

DESPERTANDO EL INTERÉS

POR LA PAZ INTERIOR

**La búsqueda,
el proceso y el cambio**

Alfredo Gaete Briseño



CUARTA EDICIÓN
PRIMERA VERSIÓN DIGITAL

EDITORIAL ESCRITORES.CL
www.escritores.cl

Teléfono celular: 74902620

Santiago de Chile

Julio 2012

I.S.B.N. 956 - 7927 - 08 - 1

Nº INSCRIPCIÓN

110238

DERECHOS

RESERVADOS

Oscar Alfredo Gaete Briseño

agaeteb@gmail.com

Teléfono celular: 98011194

Santiago de Chile

PORTADA

Fotografía: “Atardecer en Rocas de
Santo Domingo”

Propiedad del autor

Diseño: Alfredo Gaete Briseño

IMPRESIÓN DIGITAL

EDITORIAL ESCRITORES.CL

**Agradezco el apoyo
de mi familia
y de quienes han confiado en mis desafíos**

**No hay edad
para dejar de perseguir
y comenzar a cambiar.**

Contenido

Palabras del Autor a la 4ª edición	7
La importancia de cambiar	8
Una vuelta en bicicleta	12
INTRODUCCIÓN	18
I RECONÓCETE A TI MISMO	27
Tu cara en el espejo	28
Tu espejo interior	32
Tu rostro	34
Pensar	36
Actitud mental positiva y ética del carácter	39
Paradigmas	41
Principios básicos	44
Hábitos	47
Define tus sueños	51
Visión de futuro	60
Metas	62
Levantando la autoestima	64
Loa temperamentos	76
Plan de acción	81
Automotivación	84
El lenguaje	90
La madurez	93
La comunicación	96
La fe	98
La espiritualidad	100

Acción y organización	102
Status	112
II EL ÉXITO Y EL INDIVIDUO	118
Fracasar	119
Primero lo primero	136
EL ÉXITO	138
La suerte	143
La casualidad	145
Diviértete cambiando	147
Liderazgo y ajuste de la madurez	150

Palabras del Autor a la 4ª edición

Agradezco a las personas que desde la publicación de la 1ª edición en 1999, han considerado esta obra una herramienta útil para su desarrollo interior. Sus gentiles comentarios y agradecimientos, reconfortantes por decir lo menos, me conmueven en lo más profundo y los agradezco sinceramente. Hacen que valga la pena este trabajo destinado a despertar el interés de quienes desean lograr la Paz Interior y mejorar su calidad de vida. Porque todos podemos: basta con proponérselo y hacer el esfuerzo.

Por otra parte, muchas personas que me conocen han notado mi presencia en el contenido, lo que me alegra profundamente, pues significa haber plasmado para siempre una parte importante de mi experiencia de crecimiento interior.

En esta 4ª edición he efectuado algunas correcciones de redacción, esmerándome en no variar el sentido ni la simpleza del contenido. Ojalá faciliten la comprensión de lo que pretendo comunicar.

Espero que las próximas páginas continúen aportando pautas de crecimiento interior a quienes añoran desarrollar en su vida un proceso de cambio en busca de su libertad.

La importancia de cambiar

Recuerdo, como si fuera hoy, aquella ocasión en que ante un grupo de matrimonios amigos, con los cuales junto a mi esposa nos reuníamos frecuentemente para reflexionar sobre temas relacionados con la religión católica, comenté que estaba buscándome.

Escuché, sorprendido, a uno de ellos, expresar con sarcasmo:

“Tú jamás vas a madurar”.

Yo, aún sin desarrollar el esfuerzo necesario para iniciar un proceso de cambio, siendo muy vulnerable, sentí angustia, rabia, dolor y unas ganas inmensas de arrancar.

Sin embargo, con el paso del tiempo he reflexionado y dichas palabras, que entonces me parecieron tan agudas, hoy son un halago y encierran una gran verdad, pues la maduración de las personas corresponde a un equilibrio interior entre la osadía con que enfrentan sus desafíos y la consideración con que se comportan, proceso que nunca se manifiesta en toda su dimensión, pues dejaríamos de evolucionar. Así que, agradezco a ese buen amigo por sus buenos deseos.

Este proceso de maduración me suena mejor designado con la palabra “cambio”, pues implica avanzar en algún sentido, y si le agregamos “crecimiento interior”, tendremos las bases para desarrollar el concepto de Paz Interior.

Otro acontecimiento al que agradezco mi despertar y posterior desarrollo, fue un argumento expresado por el principal orador en una convención. Él dijo: “Usted es hoy el producto de las decisiones tomadas en el pasado, ¿qué hará en el futuro para que su vida cambie en la dirección que desea?”

Desde aquel instante, mis sentidos se han mantenido alerta y tomé una decisión importante: proyectarme en el tiempo a través del presente. Este, ya no sería más una consecuencia del pasado, sino el anticipo de un futuro armado a mi medida, viviendo, como enseña Deepak Chopra a través del mago Merlín en sus lecciones al joven rey Arturo, “vigilante en el tiempo”.

Mantener mis sentidos despiertos, me permitió reconocer que en mi búsqueda no iba a ninguna parte. Daba vueltas y vueltas, sin un destino claro hacia donde cambiar. Percibí un camino largo y solitario, lleno de escepticismos provenientes de personas cuya actitud apuntaría a desbaratar mis planes. Lo vi también doloroso, por cuanto los involucrados eran muy cercanos a mí y sus temores

prometieron reflejarse en su amor, sincero, sí, pero muy mal entendido. Sin embargo, la decisión estaba tomada. Apreté con fuerza los puños de mi mente y me eché a andar.

Con esta pequeña historia deseo interpretar a quienes sienten la necesidad de un cambio en sus vidas, pero algo que no logran descubrir les obstruye el camino. Algo aparentemente insignificante, pero con un poder destructor de gran magnitud, que solo personas persistentes dispuestas a desplegar un esfuerzo constante en el tiempo, pueden vencerlo. Por desgracia, muy pocas lo están.

Si usted se considera capaz, pues bien, ¡adelante!

Cambiar puede parecer, así de entrada, como algo poco adecuado, incluso ridículo para personas que de acuerdo a las reglas tradicionales inmortalizadas por ellas mismas, deben comportarse como “un adulto maduro”; sin embargo, su falta de Paz Interior devela la urgencia que tienen de involucrarse en un proyecto de vida atractivo.

Quiero agregar que aquellos temores iniciales respecto a “un camino largo y solitario”, fueron rápidamente eliminados por la realidad en la cual

comencé a moverme. Desde entonces, día a día, me encuentro cada vez mejor acompañado.

Una vuelta en bicicleta

A las once de la mañana tomé la bicicleta de mi hijo Joaquín y salí a la calle, decidido a mejorar el estado físico. De inmediato mis glúteos fueron obligados a soportar el sillín y debieron adaptarse por extraño que les resultara. A poco pedalear pensé en la increíble analogía existente entre ese incómodo asiento fabricado supuestamente para descansar y el que, en un intento por protegernos, personas que nos quieren mucho forman imperceptiblemente en nuestra mente durante el paso de los años: incrustación con la cual cargamos de por vida. Pues bien, comprendí que el esfuerzo comenzaba antes de mover las piernas. Dudé unos instantes, pero el portón se cerró y me pareció poco decoroso abandonar la misión, de manera que continué presionando los pedales y las ruedas tomaron velocidad.

Nunca imaginé que esa decisión por andar en bicicleta una hora diaria, pudiera transformarse en un medio eficaz para atar tantos cabos sueltos que fui relacionando en un juego imaginario, como lo hice en la analogía con el sillín.

Vivo en las faldas de un cerro, de modo que para calentar los músculos, me acostumbré a pedalear

un rato por los alrededores. Mi primera impresión estuvo influenciada por la gran curiosidad despierta al observar la falta de movimiento en las calles, igual de solitarias que el interior de las casas aledañas.

Confieso haberme sentido bien: muy importante e inteligente, satisfecho por el esfuerzo desplegado durante el último año y medio, en que trabajé con dedicación en esto del crecimiento interior y alimenté mi autoestima, practicada entonces, en toda su dimensión. Las pocas personas que encontré al paso, me observaron como a un pájaro raro: un espécimen salido de alguna parte extraña y definitivamente ajeno a la realidad de la ciudad. Me miraban pasar, lento... Percibí en sus ojos curiosidad y el deseo de subirse a mi bicicleta, en lugar de seguir por un camino sin proyección, sobre una especie de cinta transportadora.

Con este tipo de ideas en mi cabeza, entre la suave brisa, las hojas de los frondosos árboles y las casas erguidas en ambos costados, comencé mi ascenso. A medida que subí, los frentes que flanqueaban mi paso fueron más opulentos y me llamó la atención que cada vez las veredas se encontraran más desiertas. Nunca antes, al pasar en mi automóvil, me había percatado de aquello, ni de tantas otras situaciones percibidas por mis sentidos en

esos momentos. Pedaleé sin más rumbo que el tomado en cada cruce, estimulado por el panorama.

Después de algunas jornadas con una rutina similar, mi organismo, excepto los pobres glúteos, únicos perjudicados en aquella aventura, se acostumbró al esfuerzo, y ascendí cada vez más. Así, me percaté de que tanto las casas como sus sitios, a pesar de mantener pretenciosas terminaciones, disminuían de tamaño.

Frente a dos de estas, situadas en la parte más alta, racionalicé todo lo que durante varias mañanas vi y digerí. Mis pensamientos se unificaron: eran atractivas y cómodas, pero sus cierres bajos y por lo tanto los jardines poco privados. Pensé que por falta de financiamiento. Aprecié sus cristalinas piscinas rodeadas de verdes y parejos céspedes, que aunque no tan grandes como los de las viviendas anteriores, eran también hermosos. Me detuve, miré durante largo rato y noté con mayor certeza la falta de gente en su interior. Pensé en los propietarios: la mujer en el gimnasio... ¿o en el trabajo también?, y sin duda el marido, como se acostumbra en nuestra cultura, trabajando para pagar esa casa que yo, sin haber hecho más esfuerzo que pedalear un rato, estaba gozando.

De regreso, luché cuerpo a cuerpo con el sillín, incrustado, sin piedad. Al mismo tiempo, ordené

mis pensamientos: “¿Serán aquellas personas felices? ¿Pueden estar en paz?”

Me pregunté si el precio pagado con su esfuerzo, probablemente plagado de sacrificios y sufrimiento, tal vez sería demasiado alto. Recordé haber leído muchas veces, del puño de diferentes escritores, respecto a la dependencia del trabajo para responder frente al prestigio adquirido y sus consecuentes obligaciones financieras. El trabajo, entonces, deja de ser una actividad ligada a la búsqueda de la realización personal y se desfigura hasta el punto de convertirse en una actividad alienante, que siniestra, depende de obligaciones autoimpuestas para responder a las crecientes exigencias del medio, cada vez más deslumbrante en lo material, mientras se empobrece de manera dramática la realidad interior.

Las víctimas del status gastan su tiempo contra el reloj de la vida en una carrera sin horizontes definidos. Se endeudan y ocupan tiempo adicional para producir más y poder pagar sus compromisos de fin de mes con un gasto exagerado de energía, mientras crece el desconcierto, que se apodera de su interior. Cada vez son más dependientes y obedecen a las circunstancias, padeciendo todos esos males que de pronto los afectan sin saber por qué, de dónde vienen, ni cómo combatirlos. Muchos in-

dividuos, que en apariencia lo tienen todo, se convierten en víctimas de los síntomas del estrés y caen en una depresión que los imposibilita para mantener relaciones adecuadas con las personas que más quieren: esposa, hijos, incluso en algunos casos, sus padres.

Nuestra ciudad de Santiago está considerada en el ámbito internacional como un ejemplo en enfermedades psicológicas que de manera cruel afectan las mentes de sus habitantes y les inducen a llevar una pésima calidad de vida, caracterizada principalmente por su negativismo, atrapadas en un medio que las destruye con lentitud.

La solución está, sin duda, en mejorar a las personas que conforman dicho medio, y esto parte porque comprendan que son ellas quienes deben cambiar y trabajar arduo consigo mismas, ya que ningún individuo puede arreglar a otro. Recuerdo las palabras de la escritora y poeta norteamericana Marilyn Ferguson: “Nadie puede convencer a otro de que cambie. Cada uno de nosotros custodia una puerta del cambio que solo puede abrirse desde adentro. No podemos abrir la puerta de otro con argumentos ni apelaciones emocionales”.

Qué verdad tan grande en palabras sencillas, y qué golpeadoras resultan para las personas que viven agobiadas, en el intento por subsistir presas “en

el interior de una botella irrompible”, como plantea Horacio Jaramillo en su libro *Los Consejos del Búho*, al referirse a la necesidad que tienen de hallar y mantener una seguridad, aunque en ello se les vaya la vida.

El contenido de las próximas páginas encierra la forma de conciliar el qué hacer diario con la realización de los sueños, lo que permite comprender la manera de conseguir aquella Paz Interior que todos anhelamos.

INTRODUCCIÓN

Las actividades que he desarrollado durante los últimos años, me han permitido conocer a gran cantidad de personas y de los más variados orígenes. No siempre se abren de manera espontánea, pero sus angustias, frustraciones, preocupaciones y amarguras se dejan entrever, y más temprano que tarde, aparecen convertidas en un torrente, ya que al no visualizar respuestas concretas para sus conflictos, están deseosas por ser escuchadas: hablan, se quejan y culpan. Presentan a tajo abierto su malestar hacia el entorno, las circunstancias, y con mayor o menor disposición a aceptarlo, con ellas mismas.

Lo que más me asombra en estas personas es la actitud perezosa que tienen frente a su realidad, pues aunque disconformes con su calidad de vida, nada concreto hacen por mejorarla, y lo más curioso es que ante nuevas oportunidades, esgrimen gran cantidad de excusas para justificar el hecho de quedarse como están: deprimidas, tristes y aburridas.

Presumo que si usted aún sostiene este libro en sus manos, es porque pertenece al selecto grupo de quienes buscan nuevas oportunidades para mejorar su estilo de vida.

Todos buscamos cosas similares: un mayor ingreso, disponibilidad de tiempo, superar la soledad, un trabajo satisfactorio, alimentar la espiritualidad, desarrollar proyectos de importancia, superar temores que nos paralizan, etc. Sin embargo, la mayoría lo hace sin brújula, ilusionados por la idea de hallar mecanismos que resulten fáciles y llevaderos, sin hacerse verdaderamente cargo de su realidad, con el consecuente desgaste psicológico que esto produce, mientras el tiempo se quema, alejados cada vez más del objetivo a donde apunta este libro: Paz Interior.

Muchos piensan que dicho “estado”, como lo llaman algunos, se consigue por muy pocas personas y a través de prácticas relacionadas con la meditación en cualquiera de sus muchas expresiones, el rezo en un intento por acercarse a Dios, o en manos de profesionales de la psicología. Algunos, incluso, están dispuestos a depender de la medicación de los psiquiatras.

Por ningún motivo intento decir que estas instancias no puedan ser una ayuda para sobrellevar penosas realidades; sin embargo, creo fervientemente que la solución definitiva va por otra vía, la cual tiene que ver con enfrentarnos con nosotros mismos, asumir nuestra realidad y estar verdaderamente dispuestos a cambiar.

En cierta ocasión, mi hijo mayor, quien cursaba su último año en la carrera de psicología, me comentó acerca de un trabajo de investigación para el ramo de psiquiatría, que en primera instancia se tituló *La muerte de la psicología clínica*, frase que resulta muy sugerente y obedece a la idea de que el hombre ha sido sobrepasado por “el sistema”, más allá de su condición de individuo. Estoy de acuerdo con la premisa y opino que dicho sistema es como una tela de araña que enreda a las presas hasta ser devoradas. No es mucho lo que la psicoterapia ni la medicación pueden hacer por una mosca bajo dichas circunstancias, pues de todas maneras la araña se la comerá, especialmente si mosca y araña son la misma.

Si la mosca pudiera pensar, tomar conciencia de esos pensamientos, tener la tranquilidad para idear alguna forma de escapar en el tiempo requerido y elaborara un plan de acción, haciendo el esfuerzo necesario para llevarlo a cabo, sin lugar a dudas jamás sería devorada, menos por sí misma.

Esa capacidad de tomar conciencia de los propios procesos de pensamiento, acompañada por la de saber dirigir nuestras emociones, mantener la tranquilidad sentimental necesaria en el momento oportuno y encaminarnos hacia metas claras en tiempos precisos, con un continuo desarrollo de la

imaginación y de la habilidad para responder a través de acciones concretas y hacer el esfuerzo persistente y disciplinado que nos permita ser constructores de nuestro propio destino, es lo que llamaremos, para hablar en un mismo lenguaje, “Paz Interior”.

A continuación haré un breve análisis de esta definición, para comprender mejor el tema que trataremos en las próximas páginas.

Partiré por el final, ya que se plantea una dirección, un destino, un objetivo, en definitiva, la búsqueda por cumplir metas que permitan la realización de lo que deseamos, en un contexto de satisfacción continua con quien somos y lo que hacemos.

Con nuestro fin en mente claro: “***ser constructores de nuestro propio destino***”, iniciamos el camino hacia un norte conocido.

Volvamos al comienzo de la definición: “***Tomar conciencia de los propios procesos de pensamiento***”. Muchas son las cosas que nos diferencian del resto de los animales, sin embargo, la que marca de manera determinante al hombre, es su capacidad de pensar respecto de lo que piensa, tal que puede interpretar y en caso de considerarlo necesario variar sus respuestas y reformular su programación.

Los demás mamíferos solo “piensan” una vez y actúan guiados por sus instintos. En cambio, el hombre puede sobreponerse a estos y actuar de acuerdo a lo que su inteligencia y conciencia le indiquen, según su adquisición de conocimientos, experiencias, intereses y valoración de principios.

Resulta patético observar que una gran cantidad de seres humanos se diferencian de los demás animales solo por la facha: miran sus cuerpos, luego a un animal cualquiera, un gato por ejemplo, y de inmediato se reconocen distintos; miran a un orangután que aunque más parecido, también salta a la vista su diferencia; luego ven volar una mosca y no les cabe duda: es indiscutible la disparidad. Me pregunto, ¿dónde está su conciencia de lo que son? ¿Acaso basta con diferenciarse por la facha y seguir un camino lineal por la vida, satisfaciendo puras necesidades propias de los animales, como dormir, vaciar la vejiga y los intestinos, tener placeres, fornicar y quejarse?

Adquirir conciencia de quienes somos, qué pensamos, cómo lo hacemos y de qué manera lo expresamos, es fundamental para emprender nuestro cambio hacia la realización personal. De lo contrario, todo esfuerzo es estéril, y podremos preguntarnos cien veces por qué no obtenemos resultados, mientras otros sí.

Asumida la importancia que tiene responsabilizarnos por lo que pensamos, podemos dar el siguiente paso: **“Saber dirigir nuestras emociones”**. No se trata de manipularlas ni sesgarlas, sino por el contrario, darles un cauce que les permita ser expresadas en su máxima dimensión, con un control que les limpie el camino por donde deben ir, sin contaminarse con creencias y temores que impedirán su desarrollo natural, y al hablar de naturaleza, no lo hago de caos y desorganización, sino de equilibrio. Las emociones, en esa condición, son la materia prima que tenemos para responder de manera adecuada frente a las diferentes situaciones que se nos presentan al caminar por la vida.

En la medida que tenemos un por qué y decidimos asumir nuestra responsabilidad de seres superiores, dotados de inteligencia, la primera forma de expresión real consiste en controlar nuestras emociones, lo que logramos a través de una condición de comportamiento habitual, regida por principios básicos integrados a nuestro carácter.

Para lograr dirigir las emociones es imprescindible **“mantener la tranquilidad sentimental necesaria en el momento oportuno”**, ya que estas corresponden a las formas en que nuestro cuerpo expresa las impresiones de nuestros pensamientos, y

es a partir de estos que se establecen los sentimientos.

El control no implica sometimiento, sino por el contrario, liberación para ***“encaminarnos hacia metas claras en tiempos precisos”***, que nos acerquen a nuestros objetivos finales.

Para esto es fundamental ***“un continuo desarrollo de la imaginación”***, la que contrario a lo que muchos creen, está latente en todos los seres humanos. Y para poseerla no es obligatorio ser artista declarado. En cualquier actividad, profesional, deportiva, social o del tipo que sea, la comunicación se desarrolla mejor y los resultados se ven beneficiados en la medida que aplicamos una cuota de creatividad, la que nos permite, aparte de generar más riqueza en lo que hacemos, sentirnos creadores, condición que tal vez sea lo más importante, pues es lo máximo que puede sentir un ser humano en términos de realización.

“La habilidad para responder a través de acciones concretas” da a nuestro guiso la consistencia necesaria, y ***“el esfuerzo persistente y disciplinado”***, nos permite no claudicar en nuestra decisión por ser constructores de nuestro propio destino.

La pérdida de la Paz Interior se produce cuando en lugar de responder equilibradamente ante una

determinada situación, reaccionamos. Y vuelve a reinar al encontrar respuestas para la aflicción.

Así funcionamos los seres humanos: tanto en la parte fisiológica, cuando reacciona nuestro organismo a un tratamiento médico inadecuado o responde a una prescripción acertada, como psicológicamente, de manera reactiva frente a obstáculos que sentimos fuera de nuestro control o respondiendo a situaciones que manejamos desde nuestro interior.

El complejo comportamiento de los seres humanos puede ser analizado y corregido. Resulta posible cambiar los hábitos que nos llevan a reaccionar por otros que nos permitan responder, sin embargo, como dije anteriormente, nadie puede hacerlo por otro, pues la decisión de enfrentarnos al cambio no obedece a razones lógicas. Lo logran quienes están dispuestos a vivir ensayando y corrigiendo cuantas veces sea necesario. Corren el riesgo de fracasar y se enfrentan cara a cara con sus temores, conscientes del peligro de sufrir frustraciones y llanos a superarlas con fe. Por eso tan pocos están dispuestos a hacerlo. Para la mayoría, cada obstáculo tiene apariencia de fracaso, y a la vez, este les parece insoportable. Sin embargo, apegado a un sistema de entrenamiento sostenido, es imposible fracasar. En cada uno está la decisión: obser-

var cómo pasan las cosas alrededor o formar parte activa de la historia... de la propia historia.

En mi país, independiente al cariño que se profesan las personas, existe la costumbre de anteponer el pronombre “Usted” en ciertos casos. Al producirse un acercamiento en la relación, se acorta y transforma en “tú”. Usaré desde ahora esta segunda opción, para mantener un trato más cercano.

Si deseas saber cómo lograr tu Paz Interior, vuelve la página y continúa la lectura. Para hacerla realidad, ponla en práctica desde el inicio.

¡Buena suerte!

La tendrás, porque solo de ti depende. Espero que no cometas el error de elegir tener mala suerte.

I RECONÓCETE A TI MISMO

Tu cara en el espejo

Cada mañana, al levantarte, así como por la noche, cuando te acuestas, ves tu cara reflejada en el espejo: con el pelo revuelto u ordenado, limpia o con maquillaje, la barba crecida o lampiña, algún vello en el bigote que te incomoda y debes teñir o un lunar que no te atreves a extirpar... Seas hombre o mujer, ves tu cara en el espejo a diario. Y te reconoces. Jamás ocurre que te asombres de ver en él reflejada a otra persona. Puede gustarte o no lo que miras, pero siempre eres tú: la misma persona.

Del mismo modo, en todas partes, tienes la misma cara: pálida o colorida, delgada o rellena, triste o alegre... invariablemente, la misma cara. Jamás sucede que tu jefe, un compañero o alguno de tus empleados, al entrar en donde realizas el trabajo, te diga: “¡Vaya!, ¿quién es usted y qué hace en este lugar?”.

Reflejas tu cara interior en un espejo conformado por las personas que te rodean. Si pudieras verte en ese espejo social, descubrirías... ¡Adivina qué!... Siempre tu cara interior es la misma. Para suerte o desgracia, siempre la misma. Y la gran diferencia que tiene con tu cara exterior, esa provista

de ojos, nariz, boca y orejas, es que no la sabes mostrar en el espejo, porque no has cultivado los sentidos que te lo permitan. ¿Qué te parece la idea de levantarte una mañana y descubrir que se han desarrollado, permitiéndote observar a través de un espejo cómo eres y cómo estás en ese instante?, ¿si andas simpático o pesado, chistoso o apático, receptivo o reactivo, amable o descortés? Suena atractivo, ¿no? Escucharte y saber cómo caes a los demás. Evitar, por ejemplo, que las demás personas te hagan el quite durante el resto del día, mientras te engañas y crees que lo estás haciendo muy bien.

Hoy no parece tan simple como mirarte a un espejo en el muro, pero te puedo asegurar que es posible de lograr... y mucho más divertido. ¿Deseas vivir de una manera que más allá de la actividad que desarrolles, de lo que ocurra a tu alrededor, de las situaciones y dificultades que tengas que enfrentar o de la responsabilidades que hayas adquirido, sea siempre entretenido?

Consecuente con el grado de escepticismo que te domine, tienes derecho a dudar de que lo puedas lograr, pero no por ello dejan de conseguirlo muchas personas que se lo proponen. Entre ellas, si así lo decides, puedes estar tú. Mientras tengas obstáculos que convertir en desafíos, tendrás oportunidades. Aquellos que no tienen problemas ni dificult-

tades que enfrentar, en otras palabras, que ya no les late el corazón, están muy cómodos, tendidos a la sombra, amparados por la quietud de los cementerios. La vida es un camino que haces para estar continuamente yendo y al mismo tiempo llegando a diferentes lugares... Es como las hermosas palabras de Machado: “Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”.

La primera dificultad que aparece en el trayecto es, como dije, carecer de los sentidos que te permiten reconocer tu rostro interior al mirarte en el espejo social, con el consiguiente entorpecimiento en el desarrollo hacia lo que te has propuesto.

El primer desafío para lograr tu objetivo final, la Paz Interior, consiste entonces, en aprender a reconocerte en el reflejo que te devuelve el espejo. Interesante, ¿no?

Sé que te preguntas cómo y qué tan pronto lo lograrás (siempre y cuando sea posible). Lo que está entre paréntesis es el escepticismo que te invita a claudicar, para lo cual siembra todo tipo de dudas. Ni siquiera te permite comenzar el proyecto de manera adecuada: te incita a esperar resultados inmediatos para situaciones urgentes, sin considerar que es algo que pones en práctica por primera vez en tu vida. Te entiendo, porque aunque absurdo, es del todo comprensible, pues la necesidad de resolver

los problemas inmediatos hace que cualquier solución que no presenta resultados rápidos, aparece carente de valor. De ahí la importancia que tiene la paciencia. Cultívala, al menos hasta acabar de leer este libro, por lo tanto, cierra el pico de tu mente y escucha. Déjame conversar contigo, tal vez pueda aclarar algunos puntos que bien comprendidos cambien el curso de tu vida de manera insospechada.

No es suerte, magia ni brujería, sino sentido común aplicado a través de conocimientos que juntos analizaremos de la forma menos lógica y más emocional posible, puesto que es el modo en que entendemos los seres humanos. Parece que no, pero es así.

Tu espejo interior

Hemos hablado acerca del rostro reflejado en el espejo... ¿Te imaginas que este fuera una plancha mostrando imágenes que surgieran de sí mismo, discordantes del todo con tu cara; o que la distorsionara hasta desvirtuar su forma y mostrar lo que no es?... ¿Cómo podrías reconocerte entonces?... Imposible, ¿verdad?

Ocurre lo mismo con nuestro reflejo en el espejo social. La imagen que las personas se forman de nosotros, obedece a nuestra proyección en ellas y muchas veces suele ser muy diferente a lo que creemos mostrar, de modo que somos una absoluta distorsión de quienes creemos ser, situación que no ocurre en caso de tener el control.

La pregunta obvia que nace es:

¿Cómo conseguir que el espejo social refleje lo que soy?

Imagina tu rostro cubierto con un maquillaje que haga desaparecer las facciones que te individualizan. Al mirarte en el espejo sabrás que eres tú, pero, ¿estarás reconocible para otras personas? Por ejemplo, si entras en el dormitorio de alguien que recién ha despertado, lo más probable es que por

mucho que te conozcas y sepas quien eres, te considere un desconocido y reaccione de mala manera.

Ocurre lo mismo con tu comportamiento. Por mucho que sepas quien eres, el efecto que produces no es el esperado por ti, pues las personas no aprecian lo que crees mostrar, sino lo que ven. Así, mientras más insistes, mayor es la distorsión, y las reacciones que se producen escapan a tu control. Al ser las circunstancias las que mandan, mientras más intentas mostrar esa cara que crees tener, mayor es la deformación.

Por eso tu espejo no refleja más que lo que le pones al frente, y todo el asunto se centra en que al observarte veas en él, ni más ni menos, lo que eres en realidad. Dicho de otra forma, se trata de la capacidad que desarrollas para conocer y determinar lo que tu rostro refleja al mirarlo en el espejo.

Los espejos no crecen en los árboles ni caen del cielo, tampoco surgen de la lluvia o de los rayos del sol. Los espejos se fabrican, se transportan, se cuelgan y están ahí, ante ti cuando te paras al frente. Por lo tanto, más allá de su calidad, para que reflejen lo mismo que exhibes, debe haber una congruencia entre quien eres y el que crees ser.

Tu rostro

Para que un espejo reproduzca a la perfección una figura, se necesita algo esencial... Obvio: la figura, en este caso, tu rostro. ¿Te imaginas que fueras un fantasma o que te hubieran cortado y escondido la cabeza? ¿Cómo podría el espejo, entonces, reflejar tu cara? Pero no es suficiente, ¿verdad? Es indispensable, también, que muestre la misma cara que queremos, sea apreciada.

Entonces, ¿cómo asegurarte que la imagen del rostro que se refleja efectivamente corresponde al tuyo?

Pues bien, es simple: si te agrada, quiere decir que lo has encontrado. Puedes quedártelo, confiado en estar haciendo lo correcto.

Sin embargo, lo que ves puede no satisfacerte del todo y la cosa se complica, pues no lo reconoces como tuyo y te gustaría mostrar otro en donde los demás reconozcan al que crees ser. Entonces, debes correr la aventura de indagar cuanto sea necesario para identificar el que te corresponde. A medida que lo haces, descubres un mundo real espectacular y que la palabra imposible desaparece, tanto de tu mente como de tu vocabulario, en una comunión perfecta entre la lógica y la creatividad

que representan el hemisferio izquierdo y el derecho de tu cerebro.

Cuando comprendes que los resultados dependen del desarrollo de tus talentos y del empeño que pones en dicha tarea, el rostro que enfrentas al espejo comienza a coincidir con el que este refleja y empieza a parecerte que en tu vida todo es posible. Descubres, además, lo entretenido que resulta tener fe en que lo puedes lograr y te das cuenta de que es factible convertir tu existencia en una verdad trascendente. Ponerte en movimiento, entonces, se transforma en un juego del que no vuelves a salir durante el resto de tus días, por cuanto te brinda continuamente sentimientos y sensaciones con un delicioso sabor que jamás vuelves a transar.

Cuando en la vida las cosas comienzan a resultarte más allá de la casualidad y la buena suerte, debido al control de las circunstancias que has logrado, nada ya te hace retroceder, pues has conseguido ver, tocar, morder, tragar y digerir la dulce fruta que te brinda libertad.

Pensar

Todo comienza con algo tan simple y obvio como respirar: todos los hombres lo hacemos, y la mayoría no toma conciencia de ello a menos que les falte el aire. Entonces, se dan cuenta de lo importante que es para vivir.

En el caso de los pensamientos, es tan increíble nuestra inconsciencia, que si pensar fuera como respirar, estaríamos muertos por asfixia.

¿En qué pensamos los hombres?

En todo.

Así es: en el automóvil rojo que cruza; la señora gorda que se bajó de la micro; la casa verde, la blanca del lado y la que sigue, también blanca, pero algo más decolorada; el paradero de buses bajo el cual hay una mujer muy delgada pero interesante con un niño que le tira de la mano; luz verde, ahora puedo cruzar; ¿iré a llegar tarde?, ¿les caeré bien?; pintan la fachada del edificio del frente; un almacén: “Aceptamos Visa, Diners y Mastercard”; el piso de cemento; menos mal que el cielo se ha despejado y no continuará lloviendo; viene un auto azul, otro verde, otro blanco y un montón más; el paradero del frente está solitario, soy el único, a no, ahí viene otro...

¿Te das cuenta, la cantidad de pensamientos que ocupa nuestra atención en solo algunos segundos que destinamos a cruzar una calle?

Es peligroso pensar sin control, ¿te imaginas si fueran esfínteres...?

Pues bien, aunque suene grotesco, así funciona gran parte de la humanidad. Muy pocos se han detenido a pensar sobre la manera en que piensan, y debo decirte que cuando lo hacen, no se les ve conformes con sus primeros descubrimientos. Quisieran dejar de pensar en la mayor parte de lo que cruza por su mente. Algunos, incluso, en todo. Es triste, ¿verdad? Pero tiene solución.

Pensar en lo que piensas no es un proceso nuevo ni lo he inventado yo, es lo que algunos científicos denominan “autoconciencia”. Lo señalan como aquello que nos diferencia en esencia del resto de los animales.

Todo lo que percibimos se transforma automáticamente en un pensamiento y la autoconciencia nos permite tener acceso a su selección, de modo que podamos dejar pasar aquellas imágenes que no nos atraen, mientras retenemos las que nos gustan, para plasmarlas en alguna forma de expresión.

Suena interesante, ¿no? ¿Cómo controlarlo? Para allá vamos.

Lo difícil no es contestar a esta pregunta, sino a la siguiente: ¿Qué hacer con todos los pensamientos que habitan en nuestra mente y no sirven más que para entorpecer nuestro proceso natural de selección de pensamientos?

Creo que coincidiremos en que de manera natural, al nacer, pensamos positivamente respecto a nuestro medio, llámese plantas, animales, diferentes cosas u otras personas. Sin embargo, con el paso de los años, nuestro subconsciente se puebla de sentimientos negativos, todos relacionados de uno u otro modo con temores de diversas clases, de manera que sin darnos cuenta, cada vez nos hacemos más proclives a que lo negativo captado por nuestros sentidos sea asimilado con rapidez por nuestra mente y codificado.

Si se tratara de partir de cero, sería sencillo dar algunas pautas para el correcto manejo de nuestros procesos de pensamientos, pero con tanta información adquirida, el trabajo arduo consiste en hallar el equilibrio que reemplace nuestros pensamientos negativos.

De esta forma, parece que tendremos que zambullirnos y bucear. Ya no es hora para flojos: debemos movernos, y cuanto antes, mejor.

Actitud mental positiva y ética del carácter

Este tema me encanta, porque encierra las bases que hacen posible el proceso de cambio. Resulta divertido trabajar en esto y descubrir que para que las actitudes tengan un valor efectivo y duradero, deben estar integradas en el carácter de la persona y no solo ser una característica de su personalidad.

Si bien existe una relación entre los procesos de pensamiento y las actitudes ante lo positivo o negativo que nos llega del medio, en la medida que nos centramos en principios básicos y readecuamos nuestra manera de percibir la realidad, somos capaces de manejar la información procedente del exterior, pudiendo seleccionar nuestros pensamientos, así como las respuestas por dar.

Al consolidar la ética de nuestro carácter, tenemos un sistema retro alimentador que permite a nuestras actitudes positivas generar otras similares, que a su vez, facilitan la diferenciación entre pensamientos positivos y negativos, lo que hace más practicable su realización.

A diferencia de centrarnos en una ética de la personalidad y elaborar actitudes artificiales basa-

das en técnicas para caer bien o convencer y manipular a otras personas, se trata de desarrollar valores que rigen nuestro comportamiento, sustentados en principios básicos integrados en nuestro carácter. Para lograr esto, debemos profundizar al interior de nosotros mismos.

El carácter es nuestro rostro interior y debemos ocuparnos de su aspecto antes de enfrentarlo al espejo. Y ahora no hablo del pelo, la pintura o la barba, sino de principios básicos evidentes como integridad, fidelidad, medida, valor, justicia, paciencia, esfuerzo o simplicidad, que al integrarlos a nuestro carácter, nos permiten vivir con efectividad y satisfacción.

Son nuestras motivaciones más profundas lo que en definitiva reflejamos en el espejo. Por ello, resulta de máxima importancia comprender nuestros propios paradigmas y aprender a cambiarlos.

Paradigmas

Para reconocernos a nosotros mismos es fundamental tener la habilidad de ver la realidad sin distorsionarla, de manera que nuestra percepción, comprensión e interpretación coincidan con ella. Esta manera de “ver el mundo” es lo que llamamos un paradigma correcto. Pero puede ser errado en la medida que distorsionamos la interpretación de la realidad, porque entonces la comprensión de ella proviene de una percepción errada. Es como el mapa que interpreta un territorio. Imagina que elaboramos uno equivocado para una persona que va a la selva virgen, donde aparecen pantanos en lugar de tierra firme y viceversa; cocodrilos como mansos castores y serpientes como gusanos. ¿Te ves con ese mapa en las manos, adentrándote en ese terreno desconocido, entre ruidos y chillidos?

Fíjate que mientras más empeño pusieras por atravesar rápido el lugar, antes te comerían los cocodrilos, si no te atacó primero una serpiente o desesperado pides socorro, mientras te hundes en el pantano.

Si el mapa es equivocado, tropezarás con frustración e ineficacia, de modo que mientras más esfuerzo pongas, más rápido llegarás a un lugar erró-

neo. En tal caso, no existe actitud positiva que te pueda ayudar.

Qué importante es contar con un mapa preciso y diferenciar claramente entre la percepción de las cosas y el modo real en que son.

Por lo general, las personas no cuestionan la exactitud de sus paradigmas, ni siquiera tienen conciencia de lo que interpretan. Dan por sentado que el modo en que ven corresponde a la verdad, y esta, es la fuente de la forma en que piensan y actúan. Sin embargo, dos personas pueden mirar lo mismo, disentir y al mismo tiempo estar ambas en la razón. Si no son conscientes de esta opción, podrán discutir por horas con absoluta imposibilidad de ponerse de acuerdo.

Los paradigmas son la fuente de nuestras conductas, o sea la forma en que pensamos en hacer. Son a la vez determinantes de las actitudes, es decir, la manera en que pensamos en ser. También deben ser congruentes con el modo de percibir lo que observamos, y debemos hablar y comportarnos consecuentes a como vemos, vale decir, con integridad.

Solo es posible cambiar nuestras actitudes de manera sostenida en el tiempo si trabajamos a nivel de las conductas, para lo cual debemos examinar los paradigmas básicos de donde surgen, pues ve-

mos el mundo no como es, sino de la manera en que se nos ha condicionado para que lo hagamos. Los hechos existen, sin embargo, carecen de significado al margen de su interpretación. Al adquirir mayor conciencia de nuestros paradigmas, que son producto de nuestra experiencia, podemos asumir la responsabilidad de tales percepciones y someterlos a la prueba de la realidad, para lo cual es imprescindible escuchar a los otros individuos y abrirnos a sus percepciones para elaborar así un cuadro más amplio y una modalidad de visión más objetiva.

Esto explica por qué las personas con más carácter son las más sensibles, capaces de reconocer la existencia de problemas profundos, y a la vez de comprender y resolver situaciones rápidamente.

Al ampliar nuestra percepción de la realidad, basados en principios, nos acercamos a su conocimiento en términos de diseñar mapas correctos, llegando a interpretarla como es y observar nuestra cara con nitidez en el espejo.

Principios básicos

La ética del carácter se basa fundamentalmente en que la efectividad humana se rige por principios que corresponden a leyes naturales de la dimensión humana, que a diferencia de los individuos, no se pueden quebrantar. Gobiernan con éxito el desarrollo y la felicidad de los hombres en la medida que haya un equilibrio entre la realidad subjetiva en su intento por describir un determinado territorio y la objetiva, correspondiente al territorio.

Aunque intangibles en apariencia, los principios básicos se plasman formando parte de la condición, conciencia y moral humanas. Existen independientes del condicionamiento social y de la lealtad a ellos como verdades profundas, fundamentales y de aplicación universal a religiones, filosofías sociales duraderas y sistemas éticos; a individuos, familias, matrimonios y a todo tipo de organizaciones. Son directrices para la conducta humana que han demostrado tener un valor permanente.

Son fundamentales y esencialmente indiscutibles al ser evidentes por sí mismos, y se pueden comprobar con facilidad. Resulta absurdo pensar en una vida efectiva basada en sus opuestos. La mala fe, el engaño, la bajeza, la inutilidad, la mediocri-

dad y la degeneración, por ejemplo, distan mucho de ser una base sólida para la felicidad y el éxito duraderos.

Cuanto más estrecha sea la concordancia entre nuestros paradigmas y los principios, más exactos y funcionales serán.

Vale la pena mencionar algunos principios básicos y la importancia que tienen en el crecimiento personal del individuo en vías de conseguir su Paz Interior:

–Rectitud: base para el desarrollo de la equidad y la justicia, principios también elementales para el desarrollo armónico de las relaciones.

–Integridad y honestidad: cimientos de la confianza, esencial para la cooperación y el crecimiento personal e interpersonal a largo plazo.

–Dignidad humana: elemental para progresar. Encierra los principios de igualdad, derecho a la vida, libertad y búsqueda de la felicidad.

–Servicio o idea de contribuir: aplicación generosa de los conocimientos adquiridos a través del esfuerzo y la experiencia para que otras personas a partir de una decisión personal entren en su propio proceso de crecimiento.

–Calidad o excelencia: se aplica directo a la acción. Hacer las cosas bien desde el comienzo, implica colocar en ello toda la potencialidad existente.

–Crecimiento interior: liberación de potencial y desarrollo de los talentos, con la puesta en práctica de los principios de paciencia, autoeducación y autoestímulo. A medida que se produce, sentimos manifestarse la sensación de Paz Interior.

En la medida que nos centramos en estos principios, nuestra percepción de la realidad es acertada, con el beneficio de lograr también un gran desarrollo de nuestra capacidad para comprender los paradigmas de las demás personas, de modo que nuestras actitudes nazcan de la profundidad de nuestro carácter y nos permitan interactuar con conciencia, comprensión y respeto, de manera que no solo nosotros nos sintamos bien respecto a los demás, sino ellos también con nosotros, lo que permite que nuestra autoestima se refleje en el espejo social, devolviéndonos una imagen plena. Entonces sentimos que el círculo se completa y gozamos de la consecuente Paz Interior.

Para centrarnos en dichos principios, debemos integrar hábitos que nos permitan actuar naturalmente con el paradigma adecuado.

Hábitos

Nuestro carácter está compuesto básicamente por hábitos, los cuales determinan la forma en que nos expresamos. Son pautas consistentes, a menudo inconscientes, generadoras de nuestra efectividad o ineficacia. Y se los puede definir como “intersección entre conocimiento, capacidad y deseo”, las tres dimensiones en que debemos trabajar para crearlos.

Conocimiento, es el paradigma teórico: qué hacer y por qué. Saber lo que debo hacer para ser efectivo en mis interacciones. Por ejemplo, escuchar a la otra persona para conocer su paradigma y poder, así, dar una respuesta que calce con sus centros vivenciales, de modo que para ella la relación tenga sentido.

Capacidad, es el cómo hacer. Siguiendo el ejemplo, no basta con saber que debo escuchar para informarme y comprender. Es imprescindible, también, tener la capacidad para hacerlo: escuchar y captar el paradigma del otro para comprender la forma en que interpreta la realidad.

Deseo, es la motivación, desear hacerlo. Para crear el hábito de escuchar, es fundamental querer

hacerlo con verdadero interés por reconocer la importancia que tiene el paradigma del otro.

El cambio de hábito dirigido a mejorar nuestra calidad de vida es un proceso progresivo en el cual, al percibir la transformación que vamos teniendo, continuamos interesados en seguir esforzándonos. Y mantenemos vigente nuestro avance, en la medida que estamos motivados por el propósito superior de integrar los principios básicos al carácter y practicar con constancia el ejercicio de convertir nuestras habilidades en hábitos.

Una dificultad a considerar en este proceso para mejorar la calidad de vida, es que carecemos de la valentía para asumir que poseemos un control emocional bajo, lo cual suele ser más de lo que el propio orgullo puede soportar, defendido con lanza y escudo por el ego. Para dar los primeros pasos, debemos aceptar que es imprescindible que se produzca en nosotros un cambio de paradigma dramático e iniciar el proceso de reemplazar los hábitos actuales por otros, del todo diferentes.

Por ejemplo, se requiere una fortaleza emocional inmensa para aprender a escuchar con paciencia y mantenerse receptivo y deseoso de comprender, como paso previo a ser comprendido. Pocas personas están dispuestas a hacer el esfuerzo, pues no confían en su fuerza intrínseca ni en sus capacida-

des. No escuchan ni permiten a las personas con quienes interactúan, elegir libremente sus conductas, causándoles presión emocional, incluso cuando intentan enseñar, lo que es percibido como una forma de manipulación, juicio y rechazo, que recarga las relaciones con tensión y muchas otras emociones negativas.

Cabe destacar que la disposición al cambio es parte integral del proceso de desarrollo de las capacidades requeridas para cambiar, y mientras esto sucede, uno influye positivamente en el mejoramiento de su entorno.

No temamos iniciar nuestro proceso de cambio aunque lo percibamos como una enorme montaña que trasladar, pues el agobio que ello produce determina que muchas personas deserten antes de comenzar.

Déjame decirte que las herramientas adecuadas lo permiten: con muchas carretillas, palas y gran cantidad de mano de obra, se logra. Es difícil, pero no imposible. De hecho, en nuestra vida, todo el tiempo estamos trasladando montañas. El problema radica en que, generalmente, lo hacemos sin una dirección definida, de modo que lo primero por cambiar es en virtud de decidir hacia dónde trasladar cada montaña, porque hacerlo sin destino es una locura. ¿Te das cuenta de lo que significaría

acarrearla, una y otra vez, siempre sin rumbo? Mejor hagámoslo como corresponde, y para ello, te invito a soñar.

Define tus sueños

Sí, no has entendido mal, te estoy invitando a soñar. ¿Imaginas cómo hubiera cambiado la historia sin soñadores? Por las noches andaríamos a tientas, ni siquiera iluminados por la luz de las velas, pues también fueron inventadas por alguien. Sin correo, incluidas las palomas mensajeras. Tampoco hubiéramos desarrollado, para expresarnos, otras formas que las ofrecidas por la naturaleza. Qué decir del teléfono, la radio, la televisión, los automóviles y la computación. Tal vez, en parte no haya sido tan malo, pues poca gente ha tenido la sabiduría de usar la tecnología con generosidad, prudencia y creatividad. La mayor parte no hace otra cosa que usufructuar de ella desmesuradamente, pasando a cada rato por encima de las leyes elementales de la naturaleza, con resultados perniciosos, partiendo por sí mismos. Aunque el abuso no es provocado por el desarrollo, sino por el egoísmo y la ignorancia de muchos. Pero este no es el punto, así que dejémoslo para otro debate. Lo que deseo aclarar, por ahora, es que sin soñadores no hay progreso. Los artistas, en cualquiera de sus géneros, son grandes soñadores, y quienes alcanzan

la Paz Interior, son soñadores con gran visión de futuro.

Llámalos sueños, deseos, objetivos, expectativas a futuro o como se te ocurra, pero llámalos, defínelos y proyéctalos en el tiempo. ¿Te imaginas salir de tu casa hacia un lugar que no sabes dónde queda, cómo se llama ni de qué manera llegar? ¿Crees que podrías arribar alguna vez?

Por otro lado, ¿crees posible tener Paz Interior si no eres capaz de percibir la realidad a través de los paradigmas de tus semejantes? Y, más aun, ¿crees que sin la realización de sueños es posible sentir la satisfacción de la realización personal, ingrediente fundamental para la Paz Interior?

¡Por supuesto que no! El principal componente en la consecución de la Paz Interior, es tener sueños realizándose progresivamente, uno tras otro. Altruistas, consumistas, espirituales y del tipo que se te ocurra. Lo importante es que coincidan con los intereses que verdaderamente atesoras en tu interior. Y no importa el tiempo que tome su ejecución, ni siquiera morir y dejar algunos inconclusos, porque la felicidad no es un punto a donde llegar, sino el recorrido de un camino con dirección.

Búscalos, sin temor preséntalos frente a los ojos de tu mente, anótalos para que siempre los tengas vigentes y al mismo tiempo puedas corregir

tu rumbo, y auméntalos. El camino de un individuo feliz es un cúmulo de fines en mente, siempre vivos.

Después de un tiempo te sorprenderás, pues te parecerá que los primeros sueños anotados no eran claros ni tan importantes. Encontrarás que eran vagos, generalizados y no apuntaban a lo más importante para ti. Te impresionará el hecho de haber vivido de esa manera durante tanto tiempo. Pero no te preocupes ahora, pues tu grado de disposición al cambio hará lo suyo: serás benévolo y no te lo reprocharás.

Cuando pasé por esa instancia, los centré en solucionar problemas inmediatos y tratar de darme algunos gustos que a cualquier ser normal le hubieran gustado. Al pasar el tiempo, han cambiado de manera insospechada. He abierto una perspectiva de vida que no hubiese podido atisbar ni en mis momentos más lúcidos. Entonces, habrían carecido de viabilidad, por el gran desconocimiento de mis habilidades y talentos. Entre mis sueños, ya no están los originales. No es que hayan desaparecido por arte de magia, sino que algunos se cumplieron, pues estaban más cerca de lo que pensé; otros fueron consecuencias; los demás han pasado a ser objetivos más elaborados, que cargados de una gran energía, se cumplen a diario.

Uno de mis sueños, por ejemplo, era escribir una novela. Al terminar la tercera, quedaba en claro el cumplimiento del proceso. Sin embargo, a esas alturas, el sueño lejos de desaparecer sufrió una importante transformación, consistente en el deseo por escribir algo que trascendiera más allá de lo que imaginé, y volqué mi talento hacia el campo de la motivación. Luego pensé: ¿Por qué no las dos cosas?... Hoy continúa evolucionando y he aprendido a convertir lo aparentemente imposible en realidad, haciendo de esto un proceso normal, en el cual efectúo periódicas evaluaciones y ajustes, pues con los grandes logros coexisten situaciones sin resolver.

Soñar me ha permitido abrir una nueva perspectiva de vida que reafirma mi autoestima, al punto de no dejarme paralizar por esos asuntos sin resolver, que por el contrario, corresponden a desafíos fundamentales para dar continuidad a mi crecimiento interior.

De esta manera, mi apreciación de presente y futuro ha cambiado significativamente, y la sensación de felicidad se convirtió en algo tangible y estable, porque ya no percibo la acción de mis circunstancias como una invasión, sino como instancias externas bajo mi control. Y eso es magnífico, pues me siento libre para elegir mi camino. Logré

aprender a salir de las telarañas negativas provenientes del medio, sin sentir culpas. Es fantástica la sensación que percibo cada vez que me sobrepongo a las circunstancias y las manejo o las enfrento con una actitud positiva indestructible, afianzada en el centro de mi carácter. De esta manera, comienzan a cambiar muchos deseos y necesidades, enfocados hacia un norte definido. El ambiente donde quiero vivir ya no es el mismo, tampoco la arquitectura que deseo para lo que me rodea, y también es diferente la percepción que tengo de la gente con que interactúo. Viajar no responde a los mismos intereses y el concepto de descanso es distinto. Me gusta relacionarme con personas motivadas por la idea de mejorar su calidad de vida y que día a día construyen con alegría su proceso de cambio.

A veces me pregunto qué sería de mí si no me hubiera atrevido a tomarme en serio esto de soñar. Estaría más o menos igual que cinco años antes de “quebrar la botella”, “quemar todas las velas”, “jugarme todas las cartas”. ¿Recuerdas que al comenzar conté mi experiencia en una convención, al escuchar: “Usted es hoy el producto de las decisiones tomadas en el pasado, qué hará en el futuro para que su vida cambie en la dirección que desea?” Vale la pena recordarlo. Miro en mi entorno a cada individuo, analizo la vida que lleva, e intento ima-

ginar cuán diferente podría ser si alguna vez tomara verdadera conciencia de lo que significa el cambio dirigido al crecimiento interior y el placer percibido al lograr el consecuente estado de Paz Interior. Y lo más atractivo del proceso es que los resultados se aprecian desde un comienzo. Es verdad que inicialmente no se resuelven situaciones contingentes relacionadas con requerimientos económicos urgentes, pues el fin que se persigue consiste en encontrar una dirección definitiva para mejorar la calidad de vida; sin embargo, el cambio sí se logra desde un comienzo y la solución a los requerimientos económicos va aflorando, y a mediano plazo es definitiva.

Los sueños, inciertos al inicio, se transforman en un proyecto de vida que lo involucra todo. Sorprende descubrirse, de pronto, mientras se atan cabos en busca de orden, soñando con la capacidad creativa abierta de manera inusitada. Te proyectas con logros que jamás imaginaste posibles y comienzas a comprender la dimensión de tu ser y del universo que te rodea.

Sin abrirte, nunca logras dicha experiencia; sin embargo, después de hacerlo, jamás la quieres abandonar. Deseas más y más, y haces lo necesario para descubrir la misión que implica tu existencia. Recuerda siempre que estás situado sobre esta tierra

no por accidente, sino porque es esencial que así sea.

Si aún no te has inquietado lo suficiente como para tomar la decisión de trabajar con tus sueños, detén la lectura y cuestionate. Nadie escucha tu interior, de modo que no tienes por qué avergonzarte. Estás solo contigo mismo.

Te recomiendo realizar un ejercicio que describiré en detalle. Primero busca un lugar donde nadie te interrumpa. Allí tiéndete o siéntate en una postura cómoda con la espalda recta y la cabeza erguida. Relájate durante unos minutos y estabiliza la respiración, lenta y profunda. Por si nunca has hecho un ejercicio de relajación, te ayudaré un poco:

Coloca las manos sobre el pecho, junto al corazón –postura usada en rei-ki (curación a través de la imposición de manos)–, o suelta los brazos. Busca un punto fijo para dirigir los ojos y concéntrate ahí. Deja que los párpados bajen hasta donde no te signifique esfuerzo y mantenlos abiertos. Después centra tu mente en el dedo meñique de uno de los pies y desde allí, uno por uno, recorre cada miembro de tu cuerpo. Detén la concentración en cada uno de ellos: dedo por dedo, cada pie, los tobillos, etc., hasta llegar a la cara, donde lo harás también con cada una de sus partes: barbilla, boca, cada oreja, cada pómulo, nariz, cada ojo, frente, pelo... Sen-

tirás tu cuerpo muy liviano. Quédate así durante unos minutos. Evita quedarte dormido. Para eso, insisto, no cierres los ojos.

Cuando sientas el cuerpo liviano, comienza el ejercicio:

Olvida tus expectativas en el trabajo, para con la familia, en el plano social y en lo religioso. Imagina un velorio. Piénsate entrando, en el lugar que prefieras: el velatorio de un cementerio, una capilla, un salón, etc. Obsérvate como si fueras parte de quienes han concurrido a despedir al muerto y dirige la mirada hacia el ataúd. Concéntrate en él, acércate, adentro puedes ver... ¡tu cara tras el cristal! Eres tú. Obsérvate: quieto, en silencio. Imagina el color del cajón, cómo es el lugar en que está, cómo te ves, qué ropa te han puesto, quién lo hizo. Bien, ahora piensa en qué personas importantes para ti están ahí. Imagínalas, una por una. Ahora repásalas, pero esta vez detente en cada una de ellas y reflexiona sobre la imagen que deseas que tenga de ti. Pregúntate cuál tiene en realidad y por último, con la mano en el corazón, si son coincidentes. Si no es así, pregúntate: ¿Qué estoy haciendo al respecto? ¿Qué dejaré al irme de este mundo que de verdad sea importante para las demás personas y me permita mirarme desde la otra vida con satisfacción? ¿Vine, acaso, a cumplir una misión? ¿Cuál? ¿Lo

conseguí? Piensa, además, todo lo que se te ocurra. Después descansa un rato y deja que el ejercicio haga lo suyo, más allá de lo que pienses.

Soñar, en un comienzo, puede parecerte difícil, incluso darte vergüenza. Es frecuente que ello nos ocurra, sin embargo, si no pones en acción tu imaginación, jamás sabrás lo que significa tener Paz Interior, y por tanto, no tendrás más remedio que hacer lo que el común de la gente: elucubrar respecto a qué es la felicidad, y con suerte, creer que tienes una especie de chispazos... de felicidad.

Pero ¡cuidado! Soñar puede convertirse en una especie de droga y generar ilusiones portadoras de grandes frustraciones y otros trastornos de tipo psicológico, que lejos de ayudar en el crecimiento, empantanan y crean condiciones perfectas para hundirse, braceando, sin destino.

Para evitarlo es imprescindible enfocar cada sueño con visión de futuro, es decir, pensarlo realizado y tener la convicción de que es viable, con fe en la capacidad para acceder a los medios necesarios e implementar las acciones requeridas para llevarlo a cabo, y por supuesto, tener la persistencia suficiente, que logra consistencia en directa relación con la capacidad para automotivarse.

Visión de futuro

Para enfocar nuestra realidad con visión de futuro, debemos trabajar en cambiar nuestros paradigmas y así adquirir la flexibilidad necesaria para recibir con buena disposición las ideas nuevas.

Estamos acostumbrados a percibir las cosas de cierta manera, lo que hace que nos inclinemos por filtrar la información que recibimos, aceptando lo que concuerda con nuestra experiencia como única verdad. Desechamos lo que no coincide, por lo que al hacer el intento de soñar nos basamos en elementos del pasado, faltos de iniciativa e imaginación, características fundamentales para proyectarnos a través de nuestro presente y conducirnos hacia la verdadera satisfacción.

El éxito pasado es la herramienta más peligrosa que poseemos respecto de la consecución de los sueños, pues tiende a reforzar el paradigma que filtra y desecha todo aquello que es renovador.

Esto se aprecia claro a través de lo que ha ocurrido en los últimos cincuenta años con la industria en el mundo. Empresas que llegaron a ser verdaderos imperios, cayeron ante otras levantadas de la nada. Y esto, porque presas de su ceguera, producida por el éxito pasado, desecharon oportunidades

futuristas, que otras, al prepararse para los tiempos venideros, supieron aceptar y desarrollar de buena gana.

Hay gran cantidad de ejemplos, como la manera en que cambió de manos la relojería, porque los japoneses creyeron en investigaciones efectuadas por los suizos, que los propios suizos desecharon; o el descubrimiento de la fotografía electrostática, que con visión de futuro, se convirtió en lo que hoy conocemos como fotocopia.

Lo mismo ocurre con las personas. Son los sueños con visión de futuro aquellos que proyectan a los individuos y permiten que la humanidad progrese, transformándose en participantes activos del proceso evolutivo, que más allá de escribir la historia, les permite trascender. Hay quienes eligen subirse a un escenario y otros que se conforman con ver la obra desde sus cómodos asientos. Es hora de pararte, subir a las tablas y probar. Te aseguro que en todo sentido, arriba es más atractivo que abajo.

Metas

A medida que vas definiendo tus sueños, debes poner plazo a su realización, de lo contrario corres el riesgo de transformarlos en ilusiones, con las consecuencias vistas. Para eso piensa en todas las metas intermedias que debes cumplir, ponles fecha y considera lo que tienes que hacer a diario para que se vayan cumpliendo. Este plan de acción te permite sentir, durante el proceso, una continua sensación de éxito, con el consecuente cúmulo de satisfacciones y la motivación para seguir adelante.

Compruebas cómo acercas aquello que en algún momento te pareció tan lejano y comprendes que muchas cosas imposibles a primera vista, no necesariamente lo son, y puedes realizarlas antes de lo que imaginaste.

Cuando tienes el control en el cumplimiento de las metas que permiten la consecución de tus sueños, el manejo de tu vida deja de guiarse por obligaciones que sientes haber contraído con infinidad de personas, eventos y circunstancias, para transformarse en decisiones que tomas, libre, ejerciendo la dirección. ¿Te parece atractivo que esta situación se repita en todo lo que realices en cada campo que tenga relación con tu vida? Si te parece una ilusión,

debo decirte que es tan posible como seguir en la situación en que te encuentras. Solo necesitas un deseo ardiente y dar el primer paso hacia la primera meta. ¡Adelante y no te detengas! Cualquier cosa vale más que estar estático. Cada vez que lo olvides, da una vuelta por el cementerio, donde como ya dije, descansa un montón de gente sin problemas ni situaciones que resolver.

Levantando la autoestima

Párate frente a un espejo y mírate: tienes lo necesario para triunfar, lograr tu Paz Interior y ser feliz. Aun si algo te falta, un brazo por ejemplo, no puedes escuchar o tienes rígidas las piernas, fíjate: tienes lo necesario para triunfar, lograr tu Paz Interior y ser feliz. No es una mano, un pie o los dientes lo que permitirá que trasciendas y logres la plenitud en tu vida. Si no estás de acuerdo, mira a tu alrededor. Cuantas personas ves a diario, quienes teniendo todas las partes del cuerpo en su lugar, andan sin rumbo. Giran y giran en espera de tropezar de repente con el éxito, la paz y la felicidad. Es lamentable, ¿no? Pero cierto.

Puedes notar algo adicional: hay quienes, incluso careciendo de una parte de su cuerpo, sin la cual pareciera todavía más difícil triunfar, han logrado superarse y desarrollar un plan de vida espléndido: ciegos, sordos y paralíticos; cojos y mancos; enfermos renales y terminales. Algunos incluso han logrado vencer su enfermedad. La paradoja está en aquellos físicamente completos que se encuentran enredados en una telaraña, enquistados en sus temores y preocupaciones. ¿Qué me dices?

Ahora piensa en qué tan conforme te sientes con tu realidad, más allá de las justificaciones que tengas para no hacer o haber hecho.

La gente, en general, a medida que no obtiene en su vida resultados satisfactorios, tiende a bajar su autoestima, en algunos casos al punto de castigarse para siempre, negándose el derecho a ser feliz.

Analízalo y descubrirás que tener logros que llenan tu vida de placer, en lugar de fracasos aniquiladores de tu autoestima, es mucho más fácil de lo que piensas y muy entretenido. Solo necesitas reprogramarte en forma adecuada.

Tu programación actual se debe a personas bien intencionadas como padres, parientes, profesores y amigos, quienes temiendo por tu seguridad, proyectaron en ti, a través del tiempo, sus propios temores y aprensiones. A eso agrega las experiencias personales negativas que no has sabido sobrepasar y aprovechar en tu beneficio. También, las responsabilidades sociales y emocionales adquiridas.

De ser así, has permitido que tu voluntad quedara cubierta por una lápida. Imagínate si vertieras todos esos ingredientes en una coctelera, el resultado que lograrías: puro veneno.

De aquí la importancia que tiene replantearnos la cuestión de la autoestima y hacer el esfuerzo por

reconocer todo lo buenos que somos y las cosas positivas que tenemos y hemos hecho, así como todo aquello que para nuestro bienestar debemos cambiar. Fórmulas existen muchas. Ha sido escrita gran cantidad de literatura enumerándolas y todas apuntan a lo mismo. En lo personal, me gustó mucho cómo en una convención José Ramón Román, experto en charlas motivacionales, propuso un ejercicio que ha dado resultado a muchas personas.

Insisto en recomendar para antes del ejercicio, así como de cualquier práctica, unos minutos de relajación.

Durante una semana, antes de iniciar cada jornada, hazte el siguiente cuestionario:

1. ¿Qué me hace feliz?

Tal vez al comienzo te cueste descubrirlo, pero recuerda que el ejercicio dura siete días. De a poco irás encontrando hechos y cosas que te gustan. Agrégalos a la lista por pequeños que te parezcan. Al séptimo día tendrás una cantidad apreciable y mejorará la percepción que tienes de ti y de tu vida.

De alguna manera, al pasar el tiempo, sacamos de la conciencia lo que nos hace felices y la llenamos de problemas y dificultades que no hemos sabido resolver adecuadamente. Hacer memoria de

situaciones que nos hacen sentir bien, nos permite reconocer que tenemos las habilidades y capacidades requeridas para ello. Además, traer al presente estas situaciones nos ayuda a revivirlas y comprender que las cosas han andado mejor de lo que creemos producto del grado depresivo en que nos encontramos. Volver a relacionarnos con aquellos momentos que nos hacen sentir bien, nos ayuda a superar las aflicciones y a aumentar nuestro nivel de autoestima.

2. ¿De qué me siento orgulloso?

La respuesta a esta inquietud contribuye a relacionar la pregunta anterior con el pasado y visualizar cuánto amor nos tenemos a nosotros mismos. Es una ayuda para recordar y permitirnos adquirir consciencia de lo importantes que somos en el mundo en que vivimos, lo mal que nos hemos tratado y la importancia de adquirir una postura vivencial más positiva.

A medida que encontramos hechos de los cuales nos sentimos orgullosos, y otros que nos han producido agrado, aumentamos los niveles de satisfacción, y con ello reducimos la elaboración de frustraciones, logrando una potente reconciliación interior.

3. ¿Qué personas enriquecen mi vida?

Esta pregunta se refiere a quienes hacen un aporte positivo a nuestra vida. Aquellos individuos cuyos comentarios contribuyen a incentivarlos en nuestros propósitos y aportan ideas constructivas. Son individuos con un alto desarrollo interior, sin aprensiones paralizadoras. Por el contrario, ayudan a motivar la integración entre creatividad y superación.

Es muy importante la relación con este tipo de gentes, pues promueven en nuestro interior la idea de que tener éxito es posible y afirman nuestra creencia de ser capaces.

Si la lista de personas pertenecientes a esta categoría es reducida, debemos poner en marcha la iniciativa de ampliarla. Llama a quienes califican y visítalos a menudo. Es una gran inversión, con resultados inmediatos.

4. ¿Qué cosas buenas me sucederán hoy?

Es fundamental estar abiertos a los posibles sucesos sobre los cuales podemos tener control, siendo determinante nuestra influencia en ellos con antelación, para asegurarnos de su positivismo. De paso, iremos encontrando el surgimiento de situa-

ciones negativas que podemos desviar y en algunos casos transformar. Esta sensación de manejo de nuestras circunstancias produce una importante influencia positiva en nuestra autoestima.

5. ¿Qué tengo que mejorar, aún imperfecto en mi vida?

Comenzar cada día, conscientes de nuestras fallencias (las reales, no las que nos hayamos inventado), permite que nos hagamos del ánimo para superarlas sin afectar nuestra autoestima. Al hacerlo notamos un importante avance en nuestro crecimiento interior, lo que nos ayuda a corregir las relaciones interpersonales con los consecuentes beneficios, aumentados si creemos que todo lo que éramos ayer es mejorable hoy. Una relación responsable con las demás personas nos enriquece y alimenta la capacidad para responder con habilidad hacia nosotros mismos.

A medida que trabajas en cada uno de estos cinco puntos, los vas integrando a tu carácter, de tal forma que aprendes a levantarte con la disposición natural de cumplirlos en cada una de tus actividades, y los conviertes en hábitos. Adquieres conciencia de que en tu vida has realizado muchas co-

sas satisfactorias y te enorgulleces de ser tú. Aprendes a relacionarte con individuos que te motivan y haces que los aportes de esos contactos se multipliquen, a diario, a través de tus conductas y actitudes positivas, integradas a tu carácter. Comprendes que, aunque los tipos de temperamentos que te caracterizan están informados en tus genes, es mucho lo que puedes hacer para controlarlos y dirigirlos en virtud de aumentar tu autoestima y gozar de una vida plena.

Los cuatro temperamentos que subyacen a la personalidad han sido estudiados desde Hipócrates, cuatrocientos años antes de Cristo, y examinarlos permite cambiar las debilidades a fortalezas y descubrir el secreto para lograr armonía en todas las relaciones interpersonales, en lugar de vivir tratando de reformar a los demás. Este tema es muy interesante, porque permite un avance rápido y seguro en las relaciones interpersonales. Poco más adelante echaremos una mirada a sus características.

Levantarte por la mañana con un alto nivel de autoestima integrado cambia mucho las cosas, pues significa que has aprendido a considerar importante tu existencia, no solo en sí misma, sino también como partícipe en todos los sucesos, y sientes que la plasmas en la historia de la humanidad. Experimentas, además, que eres importante para las otras

personas y que las situaciones contigo son muy diferentes a si no participaras. Incluso, quienes ni siquiera te conocen, perciben tu influencia positiva. Tu sola presencia hace su entorno más amigable, lo cual influye para que su jornada sea más tolerable y enfrenten de mejor forma los problemas que en ese momento les aquejan, aquellos problemas que tú has aprendido a convertir en desafíos.

Me imagino que a estas alturas coincidiremos en que para desarrollar nuestro crecimiento interior es imprescindible administrarnos autoestima, desplegando el talento de gobernar nuestros estados emocionales. Recordemos siempre que nadie tiene el derecho de hacerlo por nosotros.

Existe una evaluación de autoestima conveniente de practicar:

1. ¿Gustas de tu persona?

Cada uno de nosotros es un original, por lo que debiéramos comportarnos como tal; sin embargo, frecuentemente lo olvidamos. Es imposible que accedamos a la Paz Interior si no tenemos el suficiente afecto por nosotros mismos. El ejercicio de mejoramiento de la autoestima, contribuye considerablemente a este fin.

Para responder si nos gusta nuestra persona no es suficiente un sí o un no, ni válido un raciocinio intelectual. Debemos reconocer nuestras fortalezas y debilidades en función de la satisfacción que nos produce lo que hacemos y los resultados que vamos logrando. Gusto de mi persona en la medida que soy consecuente con mis inquietudes más profundas y me siento cómodo con mi nivel de crecimiento.

2. ¿Das lo mejor de ti en tus actividades?

Hay personas que pretenden cambiar sus resultados y al mismo tiempo hacen lo mismo de siempre. Forman parte de una masa que se desplaza sin dirección, en espera que en su vida ocurran cosas porque sí, sin poner el esfuerzo requerido. Es la principal explicación de por qué hay tanta gente mediocre, fracasada y llena de frustraciones.

He usado adjetivos duros a propósito, porque tenemos la costumbre de permitirnos licencias que nos aniquilan al tiempo que nos llenamos de justificaciones poco válidas, como píldoras tranquilizadoras de conciencia, o usamos la estrategia de culpar a otras personas o a las circunstancias de lo que nos sucede. Una de las cosas que no deja de sorprenderme, a medida que me interno en el conocimiento

de los seres humanos, es la tendencia de muchos a justificar su mediocridad.

Dar lo mejor de nosotros mismos implica cambio y un gran despliegue de creatividad, riesgo y el esfuerzo necesario. ¿Cuántos dan solo lo que pueden, en circunstancias de requerirse lo necesario? Siempre es posible mejorar, sin embargo, para descubrirlo se requiere ponerlo en práctica.

3. ¿Estás enfocado a plasmar tus sueños y tienes metas claras?

Soñar y ponerse en acción es propio de las personas con autoestima alta.

La autoestima baja se caracteriza por falta de sueños en realización, y como lo planteé al hablar de ellos, si no los definimos con claridad, es imposible que lleguemos a conocer el camino para transformarlos en realidad. Y este lo construimos guiados por metas intermedias claras y un enfoque del futuro a través del presente, cumpliendo con un plan de acción conveniente. De lo contrario, jamás obtenemos resultados, y las ilusiones, convertidas en frustraciones, producen una mella terrible a la autoestima.

4. ¿Sabes diferenciar entre un problema y una oportunidad, convirtiendo lo invisible en visible?

Los obstáculos que te detienen y sacan del camino son los conocidos problemas, frente a los cuales la gente choca una y otra vez sin hallar solución. En cambio, al plantearse como situaciones que requieren de una acción concreta, se transforman en desafíos, los que contrario al agobio producido por los problemas, pueden llegar a ser atractivos. Significa que la oportunidad viene precedida por un desafío y, entonces, más que diferenciar entre un problema y una oportunidad, debemos transformar los problemas en desafíos. Y allí está la magia de convertir lo invisible en visible: colocar algo tan bueno como un desafío a cambio de algo tan malo como un problema.

5. ¿Disfrutas tu vida?

Esta pregunta es fantástica, pues lo dice todo. Si no disfrutas tu vida, haz con urgencia los cambios que sean necesarios, porque si existe una verdadera locura, es vivir sin disfrutar.

La autoestima guarda relación directa con los estados de ánimo y la comprensión de paradigmas.

Sus extremos están conformados por agresividad en sus diversas formas, y Paz Interior. Es fácil, por lo tanto, descubrir el grado de autoestima de una persona.

Los temperamentos

Nuestra personalidad está determinada por la combinación de cuatro temperamentos, entre los cuales hay uno o dos preponderantes. Estudiarlos, contribuye a adquirir conciencia de la manera en que nos expresamos y comprender con mayor facilidad a los demás.

La siguiente descripción de fortalezas y debilidades, ha sido exagerada para aclarar su composición básica.

El Sanguíneo

Entusiasta, posee una gran energía para iniciar actividades, aunque por lo general no las lleva a término. Además, tiende a adquirir compromisos que luego olvida. Espontáneo, habla mucho, en especial de sí mismo, y le gusta ser centro de atención. También le atrae entretener a los demás y cree que su conversación es la más importante. Estridente, interrumpe sin consideración. Es emocional, ostentoso, atolondrado, desordenado, inconsistente, egocéntrico e imprevisible.

El melancólico

Este, en cambio, se caracteriza por su seriedad y la búsqueda de la perfección. Es analítico, persistente, abnegado y considerado. Le gusta planificar, ir al detalle de las cosas y se obsesiona por el orden. Es susceptible, inclinado a la cultura y destaca por su melancolía. Al mismo tiempo, es introvertido, apocado y poco entusiasta. Resentido, y a la vez exigente, es inseguro y difícil de contentar. Pesimista, tiende a la depresión. Es el prototipo del escéptico.

El colérico

Líder nato, va siempre un paso adelante. Con mentalidad emprendedora, tiene el perfil propio del empresario. Es decidido, persuasivo, osado, aventurero, competitivo, autosuficiente, optimista, confiado, inventivo y productivo. En la contraparte, es mandón, impaciente, mal genio, frío, terco, orgulloso, adicto al trabajo, dominante y manipulador.

El flemático

Vive relajado. Da la impresión de estar felizmente

reconciliado con la vida. Es adaptable, controlado, reservado, paciente, atento, buen amigo, diplomático, tolerante, conciliador, siempre está dispuesto a escuchar y habla poco. Pero también es insípido, tímido, temeroso, indeciso, taciturno, ansioso, indiferente, quejumbroso, perezoso, apático y crítico.

Estudiar los temperamentos acarrea el beneficio de comprender por qué las personas actuamos de cierta manera. Permite un mejor ajuste de los paradigmas a los de los demás y, por tanto, contribuye a evitar o al menos a reducir la intolerancia hacia las conductas de quienes nos rodean.

En el terreno del amor de pareja, es frecuente enganchar con alguien que tiene diferente temperamento predominante, lo que por ignorancia acarrea más de un dolor en la convivencia, en lugar de aprovecharlo como valor agregado. Tienden a emparejarse sanguíneos con melancólicos y coléricos con flemáticos. De allí nacen diversas combinaciones de temperamentos.

Revisemos el caso de María, una sanguínea-colérica, y su esposo Manuel, un melancólico-colérico.

No saben por qué la relación se les ha hecho tan difícil de llevar y, por supuesto, nunca han escuchado hablar de los temperamentos.

Él no entiende por qué María es incapaz de mantener la ropa ordenada “como corresponde”, mientras ella no comprende qué significa “como corresponde”. A la vez María se crispa con la meticulosidad de Manuel, pues no solo se desespera ante el más mínimo desorden, sino que boicotea las situaciones divertidas.

Cuando se juntan con otras personas, ella se adueña de la conversación. Cree que todos están deseosos de escucharla y, como si esto fuera poco, adorna sus cuentos al punto de inventar situaciones fuera de la verdad. Él, por su parte, permanece callado y guarda la ira para el momento en que se encuentren solos.

Sus condiciones de sanguínea y melancólico son características de sus personalidades que encienden la mecha y, consumida esta, la coincidencia de ser ambos coléricos permite la explosión.

Comprender el paradigma del otro es para ellos la posibilidad de complementarse y hacer la convivencia más entretenida.

Algo análogo sucede con otras combinaciones de temperamentos. Puedes ensayar situaciones intrafamiliares y con amistades. Resulta grato. Si el interés va más allá, recurre a alguna literatura. Por ejemplo, algo de Tim LaHaye. Si deseas reír mientras aprendes, lee *Enriquezca su Personalidad* de

Florence Littauer.

Me parece importante agregar que a través del proceso de cambio, ejercitando nuestras características positivas y cambiando las que nos estructuran negativamente, es posible equilibrar nuestros temperamentos y suavizar su influencia, logrando un mayor control sobre nuestras conductas. Visto desde otro ángulo, es una contribución importante al refuerzo de nuestro carácter.

Plan de acción

Para conseguir los resultados esperados durante el proceso de cambio dirigido a un mejor desarrollo de nuestra calidad de vida, es fundamental plantearnos una estrategia y llevarla con persistencia adelante.

A continuación, presento una guía que te será útil para desarrollar tu plan de acción con éxito:

1. Aunque parezca repetido, enfócate en lo que quieres realizar. Solo de esta manera mantienes el motor encendido y una dirección hacia donde acelerar.
2. Asocia la felicidad con tus metas para que tengas la convicción y la fe necesarias para luchar por lo que no se ve. De lo contrario, andas a tientas y tropezones, de costalazo en costalazo, hasta que te aburres y por fin claudicas. Deseo insistir: “Si tus metas no son asociables a tu felicidad, no sirven. En ese caso, debes buscar otras que sean afines”.
3. Rodéate de gente que quiera ayudarte y no sabotee tus planes. Este punto es uno de los más im-

portantes, pues toda tu entereza y pasión puede sucumbir en un abrir y cerrar de ojos, ante la impertinencia e ignorancia de quienes amparados en la justificación de quererte y verte en peligro, intentan hacer rodar por los suelos todos tus sueños y esperanzas, destruyendo lo que hayas podido lograr. A veces, incluso tu fe. Usan la lógica del escepticismo: el arma que mata de manera más cruel, pues genera serios conflictos internos que hacen dudar y temer. Resulta muy difícil de combatir, porque no obedece a las leyes de los sentimientos ni de las fuerzas profundas de los individuos, sino de las ilusiones provocadas por la acción de emociones negativas. Aquellas personas, aunque en apariencia son grandilocuentes, en su interior carecen de la sensibilidad propia de quienes han desarrollado su carácter y trabajado sus temperamentos. Cuando son vulneradas, encontramos en su interior una pobreza dramática.

4. No te rindas y no aceptes pagar por el éxito un precio que no corresponde. Para hacer una cosecha que te satisfaga y triunfar en serio, es imprescindible que siembres sin detenerte, porque entonces la cosecha se va dando naturalmente, con esfuerzo pero sin sacrificios ni sufrimiento.

Sé constante, de lo contrario verás cómo los triunfadores se adelantan en el camino, mientras tú te rezagas sin entender por qué. Al respecto, resulta conveniente una importante acotación que jamás, bajo ningún punto de vista, debes olvidar: a muchos nos enseñaron erradamente que para triunfar en la vida hay que luchar por hacerse un lugar, como si habitáramos en medio de la selva, entre víboras y roedores. Eso no es cierto. En nuestro mundo existe espacio y riqueza para todos. Deseo repetirlo entre signos de exclamación: ¡En nuestro mundo existe espacio y riqueza para todos!... Para todos aquellos individuos capaces de soñar y elaborar un adecuado plan de acción.

Automotivación

Los temas de este libro, que guardan una íntima relación entre sí, solo en conjunto contribuyen de manera eficaz al proceso de cambio en vías de un adecuado crecimiento interior hacia la Paz Interior.

En este atractivo proceso, un ingrediente fundamental para perseverar es la motivación. En el capítulo correspondiente al Plan de Acción, aclaré la importancia que tiene rodearse de gente positiva, una de las acciones fundamentales para fortalecer la habilidad de automotivarnos. Es esta última, la que permite no claudicar a medio camino. Para ello debemos tener nuestra mente programada en dirección positiva, fijando en nuestro subconsciente la verdad de que nos suceden más cosas buenas que malas. Lo negativo tiene a su favor meter más bulla, ser más espectacular, y debido a nuestro condicionamiento social, nos cuesta menos asimilarlo. Viene a mi cabeza como ejemplo, cuando en el supermercado encontramos una persona reclamando airada por el litro de leche que llevó a su casa y resultó descompuesto. Mientras las demás están satisfechas con los productos que echan en sus carros,

basta solo esta, para producir la sensación de un mar humano insatisfecho.

El positivismo es como la limpieza: parece natural. Lo negativo, en cambio, se asemeja a la mugre: salta a la vista de inmediato.

Recomiendo, para comenzar el día, dedicar al menos 10 minutos para leer literatura positiva de los géneros de psicología, autoayuda y crecimiento personal: temas como la manera de ser más efectivos, relacionarnos mejor con los demás individuos, tanto positivos como negativos, y bibliografías de quienes han triunfado a través de la historia.

Relajados, organizados y con un buen desayuno emocional, estamos en mejores condiciones para comenzar nuestras actividades e influir en el desarrollo de la jornada, decidiendo con quienes queremos relacionarnos, qué actitud mostrar frente a las diferentes situaciones por solucionar, de qué manera enfrentar los obstáculos que se nos presentan y qué partido sacar a cada uno de nuestros errores.

Me gustaría desmenuzar un poco lo que acabo de decir:

“Influir en el desarrollo de la jornada”: Para esto debemos controlar nuestros pensamientos y emociones, lo que conseguimos al aprender a situar lo importante por sobre lo que es menos importan-

te, y poner aquello que en apariencia nos es incómodo al servicio de nuestros objetivos, lo que a su vez logramos si hemos establecido claramente los sueños con sus correspondientes metas y elaborado un plan de acción, conscientes de que urgencias recurrentes no nos sacarán del camino, pues tenemos nuestro tiempo organizado y hemos eliminado de la agenda todo aquello que carece de importancia, para dejar tiempo disponible y llevar a cabo aquellas cosas que consideramos importantes.

“Con quienes queremos relacionarnos”: Insisto, es de vital importancia hacerlo con gente positiva, interesada en mejorar su calidad de vida. Estas personas son escasas, hay que buscarlas y dedicarles tiempo, juntarse con ellas a conversar y telefonarles de vez en cuando. Es parte de las actividades importantes por desarrollar marcadas en la agenda. Como son importantes, pero no urgentes, existe la tendencia a aplazarlas. ¡Cuidado: es la mejor forma de no realizarlas!

Dime con quién andas y te diré quién eres: Un dicho antiguo con mucho sentido común. En la medida que alguien se junta con parranderos, termina de parranda, y si se junta con fracasados, es uno de ellos. Así, también, si se acerca a gente positiva, se contagia del mismo bien. ¡Cuidado de no acercarte

mucho a gente negativa, pues es muy contagiosa! Y recuerda que también escéptica. La razón es simple... Ya la adivinaste, ¿no?... Por supuesto: su condicionamiento.

“Qué actitud mostrar frente a las diferentes situaciones por solucionar, de qué manera enfrentar los obstáculos que se nos presentan y qué partido sacar a cada uno de nuestros errores”: Todo esto es muy importante en el accionar de nuestra vida. Marca la altitud a la que hemos sido capaces de llegar, puesto que obedece al carácter que hemos formado, consecuente con los principios básicos. Si hemos logrado un equilibrio interior, respondemos adecuadamente a nuestras circunstancias, cuya dirección está determinada en gran medida por nosotros mismos. Percibimos los obstáculos inherentes a la gente viva y nos permitimos formularnos retos, los cuales manejados de manera responsable, corresponden a caminos de éxito en la construcción de resultados. El éxito es, entonces, consecuencia de planes puestos en práctica, producto de nuestra visión a futuro y el aprovechamiento de errores superados, de tal manera que las equivocaciones actuales son parte de la sabiduría ocupada en resolver otras situaciones.

Con toda esta información integrada, estamos en condiciones de caminar tranquilos entre la gente, enriquecernos con los individuos positivos y ayudar, sobrellevar o esquivar a los negativos, según consideramos conveniente. ¿Qué sería de los negativos si los positivos no nos preocupáramos de ellos? Pero al mismo tiempo, eso implica una gran cuota de paciencia y capacidad para no ser arrastrados por su corriente, lo que conseguimos respondiendo a las afirmaciones negativas con positivismo. Por ejemplo, conviene cambiar el pensamiento de que las cosas están mal por otro dirigido a las que andan bien. Es importante tener plena conciencia de nuestro estado psicológico, pues resistir frente a un negativo requiere de un gran equilibrio emocional. Si no estás en condiciones, arranca, como si hubieras divisado al mismísimo demonio.

Al respecto, debes hacer contigo un trabajo importante: aprender a reconocer de inmediato cualquier pensamiento negativo que se presenta en tu mente y hacértelo saber, ojalá en voz alta, como un severo llamado de atención, filtrándolo para convertirlo en algo positivo. Después de un tiempo formas el hábito y lo haces con naturalidad, sin tener que recordártelo de manera tan evidente.

Cuando finalizas una jornada en que tu equilibrio emocional ha predominado sobre las influen-

cias externas y el condicionamiento, sube tanto tu autoestima, que te sientes fantástico. Créeme que esa noche descansas y por la mañana te despiertas con verdaderos deseos de vivir otro día. En la medida que repites este proceso, percibes la presencia de la Paz Interior.

Deseo insistir en la importancia de adquirir hábitos cimentados en principios básicos, que integrados al carácter, contribuyen a aumentar la disposición para flexibilizar y cambiar nuestros paradigmas. De esta manera, todo lo antes planteado se hace natural, propio y original, pues está matizado con nuestra propia experiencia y no por la de otras personas, de cuyos temperamentos tomamos solo aquello que nos interesa para favorecer nuestro equilibrio, del cual también se ven beneficiadas ellas.

El lenguaje

Su contenido verbal es el menos significativo de nuestros mecanismos de expresión; sin embargo, puede ser peligrosa la importancia que ponemos en la intencionalidad que damos a las palabras, cuando las creemos faro del sentido de lo que pretendemos comunicar. Y en boca de un escéptico, acompañadas por los demás rasgos del lenguaje, pueden lapidar el esfuerzo hecho en nuestro proceso de cambio, cuando señalan las variaciones en nuestros paradigmas como algo indebido, lo que resulta dramático para nuestro ego, amenazado con un desorden en su concepción aprendida de cómo deben ser las cosas. Para evitar enredarnos en tal situación, es necesario cuidar nuestra forma de relacionarnos tomando conciencia, tanto de la influencia que tiene lo que decimos en los demás, como la que tienen sus respuestas en nosotros. Por esto es imprescindible controlar la información proveniente de ellos, partiendo por el saludo.

Cuando a una persona le preguntas cómo se encuentra, le das una excelente entrada para que te bombardee con un sinnúmero de respuestas negativas que luego comentará. Ingresas a un terreno plagado de trampas, de modo que donde pongas los

pies, recibirás un golpe, con el consecuente riesgo para tu equilibrio.

Da a ese individuo la oportunidad para hablar de algo atractivo que le haya ocurrido. Si le preguntas qué cuenta de bueno, por ejemplo, neutralizas el negativismo que trae consigo. Si está cargado en exceso, lo peor que puede responder es “nada”.

Si te sorprendes con deseos casi incontrolables de preguntarle por qué, cuida de no hacerlo, porque tendrás que tragarte su verborrea. No caigas en la trampa, pues ese vómito de palabras cargadas de negativismo, te arrastrará como un torrente, sin compasión. Es el momento de tú manejar la situación: cuéntale algo de lo bueno que sucede en tu vida. Ese testimonio puede abrirle una ventana para que vislumbre sus cosas positivas. Si en ese momento no te sientes con la suficiente fuerza para desactivarlo e inducirlo a conectarse con su parte positiva, despídete amablemente, lo más rápido que puedas. A ninguno de los dos les aportará mantener dicha conversación, y sí tienen mucho que perder.

La mayor incidencia del lenguaje en la comunicación es en términos de tonalidades y expresión corporal, vale decir, nuestra actitud.

Cabe insistir en la importancia que tiene saber escuchar. Oír con atención y observar la expresión corporal de nuestro interlocutor nos permite com-

prender su paradigma y abrirlo al nuestro. Se nos hace mucho más fácil entregarle nuestros mensajes, sin la presión de hacerle sentir que tratamos de imponer nuestra convicción, con la seguridad de que serán digeridos de acuerdo a lo que esperamos.

El lenguaje es mucho más que palabras, aprovechémoslo en su máxima expresión.

La madurez

El proceso por el cual atraviesa un individuo que decide cambiar, convencido de que todo lo material que le interesa llegará por añadidura, implica un bombardeo a los sentimientos negativos que pululan en su interior. Es su propia guerra contra los miedos y todos los aspectos negativos que luchan por no sucumbir, amparados bajo la protección del ego, que custodia, celoso, los resultados obtenidos hasta entonces, bajo la influencia del entorno y las circunstancias.

Para cambiar se requiere de un proceso que implica trabajo en el tiempo y comprender, como dije, que el esfuerzo no tiene por qué implicar sacrificios ni sufrimiento, ayudando a aplacar las dudas que surgen, acrecentadas por el escepticismo de los demás. Aquí es donde talla la importancia de la madurez, demostrada a través de la capacidad adquirida para tener la paciencia de saber esperar y permitir, a las demás personas, usar la cantidad de oxígeno que requieren para cumplir con su propio proceso, limitándose a estar siempre cerca de ellas, como uno de sus contactos positivos en su despegue y vuelo inicial.

El proceso de maduración es una guerra librada con uno mismo, en donde se deben vencer temores que aunque absurdos e inútiles, en una paradoja, existen y nos inmovilizan. Lo difícil de esta situación es que nadie se puede mover por nosotros: nos aventuramos a guerrear o las circunstancias nos rodean, controlan y aniquilan.

La madurez no es un estado al cual se llega, sino un proceso que se vive a partir del equilibrio interior reflejado en el exterior, que permite responder con habilidad para resolver las dificultades que se presentan en el camino del éxito.

Este proceso comienza incluso antes de nuestro nacimiento, y recién logrará su punto máximo al morir el cuerpo, siendo el espíritu quien experimenta los resultados de aquella evolución. De aquí se desprende la importancia que tiene llegar a vivir en un estado de Paz Interior conducente a la trascendencia para conseguir el ajuste de nuestro punto máximo de maduración con el desprendimiento que sufre el espíritu del cuerpo. De no lograr aquel estado, correremos el riesgo de estar verdes y entonces... Imagínate...

Deseo hacer un último comentario. Se refiere a la costumbre de tildar a las personas de maduras o inmaduras. Pido con respeto, a quienes mantienen ese hábito, ocupar unos segundos y pensar en el

daño que hacen a otros, que como ellos, tampoco han reflexionado respecto al proceso de maduración y la importancia que tiene en su desarrollo de individuo. Si los seres humanos no fuéramos capaces de ajustar nuestro proceso de maduración, moriríamos siempre verdes: nunca en el momento apropiado. El individuo con Paz Interior ha logrado un nivel de madurez tal, que le permite integrar su espíritu, en cualquier momento, a la inmensidad de la creación.

La comunicación

Un dato curioso: solo alrededor del 7% de lo que comunicamos corresponde al contenido de las palabras.

Pues bien, un 38% obedece al efecto producido por el tono de la voz y nada menos que el restante 55% es expresión corporal: dice quién eres y hacia dónde vas. Por eso aquellas personas que desean, sienten, creen y viven lo que dicen, logran un efecto positivo tan importante en el medio que las circunda. Parte de la expresión consiste en la actitud de escuchar, que acrecienta la buena disposición del interlocutor. Lo determinante no es lo que uno dice, sino la postura que adopta para lograr que la otra persona sienta que da importancia a lo que intenta expresar. El tono de la voz y los movimientos corporales marcan la intención respecto de lo que se desea comunicar.

De este modo, actuando de manera congruente con los principios por los cuales te riges, puedes levantar a tal punto el espíritu de los demás, que lo difícil se convierte en fácil y lo aparentemente imposible, en viable.

La contribución que hagas para que sus pensamientos y sentimientos se conviertan en acción po-

sitiva, es un gran aporte para su proceso de cambio, en vías del crecimiento que les permita lograr su Paz Interior.

Dales pautas para que se desintoxiquen, cubran sus propias batallas para eliminar sus miedos y se transformen en personas positivas. Con ello, de paso, tu vida adquiere un verdadero significado y ves, nítido, tu reflejo en el espejo.

La fe

Para influir de manera sana en otras personas, es fundamental que se desintoxiquen. De lo contrario, cualquier esfuerzo por convencerlas de algo que consideramos conveniente para que mejoren su calidad de vida, es un esfuerzo en vano. Solo si comprenden por ellas mismas la importancia de descontaminarse de las influencias provenientes de sus circunstancias, es posible apoyarlas para que inicien su proceso de cambio, puesto que cada individuo, únicamente va a lograr aquello en lo cual cree: si piensa que no puede, lo probable es que no pueda; en cambio, si cree poder, ¿qué ocurrirá? Evidente, ¿verdad?: ¡Podrá! Mira qué simple.

La creencia es la confianza, la convicción de que algo es posible, la fuerza que nos mueve. Para el que cree, todo es posible.

Por esto, las creencias nos fortalecen para lograr nuestros anhelos de libertad y la realización de nuestros sueños. Su ausencia conlleva el desarrollo de infinidad de temores y en definitiva, el fracaso, porque a falta de las propias, nos regimos por creencias ajenas.

La fe es una llave poderosa para abrir las puertas que nos permiten comunicarnos con los caminos

conducentes a los diferentes logros que nos hemos propuesto. Es por tanto, la llave del éxito.

Sin fe, resulta imposible emprender un viaje a ninguna parte, menos a la consecución del equilibrio que permite el desarrollo de la Paz Interior.

Cuando hablamos de fe, entramos al terreno de lo que nos permite triunfar: convertimos lo intangible en tangible.

Es parte de nuestra labor, como arquitectos de nuestra propia vida, proveernos de elementos que nos permitan creer en nosotros mismos: en nuestras habilidades, capacidades y talentos.

En el nivel de trascendencia, que es en definitiva nuestro fin superior, la fe está íntimamente relacionada con el desarrollo de la espiritualidad.

La espiritualidad

Lo lograr un nivel profundo de espiritualidad es la gran consecuencia del proceso de cambio, pues es nuestra legítima unión con la trascendencia y la eternidad.

La espiritualidad nunca es pobre. Existe, latente, esperando. Casi se muestra, hasta que iniciado nuestro proceso de cambio, comienza a develarse y comprendemos que siempre estuvo subyacente, en espera de tan importante decisión.

Nuestra espiritualidad está íntimamente ligada con la realización de un yo-espíritu, parte integral de la creación, que percibe la importancia de la existencia individual y la necesidad de trascender a través de sí y de los demás, más allá del cuerpo y las relaciones. Permite que nuestra cara, el espejo y el universo se equilibren con la eternidad. Encuentra un estado común para todos, sin importar religiones y creencias. Podemos y debemos influir en la liberación de nuestra energía, evidenciada por la muerte del cuerpo, y enfrentar, organizados, la riqueza que nos ofrece la incertidumbre.

Cuando hablamos de espiritualidad entramos en el terreno del alma, o el Ser, como me gusta llamarle, que corresponde al sentido de cada existencia.

Más terrenal de lo que parece, el Ser se mueve fuera de los márgenes de la psicología, ciencia que como sabemos, intenta estudiar la mente.

Como vimos antes, el Ser nos diferencia del resto de los animales y nos dota, por así decirlo, de la habilidad para pensar respecto de nuestros propios procesos de pensamiento, lo que implica que para trascender más allá del cuerpo, es imprescindible entrar en un proceso de crecimiento que nos permita poner en práctica nuestra condición de seres únicos. El Ser, entonces, desde el momento en que lo podemos desarrollar a través de nuestra evolución espiritual, permitida por la consecución de la Paz Interior, resulta perceptible y su evolución, por tanto, un sueño y no una ilusión.

No es a nivel de la espiritualidad en donde se trabaja, sino de la Paz Interior. La espiritualidad es una resultante del proceso evolutivo de cambio y desarrollo personal.

Acción y organización

¿**H**acia dónde?... ¡De cualquier manera, no! Sin organización, nada funciona como debe. Para cumplir con la montonera de obligaciones urgentes que tiene la mayor parte de las personas, además de las inútiles y las que se han planteado como deseables, son necesarios dos días por uno. Para tener una vida efectiva, deben reorganizar su tiempo.

Con las cosas importantes que son urgentes, como dicen los mexicanos, “ni modo”. Anótalas en tu agenda, hasta que pongas la última. ¿Entiendes bien? Anota todas las urgencias im-por-tan-tes. Por ser urgentes e importantes a la vez, presumo que cabrán en tu agenda. Organízala para resolver ya todas esas situaciones agotadoras. Considera luego las que de acuerdo a tu sistema actual de organización o más bien desorganización, serán importantes y urgentes la próxima semana. Adelántalas, para también darles solución ahora, de modo que quedes limpio de urgencias.

Ahora, completa tu agenda con todas aquellas actividades importantes que no son urgentes, como invertir tiempo en tu proceso de desarrollo personal, enriquecer tus relaciones y, por supuesto, mantener ordenado el despliegue de tus actividades.

¿De dónde sacarás tiempo?

Muy simple: cancela todas las actividades programadas que no tengan importancia, sin considerar que sean o no urgentes. En un comienzo te costará diferenciar las cosas importantes de las que no lo son, sin embargo, más pronto de lo que esperas, te encontrarás ante una cantidad extraordinaria de tiempo disponible. En mi experiencia personal, creí que sobre un 80% de mis actividades eran, tan importantes, que si no las consideraba, se caería el mundo. Una vez organizado mi tiempo, comprobé que nada se cayó y mi tiempo disponible aumentó en ese 80%. Llegué a la sana conclusión de que aparte de no hacerme falta, eran inútiles. Las he reemplazado por actividades que hoy manejo y me convertí en el conductor de mi vida y único administrador de mi tiempo.

He conversado con un sinnúmero de personas que se encuentran en la situación comentada. Me explican lo ocupadas que están y lo que hacen, o mejor dicho no hacen para mejorar su calidad de vida y... ¿sabes cuál ha sido el resultado? ¡Fácil: decidí escribir este libro!

¿Cómo hacer funcionar de manera práctica lo que hasta ahora hemos analizado?

Averiguar sobre nosotros mismos y nuestras posibilidades de triunfo es un primer gran paso,

imprescindible pero no suficiente. Espero ser a continuación más explícito en el modo de operar.

Para mejorar la calidad de vida, requerimos de una organización que además de indicarnos la manera de usar el tiempo, está a nuestra disposición para ordenar los diferentes roles que a diario representamos. Me refiero a una autoadministración efectiva que nos permite eliminar responsablemente de la vida cotidiana, tanto las cosas urgentes como las sin importancia. Es la única forma de vivir en función de nosotros mismos a través de actividades interesantes que no requieren de acciones urgentes para ser resueltas, viviendo en constante realización.

Con nuestros roles identificados, podemos asignar prioridades y al mismo tiempo prever situaciones que hubieran podido convertirse en urgencias.

Supón que compras un artículo costoso, por ejemplo un automóvil, para lo cual giras algunos cheques a fecha. Por un descuido, el portador los deposita antes del plazo convenido y tu cuenta bancaria se encuentra sin los fondos requeridos para que el banco los pague. En una situación normal, se generaría una urgencia, en la cual culpar al portador de los cheques no sería solución, y para evitar los protestos tendrías que interrumpir tu actividad y

dedicarte a solucionar aquella urgencia. Sin embargo, mira cómo se puede evitar:

Si luego de cerrar el negocio del auto vas al banco, explicas la situación a tu agente de cuentas y dejas firmado un pagaré, por la eventualidad de que algo como lo referido ocurra, el banco cursará un crédito a tu nombre por el valor de los cheques depositados, con lo cual estos se pagarán oportunamente. Luego el ejecutivo te comunicará lo sucedido, y lo que hubiera podido ser una situación de suma urgencia, no será más que una de las diligencias importantes por hacer, que agendarás con una fecha que te acomode. Después tomarás contacto con quien depositó por error los documentos y contra nuevos cheques te hará el reembolso correspondiente, incluidos los gastos generados. Pagarás el crédito al banco y firmarás un nuevo pagaré... Por si acaso.

El portador de los cheques cometió un error; sin embargo, al no producirte urgencia ni perjuicio, se lo haces presente con cortesía. Agradece sinceramente tu corrección y se pone a tu disposición para el futuro, en lo que necesites, confiado de haber encontrado un excelente cliente al cual cuidar con esmero. Te lo hace saber y quedas complacido. El error cometido por él, contrarrestado por tu precaución, ha permitido que nadie salga herido, que tu

postura se enaltezca y que la relación comercial se vea enriquecida.

Algunas estadísticas referidas a la utilización que hace el común de las personas de su tiempo, coinciden en que solo alrededor del 8 % de sus actividades tiene importancia. El resto es, si lo comparamos con un producto para el lavado, material de relleno. ¿Te das cuenta? Un 92% de nuestro tiempo se pierde entre urgencias innecesarias y actividades sin importancia.

Efectué un análisis acerca de la manera en que el común de la gente utiliza su tiempo, con el siguiente resultado:

Un porcentaje importante se ocupa, sin provecho, para viajar entre el domicilio particular y el lugar de trabajo. Algunas personas ocupan otro adicional para trasladarse, durante la jornada, entre diferentes lugares.

Más tiempo valioso se va a la hora de la colación, cuando casi todas las personas ingieren alimentos, aunque muchos lo hacen más por hábito que por conveniencia. Incluso, en perjuicio de su salud.

Estos tiempos usados son fáciles de determinar, sin embargo, existen otros más difíciles de especificar. Aquellos que sin darnos cuenta consumen la mayor parte de nuestra energía insatisfactoriamen-

te. Me refiero a los destinados a actividades desarrolladas con falta de efectividad, en un sistema donde la necesidad compulsiva por sentirnos importantes nos sobrepasa y apresa en un medio que valora la capacidad de resolver problemas y situaciones, más por el gasto de tiempo que por los resultados, de manera que ocupamos en nimiedades espacios de tiempo que hubiéramos podido utilizar en actividades importantes que hemos dejado de lado, creyendo no contar con suficiente tiempo, ocupados en exceso con una ineficacia brutal que, por lo general, no estamos dispuestos a reconocer.

Es fundamental, entonces, una reprogramación y plantearse las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuánto tiempo necesito para resolver con eficacia los diferentes problemas que enfrento?

2. ¿Cuánto tiempo vale la pena dedicar a cada explicación?

Para responder a la primera pregunta, los problemas deben ser diferenciados de las situaciones.

Las situaciones deben ser resueltas de inmediato: desarrollar las acciones pertinentes y delegar todo lo posible. Dar las instrucciones que corresponda a las personas indicadas.

Los problemas deben ser transformados en desafíos, estructurándolos para que sea posible vivir su evolución con intensidad.

Se plantea la solución al problema como un objetivo, con un fin en mente y un plan de acción llevado a la práctica, con metas precisas.

De esta manera desaparece el problema y lo que tenemos es un desafío con una estrategia definida para alcanzarlo, en un entorno de esperanza que sigue el curso propuesto, de acuerdo a nuestros intereses.

Por lo tanto, el tiempo que se le debe dedicar a un problema, como tal, es cero, y el tiempo que se le dedica una vez transformado en desafío, es el necesario, que depende del interés personal, pero ya no como un gasto de energía aislado sino como parte integral de nuestra vida, y por tanto, no se le dedica más ni menos tiempo que a cada una de nuestras actividades importantes.

La segunda pregunta se contesta a través del siguiente raciocinio:

Si consideramos que la mente humana normal es capaz de mantener la atención durante no más de treinta segundos, lo que han entendido muy bien los publicistas, podemos comprender fácilmente la receta: cada uno de nuestros mensajes, jamás debe exceder ese tiempo, ya que de ser así, lo estaríamos

malgastando. Eso, incluso podría jugar en contra de los intereses involucrados. Alargar una conversación, se justifica, cuando deseamos establecer vínculos más estrechos, y para recrearnos.

Mantener la atención durante treinta segundos requiere de algunas técnicas básicas integradas en el carácter, lo que evita el efecto artificial resultante de las respuestas producidas por el manejo directo de la personalidad, el cual funciona en base a soluciones transitorias y manipuladoras de las relaciones, de manera egoísta e interesada.

Por otra parte, para iniciar cualquier acción comunicacional, es imprescindible tener un objetivo definido, basado en el conocimiento concreto de la situación que deseamos abordar.

Un objetivo vago, es la mejor manera de desperdiciar la oportunidad para hacer una buena presentación. Se me viene a la mente la frecuencia con que escucho de la boca de muchas personas, la queja por no haber tenido a lo largo de su vida oportunidades para triunfar, como si estas fueran parásitos adosados a la gente exitosa. A medida que transcurre el tiempo, más cierto estoy de la inmensa cantidad de oportunidades latentes a nuestro alrededor. Así, también, cada vez me impresiona más la falta de claridad de intereses y objetivos para reconocer-

las y abordarlas, de aquellos individuos que en lugar de actuar, se quejan.

Los objetivos definidos y la claridad para reconocer las oportunidades son elementos significativos en un adecuado desarrollo de la efectividad, que a su vez, es requisito indispensable para lograr la Paz Interior.

Las personas con Paz Interior siempre saben lo que quieren y conocen la manera de conseguirlo. Son a la vez amadas, admiradas y respetadas. No llevan cruces y siempre están involucradas en alguna actividad conducente a colaborar con su prójimo, sin esperar una recompensa inmediata, pero seguros de que toda siembra en buena tierra, si se le atiende como es debido, trae consigo una cosecha, y tan rica, que no es necesario hacer ningún sacrificio para obtenerla.

Aclarar los objetivos es más simple de lo que parece. Basta con preguntarnos, cada vez que iniciaremos una acción determinada, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿qué pretendo alcanzar? Cuánto tiempo malgastamos planteándonos cuestiones que ignoramos a dónde nos llevan. Si no sabes qué pretendes alcanzar, ¿para qué hacer el intento? Si una conversación se refiere a un objetivo vago o no lo tiene, ¿para qué mantenerla y menos iniciarla? Es como escribir una carta sin motivo. ¿Te suena ridículo?

Pues bien, para tu información, muchas personas lo hacen continuamente a través de su boca. Digamos que solo podría resultar razonable tener una conversación sin objetivo, cuando su finalidad es tener una conversación sin objetivo.

Otro elemento importante en el desarrollo de una comunicación eficaz es saber cómo hacer coincidir los argumentos con la persona precisa, en el momento oportuno, para conseguir su atención y que comprenda el paradigma con que queremos enfocar el tema.

Al interactuar, tanto en los negocios como en actividades sociales, es fundamental para tener una comunicación efectiva y lograr lo que se desea, aclarar lo que la otra parte quiere ganar y a partir de ahí, buscar aspectos e intereses en común. Es el modo de jamás sentirse defraudado por haber iniciado una conversación.

Con Planteamientos adecuados, respaldados por una postura genuinamente cautivadora, las circunstancias se ponen a nuestro favor y su control resulta más natural.

Status

Existe una historia corta que grafica de manera simpática, aunque bastante irónica, el status:

“En una hermosa laguna de azules y quietas aguas, nada un estilizado cisne de blanco plumaje. Con su pechuga inflada y el cuello estirado, avanza elegante por la superficie, como un artista vestido de gala. Todo parece perfecto, sin embargo, al mirar bajo el agua, en contraste a la vista de la superficie, podremos observar sus patas moviéndose, a gran velocidad, con un esfuerzo desproporcionado”.

Dicen también que el status es: “gastar lo que no tienes para demostrar lo que no eres a personas que en realidad no te interesan”.

Alguien, me reprochó que esto le parecía demasiado cruel. Le contesté: “Disculpa, pero más bien, ¿no te parece extraordinariamente estúpido?”. Tal vez no sea tu caso, pero sí el de mucha gente. Ilógico, pero tan real, como que muchas veces es el motivo que les tiene “con el agua hasta el cuello”.

El asunto es bastante dramático, ya que la adquisición de status es una de las armas más peligrosas usadas por el ego en su intento de mantener una falsa autoestima, con el consecuente daño para el

yo, equivocadamente protegido. El status es apariencia de estatura, de postura, y resultados obtenidos con un esfuerzo y dedicación desmedidos, a costa de grandes sacrificios y mucho sufrimiento, espantando sin conmiseración todo atisbo de Paz Interior.

Es frecuente que las personas se esfuercen por conseguir logros a costa de cosas que les son más importantes, satisfactorias y trascendentales, interfiriendo contra aquello que pudiera crearles un sentimiento interior equilibrado de paz. Para lograr bienestar interior se debe saber diferenciar entre “lo que es importante” y lo que es importante, cuidando de jamás poner lo importante al servicio de “lo importante”. Un juego de palabras del cual se usa y abusa a diario.

En una ocasión, conversaba con un buen amigo y le comenté lo doloroso de mi proceso para deshacerme de tan mortal enemigo. Me miró y exclamó sorprendido: ¿Tú tenías status? Mi amigo estaba tan sumergido en él y era tan ignorante de sus características, que no fue capaz de reconocerlo, a pesar de sobrarle antecedentes sobre mí y mis actividades. Cuando nos despedimos, lo vi alejarse y me lo imaginé cisne.

Recuerdo lo mucho que me costó el proceso de poner las cosas en orden para reconocer la diferen-

cia entre “lo importante” y lo importante. Comprendí por qué tanta gente es ignorantemente socavada por su propia situación.

La cuestión del status se resuelve con organización interior y exterior equilibrada, poniendo las cosas en su lugar y armonizando el conjunto.

Reconocer en uno el status implica un cambio estructural en el paradigma propio, a partir de la valentía que implica reconocerse poseedor de un carácter pobre.

Detengámonos a pensar unos instantes: ¿Cuál es nuestra realidad y qué rostro reflejamos? Analicemos, por ejemplo, ¿cuánto ganamos, cuánto debemos y cuánto dinero destinamos al bienestar personal y familiar. Por otro lado, ¿en qué casa vivimos, qué automóvil tenemos y cuánto tiempo que debiera ser para nosotros y nuestra familia lo vendemos a un tercero, porque de lo contrario no nos alcanza para pagar bienes que aunque nos sirven para aparentar, nos prestan una utilidad relativa y en algunos casos ni siquiera eso?

Dicho de otra manera, gran cantidad de individuos ocupa el grueso de su esfuerzo y tiempo en generar bienes materiales para soportar la imagen de un ganador, pero absurdamente no pueden participar como quisieran del confort que dan a su familia, consiguiendo un desgaste excesivo que les lleva

al estrés, a la depresión y a un alto nivel de frustración. De la boca hacia afuera intentan demostrar bienestar, pero en el interior sienten un vacío que con el transcurso del tiempo aumenta, hasta tarde o temprano hacer crisis.

Aquel sentimiento interior se refleja en el espejo social sin conciencia del individuo y produce reacciones que determinan su situación futura. Se transforma en un ser disconforme consigo mismo que proyecta toda su inseguridad en el espejo. Ahora, que si las personas que hacen de espejo social manipulan la información recibida...

La mejor forma para sobreponer lo importante a “lo importante”, consiste en analizar las actividades en que se invierte tiempo y no valen el precio que se paga. Por ejemplo, puede agradarme conducir un coche último modelo, pero si para ello debo pagar el precio de no realizar una actividad que me satisface más, o debo aumentar la dependencia de mi empleo, tal vez, de momento, sea preferible no tener aquel último modelo.

Otro absurdo del status queda al descubierto a través del individuo llamado “trabajólico”. Su característica es estar siempre ocupado y creer que impresiona por ello. ¿Has pensado alguna vez en algo más tonto? Pues bien, a muchas personas les da pánico que los demás puedan creer que son flo-

jas, incultas o desinformadas, y aparentan estar siempre haciendo algo muy importante. Llegan a perder la conciencia del juego en que se encuentran y terminan por creerse el cuento de que están demasiado ocupadas y les sirve de algo.

Recordemos las encuestas al respecto: en una persona normal, solo alrededor de un 8% de su actividad diaria merece ser realizada. Debiera eliminar de su vida el restante 92%. ¿Te imaginas cuántas cosas importantes puede hacer alguien con ese tiempo adicional? Puede practicar deportes en forma estable, desarrollar actividades determinadas por sus intereses personales y familiares, dedicar tiempo para ayudar a sus amigos y compartir con otros nuevos... Su rostro interior se reflejaría nítido, en su mejor expresión sobre el espejo social. Interesante, ¿no? Pues bien, todos podemos lograrlo si nos lo proponemos.

Si has hecho esta lectura con sinceridad, es un paso importante para iniciar el proceso de cambio que te conduzca a la consecución de tu Paz Interior, reconociéndote, lo cual no es lo mismo que creer conocerte. En tu subconsciente sabes muy bien quién eres, pero lo que necesitas es que tu consciente participe cada vez más de la información que tienes oculta, para tenerla siempre al alcance y contro-

larla en lugar de que ella te controle, como le ocurre a una gran cantidad de personas.

¿Te parece que profundicemos un poco más y abarquemos otros temas del comportamiento humano, a ver si convertimos la esperanza en luz y descubrimos por dónde hacer el camino del éxito?

Pues bien, vamos a la parte II.

II EL ÉXITO Y EL INDIVIDUO

Fracasar

Comencemos por el principio. Definamos de manera práctica el fracaso, a ver si sacamos algo en limpio de una situación que nos persigue como víbora hambrienta para mordernos e introducirnos su veneno.

¿Por qué si todos los hombres nacen con el potencial necesario para triunfar, la mayor parte casi no lo desarrolla y al pasar los años y entrar en la edad madura, más aun, en la anciana, en lugar de llevar consigo toneladas de éxito, se encuentran con sus alforjas casi vacías?

Algo pasa durante sus vidas. A pesar del deseo por lograr bienestar, han desplegado una capacidad increíble para quejarse y culpar de su precaria situación a su ambiente, las circunstancias y la mala suerte.

Doy por cierta que nunca, ni en su época de jóvenes, así como tampoco de mayores ni de viejos, aprovecharon las oportunidades que a diario se les presentaron para hacer de sus vidas desafíos y no tormentos.

Quienes se encuentran en una situación similar a la planteada, deben asumir que para lograr una

vida exitosa no basta continuar intentando lo que puedan; deben hacer lo que sea necesario y porfiar hasta conseguir los resultados deseados. Cambia el enfoque, ¿no te parece?

Hay individuos que nacidos en la pobreza han tenido vidas grandes, mientras otros, con cuna de oro, han muerto insatisfechos, incluso llenos de riquezas materiales.

¿Qué ocurre?

Estoy convencido de que el éxito no está definido por los resultados obtenidos, ya que estos no siempre demuestran la efectividad del proceso. Está determinado por el proceso mismo. Se trata de los sucesos ocurridos durante su desarrollo para obtener logros. Por esto me gusta la definición de éxito que reza: “Es la realización progresiva de un sueño en realidad”.

La realización progresiva: el trayecto desde que se elabora el sueño hasta su consecución. No es el sueño en sí, el hecho de convertirlo en realidad, ni la conveniencia o placer que producen los resultados, sino el desarrollo del proceso: todo lo que ocurre a medida que usando nuestros talentos, realizamos lo que nos propusimos, reforzada de esa manera la impresión positiva que tenemos de nosotros mismos. Cuando digo “He tenido éxito”, más que expresar la consecución de resultados, planteo que

he triunfado de manera progresiva, entonces, todo el tiempo me he sentido exitoso.

Para convertir un sueño en realidad, tienes que aprender algunas cosas: entrenar tu mente para que se abra a los estímulos del medio que te puedan ser útiles, superar los obstáculos sin que te alejen del camino que te has trazado, elaborar un plan estratégico, ponerte metas intermedias, planificar, desarrollar... En la medida que percibes y gozas los resultados a través del esfuerzo, a pesar de los inconvenientes, a pesar de lo que digan otras personas y a pesar de las dudas que tengas, sobre todo al inicio, comienzas a comprender el sentido de tu misión. ¿Te das cuenta qué maravilla? Los resultados, entonces, como el dinero que ganas, por ejemplo, son una consecuencia agregada, pues el verdadero valor que da sentido a tu vida es lo que ocurre en los caminos que recorres a lo largo de tu vida, pero ya no como sendas trazadas por el destino, la suerte, las circunstancias, el medio o las demás personas, sino por lo que tú vas escogiendo.

¿Te das cuenta de qué manera fantástica puedes girar la brújula del fracaso al éxito?, ¿te das cuenta cómo de ti y solo de ti depende?

Y fíjate en otra cosa importante: para comenzar, cualquier momento es el indicado. No importa la edad ni por qué situación actual estés pasando.

Es decisión tuya comenzar en el momento que desees, y cuanto antes, mejor. De hecho, la inquietud que tienes al continuar con esta lectura, significa haber empezado. No abandones al terminarla, por el contrario, sítvete de ella para nunca más hacerlo. Ya que has dado un paso importante, busca más información y pon en práctica todos los principios de éxito que puedas aprender. Pronto te lo agradecerás y estarás profundamente orgulloso de ti, igual que todos aquellos que te rodean, incluso quienes en un momento pudieron dudar de tu capacidad para lograrlo.

Existe otra definición de éxito que quiero compartirte antes de proseguir y sobre la cual comentaré más adelante, propuesta por Pat Williams en su libro *Vamos por todo*. Dice que tener éxito significa que “has logrado la habilidad de llevar a cabo tu misión en la vida de una manera continua y efectiva” y agrega: “Una vez que hayas definido tu misión en la vida, has definido lo que significa la palabra éxito para ti” y por último, al respecto, plantea: “Para realmente tener éxito en la vida, tienes que ser capaz de definir y articular tu misión”.

Mucho he hablado de la importancia de centrarnos en principios básicos integrados en el carácter. Ahora quiero aportar de manera adicional, al-

gunas instancias en las cuales no debemos centrarnos para triunfar:

El dinero

Tenerlo, contribuye de manera importante como recurso para el cumplimiento de expectativas materiales: tranquilidad para vivir dignamente, adquisición de bienes, viajes, etcétera. Sin embargo, jamás debe considerarse como un fin en sí mismo, pues cuando así se hace, justifica los medios y produce un gran vacío interior que aumenta a medida que ocurre el proceso, hasta concluir en una insatisfacción crónica. Una persona en tal condición puede hacer dinero y tal vez mucho, pero a pesar de ello, no triunfa, sin llegar a comprender la razón de su desdicha. Por lo tanto, a pesar de las necesidades y urgencias que parezcamos tener, nunca nos centremos en el dinero.

Es frecuente, ante dificultades económicas, la tendencia a centrarse en él, en una persecución que no ofrece más que tapar y tapar hoyos. Pasa el tiempo y estás donde mismo... o peor... Espero que no te haya sucedido, y de ser así, cambia tu estrategia cuanto antes, porque no funciona. Insisto: por

ningún motivo, bajo aspecto alguno, debemos centrarnos en el dinero.

¿Qué ocurre si a un individuo le confiscan todos sus bienes y debe comenzar desde cero? Si lo soporta y sale adelante nuevamente, quiere decir que nunca estuvo centrado en el dinero... Los centros que lo motivan son otros.

El poder

Existe, también, el poder que brilla. Su apariencia esconde un demonio que puede adoptar mil formas. Nos atrapa y esclaviza, de tal modo que todo lo que pudo haber sido éxito se transforma en una trampa, tanto para nosotros mismos como para quienes nos rodean.

El verdadero poder radica en la capacidad para liderar: ese talento que cualquier persona desarrolla si se ocupa de su crecimiento personal y lo comparte con generosidad. Y accedes a él, cuando las personas te respetan y siguen porque te quieren, confían en tu buen juicio y se sienten a gusto con tus decisiones. Como puedes apreciar, el verdadero poder se genera como una consecuencia de centrarte en principios básicos, expresados a través de tu conducta y actitudes positivas. Jamás, por ningún mo-

tivo, entonces, te centres en el poder que brilla: es un suicidio.

Los reconocimientos

Todas las personas sienten la necesidad de ser reconocidas, pero la mayor parte de ellas, cuando lo consiguen, tienden a olvidar el proceso que les generó los resultados, incluido el propio reconocimiento, y se estancan. Luego se preguntan: ¿Qué pasó? ¿Por qué todo andaba tan bien y de pronto se paralizó? Las cosas ya no resultan de acuerdo a sus expectativas y parece que la mala suerte les ataca, lo que se repite una y otra vez, sin misericordia. Ocurre que se han quedado en los reconocimientos del pasado. No debemos centrarnos en los reconocimientos. La necesidad de aprobación que los seres humanos tenemos y su constante búsqueda, resulta un campo fértil para quedarnos atrapados en estos. No dejemos que ello ocurra, pues los años pasan y la tierra, una vez efectuada la cosecha, debe ser arada para volver a sembrar. Y dicho sea de paso, no siempre con la misma semilla, especialmente si no germinó de acuerdo a lo esperado.

Los conocimientos adquiridos

Es frecuente que las personas, debido al progreso conseguido por su propio esfuerzo, crean que ya poseen los conocimientos suficientes para triunfar. ¡Cuidado!, están frente a otro de los grandes peligros. Los conocimientos adquiridos hasta ese momento les ha permitido llegar hasta donde están, sin embargo, el proceso de cambio jamás termina, por lo que para alcanzar, mantener y superar los logros propuestos, falta conocer lo necesario para que ello suceda, y por lo tanto, jamás debemos dejar de aprender. De lo contrario, se produce un estancamiento que muy pronto se reversa, de la misma manera que ocurre con los músculos del cuerpo al dejar de ejercitarlos. Recordemos siempre la valiosa recomendación de no centrarnos en los conocimientos que hemos adquirido.

Los conocimientos de los demás

Solo cada uno de nosotros puede determinar hacia donde quiere ir y la manera más adecuada para llegar. Quienes se dejan guiar por los demás, quedan a merced de sus paradigmas y pierden la dirección, con todas las consecuencias que ello implica. Si los

paradigmas ajenos no concuerdan con nuestros intereses reales, quiere decir que son incorrectos, y cualquier camino que sigamos resulta errado. Y mientras mayor es el esfuerzo que realizamos, más nos alejamos de nuestros objetivos. Quienes permiten esta suplantación, resultan ser las típicas personas que no logran encontrar lo que buscan y viven culpando a los demás y a las circunstancias de su mala suerte. Tú eres el arquitecto de tu propia vida, de manera que úsalos como información adicional, fíltrala y solo asimíllala para comprender mejor sus puntos de vista. Nunca te centres en sus conocimientos.

Los problemas que nos aquejan

Es tanto el tiempo que muchas personas ocupan en quejarse, así como el esfuerzo desplegado tratando de solucionar sus problemas, que se les produce una especie de parálisis creativa, incapaces de generar ideas para salir del hoyo. Es lamentable, pues muchas de ellas tienen una muy buena disposición a esforzarse, y de hecho, gastan mucho tiempo en eso. Si organizaran adecuadamente ese tiempo y lo racionalizaran, dedicándolo a cosas importantes, podrían conseguir triunfar rápido; sin embargo, no

están dispuestas a cortar algunas ramas para poder ver con más claridad el bosque. Si tienes cerca a uno de estos individuos, obsérvalo y verás que la máquina en que está inserto le tritura y a menos que salte a un lado, terminará acabado. Y él, aunque lo presiente, no está en vías de solucionar nada, sino más bien de complicar las cosas.

Centrarnos en los problemas que nos aquejan no nos permite actuar con efectividad y las circunstancias terminan por imponer sus reglas sobre nuestros intereses, anulando nuestra capacidad productiva.

Algunas recomendaciones fundamentales para triunfar:

Organiza tu tiempo

Deja espacios de tiempo libre para desarrollar un esfuerzo adicional: soluciona de una vez y para siempre cada problema. Son innumerables las personas que creen no tener el tiempo suficiente, porque los problemas que las aquejan se lo absorben por completo. Con esa manera de pensar, el tiempo igual avanza, pero sin que su situación cambie, haciéndose cada vez más tediosa. Vale la pena

efectuar una revisión de nuestra actividad diaria para determinar su utilidad y el nivel de satisfacción que nos produce. Durante un día completo, cada quince minutos, anota lo que haces. Cuando lo revises al otro día, comprobarás que la mayor parte del tiempo se te fue en asuntos de mínima o ninguna importancia para tus intereses reales, con un nivel de productividad muy bajo y un grado de satisfacción insuficiente, si no inexistente. El paso siguiente, una vez reconocido el hecho de tener mucho tiempo mal usado, consiste en organizar una agenda diaria y semanal, basada en dar prioridad a las actividades en función de los diferentes roles que juegas en tu vida diaria. Puedes dar espacio a cada uno de ellos, sin confundirlos entre sí. Al mismo tiempo, las actividades a desarrollar adquieren un sentido que te permite ordenarlas según su importancia y eliminar las que en realidad no te aportan.

Da prioridad a los asuntos importantes y urgentes que debes resolver. Por supuesto, hazlo a la brevedad. Por ningún motivo dejes alguno de ellos para después, porque atentará contra tu posibilidad de organización. Aquellos importantes que la próxima semana podrían convertirse en urgentes, también resuélvelos, y deja establecidas las condiciones para que por ningún motivo se transformen en eso.

Así podrás comenzar a trabajar con una agenda limpia de urgencias. Contendrá solo asuntos que para ti son importantes... Atractivo, ¿no?... ¡Felicidades!

El dinero y el proceso de cambio.

Los imprevistos ocurren a cada rato en nuestra vida y tienen la particularidad de llevarse un dinero destinado para otra cosa, muchas veces, parte de lo que necesitamos para terminar el mes. Sin embargo, a pesar de la sensación de impotencia que ello suscita, siempre nos las arreglamos. Curiosamente, a pesar de dicho antecedente, nos cuesta tanto destinar recursos para apoyar nuestro crecimiento personal, lo que si hacemos, nos proporciona grandes satisfacciones y muchas más ganancias que la inversión. Algunas personas, incluso, simplemente lo consideran un gasto y nunca invierten. Sugiero que uses parte de tus ingresos en tu desarrollo. Considéralo el imprevisto más importante que te puede suceder. Las buenas librerías tienen interesantes libros, en lugares especiales, para que sea fácil encontrar lo que el interesado necesita. También te pueden guiar, y por último, contrario a lo que creí alguna vez, influenciado por personas ignorantes,

ninguno hace mal. Recurre a tu orgullo y libérate de ser un ignorante respecto al desarrollo de las relaciones humanas.

La familia

Nuestra sociedad la considera un pilar fundamental, sin embargo, paradójicamente, al correr de los años adquiere características similares a las de una tela de araña que nos atrapa, subyuga y enseña a tejer más telas dirigidas al sometimiento, que probado en nosotros, lo hacemos extensible a nuestros hijos.

Luego de tomar la opción de iniciar un proceso de cambio en busca de una mejor calidad de vida, los primeros escollos que encontramos corresponden a obligaciones adquiridas, que de una u otra forma, tienen que ver con lo económico. Y justificamos nuestra incapacidad de resolverlos, culpando a la familia. Entonces, nuestras expectativas respecto a la búsqueda de la Paz Interior peligran de pasar a segundo plano, incluso desaparecer. Son los momentos en que se requiere mayor dosis de valor, por cuanto nos enfrentamos solos al mundo y es nuestra responsabilidad la que debe ser puesta en acción. No nos escudemos en un concepto erróneo de responsabilidad ni en creer que hacemos todo lo que

podemos, pues lejos de engrandecernos, deja en nuestro interior un sabor amargo. La familia no está en juego cuando iniciamos un proceso por entregar a sus miembros calidad de vida a partir de nuestro testimonio, basado en hechos congruentes con principios básicos integrados debidamente al carácter. Muy por el contrario, se debilita a raíz de temores relacionados con el pánico que tenemos de bajar nuestra imagen de proveedores, lo que nos obliga a sumirnos en actividades que nos desprenden de toda posibilidad de trascendencia espiritual, para quedar anclados a lo material. Y nuestra relación con quienes la componen se debilita a niveles que con el tiempo suelen llegar a parecer irrecuperables.

Mírate al espejo que quieras: del baño, de tu cuarto, social, de tu interior... al que quieras. Obsérvate. Si no estás feliz, a pesar de creer estar haciendo lo posible para darte y darles bienestar, acepta que el paradigma puede ser equivocado y mientras más esfuerzo hagas, peor será. Un cambio es, entonces, lo que corresponde. Siempre es el momento indicado para iniciar tu proceso de crecimiento interior, aunque tengas que cargar durante un tiempo con el yugo de la soledad. Con tus primeras cosechas comenzarán a entenderlo, no del todo, pero habrás afirmado tu autoestima. Después,

te lo agradecerán para siempre. Puedes estar seguro de llegar a ser admirado... como uno de los grandes.

Cambiar implica un costo que no se puede transar y se refleja en el temor a quebrar dolorosamente un esquema de vida que ligado a la familia se hace más evidente, dando una ponderación especial a la trampa que nos tiende, como dije, similar a la tela de una araña. Tu familia es una fuente para crecer y no para estancarte por falta de coraje. Equilíbralo con la consideración y... ¡aprovéchala!

La edad

Esta justificación para no triunfar resulta desconcertante, por decir lo menos, pues a la pregunta: ¿Cuál es la edad adecuada?, debemos responder según la etapa en que nos encontramos.

Iniciado nuestro particular proceso de cambio, comprendemos que el trayecto entre nuestros deseos y los resultados, es lo valioso. La edad, entonces, es sin dar lugar a error alguno, cualquiera. Jamás es inconveniente para hacer un cambio de paradigma que nos permita enfrentar la vida de una manera adecuada para la consecución de nuestros logros, a través de cada acción que emprendemos. Muy por el contrario, tiene la virtud de ser siempre la indica-

da, pues cual sea, aporta beneficios importantes en el desarrollo de cada una de nuestras actividades. Las personas mayores cuentan a su favor con la experiencia recopilada durante su trayecto: la mejor escuela para avanzar por un camino más despejado. Los jóvenes, por su parte, tienen otros beneficios: algo más de tiempo, menos compromisos que los atrapen y un condicionamiento menor a un sistema de vida absurdo.

Tu edad, sin importar cual sea, es la ideal para comenzar.

La soledad

Me ha tocado conocer personas que se sienten muy solas, incluso a pesar de vivir con gente alrededor. Les cuesta emprender actividades que les permita descubrir sus talentos y encontrar lo que buscan, en circunstancias que mirado desde otro punto de vista, el no tener mayores compromisos les da las condiciones iniciales para entrar en un proceso de cambio. No digo que sea fácil, pero la soledad es un buen motivo y a la vez un excelente medio. En soledad se facilitan ciertas tomas de decisiones y parte del dolor resultante ya se vive, por lo tanto, la pérdida es menor. Tiene, además, la ventaja de que

el proceso implica una mayor identificación con uno mismo, los demás y el universo. Se transforma el sentimiento de soledad en una placentera sensación de riqueza. Aun así, bajo esas condiciones, resulta probable llegar pronto a estar y sentirse acompañado.

Primero lo primero

Esta expresión llamó mi atención cuando leí por primera vez *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen Covey. Es tan obvia y simple, y sin embargo, por lo general, andamos tan lejos de su gran significado.

“Centrarnos primero en lo primero”, dice, “significa abocarnos a clarificar y cumplir un paso, antes de pasar al siguiente, de modo que partiendo por el primero, continuemos con cada uno de los que vienen, hasta llegar a donde nos hemos propuesto ir”.

Debemos centrarnos primero en nosotros mismos y aclarar nuestros sueños hasta transformarlos en deseos ardientes que nos obliguen a poner en funcionamiento los motores, con certeza, de hacia dónde queremos ir. Luego, lo primero es adquirir los compromisos necesarios para aprender más acerca de nosotros mismos y de los demás, para poder relacionarnos adecuadamente y mantenernos en el camino correcto, guiados por paradigmas acordes con la realidad, además de tomar la responsable decisión de acabar lo que nos hemos propuesto, sin importar los obstáculos que se nos presentan en el camino, con una persistencia sin tregua. En-

tonces, viene lo primero, que es ponernos en acción.

A continuación resumiré las condiciones básicas del éxito, de manera que fácil y rápidamente, apenas echándole una leída, te ayudes para mantener el rumbo.

EL ÉXITO

Al comenzar la segunda parte, entregué algunas definiciones de éxito y dije inclinarme por esta: “La realización progresiva de un sueño en realidad”.

También planteé la importancia de no centrarnos en los resultados y haré hincapié en ello:

No centrarnos en el dinero como un fin, ya que es el producto de un proceso y solo contribuye a la felicidad como medio complementario. Carece de las características que permiten a un sujeto gozar de Paz Interior, pues por sí mismo, produce solo agrados pasajeros y soluciones puntuales que deben ser consideradas como tales y, por atractivas que parezcan, no darles una dimensión que no tienen.

No centrarnos en el poder, pues la única manera en que este funciona como otro ingrediente importante para la felicidad, es ejerciéndolo como una capacidad para liderar positivamente. En ningún caso para manipular o someter a otras personas a nuestros antojos.

No centrarnos en los reconocimientos, debido al peligro que encierra quedarse empantanado entre felicitaciones y aplausos, perdiendo de vista el presente, así como el destino en que nos enfocamos.

No centrarnos en nuestros conocimientos actuales, porque lo que aún debemos aprender es lo que nos permitirá crecer lo suficiente para alcanzar aquellos logros que nos hemos propuesto. Lo que sabemos ahora, solo nos ha permitido llegar hasta donde estamos.

No centrarnos en los conocimientos de los demás, pues con paradigmas ajenos, el camino será siempre errado. Y mientras más esfuerzo realicemos, más lejos estaremos de nuestros intereses.

No centrarnos en problemas que nos aquejan, puesto que es la mejor forma de estancarnos y no iniciar las actividades que nos conduzcan a las soluciones. Recordemos que para evolucionar en nuestro crecimiento, debemos transformar los problemas en desafíos, que llevan a soluciones definitivas, al ponernos en acción.

Quitemos de nuestra mente la costumbre de justificar nuestra parálisis para ponernos en movimiento.

No digamos: no tengo el tiempo necesario, porque me lo absorbe el problema que tengo, ya que pasarán los días, nuestra situación seguirá igual y el tedio aumentará.

Digamos: me organizaré respecto a mi tiempo y haré un esfuerzo adicional que me permita solu-

cionar de una vez y para siempre cada problema. Los diferenciaré de las situaciones pasajeras y serán desafíos.

No digamos: no tengo tiempo ni dinero para invertir en adquirir los conocimientos necesarios para solucionar mis problemas.

Digamos: el tiempo que requiero para mi crecimiento personal es el más importante y el dinero necesario debe salir de mis ingresos, pues es la única forma de llegar a obtener ganancias que me liberen económicamente.

No digamos: mi pareja o mi familia me impiden desarrollar una actividad que me permita visualizar un futuro promisorio.

Digamos: haré lo necesario para dar a mi pareja o a mi familia un futuro digno, aunque ahora no lo comprendan. Cuando comience a cosechar lo entenderán. Entonces, recibiré su apoyo para siempre.

No digamos: la edad (muy joven o demasiado viejo) es un inconveniente para desarrollar una actividad que cambiará para bien el curso de mi vida.

Digamos: debo encontrar los beneficios que mi edad aporta a lo que deseo emprender.

No digamos: estoy demasiado solo para iniciar actividades que me permitan encontrar lo que busco.

Digamos: solo, se me facilita la toma de decisiones para efectuar lo que tengo que hacer y estar mejor. De esta manera, me es más fácil encontrar la compañía que ansío.

La pregunta que nace, entonces, es obvia: ¿En qué debemos centrarnos?

La respuesta es fácil de presentar, sin embargo, para que produzca efecto, debemos hacer un esfuerzo que conducido con habilidad, producirá una multiplicación impresionante en los resultados:

Debemos centrarnos en principios básicos que integrados al carácter rijan el control de nuestras vidas.

Debemos centrarnos primero en lo primero, abocándonos a no pasar a un segundo paso antes de haber clarificado y cumplido el primero. Lo mismo debemos hacer con el segundo, y así, con cada uno de los que sean necesarios para llevarnos a donde nos hemos propuesto ir.

Debemos centrarnos en primer lugar en nosotros mismos y definir con seriedad nuestros sueños, pues sin un destino claro es imposible llegar a lugar

alguno. Luego, adquirir los compromisos necesarios para aprender y mantenernos en el camino correcto. Por último, ponernos en acción con disciplina y persistencia, hasta lograr la consecución de cada una de nuestras metas.

La suerte

A diario, mucha gente se queja por su mala suerte; sin embargo, mientras más estudio respecto a las diferentes condiciones en que se encuentran distintas personas, sus ambientes y sus destinos, más convencido estoy de la exacta relación entre los resultados obtenidos y la siembra efectuada.

Muchas personas tiran las semillas en cualquier parte, jamás desmalezan, tampoco abonan la tierra, y si algo de agua cae, es gracias a la lluvia que se apiada de ellas, porque pareciera que es tal el terror a enredarse con la manguera, que ni siquiera son capaces de sostenerla entre sus manos.

Después, cuando la poca semilla que ha logrado germinar es comida por los pájaros, se sientan en la orilla a llorar su mala suerte.

No hay fortuna más grande que vivir con la conciencia despierta, de manera que cualquier cosa ajena que le suceda a uno, sea considerada suerte adicional. Sin embargo, muchas personas no se dan cuenta que se han enterrado antes de tiempo.

Me parece demasiado simplista decir que los resultados de mis acciones están al amparo de la suerte. Lo encuentro grotesco, por decir lo menos. Hablar de la buena y la mala suerte, respecto a la

realidad humana, es una falta de respeto plagada de tal ignorancia que no me queda más que lamentar la suerte de aquellos que creen en la suerte. Y no es un juego de palabras: al final de la introducción queda, espero, suficientemente claro: “Espero que no cometas el error de tener mala suerte”.

La casualidad

Es prima hermana de la suerte, y tengamos presente que las cosas suceden siempre por algún motivo: las circunstancias o nuestra influencia.

Existe un orden, que aunque no lleguemos a entender, hace del universo, la eternidad y los individuos en cuerpo y alma, un todo en constante evolución. Cada uno de nosotros existe por un motivo real, sea como parte de un macro organismo o como emisario de una misión determinada, de manera absolutamente organizada. Nadie, así como nada, es producto de la casualidad, como si se cayera del bolsillo de un distraído Creador que de pronto se pone de pie y alarmado comenta preocupado: “Se me está cayendo la gente”.

Siempre influimos en la dirección que toman los acontecimientos, sea por acción u omisión. Cuando dos personas se encuentran en determinado momento, en algún lugar, la relación entre ellas depende de lo que cada una es, del rostro que ha sido capaz de reflejar en el espejo y de la capacidad que tiene para ajustar su paradigma.

Nada ocurre por casualidad. Si así fuera, la existencia, convertida en un caos total, habría desaparecido mucho antes del nacimiento de la gene-

ración actual. Por ello, terminemos de justificar nuestras fallas. Amémonos como parte integral de la creación y a través de nosotros mismos, amémosla.

Diviértete cambiando

Paz Interior no es sinónimo de vacío, falta de movimiento, seriedad ni circunspección. Muy por el contrario, su desarrollo y búsqueda son esencialmente divertidos y llenos de acción.

En primer lugar, debes dejar de hacer aquellas cosas que no te son gratas.

Lo segundo, es terminar con pensamientos que te induzcan a situaciones poco placenteras.

Luego, llena tus espacios de pensamientos y acciones que te sean atractivos, de modo que el esfuerzo y la persistencia no se transformen en algo tedioso, sino en el vehículo para lograr tus objetivos a través de caminos de éxito.

Si la vida que llevas no te divierte, es evidente que tu equilibrio interior no es el adecuado. Es una buena forma de medir en qué grado estás desarrollando un proceso de cambio. Si todo en tu vida te divierte, quiere decir que has logrado un estado de plenitud. De lo contrario, analiza con honestidad cuántas de las actividades que desarrollas no te gustan y corrige el rumbo. Puedes partir por la hora y el modo en que te despiertas y levantas: ¿Es con el ruido del despertador o la luz natural que entra por la ventana? Si es el ruido del despertador, ¿te mo-

lesta o lo asumes como una buena alternativa?... Luego, piensa en la estadía en el baño: ¿Haces tus cosas en estado relajado o la hora te acosa?... Y después, ¿debes trasladarte hacia otro lugar?, ¿te gusta la manera en que lo haces: a pie, en tu propio vehículo, en transporte colectivo? ¿Te incomoda el tráfico que enfrentas?... Piensa en el resto del día, tu lugar de trabajo, tus reuniones, tus clientes, etcétera. Separa las actividades placenteras de las que no lo son. Las que no te gustan, no necesariamente deben ser cambiadas, pues tal vez sean importantes para realizar tus deseos. En tal caso, debes subordinarlas a ellos y modificar tu actitud y conducta, de modo que tu estado de ánimo no dependa de ellas. Incluso los momentos más tediosos, como por ejemplo, atravesar la ciudad entre la congestión vehicular, pueden transformarse en atractivos si encuentras una actividad importante para desarrollar en el trayecto, como escuchar una cinta motivacional, clases de algún idioma, o una música que te produzca relaxo u otro tipo de sensaciones importantes.

Si tener una actitud positiva no te resulta, porque lo que haces no te gusta ni aporta a tu vida más que agua para apagar incendios relacionados con el dinero, busca cuanto antes la forma de salir de esa actividad y, en su lugar, desarrolla otra que te di-

vierta y resulte acorde con tus planes. Podrás lograrlo si has puesto en práctica las recomendaciones de las páginas que has leído.

Liderazgo y ajuste de la madurez

Al comenzar un proceso de cambio profundo, tu medio ambiente adquiere vital importancia. Al entrar en contacto con él, comienzas a ejercer una influencia directa en tus circunstancias y en las personas que te rodean. Ello obedece a que al integrar hábitos fundamentados en principios básicos, como centros de tu carácter, has desarrollado las condiciones que caracterizan a un líder. Implica que aprendes y a la vez enseñas, respetando la situación en que se encuentran las demás personas, como verdades relativas, al igual que las tuyas. Al captar sus paradigmas, produces los estados para que a partir de ellas mismas comiencen a trabajar en su propio proceso de cambio. Es mucho más fácil de lo que parece, pues gran parte de la influencia corresponde a la postura e imagen que proyectas con tu manera de ser: escuchar, comprender y recomendar. Tu Paz Interior habla por sí sola, y la gente demuestra interés en conocer lo que has logrado y cómo lo has hecho. Es el momento preciso en que se abren al cambio. A partir de entonces, debes proporcionarles las herramientas necesarias y guiarlas de manera adecuada para ayudarles a caminar

hacia su propia Paz Interior, lo que permite que la tuya se afiance.

La Paz Interior consolidada responde al ajuste de la madurez y espero que hayas tomado la decisión de confiar en tu habilidad para responder, o en palabras tradicionales, en tu responsabilidad.

Como último mensaje, deseo resumir la sencilla definición de madurez que enuncié al comienzo, aplicable en toda su dimensión a la consecución de la Paz Interior:

“Equilibrio entre osadía y consideración”.

Mientras más nos acercamos a dicho equilibrio, mayores son los beneficios que ganamos respecto a nuestro rostro interior, su reflejo en el espejo y, espiritualmente, a nuestra trascendencia.

La revisión de esta 4^a edición se terminó el
3 de julio del año 2012