Tener metas y objetivos contradictorios.
- No darme el tiempo suficiente para relajarme.

La mayoría de los obstáculos a la creatividad pueden encontrarse dentro de mí mismo:

- Miedo a la crítica
- Temor a equivocarme
- Miedo al ridículo
- Falta de confianza
- No utilizar todos los sentidos
- Aferrarme a una sola idea
- Prejuicios
- Temor a lo desconocido
- Deseo del triunfo fácil
- Pocos incentivos
- Estado de la mente o del cuerpo (experimentar tensión negativa).

Actividades que impulsan la creatividad

- Confianza en mí mismo. Cuanto más dependa de mi propia habilidad para pensar, más hábil me volveré para pensar en nuevas ideas.
- Los contactos personales. Una manera de aprender a pensar creativamente es asociarme con personas creativas.
- Los niños. El mundo del niño está lleno de fantasía. Jugar con ellos es una buena manera de tener contacto con su imaginación.
- Juegos. Ciertos juegos de mesa, de estrategia o físicos, ofrecen la oportunidad de flexionar y afinar la habilidad creativa.
- Viajar. Es la mejor manera de ampliar mi perspectiva. Me saca de un medio ambiente y me expone a nuevas personas, costumbres, ideas y maneras de vivir.
- Los hobbies. La pintura, el dibujo o la escultura pueden poner a trabajar mi maquinaria creativa.
- La lectura. La clave para usar la lectura como un ejercicio creativo es leer selectiva y activamente.
- Escribir. La habilidad de escribir se considera un factor básico en la aptitud creativa.

Estoy aquí para construir un mundo mejor que el que recibí, para ayudar a los demás, para entendernos los unos a los otros.

Nadie puede o debe vivir por mí.

¿Buscas un Líder? Mírate en el espejo

El líder estudia el pasado. Vive el momento. Planea el futuro. Los líderes tienen muy claro lo que quieren.

Saben la importancia del orden, son capaces de detectar el problema, y de encontrar la causa y la solución.

Son visionarios, ven oportunidades y las aprovechan. Los líderes dan seguimiento, control, medición.

Son prudentes, justos, disciplinados y responsables. Los líderes crean, (visión 80%. Ejecución 20%).

Reconoce la importancia de los sueños de los demás y les ayuda a alcanzarlos.

Sabe que el entorno social, político y religioso, cuentan.

Logra que las personas acepten su visión como propia, extiende el liderazgo.

Reconoce los valores como base.

El liderazgo femenino es el mayor cambio actualmente.

“Tienes un cerebro como Einstein, tienes un corazón como Jesús, tienes dos manos como la Madre Teresa, tienes una voluntad como Moisés, tienes un alma como Gandhi, tienes un espíritu como Buda. Entonces, ¿cómo puedes sentirte pobre y desdichado?” (Facundo Cabral).

Tengo un tesoro dentro de mí mismo. No hay que crearlo, sólo debo descubrirlo.

Cuando me dé cuenta de lo valioso e importante que soy, a partir de ese día todo será diferente; el mundo será diferente, no porque el mundo cambie, sino porque cambia la forma en que lo percibo, y así todo será y estará perfecto.

Reflexiones de un buen líder

“El compromiso de un líder es inspirar y motivar a otros, a soñar más, a aprender más y a ser mejores cada día”.

“Las víctimas se quejan de los problemas y de los que los producen; los líderes hablan de soluciones”.

“Muchas personas tienen poder, pero pocos tienen el poder para llegar a las personas, estos son los auténticos líderes”.

“El amor es el camino a la verdad, a la realización, ese es el camino de los líderes, a pesar de las adversidades”.

“Un hombre con imaginación es fuerte, pero un hombre con valores es invencible”.

“Un líder no manda, dirige a los demás hacia un propósito con amor”.

“El verdadero líder es humilde, pues el líder que quiere ser admirado y respetado, no es un líder, es un necio que quiere ser admirado”.

“Sólo tú mismo puedes hacer el cambio que quieres ver en el mundo”.

“Al verdadero líder lo distingues porque no es conformista”.

“El líder debe estar dispuesto a enfrentar la crítica, el rechazo, la burla y la incompreensión”.

“Un líder dirige a su grupo, y es obediente con el grupo que dirige”.

“El líder sueña y hace realidad sus sueños”.

“Como líderes debemos producir líderes, no seguidores”.

“Un líder crea su propio propósito, porque sabe que si no lo hace, otro lo hará por él”.

“Cuando no sabemos hacia dónde vamos, nunca llegaremos, o tal vez ya estemos ahí”.

“La función de un líder es llevar a que las personas tengan un propósito, y hacerles creer que pueden y deben hacerlo realidad”.

“Una visión sin acción no pasa de un sueño. Una acción sin visión sólo es un pasatiempo. Una visión acompañada de una acción puede transformar el mundo”.

“Los líderes ven a las personas como son y se las imaginan como deben ser, y luchan para lograrlo”.

“Un líder no busca la comodidad, pero disfruta el sacrificio y el esfuerzo”.

“Un líder sirve, no se luce”.

“Un líder es una persona que ha cometido errores y los ha convertido en lecciones, experiencia”.

“Los líderes transforman sus fallas en aprendizaje, en portales de descubrimiento”.

“El líder sabe aceptar sus fracasos y sus errores con entereza”.

“Los grandes líderes han cambiado al mundo, la transformación comienza en ellos”.

“Un líder sabe que la mayor sabiduría es conocerse a sí mismo”. “El líder sabe que el éxito está detrás del fracaso y del sacrificio”.

“Los líderes saben que no se pueden rendir, que no pueden decir ‘no se puede’, porque son capaces de superar cualquier obstáculo, por eso son líderes”.

Reflexión “Entrevista con un gran líder: Jesús de Nazaret”

Con mi título de periodista recién obtenido, decidí realizar una gran nota.

—Pasa—dijo Jesús—. ¿Así que quieres entrevistarme?

—Si es que tienes tiempo —le contesté—. Se sonrió por entre la barba y dice:

—Mi tiempo es eternidad y alcanza para todo. ¿Qué quieres preguntarme?

—Nada nuevo ni difícil para ti, simplemente quiero saber ¿qué es lo que más te sorprende de los hombres?

Y dijo: —Que se aburren de ser niños apurados por crecer y luego suspiran por regresar a ser niños.

»Que primero pierden la salud para tener dinero y enseguida pierden el dinero para recuperar la salud.

»Que por pensar ansiosamente en el futuro descuidan su ahora actual, y al hacerlo no viven el presente ni el futuro.

»Que viven como si no fueran a morir, y mueren como si no hubiesen vivido.

Con los ojos llenos de lágrimas y la voz entre cortada dejó de hablar. Sus manos tomaron fuertemente las mías y seguimos en silencio. Después de un largo rato y para cortar el hielo, le dije:

—¿Me dejas hacerte otra pregunta? —no respondió con palabras, sino con su tierna mirada—. Como padre, ¿qué es lo que le pedirías a tus hijos?

—Que aprendan que no pueden hacer que alguien los ame. Lo que sí pueden hacer es dejarse amar.

»Que aprendan que se requieren años para construir la confianza, y sólo bastan unos segundos para destruirla.

»Que lo valioso no es lo que tienen en su vida, sino las personas que tienen en su vida.

»Que aprendan que no es bueno compararse con los demás, pues siempre habrá alguien mejor o peor que ellos.

»Que deben controlar sus actitudes, o sus actitudes los controlarán a ellos.

»Que aprendan que bastan unos pocos segundos para producir heridas profundas en las personas que amamos y que pueden tardar muchos años en sanar.

»Que aprendan que a perdonar se aprende practicando.

»Que aprendan que hay gente que los quiere mucho, pero no saben demostrarlo.

»Que aprendan que el dinero lo compra todo menos la felicidad.

»Que aprendan que a veces, cuando están molestos, tienen derecho a estarlo, pero eso no les da derecho a molestar a los que los rodean.

»Que aprendan que los amigos de verdad son escasos. Quien ha encontrado uno, ha encontrado un verdadero tesoro.

»Que no siempre es suficiente ser perdonado, sino también perdonarse a sí mismos.

»Que aprendan que son dueños de lo que callan y esclavos de lo que dicen.

»Que lo que siembran, cosechan; si siembran chismes cosecharán intrigas, si siembran amor cosecharán felicidad.

»Que aprendan que la felicidad no es lograr metas, sino ser felices con lo que tienen.

»Que la felicidad no es suerte sino producto de sus decisiones. Pueden decidir ser felices con lo que son y tienen; o morir de envidia y celos por lo que les falta y carecen.

»Que aprendan que dos personas pueden ver una misma cosa y verla totalmente diferente.

»Que sin importar las consecuencias, aquéllos que son honestos consigo mismos llegan lejos en la vida.

»Que aprendan que retener a la fuerza a las personas que aman, las aleja más rápidamente de ellos; y el dejarlas ir, las deja para siempre al lado de ellos.

»Que a pesar de que la palabra “amor” pueda tener muchos significados distintos, pierde valor cuando es usada en exceso.

»Que aprendan que amar y querer no son sinónimos sino antónimos: El querer lo exige todo, el amar lo entrega todo.

»Que nunca harán nada tan grande para que Dios los ame más, ni nada tan malo para que los ame menos, que simplemente los ama, a pesar de sus conductas.

Material Complementario Grandes creadores

Ciencia

- Johannes Gutenberg 1398 - 1468
Inventor de la imprenta en 1450.
- Galileo Galilei 1564 - 1642
Italiano conocido como “el padre de la ciencia”.
- Charles Darwin 1809 - 1882
Científico inglés famoso por su teoría.
- Albert Einstein 1879 - 1955
Alemán. Dedujo la fórmula $E=mc^2$.

Pintura

- Leonardo Da Vinci 1452 - 1519
Italiano. Genio de grandes talentos.
- Miguel Ángel 1475 - 1564
Italiano. Su perfeccionismo lo distinguió.
- Diego Rivera 1886 - 1957
Mexicano famoso por sus obras de tema social.
- Pablo Picasso 1881 - 1973
Español. Uno de los creadores del cubismo.

Literatura

- Jorge Luis Borges 1899 - 1986
Argentino. Gran escritor del siglo XX.
- Octavio Paz 1914 - 1998
Mexicano. Uno de los grandes poetas hispanos.
- Gabriel García Márquez 1914 - 2014
Gran escritor colombiano.
- Carlos Fuentes 1928 - 2012

Panameño. Escritor de fines del siglo XX.

Poesía

- Sor Juana Inés de la Cruz 1651 - 1695
“Décima Musa”. Destacada en la literatura novohispana.
- Amado Nervo 1870 - 1919
Mexicano. Autor de novelas y ensayos.
- Federico García Lorca 1898 - 1936
Gran escritor español del siglo XX.
- Pablo Neruda 1904 - 1973
Chileno. El más grande poeta del siglo XX.

Música

- Ludwig van Beethoven 1770 - 1827
Alemán. Abarcó desde el período clásico hasta el romanticismo.
- Agustín Lara 1900 - 1970
Mexicano. Su obra es apreciada a nivel mundial.
- John Lennon 1940 - 1980
Inglés. Fundador de The Beatles.
- Joan Manuel Serrat 1943 -
Español. Uno de los pioneros del “Canto Nuevo”.

Material Complementario
Las 10 maravillas del mundo creadas por el hombre



GRAN MURALLA CHINA



TAJ MAHAL (India)



CRISTO DEL CORCOVADO (Brasil)



CHICHEN ITZA (México)



PIRÁMIDES DE EGIPTO



MOAIS DE LA ISLA DE PASCUA (Chile)



PETRA (Jordania)



MACHU PICCHU (Perú)



COLISEO ROMANO (Italia)



OPERA DE SIDNEY (Australia)



El Puente de Brooklyn en Nueva York. Fue construido entre 1870 y 1883 y en esos años era el puente colgante más grande del mundo con 1,825 metros de largo. Fue el primero suspendido mediante cables de acero. Desde entonces se convirtió en símbolo reconocible de esta ciudad. Es un emblema de la ingeniería del siglo XIX por lo innovador que fue en aquel entonces el uso del acero como material de construcción a gran escala.



El Canal de Panamá es una vía de navegación interoceánica entre el Caribe y el océano Pacífico que atraviesa el istmo de Panamá. Desde 1914, ha tenido un efecto de amplias proporciones al acortar tiempo y distancia, dinamizando el intercambio comercial y económico al proporcionar una vía de tránsito corta y barata entre los dos océanos, influyendo en los patrones del comercio mundial.

Antes de su apertura, el paso natural que se utilizaba era el Estrecho de Magallanes en el extremo sur del continente, entre Argentina y Chile.



El **Eurotúnel** cruza el Canal de la Mancha, uniendo a Francia con el Reino Unido. Fue abierto en 1994. Los trenes viajan con una velocidad de 140 km/h., y su travesía dura aproximadamente 35 minutos.

El servicio ferroviario tiene dos variantes: uno para pasajeros y otro que transporta camiones, automóviles y motos. Tiene una longitud de 50.5 kilómetros, 39 de ellos submarinos, con una profundidad de 40 metros.

Está formado por tres galerías: 2 túneles para el transporte ferroviario, uno de ida y otro de vuelta, y una galería de servicios para la circulación de vehículos eléctricos.

Aquí termina el
Propósito 9: Crear al líder o héroe que quiero ser

Soy el arquitecto de mi propio destino

Un verdadero líder es un escultor de seres humanos.

Una persona ordinaria con una determinación extraordinaria.

El tiempo me reclama para poner acción a mis propios sueños. Mis límites son mis propios pensamientos.

Donde no hay visión, la gente perece.

Una visión sin acción es un sueño, una acción sin visión es un pasatiempo. Una visión con acción lo es todo.

A continuación iniciaremos el **Propósito 10: “Edificarnos, cada día ser felices y exitosos”** que es el segundo tema del módulo tres, Realización y Trascendencia.

Aquí inicia el PROPÓSITO 10 del Módulo 3

AUTORREALIZACIÓN
Felicidad + Éxito = Plenitud

Es todo lo que quiero ser, hacer y tener.
Es lograr el potencial completo.
Es una sensación de bienestar, paz, felicidad,
donde no hay carencia de nada.

Seré feliz cuando realice mi Propósito de Vida.

Existen 2 días importantes en mi vida: el día en que nací y el día en que descubro el por qué y para qué nací.

Es lograr mis 2 propósitos más importantes:

1. Propósito espiritual (plenitud).
2. Propósito material (éxito).

PROPÓSITO 10
●
EDIFICARNOS,
CADA DÍA SER FELICES Y EXITOSOS

Vivimos en un mundo material, por lo tanto es necesario tener, además de mi propósito espiritual (plenitud), propósitos materiales; a la suma de estos se le llama “ser exitosos”.



Cuando he logrado conocerme a mí mismo y sé todo lo que soy y lo que puedo lograr y me doy cuenta que mi verdadera esencia es el amor, a partir de ahí soy capaz de descubrir lo que quiero ser, hacer y tener, y lograr mis propósitos materiales y espirituales.

¿Por qué es difícil lograrlo? Porque es un estado mental y no creemos en el poder de nuestra mente, para lograrlo tenemos que empezar teniendo pensamientos positivos.

Una fórmula que nos ayudará a ser felices, exitosos y vivir plenamente es:

$$PP = F, E, P + EM \text{ y } F \times TI$$

Pensamientos Positivos es igual a Felicidad, Éxito y Plenitud más Entrenamiento Mental y Físico por Tiempo Indefinido

Para lograr mi realización, sólo debo ejecutar el programa completo de Propósito de Vida.

Qué es la felicidad

La felicidad es paz y la paz es una consecuencia de cultivar el valor de la paciencia. Entre más paciente soy, tengo más paz en mi interior y por lo tanto más felicidad.

La felicidad es una sensación de bienestar y de armonía y cuando nos sentimos así, nos convertimos en una bendición para los demás.

Qué es el éxito

El éxito es la combinación de tener salud, unión familiar, bienestar material, poder, placer, control, reconocimiento. Todo eso que anhelamos no es malo, lo malo es lo que hacemos con eso cuando lo obtenemos.

El éxito es el resultado positivo de un acto emprendido. Por lo común, también se relaciona con el triunfo y el logro obtenido a base de méritos. Es la consecuencia de una meta alcanzada, ya sea pequeña y de carácter íntimo, o grande y con gran repercusión.

El éxito consiste en alcanzar metas, en lograr lo que me proponga. Se puede adquirir y también se puede aprender. El éxito puede venir del exterior o del interior de mí mismo. Depende del ser, hacer y tener.

Después de alcanzar el éxito, debo prepararme para sobrellevarlo y que el mismo éxito no me lleve al fracaso.

Muchos creen que hay quienes no son dignos de obtenerlo, que es exclusivo de algunos cuantos, otros creen que se nace siendo exitoso.

Si así lo pienso, nunca seré exitoso; sin embargo, si tengo una actitud firme por alcanzar mis metas o logros y permanezco en esta actitud, aunque no obtenga lo esperado me sentiré feliz y tendré éxito.

“El que quiere llegar al éxito busca caminos. El que no quiere llegar, busca excusas”.

Qué es la plenitud

Un sentimiento donde no hay carencia de nada, tengo todo y de sobra.

Reflexiones sobre el éxito y el fracaso

El fracaso no llega de repente; ha estado desde siempre conmigo, limitando y lacerando mis pequeños logros, desarticulando mis acciones, dispersando mis propósitos, restando fuerza a mis motivos personales, interfiriendo y bloqueando mi crecimiento personal.

El fracaso es una consecuencia del descuido, de la irresponsabilidad y de la falta de compromiso conmigo mismo; y algunas veces de la actitud inconsciente de mis padres y de la negligencia de algunos maestros.

El fracaso es la suma de los mediocres, la realización de los inconstantes, pues disfrutaban del fracaso porque no sabrían qué hacer con el éxito.

El fracaso se nutre del conformismo, de la dependencia y de la autocompasión, que lleva a la envidia de los logros ajenos.

La semilla del fracaso se siembra en el niño que tiene poca o nula permisibilidad en la familia, la semilla del fracaso se siembra en el niño que no tiene la opción de desear algo porque todo lo preconiben sus calculadores padres.

Y la semilla del fracaso se siembra en ambos casos porque se limitan las alternativas de desarrollo del niño desvirtuando sus propias acciones, bloqueando sus motivos personales, asesinando sus fantasías y ahogando sus emociones.

Hay algo en la familia que tiene que ver con los hijos, que genera en ellos miedo a amar y lo que es peor, miedo a amarse a sí mismos.

El exceso de modestia no es signo de madurez sino de autocompasión. Es como si me dijera a mí mismo: “pobrecito de mí... qué lástima me tengo...”.

El mundo es de los audaces, de los que aceptan el reto de enfrentar la vida, plenos de lucidez, con la conciencia abierta a todas las expectativas que la vida ofrece.

El mundo es de los audaces, de los que tienen el valor de mirarse a los ojos, a cuestionarse y a exigirse a sí mismos antes de exigir algo a los demás.

Y el mundo es de los audaces, de los que pierden el miedo a la libertad y se proponen conquistarla porque se descubren viviendo en el error, en la ansiedad y el miedo, en el prejuicio y la mentira.

El mundo es ancho y ajeno y es para todos, pero cada quien debe encontrar por sí mismo el camino y el momento de emprender su conquista, que se traduce en el logro de la felicidad personal, pero en esta búsqueda no hay que dejarse conducir, porque de los que se dejan conducir está lleno el país más grande del mundo, el de la mediocridad.

En la familia es donde se nutre al niño de los elementos que habrán de estructurar la personalidad de los que triunfan y de los que fracasan.

Y la familia está formada por una pareja que se apoya mutuamente, por una pareja en franca competencia positiva o en franca competencia desleal.

En otras circunstancias, la pareja se forma con una persona que triunfa y otra que le apoya; o con dos personas que, distantes entre sí, buscan triunfar en su esfera personal.

Pero la mayoría de las parejas apenas tienen conciencia del éxito y el fracaso. Y estas son las circunstancias de la familia que siembran en los hijos las semillas del éxito y del fracaso.

Y se fracasa en la familia y se fracasa en la escuela y se fracasa en el trabajo y se fracasa en la búsqueda de pareja y se fracasa en el juego de la vida, porque la vida es el juego que todos jugamos.

Y a modo de conclusión diríamos: “Los niños nacen para ser genios, pero sus padres, sus maestros, la religión, la política y los medios de comunicación matan en ellos la curiosidad y la capacidad de asombro”.

El éxito puede ser el mayor de los fracasos y el fracaso puede ser el mayor de los éxitos.

Reflexión: “El fracaso: cómo revertirlo”

Algunos han definido el fracaso con la siguiente ilustración: “Si un gato se sienta en una estufa caliente, nunca volverá a hacerlo. Es más, nunca se sentará en una estufa, ya sea que esté fría o que esté caliente. Cada vez que vea la estufa se acordará del fracaso de su quemadura”. La experiencia de un fracaso nos impide llegar a ser todo lo que deseamos ser. En ocasiones preferimos dejar las cosas y situaciones sin terminar por temor a fracasar. ¿Cuántas veces hemos dejado de hacer algo importante en nuestra vida? Tal vez hemos dejado de hacer algo por temor al fracaso, y como consecuencia perdimos una promesa de éxito. O tal vez no hemos sido las personas que deberíamos ser. Sin lugar a dudas todos hemos pasado por la experiencia del fracaso.

¿Qué hacemos con el fracaso?

El fracaso es la oportunidad de empezar de nuevo pero con más inteligencia. El aceptar el fracaso como algo definitivo, es tener indiscutiblemente un fracaso. ¿Cuántas veces llegamos a ser prisioneros de nuestros fracasos? Vivimos una vida llena de temores. No hay disposición para emprender nuevas cosas. Tal vez no queremos enfrentarnos a las circunstancias diarias por temor a volver a caer en un error anterior que nos lleve al fracaso. La actitud es el factor determinante en cuanto a que los fracasos nos hagan o nos deshagan.

Jesús en la barca.

La Biblia relata una hermosa historia de Jesús y sus discípulos en Lucas 5: 1-11. Haciendo un resumen de esta historia, podemos notar que cada día Pedro y sus compañeros salían a pescar por las noches. Era lo más apropiado. Por lo general echaban sus redes y sacaban los peces, pero en esta ocasión habían probado durante toda la noche sin lograr tener éxito. Sin lugar a dudas se sentían cansados, desanimados y frustrados, por lo que regresaron a tierra, donde extendieron sus redes para secarlas y guardarlas.

En ese momento, Jesús llega y le pregunta a Pedro si puede usar su barca como una plataforma para hablar con la gente. Pedro pone su barca a la disposición de Jesús. Cuando Jesús terminó de enseñar a las multitudes le dijo a Pedro: “Salid a la parte más profunda y echad vuestras redes para pescar”. Pedro, que con sus amigos había estado pescando durante toda la noche y no había logrado nada, le dice a Jesús que ya habían ido a pescar sin éxito. Sin embargo, añade: “Pero porque tú lo dices echaré las redes”. Ese día Pedro y sus amigos tuvieron la pesca más exitosa de su vida.

En nuestra vida puede suceder lo mismo. Tal vez estemos luchando por lograr ciertas cosas y al paso del tiempo nos damos cuenta de que no hemos logrado mucho. Es en estas condiciones, cuando tenemos el deseo de abandonarlo todo, es cuando Jesús viene para ayudarnos y tomar nuestras redes.

Pedro y sus amigos habían trabajado toda la noche y no pescaron nada; pero luego salieron por algunos minutos y pescaron más que nunca. Era el mismo lago, el mismo barco, las mismas redes y los mismos pescadores. ¿Qué fue diferente? La diferencia fue intentarlo una y otra vez sin perder la fe, la esperanza y la confianza en sí mismos.

Otras reflexiones

“Sólo tienes el día de hoy para crecer y vivir, ya que el día de ayer ya pasó y el día de mañana aún no llega”.

“Tu felicidad y éxito dependen de leyes y principios universales, de tal forma que tu vida es un reflejo de eso. Ley causa-efecto”.

“Si ves que avanzas lentamente, no tengas miedo; si te quedas estancado, ahora sí preocúpate”.

“Tu autorrealización se da en la misma proporción en que tu vida tenga un sentido y significado”.

“Cuando te digan “ESTUDIA”, te están diciendo que hoy ES TU DÍA. ¡Por favor aprovéchalo! Cada día es único e irreplicable como tú.

“Haz de tu vida y de cada día una transformación constante, hasta lograr tu realización”.

Nacimos para conquistar, para triunfar, para realizar nuestros sueños. Está en ti el poder hacerlo. ¿Lo quieres lograr?

Tú puedes, tienes todo lo que necesitas. Hay personas con grandes dificultades que han logrado grandes cosas; personas sin sus piernas o brazos... han logrado trascender.

Hay otros que aparentemente lo tienen “todo”, pero no han llegado ni a una tercera parte de lo que ellos quisieran tener; lo que tú puedas lograr, será para tu propio beneficio.

Además, serás de utilidad para el mundo, ayudarás e inspirarás a muchos con tu éxito.

Sigue adelante, ya tienes lo más importante; tu propósito de vida, tu realización, plenitud y éxito, y la determinación de lograrlo.

“No tienes que ser grande para empezar, pero tienes que empezar para ser grande. No nacemos siendo exitosos. Empezamos a serlo poniéndonos pequeñas metas y alcanzándolas, así adquirimos confianza hasta lograr hacer grandes cosas que sólo son la suma de muchas cosas pequeñas”.

“No te rindas, a veces la última llave es la que abre la puerta”.

Las actitudes de las personas exitosas

1. El riesgo
2. La iniciativa
3. La decisión
4. La tenacidad
5. El entusiasmo
6. La creatividad
7. La autoconfianza
8. La perseverancia
9. Ser propositivo
10. Ser positivo

“La disciplina es el ingrediente más importante del éxito”.
(Truman Capote)

“A veces tratamos de conseguir algo y fracasamos, entonces vemos al mundo muy grande y pensamos que no somos nada; pero si conseguimos lo que anhelamos, el mundo nos parece pequeño y nos sentimos los reyes del mundo”.

Ser exitoso nos causa un placer que puede definirse como una sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando un individuo satisface plenamente alguna necesidad: bebida, comida, descanso, sexo, diversión, conocimientos. Uno de mis propósitos más importantes debe ser lograr que mi trabajo sea placentero, así como convivir con mi familia.

Las personas exitosas

Sienten gratitud

Perdonan

Se responsabilizan

de sus errores

Felicitan

Hablan de ideas

Quieren el éxito para los demás

Aportan información

Transpiran alegría

Tienen una gran biblioteca

Las personas fracasadas

Creen que tienen derecho

Guardan rencor

Culpan a los demás

Criticán

Hablan de las personas

Desean el mal secretamente

Esconden información

Exhalan amargura

Tienen un gran televisor

“El mayor placer en la vida es hacer lo que la gente dice que no puedes hacer”.
(Walter Bagehot)

Ser exitoso es tener poder: fuerza, capacidad, energía o dominio. Puede referirse a “poder económico”, “de autoridad”, “poder popular”, “poder influyente”, etc., pero el mayor “poder” es entender y servir a los demás. El mayor poder es el amor.

“Nunca he podido concebir cómo un ser racional podría perseguir la felicidad ejerciendo el poder sobre otros”. (Thomas Jefferson)

Ser exitoso es tener riqueza: es la abundancia de recursos evaluables, posesiones materiales o el control de tales bienes.

“La riqueza consiste mucho más en el disfrute que en la posesión”.
(Aristóteles)

Ser exitoso es tener fama: es un atributo de personas ampliamente conocidas y de buena reputación. Reclaman un alto grado de atención por parte del público y de los medios de comunicación. La fama es generalmente un requisito para alcanzar el estatus de “celebridad”.

“Alcanzarás buena reputación esforzándote en ser lo que quieres parecer”.
(Sócrates)

Ser exitoso es tener prestigio: palabra usada comúnmente para describir la reputación, la fama o los logros de una persona o institución. Se refiere al grado de aceptación general que tiene una conducta, actitud o situación social entre los miembros de una sociedad o familia.

“Fama es que te conozca todo el mundo, prestigio es que sólo te conozcan los que importan”.

Ser exitoso es ser digno de reconocimiento: es la acción de distinguir a una cosa, una persona o una institución entre las demás como consecuencia de sus características y rasgos. También expresa la gratitud que se experimenta como consecuencia de algún favor o beneficio.

“Reconocer al otro es admirar las cualidades que uno aspira alcanzar”.
(Arturo Noria)

Ser exitoso es tener el control: en este caso se entiende como la habilidad de influir en el comportamiento de otras personas o situaciones de manera deliberada y en la dirección prevista. Esto se logra cuando tenemos un pleno control de nosotros mismos.

“Es irónico que una de las pocas cosas sobre las que tenemos control es sobre nuestras propias actitudes, y aun así la mayoría de nosotros vive la vida entera comportándose como si no tuviera ningún control”. (Jim Rohn)

Ser exitoso es tener salud: la salud es un estado de completo equilibrio o bienestar físico, mental, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

“En la tranquilidad hay salud, como plenitud dentro de uno. Perdónate, acéptate, reconóctete y ámate. Recuerda que tienes que vivir contigo mismo por la eternidad”.
(Facundo Cabral)

Ser exitoso es tener una familia, que es el elemento natural, universal y fundamental de la sociedad.

“Los hijos son seres que nos prestaron para tomar un curso intensivo de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos”.

Ser exitoso es tener amigos: es una relación afectiva entre dos o más personas. Es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tiene en la vida.

La amistad nace cuando las personas encuentran inquietudes comunes. Se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia.

“Un amigo es el que camina a tu lado en los buenos y en los malos momentos. Es el que te demuestra que te quiere con pequeños detalles cotidianos. Es quien te escucha y, aunque no esté de acuerdo contigo, no te juzga. Es el que te reprocha que no lo

hayas llamado demostrándote lo mucho que le importas. Un amigo es el que adivina lo que te preocupa y sin preguntarte nada trata de hacerte sentir bien. Es el que ríe contigo. Es el que sufre contigo. Es el que te fortalece con sus palabras. Un amigo es lo mejor que nos puede pasar”.

Los amigos son la familia que uno elige, y es una de las decisiones más importantes que tomamos en la vida.

“Dime con quién andas y te diré quién eres”.

Ser exitoso es formar un **patrimonio**: son aquellos bienes que se adquieren en el mercado pagando por ellos un precio. Es decir, son los que poseen valor económico, y por ende son susceptibles de ser valuados en términos monetarios.

”El mejor patrimonio que podemos dejarle a nuestros hijos es el amor, el conocimiento y un planeta en el que puedan vivir”.

Autorrealización es cumplir estos dos propósitos

1. Espiritual: vivir plenamente

(Ver el tercer tema “Qué es y cómo funciona la mente”, de la página 63)

2. Material: ser exitoso

(Lo que estamos viendo en este tema)

Estos propósitos son una necesidad y se convierten en el por qué y para qué vivir.

Una vez que hemos definido cuáles son nuestros propósitos, el siguiente paso es identificarlos para administrar el tiempo entre “urgentes”, “no urgentes”, “importantes” y “no importantes” como nos sugiere la siguiente gráfica de Stephen Covey. Obsérvala detenidamente y trata de identificar en qué cuadrante te encuentras dependiendo de cómo realizas tus actividades día con día.

Cuadrante I: SUPERVIVENCIA (Importante y urgente) Estás acostumbrado a vivir en lo urgente, eres “reactivo”, reaccionas ante los sucesos, vives al día (¡pero de ayer!), dedicas mucho tiempo a dar solución a situaciones no previstas y te la pasas “apagando fuegos”. Como lo que enfrentas es importante y urgente no lo puedes dejar para después.

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	<p>I. SUPERVIVENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crisis. • Proyectos con fechas de vencimiento, reuniones. • Trabajos urgentes que deben entregarse hoy. • Urgencia médica. • Reparar algo que se descompuso por falta de mantenimiento y que se requiere urgentemente. 	<p>II. LIDERAZGO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planeación. • Preparación, prevención. • Clarificación de valores. • Catalizar el poder interior. • Convivir con la familia. • Todo lo preventivo como un chequeo médico de rutina, o mantenimiento del auto. • La preparación y el estudio.
NO IMPORTANTE	<p>III. ENGAÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interrupciones. • Llamadas telefónicas. • Correspondencia, informes. • Reuniones. • Llegadas a juntas urgentes que después de horas nos enteramos que no tiene ningún sentido estar ahí. 	<p>IV. DESPERDICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trivialidades. • Algunas llamadas telefónicas. • Actividades “de escape”. • Navegar en internet. • Redes Sociales. • Chisme.

Algunos prefieren lo urgente, pues están acostumbrados a la adrenalina que se descarga en una crisis; sin embargo, esto equivale a una conducta autodestructiva que temporalmente llena el vacío que producen las necesidades insatisfechas.

Cuadrante 2: LIDERAZGO (Importante y no urgente)

Eres “proactivo”, es decir, te anticipas a los sucesos, destinas gran parte de tu tiempo a planear, eres previsor y así evitas “incendios” en tus proyectos. Desgraciadamente, como no es algo urgente tendemos a dejarlo para después y, al pasar el tiempo estas cosas llegan a ser urgentes y nos encontramos entonces presionados y angustiados resolviéndolas en el cuadrante 1.

Cuadrante 3: ENGAÑO (No importante y urgente)

No te puedes concentrar en lo importante por estas cosas que te distraen, como reuniones irrelevantes, asuntos menores relacionados con otros, interrupciones, etc. Sientes la necesidad de ponerles atención aunque en realidad no son cosas importantes.

Cuadrante 4: DESPERDICIO (No importante y no urgente)

Pierdes tiempo en cosas que no tienen ningún beneficio.

¿Cómo me siento en cada uno de los cuadrantes?

En el cuadrante uno, me siento presionado, preocupado, deprimido y angustiado; en el cuadrante tres me siento frustrado y desesperado, en el cuatro me siento ocioso e improductivo; sin embargo, en el segundo cuadrante es donde siento el control de mi realidad.

Para poder hacer más productivo el uso de mi tiempo, la clave es planear y ordenar mis actividades tomando en cuenta mis prioridades.

He aquí 5 sencillos pasos para la planeación diaria:

1. **Prepararme para la planeación.** La planeación es importante, asegúrate de no tener distracciones.
2. **Revisar citas asignadas para hoy.** Calendario mensual. Agenda semanal. Citas del día de hoy.
3. **Revisar tareas.** Revisar las tareas de ayer que no pude terminar. Programar tareas para hoy. Identificar qué tareas puedo delegar.
4. **Planear y programar.** Revisar mi registro maestro de ayer.
5. **Revisar mis indicadores clave.** Revisar mis cuentas de banco. Actualizar mi archivo de flujo de efectivo. Actualizar otros reportes.

Después de definir lo “urgente”, lo “no urgente”, lo “importante” y lo “no importante”, debo prestarle atención en orden de importancia para aprovechar al máximo cada día, y para tener la seguridad y la confianza de lograr mis propósitos.

En la siguiente página te proponemos una agenda diaria para que puedas aprovechar cada día y puedas ordenar tus actividades de acuerdo a tus prioridades.

Es muy importante cultivar el hábito de llevar una agenda diaria para evitar que se nos olviden nuestros compromisos.

DOMINGO	8:00 am	12:00 pm	4:00 pm
Prioridades:	9:00 am	1:00 pm	5:00 pm
	10:00 am	2:00 pm	6:00 pm
	11:00 am	3:00 pm	7:00 pm

LUNES	8:00 am	12:00 pm	4:00 pm
Prioridades:	9:00 am	1:00 pm	5:00 pm
	10:00 am	2:00 pm	6:00 pm
	11:00 am	3:00 pm	7:00 pm

MARTES	8:00 am	12:00 pm	4:00 pm
Prioridades:	9:00 am	1:00 pm	5:00 pm
	10:00 am	2:00 pm	6:00 pm
	11:00 am	3:00 pm	7:00 pm

MIÉRCOLES	8:00 am	12:00 pm	4:00 pm
Prioridades:	9:00 am	1:00 pm	5:00 pm
	10:00 am	2:00 pm	6:00 pm
	11:00 am	3:00 pm	7:00 pm

JUEVES	8:00 am	12:00 pm	4:00 pm
Prioridades:	9:00 am	1:00 pm	5:00 pm
	10:00 am	2:00 pm	6:00 pm
	11:00 am	3:00 pm	7:00 pm

VIERNES	8:00 am	12:00 pm	4:00 pm
Prioridades:	9:00 am	1:00 pm	5:00 pm
	10:00 am	2:00 pm	6:00 pm
	11:00 am	3:00 pm	7:00 pm

SABADO	8:00 am	12:00 pm	4:00 pm
Prioridades:	9:00 am	1:00 pm	5:00 pm
	10:00 am	2:00 pm	6:00 pm
	11:00 am	3:00 pm	7:00 pm

23 Razones para leer

1. Para vivir más
2. Para detener el tiempo
3. Para saber que estamos vivos
4. Para saber que no estamos solos
5. Para saber
6. Para aprender
7. Para aprender a pensar
8. Para descubrir el mundo
9. Para conocer otros mundos
10. Para conocer a los demás
11. Para conocernos a nosotros mismos
12. Para compartir un legado común
13. Para crear un mundo propio
14. Para reír
15. Para llorar
16. Para consolarnos
17. Para desterrar la melancolía
18. Para ser lo que no somos
19. Para no ser lo que somos
20. Para dudar
21. Para negar
22. Para afirmar
23. Para soñar

Siempre hay una oportunidad para empezar de nuevo, se llama “hoy”.

Hoy es el mejor día para comenzar a vivir plenamente, sabiamente.

En el día, mientras estamos pensando, haciendo y diciendo, siempre existe algo que ya pasó, y existe un presente donde pensamos y creamos. Y también pensamos lo que haremos en un futuro. La interpretación del presente, pasado y futuro es importante para lograr nuestros propósitos.

Pasado, no existe como lo percibimos.

“Deberíamos usar el pasado como trampolín y no como sofá”.

(Harold MacMillan)

Presente, no existe como lo percibimos.

“El agua que tocas en la superficie de un río, es la última de la que pasó y la primera de la que viene: así es el instante presente”. (Leonardo Da Vinci)

Futuro, no existe como lo percibimos.

“El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad”. (Víctor Hugo)

El día consta de 24 horas, y debemos emplearlas así: 8 horas de descanso, 8 de trabajo, 8 de estudio.

Mi día es hoy

Mañana puede ser tarde. ¿Ayer?, ¡eso hace tiempo! ¿Mañana?, no es permitido saber. Puede ser muy tarde para decir que amo a alguien, puede ser tarde para pedir perdón, para decir “discúlpame, el error fue mío” o también puede ser tarde para brindar mi perdón a alguien, o para decir que quiero intentarlo nuevamente.

No debo dejar para mañana la risa, el abrazo, el cariño, mi trabajo, mi sueño, mi ayuda.

Mañana puede ser muy tarde. ¡Debo buscar, pedir, insistir, intentar una vez más!

Sólo el hoy es definitivo. Simplemente, mi día es hoy.

Lo que tengo para crear mentalmente es pensamiento, memoria y conciencia (talentos) y para crear físicamente tengo mis habilidades físicas, y estas son mis dos capacidades más importantes que debo aprovechar.

Es sorprendente saber que para crear lo que nos propongamos en nuestra vida, contamos con nuestros pensamientos que en realidad están formados por la combinación de 27 letras, 10 números y algunos signos.

Aún el libro más grande y complejo está formado por la combinación de 27 letras, 10 números y algunos signos.

En resumen, la vida es simple, desde la perspectiva de un teclado.



**Ley causa-efecto.
Ley de la siembra y la cosecha.**

Es muy importante considerar que lo que sembramos es exactamente lo que vamos a cosechar. Si tenemos clara esta ley universal, no existirán conflictos en nuestra vida.

La semilla es un pensamiento, y este dará fruto. Nunca dará un fruto diferente. Cada pensamiento traerá un efecto. Una vez que se crean, estos crecerán.

Para eliminar un efecto negativo debe haber un pensamiento positivo.



Fábula de un sembrador

Una vez salió un hombre a sembrar. Y sucedió que, al sembrar, una parte de las semillas cayó a lo largo del camino y las aves se comieron las semillas.

Otra parte cayó en el terreno pedregoso, donde no había mucha tierra, y brotó rápido por no tener profundidad la tierra, pero cuando salió el sol, por no tener raíz, se secó.

Otra parte de las semillas cayó entre abrojos; crecieron los abrojos y la ahogaron, y no dio fruto.

Otras partes cayeron en tierra buena y, creciendo y desarrollándose, dieron fruto.

La interpretación que podemos dar a esta parábola es que, primero, cuando sembramos algo, debemos darle seguimiento, supervisión, porque si no, como lo explica la parábola, pueden venir aves y comérsela, o pueden suceder tantas cosas que acaban con una planta recién nacida.

Luego, el terreno pedregoso nos indica que no todas las tierras son fértiles, que debemos tener cuidado en la selección de nuestra tierra.

Y la parábola dice que muchas veces la tierra es buena, pero está llena de hierba mala y esa hierba no dejará crecer nuestra semilla.

Al final menciona que otras semillas cayeron en tierra buena, y allí es donde debemos enfocarnos, en sembrar en tierra buena, y en dar supervisión y atención a lo que sembramos, entonces esa semilla nacerá, crecerá y dará mucho fruto.

Toda semilla que sembremos nacerá y crecerá, no sabemos cuándo pero lo hará. Es por esto que muchas veces hacemos acciones positivas o negativas pero no vemos sus efectos inmediatamente, y creemos que no pasará nada, por eso no creemos en estas leyes.

No pienses que no pasa nada simplemente porque no ves su crecimiento. Las grandes cosas crecen en silencio. Sé paciente y mantente en paz.

La interpretación de esta serie de imágenes la podemos explicar de la siguiente forma:

La semilla es un **pensamiento** (*visión / creación mental*), es **imaginación, idea** o un **diálogo** dentro de nosotros, y puede ser un objetivo, una meta, un propósito, un sueño, y hasta aquí, no pasa de ser sólo eso. Después pasaremos a la acción, es decir, a sembrar la semilla (*realización / acción*), y luego a cuidarla y regarla para que nada le haga daño y pueda crecer, incluso, otras “hierbas malas” pueden crecer cerca de ella y dañarla. Estas “hierbas malas” se pueden considerar como pensamientos negativos de mí mismo, o bien, otras personas con malas intenciones.

“Si se siembra la semilla con fe y se cuida con perseverancia, recoger sus frutos sólo será cuestión de tiempo”. (Thomas Carlyle)

Bajo nuestra supervisión, esa semilla nacerá, crecerá y dará un abundante fruto.

- Una “*visión / creación mental*” sin “*realización / acción*”, es un sueño.
- La “*realización / acción*” sin una “*visión / creación mental*”, es un pasatiempo.
- Una “*visión / creación mental*” con una “*realización / acción*”, puede cambiar el mundo.



Hasta el árbol más grande nació de una pequeña semilla. El árbol no nace de la noche a la mañana, por más que queramos apresurar el crecimiento, este lleva su tiempo, hay que tener paciencia y respetar el proceso natural de evolución.

Así como sucede con el crecimiento de un árbol, para lograr mis propósitos, debo ser paciente y recordar que algo grande nace de algo pequeño, y que debo cuidarlo y abonarlo.

El proceso de mi realización



Una persona realizada, además de ser triunfadora y exitosa, es espiritual, emocional, ética, moral y mentalmente sana.

Donde te encuentras hoy es donde debes estar.
Confía... Todos los sitios son sólo parte del viaje.

Muchas veces no estoy contento con lo que tengo, otras veces no estoy contento en el lugar donde estoy o simplemente no estoy contento con las personas con quienes estoy o con lo que hago. Estas son diferentes formas de sufrir inconscientemente. Debo comprender que todo es parte de mi crecimiento, de mi desarrollo personal y de mi evolución; es parte de mi misión en este mundo.

El propósito de la autorrealización es disfrutar lo que tengo, el lugar, el momento, dónde y con quién estoy; además, lo más importante es amar lo que hago, hacer lo que amo.

Si la fe fuera como un grano de mostaza

La iglesia enseña que en una ocasión un hombre que ya se había acercado a los discípulos sin poder recibir la ayuda que necesitaba, se acercó ahora a Jesús pidiendo compasión por su hijo epiléptico.

Jesús reclamó enérgico la falta de fe de aquella gente a la vez que pedía que llevaran al enfermo frente a él.

Jesús reprendió al demonio expulsándolo, y en aquel momento se curó el niño.

Los discípulos le preguntaron a Jesús por qué ellos no pudieron echarlo.

Les contestó que por su poca fe. Que si su fe fuera como un grano de mostaza, moverían montañas y nada les sería imposible.

Como lo ilustra claramente esta parábola, la fe mueve montañas, y solamente es una forma de recordar el poder que tenemos dentro de nosotros mismos cuando tenemos la confianza y la seguridad al ser lo que queremos ser, al hacer lo que queremos hacer y al tener lo que queremos tener.

Resumiendo, un triunfador es la persona que generalmente obtiene la victoria en alguna cosa determinada.

Una persona exitosa es la que “sobresale” por encima de la competencia, o logra sus objetivos, grandes o pequeños, por méritos propios, reflejándose el resultado en bienes materiales.

Creencias que obstaculizan mi realización

- Miedo a ser exitoso.
- Creer que vine a este mundo a sufrir.
- Creer que no merezco ser feliz ni exitoso.
- Creer que no puedo ser feliz y exitoso.
- Creer que la felicidad y el éxito es para otros y no para mí.

Creencias que impulsan mi realización

- Autoestima elevada.
- El amor.
- El autoconocimiento.
- Tenerlo como un propósito.
- Determinación para lograr ese propósito.

El éxito y la felicidad siguen a una mente virtuosa, como la sombra sigue al cuerpo.

El sufrimiento y el fracaso siguen a una mente no virtuosa, como la sombra sigue al cuerpo.

Reflexión “¿Quieres tener éxito en la vida?”

¿Qué tanto lo deseas? ¿Estás dispuesto a pagar el precio? Había un joven que deseaba ser exitoso y tener mucho dinero. Fue con un sabio y le dijo: “¡Quiero estar a tu nivel!”.

Y el sabio respondió: “¡Si quieres estar en el mismo nivel que yo, te espero mañana en la playa!”.

El joven llegó a las 4 de la mañana, listo para trabajar... con su ropa deportiva.

El sabio lo tomó de la mano y le preguntó: “¿Qué tanto deseas tener éxito?”.

El joven dijo: “¡Más que nada en el mundo!”.

Y el sabio lo llevó al agua, a lo profundo.

El joven pensó: “Este tipo debe estar loco”.

Entonces le dijo: “Oye... yo lo que quiero es dinero, no quiero aprender a nadar. ¡Yo lo que quiero es dinero y éxito!”.

El sabio se rió y le dijo: “Ve más adentro, más profundo”.

El joven pensó: “Este tipo sabe cómo hacer dinero, pero no deja de estar loco”.

Al ver la incredulidad en el joven, le dijo: “¡Pensé que querías tener éxito!”.

Y el joven le respondió: “¡Sí quiero!”.

Y el sabio dijo: “¡Entonces ven más profundo!”.

Cuando el joven se acercó, el sabio lo tomó de la nuca, metió su cabeza en el agua, y lo sostuvo ahí adentro. Lo sostuvo con la cabeza en el agua hasta que el joven estuvo a punto de ahogarse, a punto de desmayarse. Entonces lo dejó sacar la cabeza y dijo: “¿Qué pensabas cuando tenías la cabeza en el agua?”.

El joven enfurecido respondió: “¡Pues en respirar!”.

Y el sabio dijo: —Cuando tú quieras tener éxito con la misma fuerza que deseabas respirar, entonces vas a ser exitoso.

»Cuando estabas en el agua, estabas jalando aire de donde podías. Se escuchaba tu respiración forzada, y lo único que estaba en tu mente iera respirar!

»No te importaba nada más, ni un partido de futbol, ni ver la televisión, ni salir de fiesta con los amigos. Lo único que te importaba iera tomar aire!

Entonces el joven pensó: Cuando en mi vida, lo único que tenga en mente sea ser exitoso, de la misma forma como hace un momento quería respirar, entonces voy a ser tan exitoso como yo puedo ser.

Nunca tendré éxito, hasta que no lo anhele desde lo más profundo de mi ser y diga:

“Yo merezco y debo de ser exitoso”.

Para reflexionar...

1. ¿Cuál considero que ha sido mi mayor realización en la vida?

2. ¿Cómo logré esa realización?

**Aquí termina el
Propósito 10: Edificarnos,
cada día ser felices y exitosos**

Seré feliz cuando realice mi Propósito de Vida.

Para realizarlo, debo lograr mis 2 propósitos más importantes:

1. Propósito espiritual (plenitud).
2. Propósito material (éxito).

Para lograr mi realización, sólo debo llevar a cabo el programa completo de Propósito de Vida.

El éxito consiste en alcanzar metas. En lograr lo que me propongo. Se puede adquirir y también se puede aprender. El éxito puede venir del exterior o del interior de cada persona. Depende del ser, hacer y tener.

Después de alcanzar el éxito debo prepararme para sobrellevarlo y que el mismo éxito no me lleve al fracaso.

A continuación iniciaremos el **Propósito II: “Mantenerme inspirado y motivado”** que es el tercer tema del módulo tres, Realización y Trascendencia.

Aquí inicia el PROPÓSITO 11 del Módulo 3.

Encontrarle sentido a la peor adversidad de mi vida,
es poder decir:

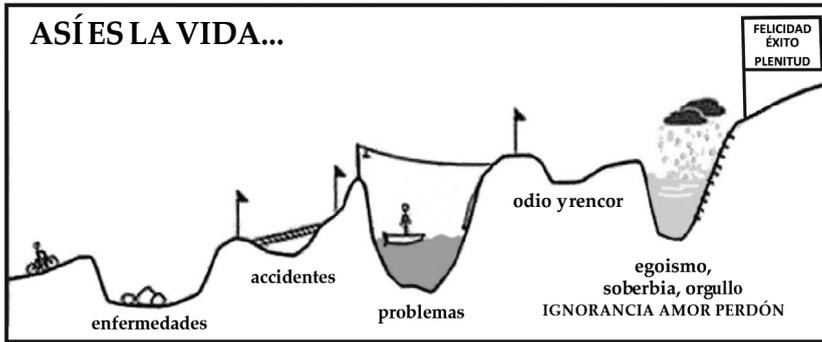
“Esto es lo mejor que me ha pasado,
aunque no lo hubiera deseado así”.

*Hay que superar la adversidad, el dolor y el sufrimiento
que son parte de la vida para de esta manera
lograr mi propósito de ser feliz.*

*Es importante descubrir el valor que estas realidades
de la vida tienen para el desarrollo de mi inteligencia,
de mi voluntad y de mi sensibilidad humana;
sacando provecho de mis errores
y así aprender a ganar y aprender a perder.*

PROPÓSITO II

MANTENERME INSPIRADO Y MOTIVADO



La adversidad y el crecimiento

El hombre no siempre es dueño de su destino. Es un hecho que puede intervenir y dirigir su destino, pero hasta cierto punto. En ocasiones, la vida no es como uno quisiera. Las cosas resultan a veces de una manera y a veces de otra, sin que necesariamente nuestro empeño y esfuerzo puedan hacer algo por evitarlo o cambiarlo. Muchas veces nos tenemos que resignar a vivir algo que hubiésemos querido que no fuera así.

Resulta utópico y fantasioso pensar que en mi vida nunca voy a enfrentar:

- la adversidad
- el dolor
- el sufrimiento
- el fallecimiento de un ser querido
- una enfermedad imprevista
- un accidente
- un simple error

Todos estos son ejemplos de adversidades o problemas que pueden surgir en nuestra vida. Más que vivir con la esperanza de que esos momentos no lleguen nunca, es mejor estar preparado por si llegan. Cuando tengo bien definido mi propósito, estoy consciente de que para llegar a él me voy a tener que enfrentar a muchas adversidades y para sobrellevarlas debo tener firme la motivación de alcanzarlo.

La mejor manera de prepararme para algo así, es concientizarme de que un acontecimiento adverso no es malo por naturaleza. Se interpreta como malo porque simplemente se sale de mi plan de vida; no es lo que esperaba, me duele o no me gusta, pero esto es diferente a decir que es malo.

Un acontecimiento se puede considerar malo cuando afecta mi vida, dejándome más pobre material y espiritualmente, menos valioso, menos fuerte; pero deja de serlo, si aprendo a sacar provecho de él.

La adversidad, el dolor, el sufrimiento me pueden transformar y perfeccionar en cuanto a mi inteligencia, voluntad y afectividad, haciéndome mejor persona.

El sufrimiento me invita a reflexionar, a conocerme mejor, a ponerme en presencia de mí mismo y de mis valores; me ayuda a aceptar mis propias limitaciones. Esta aceptación de mis debilidades es un acto de mi voluntad que me conduce a la humildad, actitud que me permite alcanzar la paz interior. Además, el ser capaz de superar la depresión que generalmente acompaña al sufrimiento, me fortalece y me capacita para enfrentar otras situaciones difíciles que puedan presentarse en el futuro. El sufrimiento me hace, sobre todo, más sensible ante el dolor ajeno; todo lo cual me conduce a la verdadera madurez y a mi plenitud como ser humano.

El sufrimiento, pues, me fortalece, me enriquece, me hace más sabio, ejercita mis valores y virtudes, y como resultado me hace mejor ser humano.

Así es como un acontecimiento adverso, bien enfocado, me puede dejar enseñanzas que, lejos de empobrecerme, quitarme valía o debilitarme, me enriquece, me fortalece y da valor. El enfoque correcto es aquel que me provoca crecimiento.

Si logro crecer por medio de una circunstancia adversa, entonces el producto final de dicho evento es un ser humano fuerte y valioso, a pesar del efecto de dolor y amargura que implique el vivirla.

¿Cuál es la capacidad máxima de un hombre para sufrir?

¿Cuál es el límite del hombre para aguantar el dolor?

¿Conoce una persona sus propias capacidades en cuanto a dolor se refiere?

Estas fueron las preguntas que entretuvieron a Viktor Frankl en su libro "El hombre en busca de sentido".

Lo lógico sería pensar que la capacidad de un individuo para sufrir dependerá de características como son su formación, sus principios y valores, su motivación, sus rasgos físicos, su estabilidad emocional, sus rasgos psicológicos, y muchos otros factores. Sin embargo, contradice esto en su obra, lo cual le valió ser nombrado el segundo psiquiatra más importante de la historia después de Freud. Frankl relaciona la capacidad de un individuo para sufrir con su capacidad para encontrarle sentido a su dolor. Tan sencillo y tan simple como suena, pero tan complejo y difícil cuando se intenta realizar.

Viktor Emil Frankl
“El hombre en busca de sentido”

Nació el 26 de marzo de 1905, es autor de 32 libros, incluyendo “El hombre en busca de sentido”, un clásico considerado entre los 10 libros más influyentes en la historia de Estados Unidos. Se han impreso 73 ediciones, se ha traducido a por lo menos 24 idiomas, y se han vendido más de 9 millones de ejemplares. Frankl impartió clases en 209 universidades en los 5 continentes. Se han escrito 151 libros sobre él, su vida y su contribución a la psiquiatría. Falleció el 2 de septiembre de 1997 en Viena, Austria.

Fue un sobreviviente de varios campos de concentración nazis de la Segunda Guerra Mundial. A los 37 años de edad, en septiembre de 1942, el Dr. Viktor Frankl, fue deportado al campo de concentración de Theresienstadt, junto con su esposa y sus padres. Le asignaron como número de prisionero el 119,104. Fue recluido por su origen judío y vivió en carne propia el más cruel y despiadado destrozamiento del ser humano contra sí mismo. Psiquiatra de profesión, comenta en su obra cómo fue escogido para trabajar en el campo de concentración en lugar de ser llevado a los hornos crematorios. Una vez superada esta etapa, observó y experimentó en carne propia, la sistemática y constante destrucción de todos los rasgos y características de su ser. Se le destruyó el físico, haciéndolo pasar hambre y sed, a través de constantes trabajos forzados. Se le destruyó la autoestima al ser tratado como animal, y así, con diversos maltratos, le fueron devastando su espiritualidad, su moral, su individualidad, todo su ser. Frankl llegó a la conclusión de que no había mayor devastación humana que la que sufrieron los presos en esos campos de concentración, y tampoco había peor manera de llevarla a cabo. Su padre muere en el campo de Theresienstadt el 13 de febrero de 1943, a causa de la debilidad provocada por el hambre y por dos neumonías con edema pulmonar terminal, a los 82 años de edad.

En octubre de 1944, Viktor se despide de su madre, porque es trasladado a Auschwitz con su esposa; posteriormente, ambos pasan a dos

campos filiales de Dachau: Kaufering III y Tukheim. En este mismo mes y año, su madre es trasladada a Auschwitz y muere en la cámara de gas a los 65 años de edad.

En Auschwitz, también se separa para siempre de su esposa Tilly, quien muere en el campo de concentración de Bergen-Belsen, después de la liberación llevada a cabo por los ingleses en agosto de 1945. Aún se desconocen las causas de su muerte. Para esas fechas, la supervivencia y el regreso al hogar ya hubieran sido teóricamente posibles; lo anterior hace que su muerte sea mucho más trágica. Los historiadores piensan que, debilitada por el hambre, probablemente murió pisoteada por la multitud que se agolpaba contra la puerta durante la liberación del campo de concentración.

En esas circunstancias la observación de lo que sucedía a su alrededor, junto con su preparación y talento de siquiata, le hicieron darse cuenta de que no había un patrón claro. Esto es, entre los que morían, había gente sana y enferma, gente fuerte y débil y obviamente sucedía lo mismo entre los sobrevivientes. Pero él sostenía que debían de tener algo en común; y en efecto, gracias a su forma particular de hacer psicología, lo encontró.

Su descubrimiento lo logra a través de conversaciones con los camaradas reclusos junto a él. Él observa que todos aquellos que soportaban con pie firme la devastación humana, tenían una esperanza. Aquellos que sucumbían era porque se les acababa la esperanza, cualquiera que esta fuera. Existía la posibilidad de que la guerra terminara, que los dejaran libres, que sus esposas, madres y familiares estuvieran bien y esperándoles en casa. Podían tener cualquier ilusión, real o no, pero los sobrevivientes tenían algo en la mente que les daba un motivo para vivir.

Narra dos ejemplos: el primero trata de una persona la cual le dice había escuchado el rumor de que la guerra terminaría en una fecha determinada, digamos el 24 de abril. Dicha fecha estaba bastante distante del momento en que se lo cuenta a Frankl. Cada vez que tenían un encuentro, por coincidir en las formaciones o en sus actividades, esta persona

le repetía lo del rumor y le decía cuántos días faltaban para la fecha en que supuestamente acabaría todo. Conforme el tiempo pasaba, y no parecía acabar la guerra, esta persona se iba desgastando, y finalmente falleció el mismo día en el que supuestamente acabaría la guerra. El mensaje para Frankl no podía ser más claro. La persona falleció el día que se le acabó la esperanza, su motivador, su razón para soportar el sufrimiento. Falleció el día que ya no tuvo sentido seguir viviendo.

Otro ejemplo, igual de claro, es cuando un conocido de Frankl le platica que había dejado a su esposa y a su madre en casa cuando partió forzado al campo de concentración. Él mantenía la idea que sus familiares estaban bien, en casa. Sin embargo, Frankl conocía bien a su familia y sabía que, sin que se hubiera dado cuenta esa persona, sus familiares habían sido subidos a otro vagón, llevados al campo de concentración, ejecutados y posteriormente incinerados en los hornos crematorios. Esta persona sobrevivió su estancia en ese lugar, regresó a su hogar y falleció el día que se enteró que sus familiares habían muerto. No fue el hambre ni el maltrato de los guardias lo que lo mató, ni las enfermedades que padeció. Tampoco lo mató la devastación de su cuerpo. Fue el perder SU PROPÓSITO DE VIDA lo que lo mató. ¿Qué sentido tenía vivir solo? ¿Para qué había soportado el dolor, si no tuvo recompensa? Había perdido lo más importante que tenía, el PARA QUÉ vivir.

Estas observaciones le hicieron notar a Frankl que las capacidades de un ser humano para sufrir son infinitas, siempre y cuando tenga una razón lo suficientemente fuerte para soportar el sufrimiento. El ser humano tiene la capacidad de potenciar sus límites y sus capacidades respecto al dolor y el sufrimiento hasta límites increíbles para sí mismo, si logra encontrar una razón para hacerlo.

Esa razón, ese motivador, ese sentido que tiene o desarrolla un ser humano, puede llegar a ser un instrumento de supervivencia que capacita al hombre a lograr lo insospechado, lo jamás pensado, a lograr cualquier cosa, a soportarlo todo, inclusive un campo de concentración.

Frankl deduce que en ese sentido que se le da al dolor, está la solución a una innumerable cantidad de problemas existenciales del hombre. El secreto está en encontrarle un sentido al dolor.

Reflexión. “La Historia de Pepe”

Pepe era el tipo de persona que te encantaría ser.

Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, el respondía: “Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo”.

Había tenido varios trabajos y varios de sus colaboradores lo habían seguido en todos ellos. La razón de que lo siguieran era por su actitud: era un motivador natural. Si un empleado tenía un mal día, Pepe estaba ahí para decirle al empleado cómo ver el lado positivo de la situación.

Ver esta actitud realmente me causó curiosidad, así que un día busqué a Pepe y le dije: —No lo entiendo.... no es posible ser una persona positiva todo el tiempo. ¿Cómo le haces?...

Pepe respondió: —*Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo: “Pepe, tienes dos opciones hoy: puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor; escojo estar de buen humor.*

»*Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello.*

»*Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida. Escojo señalarle el lado positivo de la vida”.*

—Sí, claro, pero no es tan fácil, —protesté.

—Si lo es —dijo Pepe—. *Todo en la vida se basa en elecciones. Cuando quitas todo lo demás, cada situación es una elección. Tú eliges cómo reaccionas ante cada situación, tú eliges cómo la gente afectará tu estado de ánimo, tú eliges estar de buen humor o de mal humor. En resumen, TÚ ELIGES CÓMO VIVIR LA VIDA.*

Reflexioné en lo que Pepe me dijo.

Después, perdimos contacto. Pero con frecuencia pensaba en Pepe, cuando tenía que hacer una elección en la vida en vez de reaccionar contra ella.

Varios años más tarde, me enteré que Pepe hizo algo que nunca debe hacerse en un negocio, dejó la puerta de atrás abierta y una mañana fue asaltado por tres ladrones armados. Mientras trataba de abrir la caja fuerte, su mano, temblando por el nerviosismo, resbaló. Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon.

Con mucha suerte, Pepe fue encontrado relativamente pronto y llevado de emergencia a una clínica. Después de ocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, Pepe fue dado de alta, aún con fragmentos de bala en su cuerpo.

Me encontré con Pepe seis meses después del accidente, y cuando le pregunté como estaba, me respondió: —*Si pudiera estar mejor tendría un gemelo.*

Le pregunté qué pasó por su mente en el momento del asalto. Contestó: —*Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de atrás. Cuando estaba tirado en el piso, recordé que tenía dos opciones: podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir.*

—*¿No sentiste miedo?* —le pregunté.

Pepe continuó: —*Los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en las caras de los médicos y enfermeras, realmente me asusté. Podía leer en sus ojos: “es hombre muerto.” Supe entonces que debía tomar una decisión”.*

—*¿Qué hiciste?* —pregunté.

Pepe me dijo: —Bueno, uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo, y respirando profundo grité: Sí, a las balas. Mientras reían, les dije: “Estoy escogiendo vivir, opérenme como si estuviera vivo, no como si estuviera muerto”.

Pepe vivió por la experiencia de los médicos pero, sobre todo, por su asombrosa ACTITUD.

Aprendió que siempre tenemos la elección de vivir plenamente.



Vivir las experiencias que me ofrece la vida es obligatorio, sufrirlas o gozarlas es opcional. En cada momento de mi vida tengo dos opciones: elijo sufrir o ser feliz. Mi vida tiene sentido cuando mi Propósito es ser feliz.

Una adversidad puede convertirse en la mejor universidad, en el mayor examen a mi inteligencia, a mi capacidad.

Al final, la actitud lo es todo.

La decisión de cómo soy, cómo me veo, cómo me siento y cómo vivo...
¡Es mía!

La fábula de la cizaña

El Reino de los Cielos es semejante a un hombre que sembró buena semilla en su campo. Pero, mientras dormían los hombres, vino su enemigo, sembró cizaña en medio del trigo, y se fue. Cuando brotó la hierba y echó espiga, entonces apareció también la cizaña. Los siervos del amo acudieron a decirle: Señor, ¿no sembraste buena semilla en tu campo? ¿Cómo es que tiene cizaña? Él les dijo: Algún enemigo lo hizo. Le respondieron los siervos: ¿Quieres que vayamos y la arranquemos? Pero Él les respondió: No, no sea que, al arrancar la cizaña, arranquéis junto con ella el trigo. Dejad que crezcan ambas hasta la siega. Y al tiempo de la siega diré a los segadores: arrancad primero la cizaña y atadla en gavillas para quemarla; el trigo, en cambio, almacenadlo en mi granero.

No hay que ser tan confiados y “dormirnos” porque hemos hecho bien las cosas; tenemos que contar con los diversos “enemigos”. En el mundo existe la malicia pero no hay que temerle. Se trata de sembrar, luego vigilar y al final cosechar.

Reflexiones sobre la adversidad

“Las adversidades convierten a las personas ordinarias en personas extraordinarias”.

“Cuando enfrentamos una adversidad, es cuando nos damos cuenta de nuestra verdadera capacidad”.

“Las adversidades sólo son una prueba a nuestra inteligencia”. “Las adversidades son golpes muy amargos pero necesarios”.

“La gente negativa, tóxica y mala es parte de las adversidades, pero también es parte de nuestro crecimiento”.

“La comodidad es la excusa perfecta para no hacer, no crecer y no vivir”.

“Superar cada reto es lo que hace que nuestra vida tenga sentido”.

“Por medio de la enfermedad valoramos la salud; por medio del mal conocemos el bien; a través del hambre, el alimento tiene valor; a través del esfuerzo, el descanso tiene sentido”.

“Muchas personas gastan y se desgastan tratando de rodear adversidades, en lugar de resolverlas”.

“Nuestro sufrimiento no es provocado por alguien, ni por algo, lo provocamos con nuestra forma de interpretar a las personas y a la vida”.

“Cada adversidad es un aprendizaje, una lección, una experiencia; pero en algún momento de la vida nos daremos cuenta de que era necesaria”.

“Culpar a los demás por lo que sucede, es alejarnos de la solución a los problemas”.

“Cuando no tenemos adversidades en la vida, podemos considerarlo como una desgracia, porque no tenemos la oportunidad de ver todo nuestro potencial”.

“Ser paciente no es ser tonto, pazuato o idiota; es estar en paz buscando la mejor solución a los problemas”.

“Las adversidades tienen una intención: poner a prueba la inteligencia y capacidad que permanecían escondidas”.

“Si en medio de las adversidades puedes permanecer en paz, eso es estar y vivir en el amor”.

“Los problemas se deben disfrutar como se disfruta una buena película o una buena comida; y debemos entrenarnos cuando esto suceda”.

Muchas de las adversidades que vivo son provocadas por mí mismo, por mi comportamiento y conducta.

Debo conservar el mismo carácter. Ante el éxito no sentirme superior, y ante las adversidades no sentirme inferior.

La máxima libertad que poseo es la de tomar decisiones ante cualquier experiencia de mi vida.

**Reflexión “¿Eres una zanahoria,
un huevo o un grano de café?”**

Una joven fue a ver a su madre. Le contó que estaba viviendo un mal momento y lo difícil que le resultaba salir adelante.

No sabía cómo seguir luchando y estaba a punto de darse por vencida y abandonarlo todo.

Ya estaba cansada de luchar por vencer los obstáculos.

Tenía la impresión de que tan pronto lograba encontrarle la solución a un problema, inmediatamente surgía otro.

Su madre le pidió que la acompañara a la cocina.

Llenó tres ollas con agua. En la primera colocó zanahorias, en la segunda huevos y en la última, colocó granos de café molidos.

Sin decir una palabra esperó a que el agua de las ollas empezara a hervir.

Unos veinte minutos más tarde apagó las hornillas. Retiró las zanahorias y las colocó en un recipiente.

Hizo lo mismo con los huevos. Luego, con un cucharón, retiró el café y también lo puso en otro recipiente.

—Ahora dime lo que ves —le dijo a su hija.

—Veo zanahorias, huevos y café —respondió la hija.

La madre le pidió que se acercara y tocara las zanahorias. Estaban blandas.

Después le pidió que tomara un huevo y lo pelara. Una vez retirada la cáscara, pudo observar que el huevo se había endurecido.

Finalmente, le pidió que tomara un trago del café. La hija sonrió al oler el rico aroma que se desprendía.

Entonces la hija preguntó:

—¿A qué viene todo esto, mamá?

La madre le explicó que cada uno de esos objetos había tenido que enfrentar la misma adversidad, el agua hirviendo, pero cada uno había reaccionado de una manera diferente.

La zanahoria era dura, resistente en el momento de haber sido colocada en el agua. Sin embargo, al ser sometida al agua hirviendo, quedó blanda y débil.

La frágil cáscara exterior había protegido al líquido del interior del huevo. Pero, una vez hervido, el interior se endureció.

Sin embargo, el café, una vez colocado en el agua hirviendo, fue el agua la que cambió.

—¿Con cuál de estos elementos te puedes identificar? —le preguntó a la hija.

»¿Cómo le respondes a la adversidad cuando esta golpea a tu puerta?

»¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?

Piensa en esto: ¿Qué soy? ¿Soy la zanahoria que parece ser fuerte, pero con el dolor y la adversidad me marchito y pierdo mi fuerza?

¿Soy el huevo que al principio tiene un corazón blando, pero cambia con el calor?

¿Tenía un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, un problema económico o alguna otra situación difícil, me he vuelto dura y rígida?

¿Será que el aspecto de mi cáscara no cambió pero, por dentro, me he convertido en una persona amargada y difícil, con un espíritu rígido y un corazón endurecido?

¿O soy como los granos de café? De hecho, el grano hace cambiar al agua caliente, precisamente a la circunstancia que le produce dolor. Cuando el agua se calienta, el grano libera la fragancia y el sabor.

Si soy como el grano de café entonces, cuando las cosas han llegado a su peor momento, empiezo a mejorar y a cambiar la situación creada a mi alrededor.

¿Me puedo elevar a otro nivel en los momentos más sombríos y al enfrentar enormes desafíos?

¿Cómo enfrento la adversidad?

¿Soy una zanahoria, un huevo o un grano de café?

**Aquí termina el
Propósito II: Mantenerme inspirado y motivado**

Debo aprender de las adversidades, encontrar lo positivo en lo negativo.

El hombre no siempre es dueño de su destino, es un hecho que puede intervenir, pero hasta cierto punto, ya que en ocasiones las cosas no suceden como uno quisiera.

Sería fantasioso pensar que en mi vida nunca enfrentaré una adversidad, por eso la mejor manera de enfrentarla es prepararme.

Una adversidad no es mala por naturaleza, la interpreto así porque se sale de mi propósito y de mi plan de vida.

Una adversidad se puede convertir en la mejor universidad, así mi vida tiene sentido.

Vivir las experiencias que me ofrece la vida es obligatorio, sufrirlas o gozarlas es opcional. La máxima libertad que poseo es la de tomar decisiones ante cualquier experiencia de mi vida.

Debo aprender a conservar el mismo carácter. Ante el éxito, no sentirme superior.

Ante el fracaso o adversidades no sentirme inferior.

A continuación iniciaremos el Propósito 12: “Cambiar mi forma negativa de pensar” que es el cuarto tema del módulo tres, Realización y Trascendencia.

Aquí inicia el PROPÓSITO 12 del Módulo 3.

“Todos piensan en cambiar el mundo,
pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo”.
(Alekséi Tolstoi)

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.
(A. Einstein)

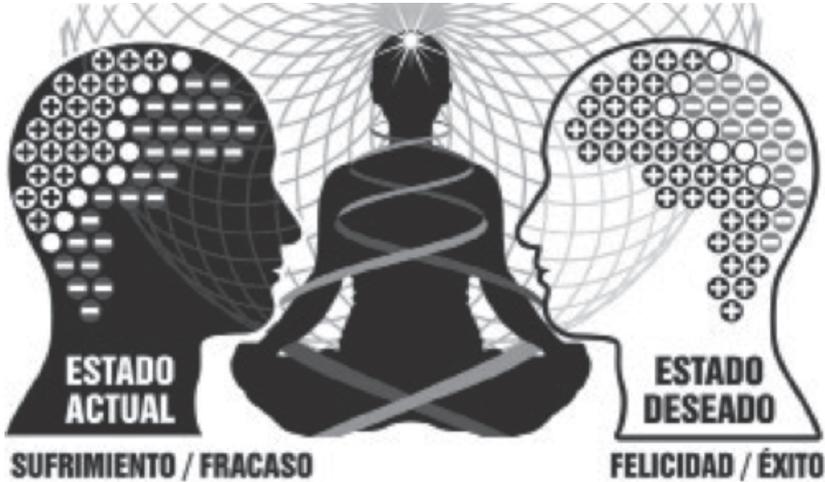
Cuando cambio mi forma de pensar, no cambia la situación
en sí, sino mi percepción de lo que me sucede,
y al lograr esto, aprendo a ver aprendizajes
y oportunidades en lugar de problemas.

La felicidad es una tarea que depende de la actitud
con que vea el mundo y las diversas circunstancias de la vida;
implica saber controlar mis pensamientos
y vigilar mi forma de reaccionar,
así como evitar actitudes egoístas.

PROPÓSITO 12



CAMBIAR MI FORMA NEGATIVA DE PENSAR



Proceso del cambio

Por lo general, nuestra mente genera más pensamientos positivos que negativos, pero estos se almacenan en el orden en el que los usamos. Si estamos acostumbrados a pensar negativamente, los pensamientos que primero generaremos serán los negativos. Es por eso, que por cada pensamiento negativo que tenga, debo generar conscientemente dos pensamientos positivos para que al paso del tiempo sólo genere pensamientos positivos.

- Deseo de cambio, *pensar diferente*.
- Despertar, *pensar diferente*.
- Transformación interior, *pensar diferente*.
- Renacer, *pensar diferente*.

Si cambio mis pensamientos, cambian mis creencias,
si cambio mis creencias, cambian mis conductas,
y si cambio mis conductas, cambia mi destino.



¿Qué es pensar diferente?

Generar pensamientos de felicidad por tener problemas o sufrir fracasos.

No necesito que me digan cómo deprimirme o cómo sufrir, hay mil maneras, en realidad, todos somos maestros para eso. En cambio, ser feliz resulta sumamente difícil.

Los problemas dependen de mi mente, de mi interpretación, no vienen de fuera. Mi felicidad o sufrimiento son creados por mi propia mente.

Desarrollar una actitud diferente ante los problemas.

El pensamiento de disfrutar de los problemas debe surgir de forma natural, como el pensamiento de disfrutar de un helado o de una buena música.

Hay dos maneras de ver el mundo, una positiva y otra negativa; generalmente lo vemos de forma negativa, no porque esté mal sino porque es un hábito en la mayoría de las personas verlo así.

Hay recuerdos tristes que me hacen sufrir, y me acuerdo de ellos aún y cuando no quiera. Para cambiar esto necesito traer otro pensamiento que me haga sentir feliz, pero el requisito es hacerlo conscientemente.

Si mi mente fue programada para sufrir, sufriré; pero esto significa que la puedo programar para ser feliz. Esto se logra cambiando cada pensamiento negativo o desagradable por un pensamiento positivo o agradable.

**Soy el arquitecto de mi propio destino.
Si cambio mi forma de pensar,
cambiará mi forma de vivir.**

El mundo y la vida vistos desde el amor

1. **“Cualquier momento es correcto”**
Es el momento indicado, ni antes, ni después.
Cuando esté preparado para que algo nuevo empiece, empezará.
2. **“Todo lo que sucede es lo único que podía suceder”**
Nada, absolutamente nada de lo que me sucede pudo haber sucedido de otra manera ni siquiera el detalle más insignificante.
Tuvo que haber sido así, para que aprendiera esa lección y siguiera adelante.
Todas las situaciones son perfectas aunque mi mente y ego no quieran aceptarlo.
3. **“Las personas que llegan son las correctas”**
Nadie llega a mi vida por casualidad. Todas las personas que me rodean, que interactúan conmigo están conmigo por algo: para hacerme aprender y avanzar en cada situación.
4. **“Cuando algo termina, simplemente así, termina”**
Por lo tanto es mejor dejarlo, seguir adelante y avanzar ya enriquecido por esa experiencia.

El día en que me dé cuenta de que el universo vive dentro de mí, ese día seré sabio, y como sabio ya no viviré en el mundo, el mundo vivirá dentro de mí, soy eso.

Las cosas son como son,
no como quiero que sean.



Cerrar Círculos (ciclos)

Cuando me acostumbro a ver el mundo en forma positiva permanentemente, me doy cuenta de los muchos aspectos buenos que tiene.

Las cosas son como son, no como yo quiero que sean; después, mediante una decisión muy consciente, puedo hacer cambios si es mi propósito para ser un mejor ser humano y para que otros también sean mejores.

Cada día es un nuevo día; y cada día soy diferente y puedo empezar una vida nueva en el amor.

Relatividad y subjetividad del tiempo

Nuestras acciones condicionan el futuro y, obviamente, influirán en el de otros. Y estas acciones estarán condicionadas por la subjetividad con la que cada uno de nosotros contempla el mundo en el que vive.

Vivimos desde el plano de la subjetividad, es decir, del yo. A través de la percepción personal elaboramos nuestro propio criterio de la realidad en cada situación concreta y determinada. Por ello, a pesar de que las horas del reloj siempre avanzan a la misma velocidad; la sensación que tenemos del momento depende de nuestros sentimientos.

¿Nunca tuviste el deseo de detener el tiempo ante la perfección de un instante que para ti fue mágico? En ese caso, ese tipo de situación muestra tu entusiasmo y tu nivel de gozo y de felicidad interior. Por el contrario, en una situación de aburrimiento parece que el reloj no avanza y las horas se hacen eternas. El tiempo pasa lento en situaciones de sufrimiento, por ejemplo, desde la habitación de un hospital parece que el mundo entero se detiene, cuando esperas un diagnóstico médico, cuando afrontas la muerte de un ser querido o el desamor, o incluso, en un periodo de desempleo.

La subjetividad y la relatividad del tiempo es uno de esos misterios que a veces causan sufrimiento, especialmente a aquellas personas que sufren mucho con el paso de los años y temen envejecer. El paso del tiempo es extraño porque no afecta igual a la mente que al cuerpo. Aunque una persona de 80 años puede tener la piel arrugada, su mente puede estar más lucida que nunca.

Existe una sensación universal y es la de lo rápido que pasa el tiempo. Esta sensación también aumenta de forma curiosa en la medida en que una persona va cumpliendo años. Es decir, los niños tienen un ritmo de la vida más pausado. El tiempo es mucho más que un segundo del reloj; por ello, hay instantes de la vida que no se olvidarán nunca y vivirán para siempre en la memoria de cada uno.

La vieja prueba del vaso con agua hasta la mitad ilustra de una forma más simple cómo cada persona moldea su perspectiva de las cosas. Ante “el vaso de la vida” ocurre lo mismo. Unos la ven llena de posibilidades y se reconfortan, mientras que otros la perciben escasa de oportunidades y se entristecen.

Es evidente que los seres humanos no se ajustan a la misma interpretación del mundo que les rodea. Nada es verdad o mentira, cada persona ve las cosas que le importan a su manera o según el color del cristal con que las mira.

Reflexión. “La vaquita”

Un maestro sabio paseaba por un bosque con su fiel discípulo, cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre y decidió hacer una breve visita al lugar.

En el camino le comentó al aprendiz sobre la importancia de las visitas, de conocer personas y las oportunidades de aprendizaje de estas experiencias.

Llegando al lugar constató la pobreza del sitio. Los habitantes eran una pareja y tres hijos, la casa era de madera, la familia vestía ropa sucia y rasgada, sin calzado. Entonces se aproximó al señor, aparentemente el padre de familia, y le preguntó: —En este lugar no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio, ¿cómo hacen usted y su familia para sobrevivir aquí?

El señor calmadamente respondió: —Amigo mío, nosotros tenemos una vaquita que nos da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o la cambiamos por otros géneros alimenticios en la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso, cuajada, etc., para nuestro consumo y así es como vamos sobreviviendo.

El sabio agradeció la información, contempló el lugar un momento, se despidió y se fue. En medio del camino, volteó hacia su fiel discípulo y le ordenó: —Busque la vaquita, llévela al precipicio de allí en frente y empújela al barranco.

El joven espantado vio al maestro y le cuestionó sobre el hecho de que la vaquita era el medio de subsistencia de aquella familia. Mas como percibió el silencio absoluto del maestro, fue a cumplir la orden.

Así que empujó la vaquita por el precipicio y la vio morir. Aquella escena quedó grabada en la memoria de aquel joven durante algunos años.

Un día el joven resolvió abandonar lo aprendido y regresó a aquel lugar para contarle todo a la familia, a pedir perdón y ayudarlos. Mientras se aproximaba al lugar veía todo muy bonito, con árboles floridos, todo habitado, un automóvil en el garaje de tremenda casa y algunos niños jugando en el jardín.

El joven se sintió triste y desesperado imaginando que aquella humilde familia tuviese que vender el terreno para sobrevivir, aceleró el paso y llegando allí, fue recibido por un señor muy simpático; el joven preguntó por la familia que vivía allí hace unos cuatro años, el señor respondió que seguían viviendo allí.

Asombrado el joven entró a la casa y confirmó que era la misma familia que había visitado años atrás con el maestro. Elogió el lugar y le preguntó al señor (al dueño de la vaquita): ¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar de vida?

El señor entusiasmado le respondió: nosotros teníamos una vaquita que cayó por el precipicio y murió, de ahí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos, así alcanzamos el éxito que sus ojos vislumbran ahora.



Todos tenemos una vaquita que nos proporciona lo básico para sobrevivir, nos hace dependientes; y el mundo se reduce a lo que la vaquita nos produce.

No pretendamos seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes.

Vivimos en una zona de comodidad y creemos que eso es lo único que existe.

Tenemos sueños, queremos resultados, buscamos oportunidades, pero no siempre estamos dispuestos a cambiar.

No siempre estamos dispuestos a transitar caminos difíciles.

Debo buscar cuál es mi vaquita y aprovechar para empujarla por el precipicio.

Reflexión “La renovación del águila”

El águila real americana es el ave que posee la mayor longevidad de su especie, llega a vivir hasta 70 años. Pero para llegar a esa edad, en el ecuador de su vida tiene que tomar una seria y difícil decisión.

A los 40 años, sus uñas curvas y flexibles no consiguen agarrar a las presas de las que se alimenta.

Su pico alargado y puntiagudo comienza a curvarse apuntando contra el pecho peligrosamente, y sus alas, viejas y pesadas por las gruesas plumas, hacen que volar sea una tarea muy complicada.

Es cuando el águila tiene que decidir y sólo tiene dos alternativas: dejarse morir, o enfrentar un doloroso proceso de renovación que durará unos ciento cincuenta días.

Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y refugiarse en un nido próximo a una pared, donde no necesite volar.

Ya refugiada comenzará a golpear su pico contra la pared hasta arrancarlo.

Una vez amputado, tendrá que esperar a que nazca un nuevo pico con el cual, después, tendrá que arrancar sus viejas uñas.

Con las nuevas uñas desprenderá sus viejas plumas arrancándolas con su nuevo pico.

Después de cinco meses el águila real saldrá victoriosa ejecutando su famoso vuelo de renovación y entonces dispondrá de 30 años más de vida.



Durante nuestra vida suceden situaciones similares.

¿No has pensado nunca que ya has dado todo lo que podías en tu trabajo, familia, amigos? ¿Cómo si ya hubieras agotado toda tu creatividad y que no te tienes mucho más que aportar?

Hay momentos donde nos encontramos débiles, agotados, desanimados, en un punto donde o nos renovamos como las águilas o iremos de mal en peor.

Esta transformación no es gratuita.

Nos exigirá parar, hacer un alto en el camino, reflexionar, hacer una introspección y así saber cuáles son los picos, plumas y uñas de las que debemos desprendernos.

Cada uno puede identificarlas fácilmente en su vida.

Son aquellas actitudes, vicios y costumbres que nos impiden el cambio, que nos atan al pasado, a la mediocridad, a la falta de ánimo para empezar la lucha.

También puede tratarse de resentimientos, complejos, baja o alta autoestima, que nos nublan la capacidad de ser objetivos con nosotros mismos.

Debemos desprendernos de recuerdos, costumbres y tradiciones que nos causan dolor.

Libres del pasado podremos aprovechar el resultado valioso que una renovación siempre trae.

Reflexiones sobre cambios de actitud

“Si yo cambio, todo cambia, aun cuando nada cambie”.

“Responder a los retos de la vida es la manera de obligarte a realizar los cambios”.

“La mayoría sabe qué quiere, pero ignora cómo lograrlo”.

“Muchos de nuestros propósitos no los cumplimos, no porque sean difíciles, sino porque no nos atrevemos a hacerlos realidad. Se requiere hacer cambios”.

“Cada momento es bueno, si tenemos un propósito para cada momento”.

“El peligro más grande que acecha a los seres humanos es el miedo; y aún más, el miedo a cambiar”.

“Las personas cambian cuando tienen muy claro lo que quieren lograr, y saben que son capaces de hacerlo”.

“A veces la vida nos presenta motivos para llorar. El cambio significa encontrar motivos para reír”.

“Los cambios externos en la familia, en la economía, en la felicidad y en el éxito, comienzan internamente a través de una forma positiva de pensar”.

Reflexión “El carpintero constructor de puentes”

Hace años, en una comarca lejana, dos hermanos discutieron a muerte. Ambos vivían en el campo, sus casitas estaban construidas una frente a la otra. Pero después de pelearse, el hermano menor desvió el cauce del río y lo hizo pasar en medio de las dos casas para dividir físicamente los terrenos.

En esos días pasó por ahí un carpintero preguntando si había trabajo.

El hermano mayor dijo: — ¡Claro! Use toda la madera que he almacenado y levante un muro. Mi hermano desvió el cauce del río para que pasara en medio de las casas, pero yo voy a hacer algo mejor: una pared. No quiero volver a ver a mi hermano jamás.

El carpintero asintió. Dijo: —Entiendo el problema. Es muy común. Así somos las personas, apenas tenemos un pequeño altercado y levantamos muros y dibujamos fronteras.

El hermano mayor contestó: —Haga lo que le pedí —y se fue al pueblo a comprar víveres.

Así, el carpintero trabajó todo el día, pero no hizo un muro sino un puente sobre el río para unir las dos casas.

Cuando el hombre regresó se puso furioso, se paró sobre el puente y reclamó al carpintero: —¡Esto no es lo que le pedí!
¿Qué le pasa?

En eso su hermano menor salió y corrió para darle las gracias y le dijo: —¡Eres un gran tipo! ¡Qué calidad humana! Yo quise separarme de ti con un río y tú mandaste construir un puente. ¡No lo puedo creer! —y lo abrazó llorando.

Después de unos minutos, con lágrimas en los ojos, buscó al carpintero, pero ya se había ido.



Revisa los “muros” que has levantado con la gente y derrúmbalos, reconcíliate, reúnete con esas personas distantes.

Debo convertirme en constructor de puentes.

“Hoy le daré forma a mi día”

Esta mañana desperté emocionado por los planes para este día.

Hoy tengo responsabilidades. Tengo que escoger qué clase de día quiero.

Puedo quejarme por el sol o puedo agradecer el hecho de poder ver el cielo.

Me puedo entristecer por mi falta de dinero o puedo agradecer que las carencias me hagan ser creativo.

Hoy me puedo quejar por mi jaqueca o puedo contentarme porque tengo vida.

Me puedo amargar el día por lo que me faltó en mi niñez o puedo sentirme afortunado por haber tenido la oportunidad de nacer.

Hoy puedo llorar porque me agobian los problemas o puedo alegrarme porque no estoy solo para resolverlos.

Me puedo amargar el día por mi soledad o puedo llenarme de emoción por buscar compañía.

Hoy puedo quejarme porque tengo que trabajar o puedo agradecer por amar lo que hago.

Me puedo molestar por tener que ir a la escuela o puedo sentirme feliz por aprender cosas nuevas.

Hoy puedo renegar por tener que asear mi casa o puedo dar gracias por no tener que dormir en la calle.

Hoy seré un escultor y le daré forma a mi día. Todo depende de mí.



El gran cambio que espero de mí mismo, es el día en que nace mi deseo de ser diferente, el deseo de cambio; a esto se le llama el despertar, es una transformación interior, es renacer, esto es pensar diferente.

Este es el día en que todo cambia y en que tengo la fe, seguridad y certeza de que puedo ser, hacer y tener lo que desee y en este momento descubro mi potencial, mi inteligencia y las habilidades que poseo.

Esta es la señal de que me he dado cuenta de quién soy.

Aquí termina el
Propósito 12: Cambiar mi forma
negativa de pensar

Si cambio mi pensamiento, cambian mis creencias, cambia mi conducta, cambia mi destino.

ESTE MUNDO ES DE ILUSIONES.

Meditar es reflexionar, pensar de una forma ordenada. Ser feliz es una forma de pensar, un estado mental.

Ser exitoso es una forma de pensar, un estado mental. Vivir plenamente es una forma de pensar.

“Cualquier momento es correcto”. Es el momento indicado, ni antes, ni después. Cuando estoy preparado para que algo nuevo empiece, empezará. Todas las situaciones son perfectas aunque mi mente y ego no quieran aceptarlo.

Los problemas, crisis, enfermedades, accidentes, son oportunidades. El cambio es una nueva forma de ver el mundo, de verlo de forma negativa a positiva.

Para poder soportar el sufrimiento, dolor, accidentes, problemas, enfermedades, y para poder imaginar, pensar, crear, todo depende de mi propósito, de tener un por qué y para qué vivir y de conocerme a mí mismo.

A continuación iniciaremos el **Propósito 13: “Formar líderes para transformar el mundo”** que es el quinto tema del módulo tres, Realización y Trascendencia.

Aquí inicia el PROPÓSITO 13 del Módulo 3.

“La verdadera esencia del liderazgo radica en poseer una visión o propósito y tener la determinación de convertirlo en realidad”.

Liderazgo es servir, y este es mi propósito o misión de vida, mi razón de existir”.

“Liderazgo es poder influir en otras personas de tal forma que al tomar una decisión sientan que ellos la tomaron”.

“El liderazgo es un compromiso con una idea, un sueño y una visión de lo que puede ser; y permitir a nuestros niños alcanzar su máximo potencial, independientemente de su sexo, condición, o de creencias”. (Benazir Bhutto)

“El liderazgo se trata de un proceso que consiste en mantener en mente la propia visión y los propios valores, y en organizar la vida para que sea congruente con las cosas más importantes”. (Stephen Covey)

PROPÓSITO 13



FORMAR LÍDERES PARA TRANSFORMAR EL MUNDO

¿Un líder nace o se hace?

Un líder influye en otras personas. Tiene seguidores. Establece el rumbo.

¿Y si algún líder logra sus objetivos sin importar los medios?

Los grandes líderes han comprendido que su éxito se basa en los valores:

- La fortaleza de la unidad. (Trabajar en Equipo).
- El poder de la comunicación. (Honestidad).
- La inspiración. Tener un propósito de vida muy claro. (Motivación).

Líder. “Todos hablan de él, pocos lo entienden, la mayoría de las personas quieren serlo, pocos lo logran”.

En un mundo saturado de tensiones, violencia, pobreza, desempleo, crisis económicas, guerras y contaminación, parecería optimista decir que cada hombre es un líder.

Nos han hecho creer que ser un “líder” es el terreno de unos pocos, de algunos “elegidos”; sin embargo, todos somos líderes sin importar edad, inteligencia, clase social, educación, experiencia o personalidad.

Siempre que dos o más personas se reúnan con un propósito, hay una oportunidad de liderazgo. Allí nace la elección de si queremos ser líderes o liderados, y de cómo queremos hacerlo.

El hombre nació para ser líder, es su naturaleza, pero eso no significa que nació líder; significa que nació con todos los talentos y habilidades, sólo debe descubrirlos y para ello es necesario tomar la decisión de hacerlo con total “determinación”. Nació con un deseo muy íntimo de dirigir, de construir y de superar los problemas de la vida. Esto es la esencia del liderazgo.

Somos líderes todos los días. El liderazgo no es creado por las situaciones, sino por la respuesta del hombre a las situaciones.

Liderazgo es la capacidad de una persona para influir en un grupo determinado de personas, haciendo que estas trabajen con entusiasmo en el logro de metas y objetivos.

Un líder se distingue porque crea el futuro, promueve y dirige los cambios en su vida; y en la organización en la que trabaja es sociable, promueve su crecimiento y el de las personas que lo rodean, es tolerante, flexible y asume riesgos.

Transformarse en líder es convertir la semilla en la flor del “uno mismo”, del ser auténtico, del ser con valores, del vencer los fantasmas de los miedos, del ser agradecido. Todos estamos sometidos a diferentes estímulos, buenos y malos, que no podemos evitar, pero sí podemos elegir cómo responder a ellos.

Características de un líder

1. Capacidad de comunicarse. La comunicación es en dos sentidos. El líder debe expresar claramente sus ideas y sus instrucciones, y lograr que su gente las escuche y las entienda. También debe saber “escuchar” y considerar lo que el grupo que dirige le expresa.
2. Inteligencia emocional. Es la capacidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción. Los sentimientos mueven a la gente, sin inteligencia emocional no se puede ser líder.
3. Capacidad de establecer metas y objetivos. Para dirigir un grupo, hay que saber a dónde llevarlo. Sin una meta clara, ningún esfuerzo será suficiente. Las metas deben ser congruentes con las capacidades del grupo. De nada sirve establecer objetivos que no se pueden cumplir.
4. Capacidad de planeación. Una vez establecida la meta, es necesario hacer un plan para llegar a ella. En ese plan se deben definir las acciones que se deben cumplir, el momento en que se deben realizar, las personas encargadas de ellas, los recursos necesarios, etc.
5. Un líder conoce sus fortalezas y las aprovecha al máximo. Por supuesto también sabe cuáles son sus debilidades y busca subsanarlas.
6. Un líder crece y hace crecer a su gente. Para crecer, no se aferra a su puesto y actividades actuales. Siempre ve hacia arriba. Para crecer, enseña a su gente, delega funciones y crea oportunidades para todos.

7. Tiene carisma. Es el don de atraer y caer bien, llamar la atención y ser agradable a los ojos de las personas.
Para adquirir carisma, basta con interesarse por la gente y demostrar verdadero interés en ella; en realidad, en el carisma está la excelencia. Se alimenta con excelencia, porque es lo más alejado que hay del egoísmo. Cuando un líder pone toda su atención en practicar los hábitos de la excelencia, el carisma llega.
8. Es innovador. Siempre buscará nuevas y mejores maneras de hacer las cosas. Esta característica es importante ante un mundo que avanza rápidamente con tecnología cambiante y que es ampliamente competitivo.
9. Un líder es responsable. Sabe que su liderazgo le da poder y utiliza ese poder en beneficio de todos.
10. Un líder está informado. Se ha hecho evidente que ninguna compañía puede sobrevivir sin líderes que entiendan o sepan cómo se maneja la información. Un líder debe saber cómo se procesa la información, debe saber interpretarla inteligentemente y utilizarla en la forma más moderna y creativa.
11. Un buen líder se caracteriza por su visión a largo plazo, por adelantarse a los acontecimientos, por anticipar los problemas y detectar oportunidades antes que los demás.

Recompensas del liderazgo

El liderazgo es una habilidad para sacarle jugo a la vida; consiste en saber lo que uno quiere realizar y tener la suficiente confianza en uno mismo para llevarlo a cabo. Es comprender que la esencia de la vida se encuentra tanto en dar como en recibir. Cuando el ser humano siente que su vida vale para algo, encuentra una gran alegría en vivir, en trabajar y en relacionarse con las personas. *Ser como quiero ser. Hacer lo que quiero hacer. Tener lo que quiero tener.*

Una cualidad interna: El hombre no solamente necesita descubrir algún propósito para vivir; necesita expresarlo. Si no lo hace, la voluntad de vivir se hace vaga y nebulosa. El liderazgo personal emplea los talentos y habilidades que cada uno tiene.

¿Cómo prepararme para desarrollar dichos talentos y habilidades?

1. Tener un propósito.
2. Descubrir mis capacidades más importantes: crear, ejecutar, además de una buena comunicación.
3. Aprender a generar un amplio suministro de automotivación, autocontrol, aprender a hacer cambios.

El liderazgo exitoso tiene base en la credibilidad. La credibilidad se define como tener la cualidad de ser creíble o parecer verdadero. La credibilidad es importante para cualquier líder, ya que las personas están más dispuestas a seguir a aquél a quien le creen lo que esa persona dice y hace.

Aspectos para obtener credibilidad

- Conocerme a mí mismo
- Apremiar e interesarme por los demás integrantes de mi equipo
- Afirmar valores compartidos
- Tener un propósito
- Desarrollar capacidades para alcanzar el propósito
- Sostener la esperanza, fe, confianza y seguridad

Comportamientos característicos del líder

- El líder es proactivo, positivo, entusiasta, sencillo, práctico y energiza a los que colaboran con él.
- El líder identifica los problemas y forma parte de la solución, no espera que otro venga a resolverlos.
- El líder echa mano de su “red de ayuda” para solucionar problemas y apoyar sus proyectos.
- El líder reconoce que para la gente exitosa el concepto “tiempo” está en función de la oportunidad para crear valor y que esta cambia muy rápido.
- El líder reconoce que el conocimiento profundo de las cosas le permite anticiparse a los problemas y ser creativo para implantar procesos de mejora.
- El líder transforma esquemas ineficientes y complejos en “sistemas de trabajo” que aseguren el resultado deseado.

Estilos de liderazgo

- El cómo es una persona determina la forma en que trabaja
- Algunas personas están felices y sonrientes todo el tiempo, mientras que otras se mantienen serias casi siempre.
- Algunos líderes tienen presencia e impresionan a las masas, y otros se sienten incómodos en público.
- Los líderes tienen suficiente flexibilidad para ajustar su estilo de liderazgo y sus técnicas a las personas que dirigen, al lugar, la tarea y situación en particular que se esté viviendo.
- **Estilo directivo:** el líder no solicita la opinión de sus subordinados, da instrucciones detalladas y examina muy de cerca su ejecución.
- **Estilo participativo:** el líder pide a los subordinados su opinión, pero es él quien toma la decisión final.
- **Estilo delegativo:** el líder delega la autoridad y deja bien claro el propósito o misión; pero sigue siendo responsable.
- **El estilo transaccional** utiliza técnicas como la de motivar a los subordinados a trabajar ofreciendo recompensas o amenazando con castigos.
- **El estilo transformacional** “transforma” a los subordinados re-
tándolos a elevarse por encima de sus necesidades e intereses in-
mediatos; hace hincapié en el crecimiento personal y profesional.

Diferencias entre un jefe y un líder

JEFE	LÍDER
Existe por la autoridad	Existe por la buena voluntad
Considera la autoridad un privilegio de mando	Considera la autoridad un privilegio de servicio
Inspira miedo	Inspira confianza
Sabe cómo se hacen las cosas	Enseña cómo hacer las cosas
Le dice a uno: ¡Vaya!	Le dice a uno: ¡Vayamos!
Maneja a las personas como fichas	Reconoce la importancia de las personas
Llega a tiempo	Llega antes
Asigna tareas	Da el ejemplo

El líder de estos tiempos se anticipa a los cambios y acepta de forma positiva cada cambio que se le presenta. Ve y percibe cada cambio como una oportunidad, un reto.

Habilidades para manejar los cambios

Ventajas	Desventajas
Se mantienen excelentes relaciones humanas	Se tienen demasiadas responsabilidades
Se está actualizando en los temas de interés	Quita mucho tiempo personal
Es la cabeza y responsable frente a otros directores	Es responsable cuando un miembro comete un error
Da sentido humano a la administración	No es fácil, se tiene que mantener un aprendizaje continuo y rápido
Se gana aprecio, gratitud y respeto de las personas	Se pierde confianza de grupo cuando el líder tiene un fracaso
La persona líder construye el ser persona	Se está a la zozobra del ambiente externo, creando estrés

Reflexiones sobre el liderazgo

“Liderazgo significa que un grupo está dispuesto a confiarle la autoridad a una persona que ha demostrado capacidad, sabiduría y competencia”.

(Walt Disney)

“Tal vez, quienes son los más apropiados para tener el poder son aquellos que nunca lo buscaron. Aquellos que tienen el liderazgo y toman las riendas porque deben hacerlo, y descubren, para su propio asombro, que lo hacen bien”.

(Joanne Kathleen Rowling)

“El liderazgo es el proceso de influir en las creencias, valores y acciones de los demás y los apoya para que trabajen con entusiasmo en el logro de los objetivos comunes del grupo al cual pertenecen.

Es la capacidad de poder tomar la iniciativa en alguna cuestión, gestionar, convocar, promover, motivar, dar incentivos y evaluar a un grupo o a un equipo”.

(Anónimo)

El liderazgo es acción, no posición.

Casi todo fue difícil antes de que fuera fácil.

Agradece la suerte, suerte igual a preparación.

Liderazgo no es lo que ocurre cuando tú estás, es lo que ocurre cuando no estás.

Recuerda: Siempre hay sitio en la cima. Pero hay mucho más espacio abajo.

Busca a la gente que sea mejor que tú, que sea diferente a ti, que sea más fuerte que tú.

Disfruta el proceso de alcanzar el objetivo.

Si no encontramos el camino, ¡lo trazaremos! Nunca te rindas. Los milagros ocurren todos los días.

Pide las cosas por favor y no olvides siempre dar las gracias. Aprende a escuchar.

¡Atrévete!, y fuerzas imponentes vendrán en tu auxilio.

Reflexión “La piedra” (Sujeto-Objeto)

El distraído tropezó con ella.

El violento la utilizó como proyectil. El emprendedor construyó con ella.

El campesino cansado la utilizó como asiento. Para los niños fue un juguete.

David mató a Goliat y Miguel Ángel le sacó la más bella escultura.

En todos estos casos, la diferencia no estuvo en la piedra, sino en el hombre.

No existe piedra en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.

“Cuando traemos un martillo en la mano, todo nos parece clavo”.

Metáfora del trabajo en equipo El carpintero y sus herramientas

Cuentan que en una carpintería hubo una extraña asamblea, fue una reunión donde las herramientas discutieron sus diferencias.

El martillo exigía la presidencia, pero el resto le exigía su renuncia, la causa: *“hacía demasiado ruido y además se pasaba todo el tiempo golpeando”*.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuese expulsado el destornillador alegando que *“daba muchas vueltas para conseguir algo”*.

El destornillador acepta, pero a su vez pide la expulsión de la lija. Dijo que *“era muy áspera en el trato con los demás”*.

La lija acató con la condición de que se expulsase al metro, el cual *“siempre medía al otro según su medida, como si fuese el único perfecto”*.

En ese momento entró el carpintero, juntó a todos e inició su trabajo. Utilizó el destornillador, el martillo, la lija y el metro. La rústica madera se convirtió en hermosos muebles.

Cuando el carpintero se fue, las herramientas retomaron la discusión. El serrucho se adelantó a decir: *“Señores, quedó demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades resaltando nuestros puntos valiosos. Por eso, en lugar de fijarnos en nuestras flaquezas debemos concentrarnos en nuestros puntos fuertes”*.

Entonces la asamblea entendió que el martillo era fuerte, que el destornillador unía y daba fuerza, que la lija era especial para limar asperezas y el metro era preciso y exacto. Se sintieron como un equipo capaz de producir cosas de calidad.

Y una gran alegría los inundó al darse cuenta de la suerte que tenían de poder trabajar juntos.

Lo mismo ocurre con los seres humanos; cuando una persona busca defectos en otra, la situación se torna densa y confusa. Y al contrario, cuando se busca con sinceridad los puntos fuertes de otro, florecen las mejores conquistas humanas.

Es fácil encontrar defectos, cualquiera puede hacerlo, pero encontrar cualidades, esto es para sabios.

Reflexión “Perdemos respeto cuando no defendemos nuestros derechos”

Una mañana cuando el nuevo profesor de “Introducción al Derecho” entró al salón de clases lo primero que hizo fue preguntarle el nombre a un alumno que estaba sentado en la primera fila:

—¿Cómo te llamas?

—Me llamo Juan, señor.

—¡Vete de mi clase y no quiero que vuelvas nunca más! — gritó el desagradable profesor. Juan estaba desconcertado. Cuando reaccionó se levantó torpemente, recogió sus cosas y salió de la clase. Todos estábamos asustados e indignados pero nadie dijo nada.

—Está bien. ¡Ahora sí! ¿Para qué sirven las leyes?

Seguíamos asustados pero poco a poco comenzamos a responder a su pregunta: —Para que haya un orden en nuestra sociedad.

—¡No! —contestaba el profesor.

—Para cumplirlas.

—¡No!

—Para que la gente mala pague por sus actos. —¡No! ¿Pero es que nadie sabrá responder esta pregunta?”.

—Para que haya justicia —dijo tímidamente una chica.

—¡Por fin! Eso es, para que haya justicia. Y ahora... ¿Para qué sirve la justicia?”.

Todos empezábamos a estar molestos por esa actitud tan grosera. Sin embargo, seguíamos respondiendo:

—Para salvaguardar los derechos humanos”.

—Bien, ¿qué más? —decía el profesor.

—Para discriminar lo que está bien de lo que está mal... Para premiar a quien hace el bien”.

—Ok, no está mal, pero respondan a esta pregunta ¿actué correctamente al expulsar de la clase a Juan? todos nos quedamos callados, nadie respondía.

—Quiero una respuesta decidida y unánime.

—¡No! —dijimos todos a la vez.

—¿Podría decirse que cometí una injusticia? ¡Sí!

—¿Por qué nadie hizo nada al respecto? ¿Para qué queremos leyes y reglas si no disponemos de la valentía para llevarlas a la práctica? Cada uno de ustedes tiene la obligación de actuar cuando presencia una injusticia. Todos. ¡No vuelvan a quedarse callados nunca más! Vete a buscar a Juan dijo mirándome fijamente.

Aquel día recibí la lección más práctica de mi clase de Derecho.

Cuando no defendemos nuestros derechos, perdemos la dignidad y la dignidad no se negocia.

Reflexión. “La sopa de piedra”

En un pequeño pueblo, una mujer se llevó una gran sorpresa al ver que a su puerta llamaba un extraño, correctamente vestido, que le pedía algo de comer.

—Lo siento —dijo ella—, pero ahora no tengo nada en casa.

—No se preocupe —dijo amablemente el extraño—. Tengo una piedra de sopa en mi cartera; si usted me permitiera echarla en un puchero de agua hirviendo, yo haría la más exquisita sopa del mundo. Un puchero muy grande, por favor.

A la mujer le picó la curiosidad, puso el puchero al fuego y fue a contar el secreto a sus vecinas. Cuando el agua rompió a hervir, todo el vecindario se había reunido allí para ver al extraño y su sopa de piedra. El extraño dejó caer la piedra en el agua, luego probó una cucharada con verdadera delectación y exclamó —¡Deliciosa! Lo único que necesita son unas cuantas patatas.

—Yo tengo algunas —gritó una mujer—. Y en pocos minutos regresó con una gran fuente de patatas que fueron directamente al puchero. El extraño volvió a probar el brebaje, y añadió pensativo: —Si tuviésemos un poco de carne haríamos un cocido de lo más apetitoso. Otra ama de casa salió volando y regresó con un gran pedazo de carne que el extraño, tras aceptarlo cortésmente, introdujo en el puchero.

Cuando volvió a probar el caldo, puso los ojos en blanco y dijo: —¡Ah, qué sabroso! Si tuviésemos unas verduras sería perfecto.

Una de las vecinas fue corriendo a su casa y regresó con una cesta de cebollas y zanahorias. Después de introducirlas en el puchero, el extraño probó de nuevo el guiso y, con tono autoritario, dijo: —¡Sal! Al punto la dueña de la casa proporcionó dicho ingrediente.

A continuación, el extraño dio otra orden: —¡Platos para todo el mundo! la gente se apresuró a ir a sus casas en busca de platos. Algunos regresaron trayendo incluso pan y frutas.

Luego se sentaron todos a disfrutar de la espléndida comida, mientras el extraño repartía abundantes raciones de su sopa. Todos se sentían extrañamente felices mientras reían, charlaban y compartían por primera vez su comida. En medio del alborozo, el extraño se escabulló, dejando tras de sí la milagrosa piedra de sopa, que ellos podrían usar siempre que quisieran hacer la más deliciosa sopa del mundo.

¿Ustedes pudieron ver lo mismo que yo? La estupenda alianza estratégica que se creó, por la dirección de un líder innato que fue capaz de movilizar a los vecinos y reunirlos en su beneficio con el convencimiento de algo irreal.

Los reales líderes son innatos y su clave del éxito es su poder de convencimiento, con elementos que no siempre son reales.

Por lo anterior, nunca dejará de tener sentido el refrán de “La fe mueve montañas”.

Reflexión “El camino del líder”

Cuentan que un hijo le dijo a su padre que quería ser un líder, y le preguntó cómo podía lograrlo. El padre le respondió que lo primero que tenía que hacer era estar consciente de sus conductas. Que cada vez que sintiera que había hecho daño a una persona, clavara un clavo en la cerca de su casa. El hijo aceptó el reto y empezó a tomar conciencia de sus actos.

Siguiendo el consejo de su padre, comenzó a poner clavos con el martillo cada vez que hacía daño, maltrataba a una persona o no la respetaba. Luego de un tiempo, el hijo dejó de poner clavos en la cerca, porque ya era consciente de sus actos y trataba bien a las personas. Entonces preguntó a su padre:

—¿Y ahora qué hago?

El padre le respondió diciéndole que por cada acto de bien y servicio que realizase, sacara un clavo de la cerca. El hijo nuevamente aceptó el reto y empezó, poco a poco, a sacar los clavos. Ya era consciente y además se dedicaba a ayudar a las personas. En poco tiempo logró sacar todos los clavos.

Contento, se acercó donde su padre, quizá con un poco de soberbia y le dijo: —¡He terminado! ¡Logré sacar todos los clavos! Finalmente he aprendido a ser una mejor persona, un líder —sin embargo, acto seguido lo asaltó una duda—, ¿ahora qué haremos con todos los huecos que dejaron los clavos en la cerca?

El padre le respondió: —no los toques. Están allí para recordarte que en tu camino de aprendizaje dejaste huella de dolor en la gente y que gracias a tu entrega, comprensión y colaboración ahora puedes ser la persona que eres.

El primer paso que debe dar aquella persona que quiere ser líder es aprender a estar consciente, pues este es un elemento clave para lograr el liderazgo personal.

La historia termina con la etapa más evolucionada del liderazgo interpersonal: el servicio a los demás.

No podemos ser líderes si no tenemos primero la capacidad de liderarnos a nosotros mismos.

El liderazgo personal se logra cuando la persona emprende el camino trabajando su autoestima, creatividad, visión, equilibrio y capacidad de aprender.

El liderazgo interpersonal se logra posteriormente, cuando la persona domina la comunicación, aprende a dirigirse a otros y a entregarles el poder, a trabajar en equipo y a servir a sus seguidores.

El liderazgo es un camino en espiral que va de dentro hacia fuera. Si una laguna que alimenta a un río no es profunda, si tiene poca agua, el río no podrá irrigar los campos y no se podrá sembrar ni cosechar. De la misma forma, si la persona no tiene primero un nivel de profundidad interior, no podrá irrigar un liderazgo constructivo para hacer crecer a las personas que la siguen.

Material Complementario

GUÍA para TOMAR DECISIONES

Imagina la importancia de tomar una decisión; si miras tu situación actual, es el efecto de las decisiones que has tomado anteriormente.

A continuación, 19 pasos para la toma de una decisión.



Al tomar una decisión, no se trata de elegir un camino fácil o difícil, sino el que te lleve a lo más sublime, a lo más elevado, al amor, al autoconocimiento, a la sabiduría, a la iluminación, a vivir conscientemente.

Diariamente tomamos muchas decisiones de forma inconsciente, las cuales definen nuestro éxito o fracaso, felicidad o sufrimiento. Mi estado actual está determinado por las decisiones que he tomado en mi vida. Tomar decisiones es muy importante. Estas son 8 de las decisiones más importantes que tomamos en la vida: Amigos, ¿casarme? ¿trabaja?, religión, ideales políticos, valores, decir “sí” y decir “no”.

La toma de decisiones se apoya en la prudencia, el arrojo, la experiencia y la estrategia, pero también en herramientas esenciales como: diagnosticar, decidir, mandar, tener una visión, dar seguimiento a nuestro propósito, supervisarlos y ejecutarlos. Lo que se mide se torna importante; lo que no, se tiende a ignorar.

Lo mismo que un capitán de barco debe estar atento a muchas variables de su nave y de la travesía, cada uno habremos de reparar en ellas para lograr nuestro Propósito de Vida.

Tomar decisiones es muy importante y determina el cómo estamos. Si queremos estar de una forma diferente, debemos tomar decisiones diferentes a las tomadas con anterioridad.

1. VISIÓN

Ver lo que no es visible a la vista humana.

La imaginación es más importante que el conocimiento. Visualización, clarividencia.

Líder, Visionario, Estratega.

“El triunfador no sólo basa su éxito en el entrenamiento, sabe que debe tener clara su visión, su propósito”.

2. PROPÓSITO

Sueño, ilusión.

Desear, querer, aspiración. Qué, objetivo, meta, empresa.

Lo que deseo y quiero ser, hacer, tener.

“Una visión es un pensamiento o una imaginación, un propósito, pero debe ir acompañada de una acción”.

3. POR QUÉ Y PARA QUÉ

Por qué y para qué lograr mi Propósito de Vida

¿Cuál es la intención?

Cumplir mi misión aquí en la tierra. Llegar a mi destino final.

Partir orgulloso, satisfecho, pleno, exitoso Motivación. Es tener un motivo para hacer algo Inspiración. Capacidad para crear.

“Además de tener claro el propósito, debemos preguntarnos por qué y para qué lograrlo; dependiendo de esta intención será la fortaleza de la esperanza y la inspiración para hacerlo realidad”.

4. JUSTO

Aplicación de la justicia, que sea bueno para todos, ganar, ganar.

Uno de los principales errores que cometemos: es aplicar la justicia a nuestro favor.

“Ser justo no es estar por encima de los demás. Ser justo no es estar por debajo de los demás, sino tener muy claro que todos somos iguales. Ni sentirnos menos ni más. Ser justo es buscar lo mejor para todos en cada decisión”.

5. PROPIO

Que sea mi propósito, no el de otro, mis papás, por ejemplo.

Sólo el 1% hace lo que su corazón y mente le dictan. Cuando estoy llevando un propósito que no es el mío, mi capacidad y eficacia disminuyen en más del 50% y no lo disfruto, es decir, sufro, me cuesta demasiado sacrificio y con un resultado muy bajo.

“Que sea mío, es quizá lo más importante de nuestro propósito. Si hacemos un propósito ajeno, no motiva ni inspira”.

6. POSITIVO

Que no sea en negativo, ejemplo: “no quiero sufrir, no me gusta este trabajo”. Entonces sería: “quiero ser feliz, el trabajo que me gusta es: ser doctor, vendedor, ingeniero, etc.”.

Es más fácil decir lo que no me gusta pero de esta forma se esconde mi verdadero propósito.

“Una costumbre que tenemos en común es creer que al tener muy claro lo que no queremos, significa saber lo que sí queremos, y no es así. Por eso nuestros propósitos deben estar en forma positiva”.

7. CONCRETO

Que lo pueda comunicar, expresar, transmitir, explicar, escribir lo más claro y preciso posible, y asegurarme que se ha comprendido, entendido.

Asegurarme de haber entendido y de ser entendido.

La sabiduría consiste en decir mucho en pocas palabras.

“Cuando hablamos de nuestro propósito debe ser en forma clara, concreta y precisa; y asegurarnos de que los demás lo han entendido”.

8. REALISTA

Que sea posible, alcanzable.

No debe ser tan grande que sólo me frustre y no lo logre, ni tan pequeño que no vaya de acuerdo con mi capacidad.

Cambiar lo que puedo cambiar y aceptar lo que no puedo cambiar. Distinguir entre lo que sí puedo de lo que no.

“Tener un propósito, una meta, un deseo o un objetivo y poder ver que alguien más lo pudo lograr, eso para mí es ser realista”.

9. ORDENADO

Lo más importante primero:

Quien soy, aspecto espiritual, físico, familiar, trabajo, sociedad, etc. Queremos partir construyendo del 2º piso.

Esencia contra identidad.

A menudo estamos en lo urgente, no en lo importante.

“Ordenar nuestros propósitos de acuerdo con el orden de importancia, es asegurarnos de realizar las cosas más valiosas primero, distinguiendo nuestras prioridades entre las importantes y las urgentes.

10. PROGRAMADO

Cuándo realizar cada paso, ejecución, acción, fecha de inicio, intermedio y final.

Cuánto tiempo nos tardaremos, velocidad, tiempo, distancia.

Que se pueda medir.

La idea más brillante si no se inicia, no termina. El camino más largo empieza con el primer paso.

El panteón es el lugar más rico de la tierra, porque allí están los libros que no se escribieron, las empresas, y películas que no se llevaron a cabo. El mañana nunca llega, es ilusión.

“Todo propósito debe tener una fecha de inicio y una fecha de terminación para poder supervisar el avance. Si no se tienen estas fechas, sería una forma de atrasar o no lograr nuestro propósito”.

Un viajero pregunta a Mulá Nasrudín, un personaje mítico, una especie de antihéroe en la tradición popular del islam:

—¿Qué distancia hay hasta el próximo pueblo? Nasrudín no contesta.

El viajero, ofendido, sigue su camino.

Cuando ha recorrido doscientos metros, Nasrudín le grita:

—¡El próximo pueblo está a tres horas de camino!

—¿Y por qué no me lo dijo cuándo se lo pregunté?

—¡Porque necesitaba saber a qué velocidad camina usted!

11. ENTORNO

Dónde, localidad, lugar, calle, colonia, ciudad, estado, país, continente.

“El entorno donde vas a llevar a cabo tu propósito tiene un papel importante y es digno de considerarse. Ejemplo: muchas personas se casan y vivirán en el mismo lugar, y el entorno seguramente les facilitará su relación matrimonial. Sin embargo, otros se casan y cambian de ciudad y eso pudiera complicar su matrimonio. Y lo mismo puede aplicar en lo laboral”.

12. CONTROLADO POR MÍ

Que no dependa de otras personas. Exitoso en el trabajo, con mis jefes.

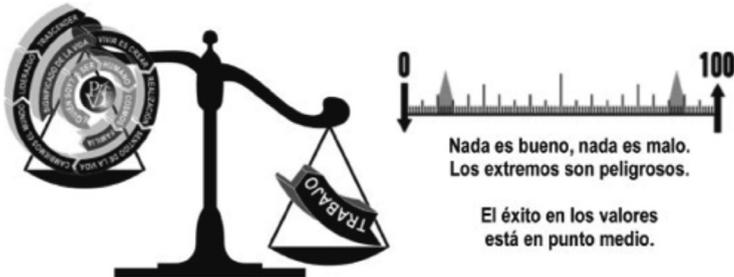
“En cada uno de nuestros propósitos somos los únicos responsables del fracaso o del éxito. Los demás podrán ayudar, pero no serán responsables. Sólo nosotros tenemos la responsabilidad de hacerlos realidad, o no”.

13. EQUILIBRADO

Los extremos son peligrosos.

Propósito de Vida se debe llevar en equilibrio ya que se maneja como bolas de cristal. Si un malabarista de circo no mantiene las bolas en el aire, caen y pueden romperse o dañarse.

Y un asunto que no se atiende afecta a los otros.



“En la vida habrá muchos propósitos familiares, laborales y sociales, o de salud física, mental o emocional, pero todos se deben atender de forma equilibrada, ya que si uno no se atiende, afectará en cascada a los demás propósitos. Ejemplo: Si descuidas tu salud, afectará a tu familia y tu trabajo”.

14. TENER UN MAESTRO

Es necesario tener un maestro, guía o coach; los empresarios, los artistas y los deportistas lo tienen; de lo contrario nos tardaremos más, cometeremos más errores o no llegaremos a nuestro Propósito de Vida.

“Un buen maestro es quien comparte su tiempo, lo que sabe y lo que tiene, y muchas veces en nuestra vida somos maestros y alumnos porque tenemos mucho que aprender y mucho que enseñar. Los deportistas tienen un entrenador o coach, las empresas tienen sus asesores, las escuelas tienen maestros. No tengamos miedo o vergüenza de pedir ayuda o preguntar, pues si no lo hacemos tardaremos más en lograr nuestro propósito o no llegaremos.

Muchas veces un buen maestro es quien te hace sufrir, quien exige lo mejor de ti, que pongas tu mayor esfuerzo, aunque tú no lo entiendas de esa manera”.

15. AFIRMARLO

Recordarlo, reafirmarlo.

Lo que deseo y quiero ser, hacer, tener. Tenerlo en mente.

Si lo repitiera diariamente mínimo 5 veces garantizaría el resultado.

“Después de haber pasado los 14 pasos anteriores, lo que sigue es afirmarlo. Una vez que afirmas y confirmas tu propósito, seguramente lo lograrás. El éxito depende de cuantas veces lo afirmas y lo confirmas en el día; cuantas más veces sean, más posibilidades tendrás de lograrlo”.

16. DETERMINACIÓN

Determinación, compromiso, responsabilidad, disciplina. Muchos de los principales proyectos se abandonan en el último kilómetro; lo importante es nunca desistir.

Querer es poder, confianza, fe. El que “quiere”, puede. Lo que la mente puede imaginar, se puede lograr.

La intención del propósito; por qué y para qué lograrlo.

“Después de la afirmación diaria sigue la determinación, esto es como un compromiso, la confianza y seguridad de hacerlo realidad”.

17. ESTRATEGIA

Planeación.

¿Cómo lo voy a lograr?

- ¿Cuánto? Recursos, inversión, dinero.
- ¿Quiénes? Personas, equipo humano.

Cuando se tienen los pasos anteriores se da en automático.

“La estrategia es tener un plan de quiénes, de cómo y cuánto necesito para realizar mi propósito, considerando siempre que es posible, los recursos humanos y económicos que tenemos. Lo que no puedes hacer sin dinero, tampoco lo podrás hacer con dinero”.

18. SUPERVISIÓN

Visualizarlo más de cerca, súper visualizarlo: ver que lo estoy cumpliendo, que tiene un avance, o modificarlo si creo que es necesario, la mejora continua.

“Supervisión es dar seguimiento a la visión, pero ahora no como pensamiento, sino como un hecho real. Es ver día a día los avances que confirmen que vamos en el camino correcto. Supervisión es “ver la visión” materializada diariamente.

19. CIRCUNSTANCIAS

Si las circunstancias lo permiten. Como decir: “si Dios quiere”.

Causas ajenas a mí pueden impedirlo: enfermedades, accidentes, personas.

Aceptar, estar consciente de que tal vez no se logre en este momento de esta forma, pero no desistir del propósito.

“Siempre es bueno y necesario dejar un margen, una posibilidad de no lograr nuestro propósito. Esto es una forma de decir «si las circunstancias lo permiten». Sabemos que podemos enfermar o sufrir un accidente; pero si eso no sucede, tenemos la seguridad de realizar nuestro propósito. Por eso es importante dejar este margen o probabilidad, para no sufrir.

Es, como decía mi padre: «M’ijo. Si Dios quiere».

Pero en caso de no lograrlo, pondremos una nueva fecha o lo intentaremos de forma diferente, y así hasta lograrlo”.

**Aquí termina el
Propósito 13: Formar líderes
para transformar el mundo**

Nos han puesto la idea en nuestra mente de que ser un “líder” es el terreno de unos pocos, de algunos “elegidos”; sin embargo, todos somos líderes sin importar edad, inteligencia, clase social, educación, experiencia o personalidad.

El hombre nació para ser líder: es su naturaleza. Pero eso no significa que nació líder. Significa que nació con los talentos, con las habilidades y con un deseo de dirigir, de construir y de superar problemas. Esto es la esencia del liderazgo.

Siempre que dos o más personas se reúnan con un propósito, hay una oportunidad de liderazgo. Allí nace mi elección de querer ser líder o ser liderado.

Transformarme en líder, es convertir la semilla en la flor del “ser yo mismo”, del ser auténtico, del ser con valores, del vencer los fantasmas de los miedos, del ser agradecido.

El líder es: humilde, positivo, entusiasta, práctico y energiza a los que colaboran con él. El líder identifica los problemas y forma parte de la solución, no espera que otro venga a resolver lo que a él le corresponde. El líder echa mano de su “red de ayuda” para solucionar problemas y apoyar sus proyectos.

A continuación iniciaremos el **Propósito 14: “Dejar huella, no cicatrices”** que es el último tema del módulo tres, Realización y Trascendencia.

Aquí inicia el PROPÓSITO 14 del Módulo 3.

El reto más difícil a enfrentar en nuestra vida será la muerte.

¡Cuando muera quiero estar vivo!

*No voy a donde el camino
me lleva, voy a donde no hay camino para dejar huella.*

Cuando entienda lo que es morir, empezaré a vivir.

Cuando aprenda a vivir, estaré entrenándome para morir.

PROPÓSITO 14



DEJAR HUELLA, NO CICATRICES

La muerte es uno de los sucesos que es necesario plantear en forma adecuada, sobre todo, cuando se le trata desde la perspectiva del propósito de vida que no puede ser otro más que el logro de nuestra felicidad. ¿Acaso el pensamiento de la muerte no cuestiona la posibilidad de ser felices? La muerte es un acontecimiento que relativiza el sentido de la vida y desalienta al hombre a esforzarse por alcanzar la felicidad.

El hombre es un ser mortal debido a que tiene que morir aun cuando ignore el día y la hora en que esto vaya a acontecer; pero no es mortal como los demás seres vivientes, pues sólo él disfruta de la dignidad de ser persona; por eso para él la muerte no significa aniquilación. No todo termina para él con la muerte, la trasciende. Así ya lo expresó un gran poeta de la latinidad clásica, Horacio, quien escribió: “No moriré del todo, gran parte de mí permanecerá en la posteridad”.

Y así es. Gran parte de las ideas, de los conocimientos logrados, de las obras artísticas y las que son fruto del trabajo humano permanecen más allá de la muerte de sus autores y pasan a ser patrimonio de la humanidad

La trascendencia ligada a la muerte es lo que da sentido y valor a cada minuto de nuestra existencia. La muerte afecta, la mayoría de las veces sin darnos nosotros cuenta, hasta el último detalle de la vida cotidiana, pues su pensamiento nos lleva a distinguir lo que de verdad importa por sí mismo y lo que sólo interesa como medio.

Si supiéramos que al día siguiente íbamos a morir, descubriríamos que son pocas las cosas que deberían importarnos y veríamos, en cambio, que nuestra felicidad depende sobre todo de las personas que amamos, ya que serán ellas quienes nos recordarán con cariño, trascendiendo nosotros en ese cariño de ellos más allá de nuestra vida.

La tarea más difícil: morir. 98% de los seres humanos mueren insatisfechos.

20,000 estudios sobre experiencias cercanas a la muerte lo confirman.

Nuestro propósito de vida es morir satisfechos, orgullosos de haber vivido en este tiempo, en este mundo, de esta forma.

Dos historias reales que merecen ser meditadas

La primera...

Hace ya muchos años, Alphonse Gabriel Capone (“Al Capone”), era el dueño virtual de la Ciudad de Chicago. Capone no era famoso por nada que fuere heroico. Su notoriedad se cimentaba más bien por sembrar la incertidumbre general en la “ciudad de los vientos” y en todo lo relacionado con piratería, extorsión, contrabando de alcohol, prostitución y asesinatos.

Capone tenía un abogado a quien apodaban “Easy Eddie”. Y era el abogado de Capone por una buena razón. ¡Eddie era un buen abogado!, bien preparado y astuto. De hecho, las habilidades de Eddie en el manejo de las leyes y manipulaciones legalistas procedimentales, mantuvieron a Capone fuera de la cárcel mientras él fue su abogado y durante casi toda su trayectoria.

Para mostrar su aprecio, Capone le pagaba muy bien a Eddie. No sólo con abultados cheques, también gozaba de comisiones y de beneficios especiales. Por ejemplo, él y su familia ocupaban una mansión con una cerca perimetral, contaba con un equipo de sirvientes de todo tipo y tenía todas las comodidades más modernas de la época. La mansión era tan grande que ocupaba una manzana de la zona residencial más prestigiosa de la Ciudad de Chicago. Eddie vivía la gran vida de la mafia de Chicago y le prestaba poca o ninguna consideración a las atrocidades que sucedían a su alrededor.

Pero Eddie tenía una gran debilidad, amaba entrañablemente a su hijo. Así que estaba siempre muy pendiente de que no le faltara nada: ropas, automóviles, lujos, una educación en prestigiosos colegios. Nada era suficientemente bueno para su hijo. El dinero no era obstáculo. Sin embargo, a pesar de su relación con el crimen organizado, Eddie hizo esfuerzos para enseñarle a su hijo la diferencia entre el bien y el mal. Eddie deseaba que su hijo fuera un mejor hombre que él.

Desafortunadamente, con toda su fortuna e influencia, había dos cosas que Eddie no le podía dar a su hijo: ni un buen nombre, ni un buen ejemplo. Eso lo puso en una encrucijada en su vida y así, un día, Easy Eddie se enfrentó con una terrible decisión. Easy Eddie deseaba rectificar todo el mal que había hecho.

Con absoluta determinación, Easy Eddie decidió que cooperaría con las autoridades y diría toda la verdad sobre la organización de Al Capone, tratando así de limpiar su nombre manchado, y ofrecerle a su hijo alguna semblanza de lo que significaba la integridad. Para hacer esto, Easy Eddie tendría que ser testigo ante los Tribunales en contra de la mafia, y él sabía perfectamente bien el costo que ello conllevaría. Así que Easy Eddie testificó.

Un año después, la vida de Eddie terminó con una ráfaga de ametralladoras en una solitaria calle de Chicago. Pero ante sus ojos, como ya lo había comentado ante sus amigos, él le había dado a su hijo el regalo más grande que él podía ofrecer, y estaba dispuesto a pagar el más alto precio, lo cual sucedió.

La Policía removió el cuerpo de Eddie y en sus bolsillos encontraron un rosario, un crucifijo, un medallón religioso (probablemente de La Virgen María o de algún Santo) y un poema impreso tomado de una revista pegado con un clip.

El poema decía así: “Al reloj de la vida se le da cuerda sólo una vez, y a ningún hombre le está dado saber cuándo las manecillas habrán de detenerse en cualquier temprana o dilatada hora. El ahora es el único tiempo que te pertenece. Vive, ama, lucha con un propósito. No confíes tu fe al tiempo, pues el reloj puede pronto detenerse”.

La segunda historia...

La Segunda Guerra Mundial produjo muchos héroes. Uno fue el Capitán de Fragata Butch O'Hare. Era un experto piloto de caza, asignado al portaviones Lexington, nave madre de la flota de Estados Unidos en el Pacífico Sur.

Un día su escuadrón completo fue enviado de emergencia a cumplir una misión y debió despegar del portaviones con urgencia. Pero después de encontrarse en vuelo en formación, Butch miró su medidor de combustible y se dio cuenta de que no habían llenado el tanque completo de su avión. Butch no tendría combustible suficiente para completar la misión y regresar al portaviones.

Butch reportó su situación a su jefe del escuadrón quien le ordenó regresar al portaviones. Con pesar, se salió de formación y se dirigió de regreso a la flota que navegaba por el Pacífico Sur comandada por su portaviones. Y mientras regresaba, algo le heló la sangre: un escuadrón de cazas japoneses se dirigía velozmente hacia la flota estadounidense. .

Los cazas estadounidenses ya habían salido a otra misión dejando a su flota indefensa. A Butch no le daba tiempo de regresar y alcanzar al escuadrón de cuya formación había salido y llegar a tiempo para defender y salvar a la flota. Además, se dio cuenta de que tampoco tenía tiempo de acercarse lo suficiente a la flota para avisar del ataque japonés que se avecinaba.

No había salida, sólo le quedaba intentar desviar a los japoneses para alejarlos de la flota. Dejando de lado todo pensamiento de seguridad personal, Butch se enfiló de lo alto en picada hacia la formación de aviones japoneses. Activó sus ametralladoras montadas en sus alas y comenzó a disparar. Logró derribar a un primer enemigo sorprendido, y otro, y otro más. Butch se desplazaba con mucha agilidad entre el desconcertado escuadrón japonés, al que ya había hecho romper su formación, y continuó disparando hasta que sus municiones se agotaron.

Aun así, sin temor alguno, Butch continuó en el asalto. Se enfilaba hacia los aviones tratando de tocar las alas o las colas con la esperanza de dañar tantos aviones enemigos como le fuera posible, de manera que les imposibilitara volar y tuvieran que aterrizar en el mar o retirarse.

Finalmente, los exasperados japoneses se fueron en otra dirección, seguramente por la orden de su comandante ante la inmensa confusión reinante. Muy aliviado, Butch O'Hare y su estropeado avión caza se dirigió accidentado de regreso a su portaviones. Butch había sobrevivido.

Al aterrizar, Butch reportó y relató los eventos que había tenido que enfrentar a su regreso después de haber salido de su formación. Las películas montadas en las ametralladoras corroboraron su historia, demostraron a qué extremo llevó su coraje para proteger a su flota. Derribó cinco aviones y otros tantos habían aterrizado forzosamente en el mar.

Todo esto sucedió el 20 de febrero del año 1942, y por esta acción, Butch llegó a ser el primer =As Naval= de la Segunda Guerra Mundial, y el primer piloto en concedérsele la Medalla de Honor del Congreso de Estados Unidos.

Un año más tarde, Butch pereció en combate aéreo a la edad de 29 años. Su ciudad natal, Chicago, no permitió que la memoria de este héroe se perdiera, por eso hoy el Aeropuerto O'Hare International de Chicago se llama así en tributo y honor a este gran joven héroe.

De manera que, cuando te encuentres en este aeropuerto, medita un momento sobre el heroísmo que representa ese nombre y tómate un tiempo para visitar el monumento Memorial con la estatua de Butch O'Hare y su Medalla de Honor, que se encuentran entre las Terminales 1 y 2.

¡Ah! Pero, ¿qué tienen que ver estas dos historias entre sí? ¿Cómo se relaciona una con la otra? Butch O'Hare era el hijo de "Easy Eddie", el abogado de Capone.

"Cree en tus sueños... Nadie más lo hará por ti".

Reflexión “Meditar en la muerte”

La muerte es una estación a la que el tren de nuestra existencia tiene que llegar. El viaje no puede continuar si antes no hacemos escala en ella.

La muerte es una sacudida que la ley natural da a la mente de los ingenuos, de los indolentes y de los complacientes. La liberación del sufrimiento debe servir para que despertemos a la verdad de la impermanencia; porque, aunque creemos que ya lo sabemos, nunca está de más insistir en que la muerte es el inevitable colofón del libro de nuestra vida.

Pero este inexorable evento al que todos tenemos que asistir, no debe ser considerado como algo trágico, doloroso e indeseable, ni como un daño personal con el que la vida decide lastimarnos. No, la muerte es un apartado claramente visible en el contrato que firmamos cuando la vida nos fue dada.

Si llevamos la fecha de caducidad inscrita en nuestros genes, el advenimiento de la muerte no debería sorprendernos. Además, ¿cómo podríamos disfrutar la vida a cabalidad si no estuviéramos seguros de que vamos a morir? ¡Tener la certeza de esa fragilidad que nos aqueja es lo que nos hace pensar!

La idea de que vamos a morir es un pensamiento que no debemos rehuir. Nuestra muerte no sólo es cierta, sino que es perpetuamente inminente.

Parafraseando al célebre dicho mexicano, “no es la torta la que traemos bajo el brazo cuando nacemos, sino la muerte”.

Reflexión ¿Cómo medir el valor de cada día?”

Se sentía la llegada de la primavera, y con el paso de cada día se sentía la llegada de nuevas vidas.

Decidí tomar los cantos de cortejo de las aves como metáfora de un mejor futuro, mostrando que la vida siempre logra continuar.

Para cada uno de nosotros la vida va a terminar algún día, estemos listos o no. No habrá más amaneceres, minutos, horas o días. Todas las cosas que hayas conseguido, guardadas u olvidadas, pasarán a otras personas.

Tu riqueza, fama y poder se harán irrelevantes. No importará lo que debas o lo que tengas. Tus resentimientos, celos y frustraciones desaparecerán junto con tus ambiciones, planes y cosas por hacer.

Las pérdidas y ganancias que parecían tan importantes, simplemente se irán. Ya no importará de dónde venías o en qué lado de la cerca vivías.

No importará si eras bello o brillante. Incluso tu género y tu color de piel serán irrelevantes.

¿Qué será importante? ¿Cómo medir el valor de cada día?

Lo importante no será lo que hayas comprado, sino lo que construiste. No lo que conseguiste, sino lo que diste.

Lo que va a importar no es tu éxito, sino tu significancia.

Lo que va a importar no es lo que aprendiste, sino lo que enseñaste.

Lo que va a importar es cada acto de integridad, compasión, coraje o sacrificio que haya enriquecido, empoderado o animado a otros a seguir tu ejemplo.

Lo importante no será tu competencia, sino tu carácter.

Lo que va a importar no es cuánta gente conozcas, sino cuántos sientan tu pérdida cuando no estés.

Lo importante no serán tus recuerdos, sino los recuerdos que queden en las personas que te quieren.

Lo que va a importar es cuántos van a recordarte, y por qué.

Una vida que valga la pena no depende de las circunstancias, sino de tus decisiones.

Reflexión “La vela apagada” -

Cuentan que había una vez un señor que padecía lo peor que le puede pasar a un ser humano: su hijo había muerto.

Desde la muerte y durante años no podía dormir. Lloraba y lloraba hasta que amanecía.

Un día, cuenta el cuento, aparece un ángel en un sueño. Le dice:

—Basta ya.

—Es que no puedo soportar la idea de no verlo nunca más.

El ángel dice: —¿Lo quieres ver? Entonces lo agarra de la mano y lo sube al cielo.

—Ahora lo vas a ver, quédate aquí.

Por una acera enorme empiezan a pasar muchos chicos, vestidos como angelitos, con alitas blancas y una vela encendida entre las manos, como uno se imagina el cielo y los angelitos.

El hombre dice: —¿Quiénes son?

Y el ángel responde: —Éstos son los chicos que han muerto en estos años y todos los días hacen este paseo con nosotros, porque son puros...

—¿Mi hijo está entre ellos?

—Sí, ahora lo vas a ver.

Y pasan cientos y cientos de niños.

—Ahí viene. —Avisa el ángel.

Y el hombre lo ve. Radiante, como lo recordaba. Pero hay algo que lo conmueve: entre todos es el único chico que tiene la vela apagada, y él siente una enorme pena y una terrible congoja por su hijo.

En ese momento el chico lo ve y viene corriendo y se abraza a él.

Él lo abraza con fuerza y le dice: —Hijo, ¿por qué tu vela no tiene luz?, ¿no encienden tu vela como a los demás?

—Sí, claro papá, cada mañana encienden mi vela igual que la de todos, pero ¿sabes qué pasa?, cada noche tus lágrimas apagan la mía.

Ayudemos a nuestros seres queridos al partir...

Ayudémoslos con nuestra energía a continuar su viaje...

Las últimas palabras de un hombre exitoso -

Steve Jobs, visionario y empresario del sector de la informática y de la industria del entretenimiento, antes de morir decía que él había llegado a la cumbre exitosa de los negocios y que los demás veían su vida y sus logros como un símbolo de éxito.

A pesar esto, confiesa que sus alegrías eran pocas, al fin y al cabo estaba acostumbrado al hecho de ser rico.

Postrado en una cama de hospital, recordaba toda su vida y reflexionaba en que, al estar esperando la inminente llegada de la muerte, en ese momento todos los halagos y los lujos de los que se sentía tan orgulloso, ahora eran algo insignificante.

Allí, en la penumbra de aquel cuarto, entre las luces y los sonidos de los equipos médicos que lo mantenían con vida, sentía que la muerte estaba cada vez más cerca. En ese momento comprendía que debió dar mayor importancia a perseguir otros objetivos ajenos a la riqueza material, y no sólo enfocarse en acumular una gran fortuna.

Atesorar, por ejemplo, las historias de amor, apreciar la belleza del arte, los sueños de la infancia ... Y no terminar convertido en un “ser retorcido”, como él mismo se consideraba en aquel momento, por la obsesión constante de perseguir y conquistar la riqueza.

En aquel trance, Jobs reflexionaba también en que no podía llevarse consigo ni la fama ilusoria, ni el dinero que ganó durante su vida; que Dios nos había creado de manera tal que podamos sentir la pureza del amor en nuestro corazón, y eso sí se lo podía llevar más allá de la muerte, esos recuerdos que el amor fortalece.

Sólo entonces, en la víspera de su partida, entendía que esa era la verdadera riqueza, la que nos seguirá, acompañará, iluminará y fortalecerá para seguir avanzando.

Decía que uno debe moverse a donde quiera ir, pues así como el amor es capaz de viajar distancias enormes, así la vida no tendrá ningún límite; que para alcanzar las metas que deseamos, debemos esforzarnos porque todo está en nuestras manos y en nuestro corazón.

Y nos deja una reflexión final. Él dice que la cama de un hospital es la cama más cara del mundo, pues si se tiene el dinero suficiente, se puede contratar un chofer para conducir tu auto, pero nunca podrás contratar a alguien para que se enferme en tu lugar.

Cuando pierdes cualquier cosa material siempre habrá alguna manera de encontrarla, lo que no podrás volver a encontrar es la vida si la pierdes.

En cualquier momento de la vida en que nos encontremos, siempre llegará el día y el momento en que se “cierre el telón”.

Steve Jobs nos aconseja que atesoremos el amor para darlo a la familia, el amor para tu esposo o esposa y también el amor que podamos dar a los amigos.

En fin, que nos tratemos bien y que nos ocupemos de nuestro prójimo.

Reflexiones sobre la trascendencia

“Sin lugar a dudas, una forma de trascender es hacer grandes cosas; y hacer grandes cosas tiene dos puntos: tener muy claro lo que queremos o nuestro propósito de vida y el segundo, conocer la capacidad e inteligencia que tenemos; y para conocernos existen dos puntos importantes: el primero, contemplar el universo y darnos cuenta que eso somos, y el segundo, mirarnos a nosotros mismos y estar convencidos de que el universo está presente en nosotros”.

“Cuando aprendemos a vivir, estamos entrenándonos para morir”.

“No vayas por el camino más trillado, haz tu propio camino y deja huella”.

“La muerte sólo causa pavor a quien no ha aprovechado el tiempo para vivir”.

“Al nacer empezamos a envejecer y a morir”.

“Cuando entendemos lo que es morir, empezamos a vivir”.

“Amigo, amiga, ¿qué te gustaría que la gente dijera de ti cuando hayas muerto? ¿Te gustaría que dijeran: tomó unas copitas de amor, unas pastillitas de paciencia, otras de generosidad; tomó muchas para la risa, tomó unas de preocupación, y como resultado de este tratamiento, vivió feliz, con mucha fe y logró que todo saliera muy bien a lo largo de su vida; y ofreció a toda persona que encontró en su camino el mismo tratamiento?”.

Así transcurre la vida sin siquiera estar conscientes de ello, el tiempo avanza y ese tiempo no lo vamos a recuperar nunca. Aprovechemos cada instante, cada día como si fuera el último.

La vida sigue (dicen) pero no siempre es así, a veces la vida no sigue, a veces sólo pasan los días.

Se dice que la vida es corta; en mi apreciación, creo que no, lo que pasa es que desperdiciamos mucho tiempo de nuestra vida al no tener nuestro propósito.

Otra forma de aprovechar el tiempo es aprendiendo de nuestros errores; aprovechemos más nuestra vida, aprendiendo de los errores y aciertos de los demás o leyendo libros, de esta forma tendríamos el tiempo suficiente para lograr nuestro propósito de vida.

La vida no es lo que sucede cuando todos tus planes se cumplen, ni lo que pasará cuando tengas eso que tanto deseas. La vida es lo que está pasando en este preciso instante.

Tu vida en este momento es leer este párrafo, donde quiera que lo estés haciendo y con las circunstancias que te rodean ahora.

En este momento tu corazón lleva sangre a todas las células de tu cuerpo y tus pulmones llevan oxígeno a donde se necesita.

En este momento algo que no podemos comprender, te mantiene vivo y te permite ver, pensar, expresarte, moverte, reír, ¡hasta llorar si quieres!

¡Esta es la vida!

La vida es el único regalo que no recibes dos veces...

Reflexión “Tu tiempo, el mejor regalo” -
Al morir un rey hizo 3 pedidos:

- 1) Que su ataúd fuese cargado por los mejores médicos de la época.
- 2) Que los tesoros que tenía, fueran esparcidos por el camino hasta su tumba.
- 3) Que sus manos quedaran en el aire fuera del ataúd a la vista de todos.

Alguien asombrado le preguntó: ¿cuáles eran sus razones? Él explicó:

- 1) Quiero que los más eminentes médicos carguen mi ataúd, para demostrar que ante la muerte ellos NO tienen el poder de curar.
- 2) Quiero que el suelo sea cubierto por mis tesoros, para que todos puedan ver que los bienes materiales aquí conquistados, aquí se quedan.
- 3) Quiero que mis manos queden descubiertas fuera del ataúd, para que las personas puedan ver que vinimos con las manos vacías, y con las manos vacías partimos, al morir nada material te llevas...

”El tiempo” es el tesoro más valioso que tenemos, ¡podemos producir más dinero, pero no más tiempo!

El mejor regalo que le puedes dar a alguien es “tu tiempo”.

Reflexión “¿Hay vida después del parto?”

En el vientre de una mujer embarazada se encontraban dos bebés.

Uno le pregunta al otro:

—¿Tú crees en la vida después del parto?

—Claro que sí. Algo debe existir después del parto. Tal vez estemos aquí porque necesitamos prepararnos para lo que seremos más tarde.

—¡Tonterías! No hay vida después del parto. ¿Cómo sería esa vida?

—No lo sé pero seguramente, habrá más luz que aquí. Tal vez caminemos con nuestros propios pies y nos alimentemos por la boca.

—¡Eso es absurdo! Caminar es imposible. ¿Y comer por la boca? ¡Eso es ridículo! El cordón umbilical es por donde nos alimentamos. Yo te digo una cosa: la vida después del parto está excluida. El cordón umbilical es demasiado corto.

—Pues yo creo que debe haber algo. Y tal vez sea sólo un poco distinto a lo que estamos acostumbrados a tener aquí.

—Pero nadie ha vuelto nunca del más allá, después del parto. El parto es el final de la vida. Y a fin de cuentas, la vida no es más que una angustiada existencia en la oscuridad que no lleva a nada.

—Bueno, yo no sé exactamente cómo será después del parto, pero seguro que veremos a mamá y ella nos cuidará.

—¿Mamá? ¿Tú crees en mamá? ¿Y dónde crees tú que está ella?

—¿Dónde? ¡En todo nuestro alrededor! En ella y a través de ella es como vivimos. Sin ella todo este mundo no existiría.

—¡Pues yo no me lo creo! Nunca he visto a mamá, por lo tanto, es lógico que no exista.

—Bueno, pero a veces, cuando estamos en silencio, tú puedes oírla cantando o sentir cómo acaricia nuestro mundo. ¿Sabes? Yo pienso que hay una vida real que nos espera y que ahora solamente estamos preparándonos para ella...

Reflexiones sobre toma de decisiones,
elecciones y soluciones.

“Uno de nuestros errores más comunes al tomar decisiones es elegir las cosas materiales buscando ser felices”.

“No permitas que el miedo te paralice; tomar decisiones siempre será un riesgo, aun así ten la seguridad de estar haciendo lo correcto”.

“A veces se toma una decisión entre dos opciones malas, pero se debe elegir una: la menos mala”.

“Cuando elegimos vivir, significa elegir un propósito, y este nos ordenará y enfocará nuestra vida”.

Pirámide de necesidades básicas

Estas son necesidades básicas, como el alimento para el cuerpo, y lograrlas es mi misión y después transmitir las a otras personas.



CONCLUSIÓN

“Todos queremos ser felices y exitosos; y esto es totalmente posible, y además, necesario si queremos que nuestra vida tenga sentido.

Esta aspiración que existe en todos nosotros es al mismo tiempo un anhelo innato a nuestra naturaleza humana y, por lo tanto, una tendencia necesaria; su realización depende de nuestro libre albedrío, pues somos arquitectos de nuestro propio destino.

Ser felices y exitosos es nuestra misión aquí en la tierra, pero implica cambiar nuestra forma habitual de pensar que por lo general es negativa, y debemos interpretar en forma más positiva la vida, nuestro entorno, la familia y la sociedad de la que somos miembros. Implica vivir en todas las circunstancias de nuestra existencia con actitudes y formas de actuar de acuerdo con nuestra dignidad humana. Tenemos una marcada inclinación a comportarnos en forma egoísta y a buscar a como dé lugar nuestro propio provecho convirtiéndonos en el centro de nuestros pensamientos y en el punto de referencia de nuestras acciones; mientras que con una actitud de amor, de perdón e incluso de humildad, que se traduce en generosidad y con una actitud de servicio es como logramos vivir en plenitud y dar respuesta al interrogante más importante que nos podemos y debemos plantear: por qué y para qué vivir.

Cuando se vive con esta nueva forma de pensar y con esta nueva actitud en todas las circunstancias de la vida, el sufrimiento y las adversidades, en lugar de ser un obstáculo para la felicidad, se convierten en oportunidades de desarrollo personal que nos conduce a nuestra plenitud humana.

Ser felices y exitosos implica, además, convertir el trabajo en un ámbito de desarrollo personal, y dar lo mejor de nuestras capacidades de creatividad y liderazgo a la sociedad; de esta manera podremos trascender más allá del límite de nuestra vida.

Colaborar para que nos comprometamos con llevar a cabo este Propósito de Vida ha sido la intención que me ha motivado a transcribir en este libro mis reflexiones y mis experiencias a lo largo de mi vida.

ANEXO

10 HISTORIAS REALES QUE RESPALDAN LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA PROPÓSITO DE VIDA

Historia 1

Es la historia de una amiga que me comenta un día que ella tenía todo su plan de vida programado, y dentro de ese plan estaba el tener su primer hijo a los tres años de casada.

Pero al regreso de su luna de miel, regresa embarazada. Como esto no era lo que ella tenía programado, decide abortar. Tiempo después, esa decisión le crea un remordimiento de conciencia y no podía creer lo que había hecho; empezó a enloquecer y se perdía totalmente.

Entonces visitó un psicólogo, visitó otro, una psicóloga, otra psicóloga que le recomendaban algunos medicamentos para dormir. Pero ella nunca accedió a tomar dichos medicamentos. Por lo tanto, su sufrimiento era muy consciente, hasta que alguien le recomendó que me hablara a mí y le dieron mi número de teléfono.

Ese día estaba de gira fuera de la ciudad de Monterrey y tomé la llamada, después de platicarme su caso le dije:

—Tranquila, tú tenías un plan, ese plan se salió de control y normalmente así sucede en la vida, se nos salen cosas de control. —le dije también que ella tomó esa decisión en un momento de su vida y en ese momento ella consideró que era lo mejor. Que debemos empezar a entender que dejar de culparnos es considerar que cuando tomamos una decisión, esa decisión, en ese momento, es la mejor decisión.

—Además —continué diciéndole—, no puedes dar marcha atrás a todo lo que pasó, no puedes regresar el tiempo. Piensa mucho en eso, lo mejor es seguir adelante, piensa que todo es para bien, considera que todas las cosas que nos suceden son para bien, son lo mejor para cada uno en ese momento”.

Y recuerdo que le compartí una reflexión muy sencilla que es “vivir las experiencias que nos ofrece la vida es obligatorio; sufrirlas o gozarlas, es opcional”.

Ella se grabó esas palabras y dice que eso le cambió la vida totalmente. También le dije que ese sufrimiento es solamente una forma de pensar, porque nos acordamos de lo que pasó. Que ella se mantuviera muy firme y en cuanto le llegara ese pensamiento, lo cambiara hacia cosas positivas, hacia cosas bonitas, por ejemplo de su propio matrimonio, de su familia y que pensara que todo es para bien, y que estar muy conscientes de que lo que nos hace sufrir es un pensamiento, no de lo que nos sucedió; sino de la forma en que interpretamos de lo sucedido.

A los pocos días mi amiga me habló diciéndome que había ido con el psicólogo que la atendía, le contó nuestra plática y la reflexión que le compartí, reflexión que la psicóloga copió y guardó.

Y lo sorprendente de esta historia es que ella superó esta situación con una llamada telefónica.

Historia 2

Un día me encuentro a un amigo joven, hijo de otro amigo cuya amistad viene de muchos años antes, porque él era proveedor en nuestro negocio.

Le pregunté por su papá y me contó que ya tenía 60 años y se había ido de la ciudad porque fue víctima de un secuestro durante un mes y desde entonces no se sentía seguro y se había visto obligado a cambiar de ciudad para poder superar eso.

Entonces le pregunté que cómo estaba en esta otra ciudad y me contestó que muy mal, que sufría todos los síntomas de una persona que ha pasado por un secuestro: miedo, estrés, insomnio, y la misma falta de sueño había complicado mucho su salud y su sistema inmunológico se había debilitado ocasionándole diversas enfermedades y tomaba un promedio de trece pastillas diarias.

Entonces le aconsejé a este joven amigo: —Dile a tu papá que lo que pasa es que, ahora, en este momento, él está concentrado en lo que le sucedió durante ese mes que estuvo secuestrado, y no puede recordar los 59 años y 11 meses restantes de su vida, y mientras esté inmerso en este suceso, esos van a ser sus pensamientos. Dile que se concentre en esos años de felicidad y éxito.

Él le habla a su papá y le cuenta lo que estuvo platicando conmigo y el consejo que le di. El señor es un químico-físico-matemático y relacionando mis palabras con su profesión dijo: —Pues tiene mucho sentido.

Hizo la “tarea” perfectamente y tiempo después nos vimos y me dijo — Fíjate que ya bajé la dosis de medicamentos a 6 pastillas, pero creo que hay algo más. Entonces le dije que sí, que hay otros 3 ejercicios de meditación, uno de atención, otro de memoria y uno más de conciencia (los cuales se mencionan en este libro), y le recomendé que los practicara.

Aproximadamente tres meses después, me habla para decirme que había dejado por completo los medicamentos. A los seis meses después me dijo que había regresado a la ciudad de Monterrey. Y un año después nos encontramos personalmente cuando él trabajaba en un restaurante. Me dio mucho gusto verlo, lo felicité, hablamos de todo lo que había pasado.

Una de las propuestas de Propósito de Vida es salirnos de esos pensamientos negativos e irnos a pensamientos positivos. Tenemos que ver las causas que nos hacen sufrir, eliminarlas, y al eliminarlas, automáticamente viene la felicidad.

Aun en una situación de secuestro, que es algo bastante doloroso, que es un sufrimiento terrible que no se le desea a nadie, si lo interpretamos de una forma positiva, nuestro estado emocional cambiará a un estado de paz, si eso es lo que buscamos. Así aprenderemos algo y nuestra vida continuará de forma positiva.

Propósito de Vida participa de forma muy fuerte, solamente “educando” a las personas, solamente diciendo a las personas cómo nuestro pensamientos juegan para hacernos sufrir o para ser felices.

Historia 3

En una ocasión me invitaron a participar en un penal de la ciudad de Monterrey, invitación a la cual accedí. Y me di cuenta de que el principal conflicto que existe en este reclusorio, es que estaban suicidándose un promedio de cuatro reclusos por semana. Y yo asistí con la misión de poder reducir esa estadística; y afortunadamente así fue, en una sola visita redujimos de 4 a 1 ese índice.

Todos sabemos que en estos lugares hay todo tipo de delincuentes, unos más peligrosos que otros. Y delante de cuatrocientos reclusos aproximadamente, empecé mi plática preguntándoles ¿quién se imaginaba, cuando era joven, que iba a estar un día en este lugar?

En mi interior, la respuesta que me imaginaba era que nadie se imaginaba estar allí. Mi sorpresa fue que vi casi treinta manos levantadas diciendo:

—Yo sí imagine que un día iba a estar en la cárcel.

Después de reponerme de mi asombro por esta respuesta, invité a uno de ellos a platicarme por qué se imaginaba que iba a estar allí, y dice:

—Yo vivía cerca de aquí, a unos 4 kilómetros, y desde muy chico, a la edad de 7 u 8 años ya me drogaba, robaba, hacía travesuras a los vecinos, les quebraba los vidrios de las casas, robaba sus carros; y yo sabía que ese comportamiento un día me iba a traer aquí. Cuando pasaba caminando por fuera pensaba “algún día voy a estar aquí”, y aquí estoy.

Aquí podemos ver que de alguna forma, uno mismo programa su vida, aún en lo negativo. Y además sabemos perfectamente que nuestro comportamiento nos va a llevar a algún lugar determinado.

Deducimos también que si nuestras acciones son negativas, si hacemos daño a los demás, nos va a ir muy mal, dicho claramente por esta persona a la que le han quitado su libertad.

Mi mensaje a partir de esta experiencia no es en ese sentido, sino que debemos tener un comportamiento positivo, debemos hacer acciones positivas, ayudar y servir a los demás. Y así como esta persona no tenía ninguna duda de que al portarse mal iba a tener un mal final, nosotros tampoco debemos dudar de que el portarnos bien nos llevará a un buen final.

Y como digo en “El arte de crear riqueza”, uno de los temas de este libro: “debemos portarnos bien, aunque sea por negocio”.

Historia 4

Esta historia se desarrolla en el mismo penal de la historia anterior.

Después de 4 meses, me vuelven a hablar para seguir bajando el índice de suicidios, y posteriormente logramos bajarlo de 1 a 0.

Ese día, mi conferencia la inicié diciéndole a los reclusos:

—Señores, amigos, ustedes están presos, y si están presos, tienen todos los argumentos para sufrir, no tienen a sus familias, están solos, no tienen ningún bien material que pudieran decir que sea de ayuda, por lo tanto, coincido con ustedes en que tienen todos los argumentos para sufrir, no les falta ningún ingrediente, los tienen todos en un ‘paquete’ aquí.

Después continúo: —Si ustedes tienen todos estos ingredientes para sufrir, entonces las personas que no están presas deberían ser felices. ¿Ustedes se imaginan que los que están allá afuera, son felices porque no están reclusos en una cárcel?

—No. Fue su respuesta—.aun las personas que están fuera, por el hecho de ser familiares de uno que está prisionero, van a sufrir.

Pero otros no tienen familiares reclusos, quizá tienen algún familiar enfermo y también van a sufrir. Otros tal vez no tienen dinero y van a sufrir.

Pero entonces, quien no tiene un familiar enfermo podría ser feliz, quien tiene dinero podría ser feliz. Otros que no tienen una familia, pueden sufrir por eso, pero el que tiene familia debería ser feliz, y muchas veces tampoco es feliz.

Mi mensaje para ellos fue que ser feliz, no depende del lugar donde estás, que ser feliz no depende de la situación que estás viviendo, ser feliz es un estado mental, es una forma de pensar, y aun dentro de la cárcel se puede ser feliz.

Recuerdo que ese día, la psicóloga del penal me dijo: —Si los reclusos dejaran de pensar por un minuto que están presos, serían felices por un minuto”.

Entonces les puse un ejercicio que consiste en pensar solamente en su respiración, que no piensaran en otra cosa, simplemente que fijaran su atención en su respiración. El ejercicio lo hicimos por cinco minutos y les dije:

—Si ustedes hicieron realmente este ejercicio, ustedes debieron ser felices por cinco minutos. Si hicieron el ejercicio, no tienen que acordarse que están presos. Entonces, lo que los hace sufrir es el hecho de estar pensando que están presos, y lo que los lleva al suicidio es estar pensando que su vida ya no tiene sentido, que su vida ya no tiene ningún propósito, que ya no tienen nada que hacer en la vida y que están perdidos.

Y yo creo que aun estando preso se puede hacer mucho desde la prisión, o bien, saben que algún día van a salir y pueden componer y rehacer su vida, rehacer su familia, rehacer o iniciar una nueva empresa, pero se requiere cambiar nuestra forma de pensar.

Estar preso no es sinónimo de sufrir, estar libre no es sinónimo de ser feliz. Ser feliz es una forma de pensar, ser feliz es ver que todo es y está perfecto, ser feliz es disfrutar lo que hacemos, y aun en una cárcel se puede disfrutar ese momento porque desde allí podemos decir que “eso es lo mejor”, que es lo mejor porque pudimos haber estado en un hospital, y en un hospital estamos peor. Es lo mejor porque pudimos haber perdido alguna pierna o un brazo o haber acabado en el panteón.

Yo creo que así como estamos podemos estar bien y ser felices, podemos servir a los demás. Yo creo que salir de allí y compartir esa expe-

riencia con los demás, ayudaría a muchas personas.

Yo quiero transmitir que ser feliz no depende del lugar donde estamos, no depende con quién estamos, tampoco de lo que tenemos ni de nuestra belleza; depende solamente de nuestra forma de pensar. Debemos entrenar y educar nuestra mente para pensar positivamente, pase lo que pase.

Historia 5

En una ocasión, platicando con un amigo que siempre asiste a mis conferencias, y que es director de una empresa muy importante, le pregunté si ya podía hacer el primero de los tres ejercicios de meditación, el cual corresponde a la atención o a pensar (los otros que aparecen en este libro son el de memoria y el de conciencia).

Me contestó que le es muy difícil concentrarse y pensar sólo en la respiración, porque se distrae fácilmente en otros pensamientos.

Le pregunté: —¿Cuál es el objetivo principal en tu empresa?

—Vender, obtener resultados y rentabilidad —respondió.

Y dije: —Imagínate que tú llegas a la empresa preparado para trabajar todo el día y estarás muy concentrado en esos objetivos, pero no podrás concentrarte, porque la falta de entrenamiento no te lo permitirá.

Si tú pudieras hacer el ejercicio diario de concentrarte en respirar durante 24 minutos, o durante 10 minutos, ese es un entrenamiento. De tal forma que cuando tú te concentres en cualquiera de tus objetivos, de trabajo, de familia, o personal, lo podrás hacer.

Pero si no entrenas y educas tu mente a pensar en lo que tú quieras pensar, durante el tiempo que lo quieras pensar, la mente te llevará a que pienses lo que ella quiera, y normalmente nos lleva a pensamientos que nos harán sufrir, ojalá nos llevara de forma positiva. Recordemos que tenemos un promedio de 65,000 pensamientos diarios y la mayoría son negativos.

Debemos meditar, no solamente para un beneficio personal, físico, mental o emocional, sino también para un beneficio económico y material.

La meditación es la única forma que tenemos para educar y enfocar nuestra mente, para poder centrarnos en lo que queremos pensar y no en lo que nuestra mente nos lleve a pensar. Esta es la forma que nuestra mente usa para hacernos sufrir.

Lo que deseo resaltar en esta historia es la importancia que tiene la meditación; si no meditamos no podremos concentrarnos en lo verdaderamente importante, y nuestra mente nos llevará quién sabe a dónde.

Historia 6

En una ocasión participé en una conferencia, fuera del estado de Nuevo León, donde los asistentes eran profesores de primaria en su mayoría. Y recuerdo que en algún momento les dije que cuando regresaran a sus salones de clases preguntaran a sus alumnos ¿qué les gustaría ser cuando fueran grandes?

Seis meses después, cuando regresé a esa ciudad, les pregunté si habían hecho el ejercicio que les pedí. Algunas maestras conmovidas respondieron que sí, pero para ellas fue una gran sorpresa que los niños contestaran que querían ser narcotraficantes y algunas niñas querían ser prostitutas. Eso les sorprendió muchísimo.

—¿Y qué hicieron ante estas respuestas? —les pregunté.

—Comenzamos a enseñarles a tocar instrumentos musicales, armamos una rondalla, los involucramos en la declamación, en la pintura, montamos obras de teatro, etc. —me contestaron.

Y comentaron que poco tiempo después, muchos de los niños cambiaron sus respuestas a dicha pregunta. Ahora querían ser artistas o ser pintores. Estos niños cambiaron su propósito de vida.

Por eso, para mí, tiene mucha importancia el programa de Propósito de Vida, porque todo parte de un propósito; y creo que, así como este ejemplo con los niños, mi mayor propósito es poder cambiarles el rumbo a las personas cuando van directamente a un abismo y ayudarlos a encontrar su propósito de una manera consciente. Esa es parte de mi realización, es lo que me mueve y me impulsa a seguir luchando por este proyecto que un día pude lograr con la ayuda de muchos compañeros.

Historia 7

Una amiga me platicó que tenía tres años sufriendo, porque el novio con el cual se iba a casar falleció. En esos tres años ella no lograba sobreponerse a ese acontecimiento.

Platicando con ella, yo le decía que morir es natural, que un accidente o una enfermedad no es la verdadera causa de la muerte; le expliqué que la verdadera causa por la que morimos es haber nacido y que si nosotros logramos entender eso, nos evitamos mucho dolor y sufrimiento.

El hecho de morir es una ley universal, todos vamos a morir algún día pero no sabemos cómo, ni dónde, ni cuándo, por lo tanto, de cualquier forma debemos aceptar las cosas como son.

El no aceptar las cosas como son, como en el caso de mi amiga, o en el supuesto caso de que fuera alguno de nuestros padres, de nuestros hermanos o de nuestros hijos, etc., el no aceptar eso, nos llevará a sufrir.

Uno de nuestros más grandes valores es aceptar a las personas como son y aceptarnos como somos, pero también debemos aceptar a las cosas como son y al universo como es. Son leyes que no podemos cambiar y no nos queda más que aceptarlas.

Y también le recordé la reflexión de “vivir las experiencias que nos ofrece la vida es obligatorio, sufrirlas o gozarlas, es opcional”, y en tres meses pudo salir de esa depresión y seguir adelante con su vida.

Historia 8

Un día estaba en una reunión, cuando recibí una llamada, era una de las personas que asisten asiduamente a mis conferencias. Me dijo que estaba muy molesta y muy sentida con su hijo porque descubrió que se drogaba.

Le pregunté: —¿Y cuándo te diste cuenta?

—Hace un momento me acabo de enterar —respondió.

—¿Y ya platicaste con tu hijo? —volví a preguntar.

—Sí y lo regañé y lo maltraté ¿por qué me falló? si yo trabajo y le doy todo lo que necesita. Es muy injusto.

—¿Y qué paso luego? —la interrumpí.

—Se fue de la casa.

—¿Cómo te sientes?

—Pues muy mal porque eso no es lo que yo quería. Por eso te hablo, para que me aconsejes qué puedo hacer.

Y le dije: —Háblale, pídele perdón. Dile que lo amas mucho y que cuenta contigo a pesar de su comportamiento. Que él es lo más importante para ti y que de ahora en adelante le dedicarás el tiempo necesario para poderlo ayudar.

En un principio se resistió diciendo: —¿Pero cómo puedo hacer eso? Eso es como seguir su juego.

Yo le dije que no, que si realmente lo amaba, lo hiciera.

Una semana después me habló y me contó que hablaron, que ella le brindó todo el apoyo y le expresó el amor que sentía por él. Y él se sinceró con ella y le dijo que había entrado al mundo de las drogas por una novia que tenía.

Ella entonces, empezó a hablar mal de la novia de su hijo. Yo le dije que seguramente los papás de esta muchacha tampoco sabían que su hija se drogaba, que fuera con ellos y juntos hicieran una alianza para poder rescatar a esa muchachita, y que lo hiciera como si se tratara de su propia hija.

—Si tu hijo ama a esa muchacha y tú amas a tu hijo —le dije—. creo que debes amar a esa muchacha y hacer lo mejor por ella.

Un mes después me contó que se puso en contacto con los papás de la novia de su hijo y estaban juntos trabajando para rescatarla de ese mundo de adicción. Y hasta donde sé ahora, esta señora pudo rescatar a su hijo y pudo rescatar a la novia de su hijo.

Aquí nos damos cuenta, otra vez, que sólo se trata de cambiar la forma de pensar.

En este caso quiero enfocarme mucho en el amor, creo que el amor de una madre a veces se distorsiona y puede parecer maltrato. Yo creo que el amor debe demostrarse tal cual es, con apoyo incondicional, con respeto y aceptación; un hijo siempre va a requerir de todo esto.

Historia 9

Esta es una historia muy personal.

Recién casado, tenía muchos conflictos con mi esposa porque constantemente se iba a ver a su mamá y estaba más tiempo en la casa de su mamá que en nuestra casa, y eso a mí me molestaba muchísimo. Por esa razón, casi nos separamos a los tres o cuatro meses de casados. Así seguimos por diez años. Después, por cosas de la vida, me separo de ella durante catorce años, y después de esos catorce años que estuve casado en un segundo matrimonio, decidimos y aceptamos volver a unirnos y reunirnos como familia, pero esa costumbre de ir a ver a su mamá continúa. Pero para ese tiempo, yo ya estaba practicando en Propósito de Vida.

Uno de mis pensamientos era que no podía haberme unido nuevamente a ella y seguir teniendo este problema, debía trabajar conmigo mismo al respecto.

Entonces, cuando ella se iba, yo meditaba y reflexionaba mucho en las razones por las cuales ella salía de la casa. No eran celos ni nada por el estilo, sin embargo, yo pensaba: ¿por qué ella se va?

Lo primero que pensaba era que no debía molestarme cuando ella se va. Ese era el primer paso. Una vez superado este primer paso yo pensaba “mi enojo no era el problema, yo quisiera saber ¿por qué se va?”.

Pasaron así dos años, y un día le dije:

—Creo que ya encontré una solución, pero no te vayas a molestar porque sólo es una idea mía. Creo que tú te vas de la casa porque tienes miedo de estar sola.

Y efectivamente, empezó a llorar y me dijo que sí, pero ni ella misma lo sabía.

Creo que ella quedó agradecida cuando le compartí lo que pensaba. Aún seguimos trabajando, y llevamos un gran avance, en que ella pueda estar sola sin que pase nada.

El mensaje de esta historia sería que cuando sucede algo que no nos gusta, y podemos mantenernos en paz, podemos encontrar la solución, y podemos incluso ayudar a esa persona a detectar y resolver su propio conflicto.

Historia 10

Estando en Guadalajara, Jalisco, platicaba con un amigo, y me decía que tenía muchos problemas con su hijo, demasiados problemas. Yo preguntaba: —¿por qué? Y él decía:

—Es que está enfermo, pero de un mundo de enfermedades. Es hipocondríaco.

Y le pregunté: —¿Qué es hipocondríaco?

—Pues una persona que cree tener todas las enfermedades del mundo —respondió.

—Oye, ¿y platicas mucho con él?

—Pues no, la verdad no está muy dispuesto a platicar conmigo.

—Mira, platica con él, dedícale dos horas a la semana, puede ser una plática de dos horas o dos pláticas de una hora. Y en esa plática no le contradigas nada, acepta todo lo que él te diga y que te comience a gustar todo lo que a él le gusta, si a él le gusta un estilo de música, tómale gusto a ese estilo de música, si a él le gusta algún deporte, que te guste ese mismo deporte para que puedas platicar con él.

Me prometió que lo haría. Yo sabía que ese consejo le iba a dar buenos resultados.

Pero me veo a mí mismo, con un hijo alcohólico que llevaba veinte años tomando, desde los 12 a los 32 años. Entonces me dije: —yo estoy dando esta solución pero yo tengo un conflicto con un hijo mío; tengo que poner en práctica lo que estoy aconsejando.

Pasó el tiempo, empiezo a hablar con mi hijo y le planteo crear un proyecto para ayudar a las personas con diferentes adicciones como el alcoholismo, el tabaquismo, la ludopatía e incluso la violencia familiar.

Yo lo que buscaba era dedicarle las dos horas a la semana. Le pedí que me acompañara, nos reunimos con otros compañeros que también tenían problemas con su manera de beber, y varios se comprometieron a dejar de tomar. Fueron reduciendo poco a poco la cantidad de alcohol que consumían, algunos lo dejaron totalmente, pero mi hijo no se comprometía a nada.

A mediados del siguiente año me dijo: —A partir del próximo año, dejaré de tomar. Faltaban 6 meses y él no le bajaba al ritmo que tenía de consumir cerveza, y pues, aunque no se lo podía decir, yo no le creía.

Pasó el tiempo, yo sólo seguía recordándole su compromiso. Se acercó el fin de año y efectivamente, desde entonces y hasta ahora, no toma absolutamente nada de alcohol.

Meses después le pregunté: —¿cómo le hiciste?

—Fue un poco difícil” —dijo—. Porque siendo fin de año, los amigos y vecinos que sabían del compromiso que había hecho, me invitaban a tomar para aprovechar el último día que lo podía hacer. Y les dije: —No, porque si empiezo a tomar el día último del año, voy a amanecer tomando el día primero, y mi promesa era dejar de tomar este año.

El mensaje que quiero transmitir aquí es que, cuando tenemos un propósito muy claro y trabajamos mucho en ese propósito, está dentro de nosotros todo el potencial para lograrlo. Si esa es nuestra decisión, lo vamos a lograr.

Así que felicito desde aquí a mi hijo en esta historia personal.

TENER MI PROPÓSITO DE VIDA,
LA DECISIÓN Y DETERMINACIÓN DE HACERLO
REALIDAD, ES LO MÁS ELEVADO,
LO MÁS SUBLIME QUE TODO SER HUMANO
QUIERE LOGRAR.

ESTA ES NUESTRA MISIÓN AQUÍ EN LA TIERRA:
REALIZARNOS, VIVIR EN PLENITUD.

Propósito de Vida es un programa basado en la espiritualidad, no es un programa religioso.

Explicaré la diferencia:

Al momento de ser concebidos ya tenemos un alma, un espíritu, le vamos a llamar mente, en ese momento no tenemos ninguna religión.

Después la vamos a adquirir una religión y será implementada por la religión que nuestros padres profesen o crean; es cultural, depende también del país en el que nacimos.

La espiritualidad es parte de nosotros, es lo que somos a nivel esencia. Es genética.

Esta espiritualidad nos lleva a creer en alguna religión, pero ya depende de cada persona qué religión adoptará. La religión no es genética.

Propósito de Vida no es un programa hecho para crear seguidores o para seguir a Marcelino Muñoz; es un programa hecho para presentar un camino, una propuesta, una enseñanza ya probada por las personas más plenas y exitosas de todo el mundo y todos los tiempos.

Cuando compramos una medicina, no acostumbramos preguntar por sus componentes, ni por su procedencia, ni por su fabricante, simplemente la tomamos; y si nos hace bien la seguimos tomando y la recomendamos.



Para terminar el mensaje de este libro, quisiera pedirles que imaginen una idea que pueda cambiar radicalmente su vida, su familia y después imaginen que la ponen en práctica, en beneficio de miles y millones de personas; y luego de imaginarla, les pido hacerla realidad con la seguridad y confianza de que la capacidad, la inteligencia y las habilidades están dentro de nosotros para hacer esto posible, y que esta idea se convierta en su Propósito de Vida.

Todas las cosas que salen de ti, regresan a ti, así que no es necesario que te preocupes por lo que vas a recibir, preocúpate por lo que vas a dar.

“El que aprende y aprende
y no practica lo que sabe,
es como el que ara y ara
y no siembra”.
(Platón)

La presente edición se imprimió en la Ciudad de México
en los talleres litotipográficos de la casa editorial.

Y estuvo a cargo de:



