

Si domino mi mente, controlo mi vida

Lo que no enseñan en las escuelas



Javier Muñoz

Si domino mi mente, controlo mi vida

(Lo que no enseñan en las escuelas)

Por: Javier Muñoz
Copyright © 2014 -2015
All rights reserved.
ISBN - 13: 978-1503229464
ISBN - 10: 1503229467



www.UniversidadDeMillonarios.com

Términos y Condiciones

El escritor y el grupo editor se han esforzado por ser lo más preciso y completo como sea posible en la creación de este libro, a pesar de que no garantiza ni declara, en cualquier momento que los contenidos dentro son precisos debido a la naturaleza del ser humano.

Aunque se han hecho todos los intentos de verificar la información proporcionada en esta publicación, el grupo editor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretación contraria de la materia en el presente texto.

Cualquier desaire a determinadas personas, pueblos u organizaciones son involuntarios.

Se advierte a los lectores a responder en su propio juicio acerca de sus circunstancias individuales para actuar en consecuencia.

Este libro no está destinado a ser fuente de asesoramiento legal, comercial, psicológico, contable o financiero.

Este libro está destinado a ser fuente de inspiración.

Tabla De Contenidos

[Título del Libro](#)

[Subtítulo del Libro](#)

[Nota Legal](#)

[Tabla De Contenidos](#)

Prólogo

Agradecimientos

[Introducción](#)

[Capítulo 1- ¿Qué clase de pensamiento o programa tengo?](#)

[Capítulo 2- Buscando mi imagen real. Autoimagen](#)

[Capítulo 3- Trabajar en positivo.](#)

[Capítulo 4- El despertar de Laura.](#)

[Capítulo 5- Juan el inquieto.](#)

[Conclusión](#)

Estoy a tu disposición en:

Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/Javier-Mu%C3%B1oz/815161345163881>

Twitter: [@Javier_escritor](#)

Google +:

<https://plus.google.com/u/0/communities/111480939741467706109>

Pinterest:

<http://www.pinterest.com/javiermunoz1253/>

YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UCP_5o_OKKqCWGQ_WBhPO4Hw

Prólogo

Cuando Javier Muñoz me solicitó un prólogo para esta obra, quedé muy sorprendida y a la vez complacida por varias razones. Ante todo, opino que Javier es una persona extraordinaria. Nos conocimos en 1985 cuando yo estaba haciendo unas pruebas para trabajar en la empresa de informática que él trabajaba. Desde entonces hemos andado mucho juntos.

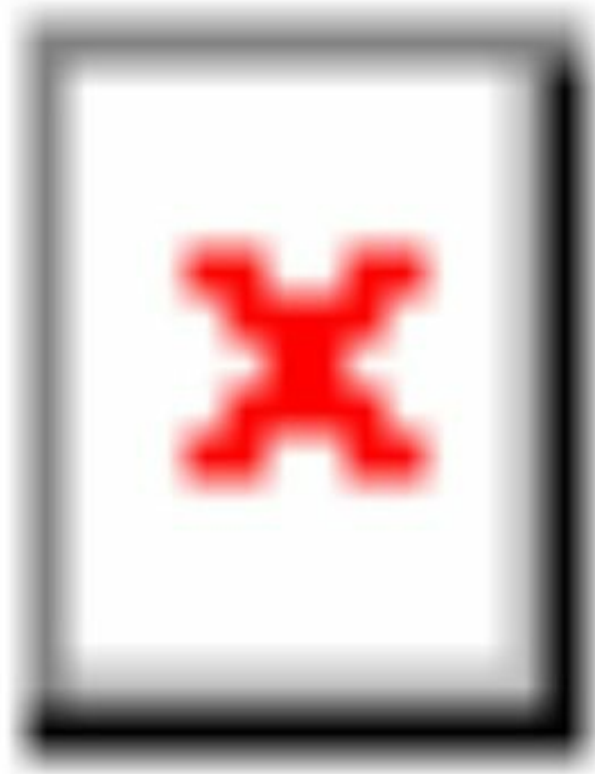
Otro motivo para escribir este prólogo es que el libro de Javier sirve para mostrar a todos lo que podemos llegar a ser capaces si nos lo proponemos.

Cuando nacemos, venimos al mundo desnudo en cuerpo y mente. Nuestros padres nos visten con ropa de abrigo, nos enseñan todo lo que vamos aprendiendo día a día. Como no venimos con un manual debajo del brazo, nos van enseñando y

educando como mejor saben y a ellos les han enseñado, e incluso nos transmiten sus propios miedos, carencias, temores, sus manías, etc. Todo esto se va impregnando en nuestros caracteres y en nuestra forma de ser y comportarnos. Cuando nos queremos dar cuenta estamos metidos en una espiral en la que no nos atrevemos a realizar o cambiar ciertos aspectos, costumbre o manías que ya forman parte de nosotros y encima nos lo creemos... (No sé hablar en público, no soy capaz de hacer tal cosa, soy mal estudiante, no consigo tener pareja, etc.)..

Confío en que el lector extraerá tanto provecho de este libro como yo misma he experimentado. Creo que va a permanecer pendiente de cada página hasta el final de este estupendo libro. Y que le servirá para avanzar sin miedos ni temores por este camino que es la vida.

Concha Pinazo



Agradecimientos.

Doy las gracias a todas las personas que he conocido, pues de todas ellas, sean de la condición que sean, he aprendido algo. Estoy seguro de que todos aprendemos de todos y yo lo seguiré haciendo siempre.

En especial agradezco a mi mujer, el cariño que me ha dado y la confianza que ha depositado en mí durante los 29 años que llevamos juntos. Gracias a su gran

apoyo en todo momento, este libro puede ver la luz. Muchas gracias Cariño.

Introducción

Gracias por descargar mi libro “Si domino mi mente, controlo mi vida”.

Lo que nos deberían enseñar desde pequeños en las escuelas para evitarnos sufrimientos innecesarios.

Algunos de los convencimientos o creencias que aprendimos inconscientemente desde niños, nos hacen sufrir, nos limitan y lo peor, no nos damos cuenta ello.

Nunca es tarde para aprender algo nuevo. Una amiga llamada Alla me dice con respecto a este tema:

“Tengo 81 años y estoy desaprendiendo, es el único camino que nos dará buen resultado, les puse mis años para que se fijen que nunca es tarde y me ha tocado pedir perdón, por lo aprendido en mi subconsciente, adelante...”

No voy a pescar por ti, te voy a enseñar a pescar.

Llevo 32 años en el mundo de la empresa, los primeros 25 como analista de sistemas y programador de computadoras en una empresa propia con varios socios.

He puesto en marcha cientos de computadoras con la misión de que realizaran diferentes trabajos efectivos en las empresas de mi región, donde existe un amplio y diverso sector empresarial.

Entre mis aficiones está la psicología, sobre todo la parte transpersonal, la medicina natural, el taekwondo, entre otros deportes, la historia de las religiones y corrientes espirituales.

La mayoría de nosotros conocemos escrituras o libros de cualquier época con frases verdaderamente sabías y profundas. Las vemos muchas veces colgadas en las redes sociales. Nos agradan, les damos “Me gusta”, pensamos que son ciertas, pero la espiral de nuestras tareas y preocupaciones diarias al final, nos hacen olvidarlas hasta el día siguiente, donde vemos otras que nos gustan, y repetimos la operación. Como apoyo y motivación diaria están muy bien, de hecho, yo las subo por ese motivo. Pero hay un tema básico que deberían de saber manejar todas las personas para poder auto ayudarse. Y con este libro quiero poner mi primera piedra.

Después de todos estos años en contacto con la calle, he conocido a muchas personas con las cuales he comentado sobre la vida y sus problemas. Después de años trabajando como analista de sistemas, comprendí que había una gran similitud entre como funcionan nuestro cerebro y la computadora, igual que un coche con chofer, con una diferencia: yo ordenaba con mis instrucciones concretas, “programas”, al ordenador lo que tenían que realizar cuando recibía la información exterior por cualquiera de sus canales, teclado, escáner, etc. Sin embargo, a nosotros nadie nos ha enseñado a cambiar, reprogramar, borrar o desaprender las instrucciones u órdenes que no deseamos en nuestro cerebro. Esas que nos producen

sentimientos o reacciones incómodas en un momento dado. Son ordenes o vivencias negativas que quedaron grabadas en algún momento dado de nuestra vida de forma consciente o inconsciente y que sus consecuencias las llevamos toda nuestra vida cargadas en nuestros hombros como sacos llenos de piedras pensando que forman parte de nuestra personalidad, produciéndonos muchos sufrimientos y angustias innecesarias al no saber cómo hacerlas desaparecer, borrar o cambiar el “programa”. Problemas que quizás solo sean algo molestos, pues nos bloquean a la hora de realizar una tarea o nos producen un comportamiento indeseado, como un nerviosismo, una huida innecesaria de una situación, o incluso se hayan agravado produciendo focos neuróticos y afectando a órganos de nuestro cuerpo provocándonos enfermedades como úlceras, ansiedades, taquicardias, paranoias y depresiones.

También me gusta utilizar el símil de la empresa para que se entienda cómo podemos hacer que nuestro cerebro trabaje para nosotros.

El consciente, es la parte que analiza, juzga y valora las señales o estímulos que recibimos de nuestros sentidos, es el jefe de la empresa. Y el subconsciente, es el empleado, el encargado, el que ejecuta las tareas que le manda el jefe. Cuando el jefe no se encarga de la empresa, el empleado hace lo que puede dentro de sus posibilidades para mantener la empresa funcionando. Jefe y empleado – Consciente y Subconsciente.

Cuando el jefe insulta o increpa al empleado, el empleado se pone nervioso y no hace su trabajo con efectividad. “Eres tonto”, “Nunca podrás hacerlo”. Pero en este caso la empresa es tu cerebro, eres tú mismo. Cuando el jefe da las órdenes correctas y el empleado las ejecuta, el jefe felicita al empleado: “Que bien lo has hecho”.

La relación entre jefe y empleado tiene que ser armónica para que la empresa, que es nuestro cuerpo en general, vaya bien.

Hay miles, o mejor, millones de caras con semblantes crispados todos los días andando o conduciendo sus vehículos por la calle ya de buena mañana. Llevan su patrón de pensamiento “grabado a fuego”: muchos de resignación, otros de queja o angustia hacia sus trabajos, estudios o tareas. Patrones de pensamientos heredados de padres a hijos de, sociedad en sociedad de forma inconsciente. Nos enseñaron que la vida es así. Hemos visto a la sociedad comportarse así y nosotros seguimos así.

He conocido a personas de diferentes razas y religiones. Salvando y respetando las costumbres de cada pueblo, he comprobado que todos llevamos el amor dentro de nosotros y podemos convivir perfectamente, más allá de los diferentes intereses creados en cada época.

He comprobado que el objetivo de toda persona es: la armonía, primero consigo mismo y después con los demás. Pero siempre buscamos esa armonía fuera de nosotros. Los demás, o las circunstancias exteriores siempre son los culpables de

que yo esté así. No nos enseñaron en las escuelas a responsabilizarnos en dominar nuestra mente para alcanzar nuestra armonía.

Siempre reaccionamos automáticamente a las señales del exterior. Cuando te haces responsable de tu consciencia y dominas tu mente alcanzas la armonía y todo cambia, parece magia. Es la ley de la causa efecto. Todo encaja y empiezas a ver los efectos. Utilizando el símil de la física cuántica, es como cuando la función de onda se colapsa en materia al ser observada. Pero no es fácil, hay que ir poco.

Con todo un conjunto de datos sobre mis experiencias vividas hasta ahora, como el análisis de sistemas, programación de computadoras, la psicología transpersonal, los datos de la historia de las religiones y las escuelas espirituales, mi cerebro encajó las piezas del puzle perfectamente. Pude entender que yo también llevaba mi propio “saco de piedras”, de sensaciones y comportamientos, aprendidos consciente o inconscientemente desde niño. También, como todos, llegué a pensar que me acompañarían toda mi vida. Pero entendí dónde estaba el secreto para poder alcanzar una vida plena y satisfactoria.

Me puse a trabajar, experimenté conmigo mismo. No fue nada fácil.

Cuando empecé, me recordó los primeros días cuando fui al gimnasio de taekwondo y llevaba el cinturón blanco. Ahora con cinturón negro lo veo de forma diferente y seguro que dentro de más años también, es la evolución de nuestra consciencia.

Poco a poco pero perseverante como en la sabiduría oriental, vas cogiendo práctica, entendiendo y subiendo de nivel.

Particularmente solventé problemas personales que me hacían padecer ansiedad y me llevaron al sobrepeso.

Pude vivir las sensaciones del cambio en primera persona, trabaje con mi propio cerebro, lo viví “en mis propias carnes”. Después de esto, recién he podido ayudar a otros.

En mi experiencia pude comprobar que a las personas les gusta leer o escuchar como otras personas ya superaron su problema, y por ese motivo esta es mi forma de expresarme.

He descrito dos ejemplos de personas que se superaron, pero reitero, que el trabajo hay que realizarlo cada uno sobre sí mismo. Siendo consciente de tu propia responsabilidad, es la única forma de que alcances la liberación. Ahora te contaré la base de cómo funciona, te enseñaré a pescar.

¡Que disfrutes de mi libro!

Con mucho gusto responderé tus comentarios.

Javier Muñoz.

Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/Javier-Mu%C3%B1oz/815161345163881>

Twitter:

[@Javier_escritor](https://twitter.com/Javier_escritor)

Capítulo 1 – ¿Qué clase de pensamiento o programa tengo?

Este capítulo pretende explicar cuál es la base, el principio. Hacerte comprender, despertar y que te hagas responsable de tu consciencia.

En los inicios de mi etapa como programador de computadoras, estas venían vacías, sin instrucciones que ejecutar, sin sistema operativo, sin programa ninguno. Cuando las encendías, no hacían nada, nosotros comentábamos cordialmente que eran “tontas”. Ese era en nacimiento (mental) de la computadora.

Para que aquella computadora pudiera ayudar a la empresa, en primer lugar, visitaba al dueño o responsables de los departamentos de la misma para analizar las tareas que realizaban, y entender como trabajaban concretamente en aquella empresa. Así podía ver cómo les podía ayudar la computadora exactamente.

En el 90 % de los casos, aquellas personas se ponían a hablar y hablar, pero no concretaban nada. Tenían vagas ideas, tal como nosotros tenemos del funcionamiento del cerebro, de nuestras creencias y comportamientos. Pero realmente no sabían exactamente lo que querían, porque desconocían cómo podía ayudarles aquella nueva máquina, era lógico y normal.

Lo mismo hace nuestro subconsciente (el empleado), cuando el consciente (jefe) no sabe cómo llevar la empresa (mente), realiza las tareas como puede, según su criterio y de forma automática.

Imagínate que al subconsciente (el empleado) le llegan los datos, estímulos o señales del mundo exterior por nuestros sentidos; vista, oído, olfato, etc. Desde que naciste el cerebro funciona así, es como un cajón vacío que se va llenando de datos a base de oír, ver, tocar, oler y degustar. Va absorbiendo como una esponja, los patrones de pensamientos y actuaciones de su sociedad más cercana, familiares, amigos, etc.

Nadie dentro de ti controla la entrada de datos, todos los estímulos que llegan de tu entorno se van grabando positiva o negativamente.

Solo venimos con un pequeño “kit de supervivencia” instalado en nuestro cerebro heredado desde la prehistoria. En los casos de señales de extrema urgencia, el subconsciente (empleado) ya está entrenado para activar ese “kit de supervivencia” heredado.

Reacciona a este protocolo de emergencia de forma automática, y lo ejecuta a la perfección mandando por ejemplo, adrenalina y azúcar, tensando los músculos para salir corriendo o combatir ante un ataque.

En los demás casos, que no son de urgencia, el subconsciente (empleado) le manda al jefe (consciente) las señales que recibe para que las analice, juzgue y valore, esperando instrucciones para ejecutar. Si el jefe (consciente) no está en la empresa, no hace caso a las exigencias y problemas del empleado, o le da instrucciones erróneas, el subconsciente (empleado) graba y ejecuta lo cree y puede, con toda su buena voluntad.

Con esto te quiero decir, que sobre todo, cuando eras pequeño, no tenías la capacidad de analizar y valorar adecuadamente todos los datos que percibías de tu entorno. Se grababan y punto. Muchos inconscientemente.

Las vivencias negativas que grabaste en el transcurso de experiencias difíciles psicológicas o físicas que tuviste, son las que te hacen sentir mal toda la vida. Muchas veces ni te das cuenta, o no sabes exactamente porque, crees que eres así y punto, sin más.

Pueden ser síntomas pasajeros, solo aparecen en algunos momentos o situaciones de nuestra vida, o pueden llegar a ser una forma general de vivir nuestra vida, pudiendo generar verdaderos problemas psicológicos y físicos a veces de gravedad, por aguantar en ese estado tanto tiempo.

El subconsciente (empleado), no entiende si esas instrucciones grabadas son buenas o malas para la empresa (para tu comportamiento, para tu cuerpo en general), las ejecuta y ya está. No tiene más datos, pero si tiene una cosa clara, hará lo posible para defenderte y activará su “kit de emergencia” cuando piense que se encuentra amenazado, sea cierto o imaginario, él no distingue. Es una estructura de defensa como una muralla que protege una ciudad. Muchas personas se dan cuenta de que esa muralla les asfixia en algunas o muchas circunstancias de su vida y buscan la ayuda para poder manejar la situación.

Cuando el subconsciente (empleado) recibe un estímulo, una señal y no está el jefe o el jefe no controla la empresa (mente), como el subconsciente (empleado), se lo guarda todo en sus archivos, evalúa las situaciones similares y las analiza bajo su forma básica de supervivencia. Se dice:

- “A ver, ante la señal recibida de la situación o entorno que estoy viviendo, (por ejemplo, una invitación a hablar en público en un evento), ¿Qué datos tengo grabados? ¿Cuáles fueron los resultados que tuve anteriormente cuando hice el trabajo por mi cuenta?” ¿Qué me decían mis compañeros? ¿Qué me dijeron mis padres?, “¡La que te ha caído!”, “¡Qué difícil es hablar en público!” “¡Uff, es súper difícil! Yo lo intente varias veces, pero no pude, me pongo nervioso” -

Muchas veces ese proceso es muy rápido, totalmente subconsciente, automático y ni te enteras. Del archivo del subconsciente (empleado), salen todas

esas expresiones y por lo tanto, como empleado eficiente, o como un “programa de computadora”, inmediatamente activa su “kit de supervivencia” para protegerte: ¡Emergencia! “NO ASISTIR”, “RECHAZAR”. Y eso es lo que SIENTES, muchas veces sin saber por qué.

Seguidamente, si insistes, si piensas asistir al evento, te enviaría múltiples señales para sentirte tenso, respirar más aprisa, nerviosismo, desconcentración, todo para protegerte. Para él está grabado como una amenaza, y positivamente esta estructura primitiva de defensa, que forma parte de nosotros, te quiere proteger. Es un instinto básico, prehistórico, de protección positiva, que tiene su función cuando recibes una amenaza real contra tu integridad, pero que en algunos casos, está mal asociada y te hace la vida imposible, o por lo menos, sufrir algunas molestias que no te permiten vivir la vida plenamente.

El cerebro funciona como un programa de computadora. Hay una instrucción básica que se utiliza mucho en programación de computadoras que es “IF... THEN... ELSE...” Que quiere decir, “SI me llegan estos datos o señales, ENTONCES realizo este trabajo, SI NO realizo esto otro.” Es automático e inconsciente no te enteras, solo sientes las reacciones, o los síntomas físicos que recibes como respuestas. Tensión de músculos, rojez de cara, dolor en pecho, taquicardias, nerviosismo, sudor de manos, etc.

El subconsciente (empleado) tiene muchas de estas instrucciones grabadas biológicamente consciente o inconscientemente dentro de su archivo desde niño, algunos hablan que incluso las grabamos dentro del vientre de nuestra madre.

Como el consciente (jefe), muchas veces estaba en otra cosa, sobre todo cuando eras niño porque no tenías experiencia, pues el subconsciente (empleado), tuvo que “buscarse la vida” e inventarse o imitar un “sistema”, una “salida”, para lograr su único objetivo TU PROTECCIÓN.

Esa “salida” la graba en su archivo como solución “a fuego”, y te la repetirá cada vez que le llegue lo mismo o alguna situación que considere similar, en definitiva, lo que para él considere una amenaza, como en la prehistoria, cuando era atacado por una fiera.

El problema es cuando la asocia mal. El subconsciente (empleado,) te puede asociar perfectamente “pareja afectiva” o “relación de pareja” con “odio” o “infidelidad”, “asistir a una fiesta” con “nerviosismo”, “realizar una tarea determinada” con “temor”. No entiende de bien o mal. Ahí está otro problema a solucionar.

Este sistema, para el subconsciente, es su “solución de protección” para que no sufras más. Con toda su buena voluntad, por tu bien, pero lo hace como puede, mediante su “de supervivencia prehistórico”.

Pero nuestra sociedad se complicó, el habla, las comunicaciones, todos los estímulos externos se han multiplicado. La vida es diferente, pero nosotros, nuestra

consciencia, también ha evolucionado y somos diferentes. Este sistema primitivo lo llevamos dentro, forma parte de nosotros, ahora somos CONSCIENTES de ello, lo conocemos y podemos DOMINARLO.

El subconsciente actúa así porque el jefe o dueño, el consciente, no evaluó esas sensaciones, vivencias, estímulos o datos, en su momento coherentemente, y el subconsciente, por las formas, maneras, o circunstancias en las que se produjo la situación cuando le llegaron las señales o los datos, los grabo como amenaza. Y si el jefe las llegó a evaluar conscientemente, no lo hizo de forma coherente, de forma equitativa, y le indicó al subconsciente que grabara instrucciones erróneas.

Pero tienes que verlo como si la MENTE fuera un VEHÍCULO, donde por una parte está el CHOFER (subconsciente), que te lleva donde él sabe, por los recorridos o circuitos que él ha aprendido. Y por otra está el DUEÑO del vehículo (consciente), que tiene TODO EL PODER para escuchar al chofer, entender que es un buen empleado, y decirle DONDE QUIERE IR. Incluso rectificarle si es preciso.

Ten en cuenta que muchas de estas vivencias, nos las grabamos desde muy pequeños en forma de imágenes o palabras. Situaciones que vemos o cosas que dicen las personas mayores a las que creemos ciegamente. Estoy convencido de que ellos nos las dijeron con toda la buena voluntad del mundo, de forma positiva para ayudarnos. Otra cosa es, si ese objetivo positivo se pueda cumplir actuando de esa forma. Son distintos patrones de comportamiento, de pensamiento de una sociedad, que se repiten a lo largo de la historia y los imitamos.

Como te comente, el subconsciente (empleado), es muy disciplinado y trabajador, con mucha voluntad de servirte, de trabajar todo el día para ti, pero no entiende del bien o del mal, todo se lo graba y nos lo recuerda. Incluso no entiende de experiencia real o imaginaria, y por lo tanto, te puede llegar a angustiar con cualquier orden o información errónea que le llegue. El subconsciente (empleado), asocia cosas imaginarias que él grabó en su momento, como “alertas” reales en el momento presente, que quizás no vayan a suceder jamás, o estén tremendamente distorsionadas. Pero él no lo sabe, y actúa automáticamente, se encarga de generarte síntomas y comportamientos indeseados. Necesita ayuda del jefe (Consciente) para volver a vivir esa experiencia pasada, valorarla, perdonarla y cambiar la programación.

Esas alertas o “kit de supervivencia” que se te disparan ante una situación normal y que quieres controlar, son las que te molestan y NO te ayudan por ejemplo a relacionarte para encontrar una nueva pareja o más amigos, a abrir un negocio, a cambiar de imagen, a sacarte el carné de conducir, a matricularte en la universidad aunque tengas 50 años, a hablar en público, a entrar en un restaurante que este vacío, etc. En definitiva, a emprender una acción determinada que conscientemente deseas, pero el subconsciente no te deja, incluso puede que tú mismo te sabotees sin darte

cuenta.

Por ejemplo, sí cada vez que se te acerca alguien con intención de establecer una relación, se ejecuta una orden automática como “SI, intento de relación amorosa, ENTONCES, infidelidad, luego RECHAZAR”. He insistes, el “juego de supervivencia” se pone en marcha.

Si hubiera EVALUADO equitativamente en el consciente (jefe), aquella experiencia de infidelidad que tuve o tuvo mi padre con mi madre cuando era pequeño y escuchaba las frases de mi madre diciendo; “Todos los hombres son iguales”, “Son unos perdidos”, “Mejor sola”, “No te puedes fiar de ellos”. No hubiera grabado esa instrucción errónea que no me permite aceptar nuevas parejas. Incluso estoy convencido, de que si fueras la situación, el subconsciente (empleado), que te quiere mucho, y te desea salvar de una situación de peligro, te activará el “kit de emergencia” provocando desconfianza y nerviosismo o cualquier otro síntoma para que te sientas a mal, para que abandones la situación, “RECHAZAR”, “RECHAZAR” te insistirá. Él te dirige, ¿Te das cuenta? No lo subestimes, es muy bueno en su oficio.

Leyendo esto, estoy seguro de que te empiezas a dar cuenta del modo en que funciona en tu cerebro el “SISTEMA MENTAL”, esas cosas de tu comportamiento, de tus emociones, que te molestan y quisieras cambiar o controlar, pero pensabas que te acompañarían toda la vida.

Es imprescindible saber que este “sistema” funciona así, que mis emociones estarán siempre ahí. Forman parte de mí. Debo aceptarlo, amarlo y comprenderlo. Pero sobre todo, lo que importa en este caso es aprender a ser el JEFE, el RESPONSABLE de ese sistema.

No puedo decir que todas las emociones que siento y que me hacen sentir de una forma determinada, son problema de los demás o de las circunstancias exteriores. Son problema MÍO, o soy tan tonto, que le doy el poder de controlar mis sentimientos a los demás.

¿En verdad que inconscientemente les dejo el poder de mis sentimientos a los demás para que los pisoteen o alteren?

¡Pero, no te das cuenta de que son TUYOS y puedes DOMINARLOS!

Ojo DOMINAR, no quiere decir, NEGAR pues negando no se arregla nada, la gota va cayendo en el vaso día a día y al final, una gota desborda el vaso y se sale el agua. Tampoco quiere decir exactamente desahogarlo, pues aunque en ciertos casos es una solución muy positiva, corremos el riesgo de aferrarnos a esos sentimientos y darles más volumen, más vida y que formen parte de nuestro sistema o patrón de comportamiento diario. Lo que quiero decir con DOMINAR, y esa palabra forma parte del título de este libro, es RECONOCER QUE LOS SENTIMIENTOS FORMAN PARTE DE MI, QUE PUEDO EVALUARLOS EN CADA SITUACIÓN DISTINTA, Y QUE PUEDO ENCAUZARLOS DE LA FORMA MÁS POSITIVA

PARA MI ARMONÍA, Y LA DE LOS DEMÁS.

Utilizando el símil del Taekwondo o Hapkido, pasar del cinturón blanco al siguiente, el amarillo, significa el reconocer este “sistema mental” y empezar a practicarlo. Cuando yo comencé en Taekwondo con cinturón blanco, era un “patoso”, pero poco a poco, con paciencia y perseverancia, fui aprendiendo y perfeccionando mis movimientos. De eso se trata en esto también.

¿Qué es lo que quieres cambiar? Les decía yo a los dueños o responsables de las empresas cuando me sentaba en sus despachos. Seguidamente les añadía: “No me lo cuentes de palabra, las palabras se las lleva en viento, seguro que ahora con toda la buena voluntad del mundo, me dices una cosa y dentro de un rato, te lo piensas, recapacitas, y me lo cuentas de otra forma. Por favor, concréteme, escríbeme en un papel lo que quieres. Ponte un papel en tu mesa y durante unos días, vive el día a día de tu empresa. Conforme se te vayan ocurriendo cosas, las vas escribiendo en la lista. Si se te ocurre alguna otra, revisas la lista, si no está, la añades, si está, pero la ves de otra forma, la corriges”.

El secreto, como te comente antes, es empezar por ti. Por trabajarte tú. Lo demás se dará por añadidura. La primera lista o collage que tienes que hacer es para ti, para conseguir tu armonía interna.

Empieza a vivir el día a día de tu vida como un OBSERVADOR, como TESTIGO de tus sensaciones diarias, de tus sentimientos en cualquier situación. Escribe durante unos días lo que vas observando, las cosas que no te gustan de tus sentimientos. También si te apetece, reflexiona y escribe que es lo que te gustaría cambiar de ti para alcanzar la plenitud de tu vida. Que quisieras hacer, pero nunca logras. ¿Sabes que te puedes estar sabotando tu mismo sin darte cuenta? Quizás ahora mismo, diciendo “, ¡Uf!, vaya rollo, observarme a mí mismo, escribir lo que me pase”. Pues esa frase o alguna parecida, son las que te hacen seguir toda la vida igual, sin avanzar, sin evolucionar.

Todas estas frases son sistemas de protección que saltan automáticamente para que no dejes de sentir lo que sientes. El “sistema”, el EGO, se protege, quiere seguir siendo EL y dominar.

Pero ahora ya sabes que él, es solo el empleado o chofer del vehículo, el DUEÑO eres tú, lo acabas de “pillar” llevándote por un camino que no querías ir. Pero lo positivo es que ya te has OBSERVADO, ya te has visto como JEFE, ya estás evaluando y sabiendo que aunque el empleado o chofer forma parte del VEHÍCULO, del SISTEMA, y estará contigo siempre, tú como JEFE, verás por donde te intenta llevar, y corregirás su camino hasta que aprenda el nuevo de memoria.

Cuando vas a empezar algo nuevo, simplemente por el temor a lo desconocido, por sentirte bien como estas, por haberte acostumbrado a soportar, por no salir de tu zona de confort, te puedes sabotear sin darte cuenta a ti mismo. El “sistema” verá una

amenaza y activará tu “kit de emergencia” diciendo “¡Uf, más rollos!”, “Tampoco estoy tan mal, total, ya he me acostumbrado” ”Yo no tengo paciencia para eso”. Y cosas parecidas. Seguro que algunas las reconoces.

RECONÓCELO y DOMÍNALO. Ponte al frente de la empresa, del vehículo, de tu cerebro, respira profundamente inspirando por la nariz llenando lo más que puedas el abdomen o barriga y seguidamente los pulmones, aguanta 4 segundos y mientras sueltas el aire por la boca, piensa **YO SI PUEDO DOMINAR MI MENTE, SOY EL JEFE.**

Recuerda que tienes a un empleado súper eficiente: el subconsciente, que se lo cree todo y puede trabajar las 24 horas del día para ti. Ahora mismo le acabas de mandar una instrucción coherente.

Escribe cualquier situación que te incomode. El nerviosismo de cuando recibes la llamada de un cliente o jefe. El tener que coger un medio de transporte para viajar, las nuevas relaciones, el asistir solo a un evento o entrar en un recinto, no saber relacionarse por no saber que decir, todo lo que te suceda y quieras cambiar.

En el capítulo 3 veremos la forma de cambiarlo. De cómo tener a ese JEFE al frente de una empresa tan maravillosa como es tu MENTE y el cuerpo en general.

Capítulo 2 – Buscando mi imagen real. Autoimagen

- Si nos conocemos, podemos controlar nuestras emociones.

Esto no es nuevo. Hace ya más de dos mil años, en la entrada del templo de Apolo en Delfos una ciudad de la antigua Grecia había un cartel con una inscripción que ponía “Conócete a ti mismo”. Fue el famoso filósofo Sócrates quien la popularizó e hizo suya entre el año 470 a. C. y el 399 a. C.

- Comprenderse a uno mismo para comprender a los demás sabiendo que tod@s somos uno. Ese es el gran secreto del amor y la armonía. Empezar por uno mismo.

Todos somos UNO porque todos somos energía. El sistema más pequeño del que estamos formados todos, los átomos, es el mismo que el más grande, los sistemas planetarios o galaxias.

A lo largo de mi vida he conocido a muchas personas, todas creen tener una imagen exacta de quien son. Pero cuando entrábamos en detalles y me iban comentando de sus problemas y virtudes, entendían que ahí estaba el problema.

Repetimos e imitamos sistemas de pensamientos sociales con nuestros diferentes estilos de pensamientos, exagerado, egocéntrico, detallista, juzgador, etc. Muchas veces pasamos por la vida como víctima pasiva, que sufre y asume todo en silencio, o como víctima activa que se queja de todo.

Un día iba caminando por dentro de unos grandes almacenes y vi esa típica serie de espejos que distorsionan la imagen de uno mismo para hacerte reír, te hacen muy bajito y muy gordo, delgado como una caña y cabezón, etc. Las personas se “morían de risa” al ver su imagen física retocada.

Ante esos espejos ellos podían saber que esas imágenes tan divertidas, no eran ellos en realidad, era una imagen distorsionada. Allí entendí que debería de trabajar para que las personas pudiesen transportar lo que piensan de sí mismos, la autoimagen que tienen de ellos y de la sociedad exterior, a un espejo, y ver si se reconocen, si se sienten a gusto.

Siempre nos vemos a nosotros mismos y a los demás a través de un cristal. En definitiva, así percibimos y construimos nuestra realidad sobre la vida.

“La vida depende del color del cristal con el que se mire”.

Antes de ver cómo cambiar el programa a la computadora o tener a ese jefe eficiente (consciente) en la empresa. Tenemos que hacer una auditoría o lo que es lo mismo, un análisis general y real de la empresa, o sea, de nosotros. De cómo nos vemos y como percibimos la vida, con qué cristal la miramos.

Para ser un buen jefe, necesito un informe exacto de la realidad, de mi realidad como persona. De lo que pienso de mí mismo, abrir esa caja interna que por temor o desconocimiento siempre tenemos cerrada al consciente, ese cajón desastre del subconsciente, descubrir nuestras miserias, en cómo somos capaces de engañarnos y mentirnos alimentando nuestro sufrimiento interno, sin poner remedio viviendo en un patrón de pensamiento que nos hace sufrir .

Si no soy valiente, si no abro mi interior para buscar de donde viene el problema, lo revivo, lo analizo, lo evaluó coherentemente, incluso me perdono, me respeto y me grabo mis nuevas instrucciones positivas correctamente. Seguiré igual.

En definitiva, desaprender para volver a aprender. Si no lo hago, puedo proponer objetivos a mi empresa, en este caso a mí mismo, erróneos que no me lleven a donde quiero ir. Que me devuelvan al fracaso, al sufrimiento. Solamente conseguiré como mucho cambiarme de un patrón de pensamiento a otro.

Muchas personas fracasan en el intento porque, no les “apetece” inconscientemente saber realmente quienes son en realidad, cómo funciona el sistema, saber la autoimagen de tu YO real. Se ven de otra forma, como en los espejos de los grandes almacenes que cite antes. No pasa nada, hay que tener mucho amor y paciencia, nunca juzgar, cada uno lleva su camino. Apreciarles, escucharles y tener compasión con ellos, pero nunca entrar en su juego para reafirmar sus posiciones, si realmente quieren ayuda en algún momento, entonces sí que hay que enseñarles cómo funciona el sistema antes no, porque se enfrentarán a ti al no reconocerlo. No estarán preparados todavía.

Para encontrar la verdadera armonía debes de encontrar a ese YO SOY real en el que te encuentres cómodo, ese YO SOY real que te de fuerza, confianza y

autoestima, para que desde esa base donde te encuentres, puedas llevar a buen término lo que te propongas. Ese YO SOY que le encuentran tanto poder en las escuelas espirituales o metafísicas. Para eso, tienes que conocer conscientemente cómo funciona el sistema mental, y ser el JEFE Y RESPONSABLE. No dejarlo en manos de los demás.

Si vas con el “piloto automático” con una imagen construida en gran medida a base de las experiencias de tu subconsciente y su “kit de supervivencia” de tus patrones mentales. Si reaccionas o reprimes sus llamadas sin cuestionarlo. Vives en su realidad. Y serás víctima de ello.

Si que les funciona la ley de atracción, lo que pasa es que al trabajar el 90 % con el subconsciente en automático sin dirigir, pues eso es lo que atraen a su vida sin darse cuenta.

Somos como un 20 % de lo que pasa en realidad y un 80 % de cómo reaccionamos, de cómo nos lo tomamos, según nuestras creencias y patrones mentales.

En esta sociedad rápida y cambiante en la que vivimos, si no te has escuchado realmente. Si no DOMINAS tu sistema. Estás perdido, seguirás las corrientes del río de la sociedad con un patrón de pensamiento determinado como barquito de papel a la deriva. Con el tiempo asumirás que eres así y te alejaras del poder del cambio. Eso lo saben muy bien los poderes fácticos y se aprovechan de ello. Quieren que sigamos en ese estado. Saben muy bien que “comida” darnos para que estemos satisfechos en ese estado y no nos preguntemos nada más.

¿Sabes que la computadora, el subconsciente en este caso, no puede rechazarse o cambiarse el programa a sí mismo? Necesita de alguien superior, el JEFE o tu consciente, que tenga el poder de repasar, valorar y juzgar todas esas instrucciones que tiene el subconsciente de forma equitativa y TOMAR EL CONTROL.

El jefe es el único que tiene ese poder “LA CONSCIENCIA AMPLIADA” de sí mismo, y por lo tanto, EL poder para cambiarse. Esa ha sido nuestra evolución genética.

¿Nunca te has preguntado porque somos la única especie que tenemos ese poder? ¿Por qué no lo utilizamos correctamente hacia nosotros? ¿Existen intereses creados en activar más, nuestro subconsciente primitivo de los instintos, y mantenernos hipnotizados con los deseos, para que no seamos tan “conscientes” de nuestra realidad, de la misión de nuestra evolución?

Muchas veces tenemos muy poco definida conscientemente la clase de persona que somos, hasta que te lo preguntan en algún momento como ahora, y empiezas a pensar.

Deberías también de escribir en un papel aquello que se te ocurre sobre tu persona repasarlo por unos días como en el ejercicio del tema 1 y ver qué piensas de ti. Pero abre tu “cajón profundo” de verdad y sé sincero por favor.

Al igual que las computadoras que yo manejaba, al principio no tenían información. Cuando tú naciste, esa parte de la conciencia que te dice quien eres, que te construye tu autoimagen, estaba vacía.

No te asustes, pero la mayor parte de tus convencimientos que tienes grabados “a fuego” en tu subconsciente, los has grabado en los primeros años de tu vida conforme las experiencias que has tenido con el medio que te rodeo y las personas de TU entorno, ya sean fracasos o éxitos. Todo ese conjunto de hábitos, emociones y comportamientos eres TÚ, así te comportas y así vives. Con ese cristal o patrón de pensamiento ves la vida.

Eso, para nuestro subconsciente no es bueno, ni malo, ES y punto. Eres TÚ como jefe, como consciente, el que tienes que ver cuáles son las ejecuciones de las instrucciones grabadas hasta el momento en esa computadora, las que te han llevado hasta donde estas ahora. Tienes que repasar las que no te gusten, evaluarlas correctamente y corregirlas.

Si te dijeron de pequeño “Tu no sirves para eso”, “Eres un...”, “Mira que... eres “. “No vayas por ahí, que es...“, algunas de esas cosas, se las grabó para siempre tu subconsciente como alertas para protegerte. Seguro que alguna de ellas o similar te paralizó, o ni siquiera lo intentaste o si lo intentaste, el subconsciente con su “kit de supervivencia” te repitió más de mil veces, ante cualquier error normal de aprendizaje que tuviste, “Tú no sirves para eso” o cualquier otra frase de autoprotección un millón de veces y abandonaste.

Puede ser cualquier cosa que viste, que te dijeran o que te grabaste en tu inconsciente después de un suceso desagradable para ti psicológico o físico. El subconsciente no sabe que esto no significa que siempre vaya a ser así, que puedes poner remedios e intentarlo de otra forma. Eso se llama razonar y evaluar, que es la misión del consciente (del jefe). Esto no significa aceptar sin más lo que nos suceda, significa valorar coherentemente nuestras reacciones negativas como observador y actuar positivamente en consecuencia.

Para el subconsciente, todas las ideas que encajan con el “programa” grabado, con tu patrón o cristal de pensamiento, son aceptadas, y las demás, son repelidas por simple autodefensa, “RECHAZAR”, “RECHAZAR” automáticamente. Por eso cada vez te encuentras más aferrado a tu patrón de pensamiento, porque solo admite las pruebas que son afines a su sistema, las demás son rechazadas bajo cualquier excusa.

El “kit de emergencia” se pone en marcha y hace todo lo posible para que te salga mal la tarea que emprendas, o se las ingenia para que te encuentres mal y abandones, en definitiva, cumple las órdenes del programa. Es muy poderoso, se diseñó para protegerte.

Ahora puedes saber a dónde te molesta, encontrar esos aspectos donde se grabó mal una alerta, que habrá que “reprogramarla” o “borrarla” conscientemente para que no te haga sentir esas sensaciones indeseadas y sufrir.

Todos tenemos cosas que nos salen mejor que otras, unos somos mejores en unas cosas y otros en otras. Todos tenemos el derecho a equivocarnos y aprender de nuestros errores. Eso es una de las cosas buenas que tiene de la vida. Somos diferentes y complementarios.

Nadie es perfecto. Quien no haya cometido errores que levante la mano para saber quién miente.

Otra cosa es que tu “programa”, tu “mapa mental”, tu “sistema de creencias”, crea que te saldrá mal una tarea porque tiene grabado ordenes como; “Eres muy malo en eso” o “No sirves” o “Tu profesor te lo dijo. ¿Recuerdas?” O cualquier otra cosa negativa que tengas grabado. Y no lo dudes, tu subconsciente, dirá “A la orden jefe, te va a salir mal, no te preocupes, yo me encargo”.

No te avergüences de descubrir el origen de tus pensamientos automáticos o sentimientos que te molestan sobre ti, o sobre los demás. Simplemente es un “sistema de creencias” que aprendiste, un patrón de pensamiento. Pero sabes que como JEFE RESPONSABLE tendrás que evaluar coherentemente.

Si descubriste su origen, eso es lo mejor que te puede pasar para poder solucionarlo.

Lo positivo es que tienes que ser honesto contigo mismo, no mentirte, encontrar el tipo de persona que eres realmente, con todas las virtudes y defectos y ser consciente de ello. Así como te dije anteriormente, te encontrarás a gusto con esa imagen real y esa será una base muy fuerte para que puedas alcanzar o crear lo que te propongas: Evolucionar.

Capítulo 3 – Trabajar en positivo.

“Sea que pensemos que podemos hacer algo, o que pensemos que no lo podemos hacer, estamos en lo cierto.” Henry Ford.

Tal y como son nuestros pensamientos es nuestra vida.

Tú puedes si crees que puedes.

Piensa que tu mente es un jardín y necesita cultivarse.

Una vez que descubro y describo fielmente en un papel, cuales son las actitudes o comportamientos negativos que he descubierto y observado como testigo durante algunos días, que me molestan de mi persona, apunto al lado las emociones y sensaciones que me producen con la mayor exactitud posible en cada caso. Esas que

me molestan y deseo cambiar o canalizar.

Para solucionar estos temas, las personas se imaginan que están viéndose a sí mismos como otra persona desde algún sitio elevado, como un globo o una terraza, mirándose desde arriba, como observadores y testigos. Observan y ven cómo reacciona, tal y como describieron fielmente en su papel, ante las circunstancias o eventos que le ocurren. Como creen que están mirando a otra persona que no son ellos, que están observando “desde fuera” como testigos lo que le ocurre a esa otra persona y sus reacciones, pueden apuntar en el papel al lado de cada situación, lo que se les ocurra del porqué creen que se está comportando de esa forma o manera, del porqué de su comportamiento. Escriben todo lo primero que se les pasa por la cabeza, lo más espontáneamente que les salga.

Después dejan pasar varios días y repiten el ejercicio, así unas cuantas veces, hasta que ya no se les ocurre decir nada nuevo sobre el comportamiento de esa persona que observan desde arriba en esa situación.

Es una buena forma de que el subconsciente les revele o les traiga al consciente, de forma espontánea y automática, por qué se grabó esos mensajes. De esa forma pueden ver el origen, traerlo al presente, evaluarlo consciente, coherentemente y poder corregir esa grabación.

Un ejemplo

- 1) Situación que quiero cambiar: No puedo atender al público en mi empresa. No quiero ni pensarlo. Ya sé que podría ganar más dinero, pero no sirvo para eso. Solo me encargo de las tareas internas de almacén. Estoy más tranquila, es lo mío.
- 2) Que reacciones tengo si lo intento: Solo de pensarlo, se me tensan todos los músculos del cuerpo, me pongo muy nerviosa, siento que me tiemblan las piernas, seguro que tartamudeo si me dirijo a los clientes.
- 3) Mirándote como otra persona desde arriba. ¿Por qué crees que a esta persona le pasa?
- 4) Respuesta rápida – 1 día - : Porque no sirve para ello, cada persona tiene su carácter y sirve para una cosa y ya está, así es la vida.
- 5) Respuesta rápida – 2 días más tarde - : Porque no controla la tienda, se pone muy nerviosa cuando se dirigen los clientes a ella, tiene muy poca memoria, se le pone la mente en blanco cuando un cliente le pide una

información o consejo. No lo puede evitar. El almacén es su sitio en la empresa, más tranquilo para ella, siente mejor.

6) Respuesta rápida – 4 días más tarde - : Porque el primer día que lo hizo, que salió a la tienda, lo hizo sin la preparación adecuada, fue para sustituir a una compañera que se puso enferma de repente y sucedió que la tienda estaba llena de clientes. El encargado le pidió que saliera a atender, le tocó una clienta con carácter exigente que no entendía sus constantes preguntas de apoyo a sus compañeras y le dijo: “Nena, tu parece que no trabajes aquí, no te enteras de nada, no te veo con soltura para ser dependienta ¿De dónde has salido? No me atiendas más, que al final me estás mareando, prefiero esperar”. Al escuchar el alboroto de la clienta, el encargado salió a la tienda y pidiendo disculpas a clienta, le dijo a la empleada: “Anda, vuelve al almacén, no deberías haber salido de allí, a que mala hora te lo dije” Sintió vergüenza y juró que no volvería a salir nunca a la tienda.

Una vez has sido honesto contigo mismo, has encontrado las razones de la reacción, las razones de ese comportamiento... Ya puedes empezar a valorarlo, juzgarlo y cambiarlo consciente y coherentemente. Así hacen las personas con todo lo que quieren cambiar. Valorar coherentemente lo sucedido como observador y testigo y actuar positivamente.

¿Cómo coherente y positivamente? Pues sabiendo que todos trabajamos según nuestros patrones de comportamiento. El encargado actuó con el suyo, yo actué con el mío y la clienta con el suyo y eso fue lo que pasó. Algo natural. Yo no debía haberme tomado aquellos comentarios como personales, ahora sé que son los patrones de comportamiento, sé y observo cuáles son mis reacciones negativas, comprendo que forman parte de mí persona, pero lejos de vivir en ellas y darles más valor, las utilizo, las canalizo para el bien mío y de los demás en cada momento. Por ese motivo me digo que, yo si tengo memoria porque sé muy bien dónde están todos los productos es las estanterías del almacén. El pedir apoyo a las compañeras es una actitud coherente y responsable hacia el cliente cuando era la primera vez, es mejor solución que inventarse las cosas o decir que no lo sé. Soy una persona responsable. Puedo controlar la tienda igual que el almacén. De hecho, después de tanto tiempo, sé mejor las características de los productos que mis compañeras de la tienda. Seguro que puedo asesorar a los clientes muy bien. Hablaré sensatamente con el actual encargado y mis compañeras de tienda. Pediré que se me tenga en cuenta cuando haya la próxima vacante o sustitución. Voy a demostrarme que aquello que me grabe en mi mente fue un error que me limitaba. Entiendo que me deje llevar por mi patrón de pensamientos y por los profundos sentimientos que me generó. Estoy muy contenta por haber aprendido y tener más consciencia. Aquel día no valore la situación en su momento como observador coherentemente y deje inconscientemente que aquellos profundos sentimientos que podían haber sido temporales, quedaran grabados como “kit de supervivencia”. Ese “muro interno” de protección

inconsciente no me dejaba hasta ahora salir del almacén e intentarlo otra vez en la tienda.

Cada día con tesón y perseverancia me entreno para abrir y aumentar mi consciencia para ayudarme a mí y a los demás.

Ahora sé que puedo hacerlo y lo voy a hacer. Sé que mis sentimientos forman parte de mí. Pero mi consciencia los observa como testigo y no actúa de inmediato, los canaliza, valora coherentemente la situación y con los datos que dispongo en ese momento, genero la solución más adecuada para mí y para los demás. Eso me genera una tremenda paz y también armonía con los demás. Ese es el objetivo de mi evolución. Si alguna vez salta mi “kit de supervivencia”, en alguna circunstancia de las ya conocidas, volveré a repetirme conscientemente todos mis argumentos coherentes para canalizarlo, para reafirmarme en mi control de consciencia, hasta que desaparezcan por completo. Yo puedo, porque creo coherentemente que puedo.

Es difícil, pero es puro entrenamiento.

Como comente anteriormente, ahora me acuerdo de los movimientos que tenía cuando empecé en el taekwondo como cinturón blanco, y como los hago ahora con cinturón negro. El único mérito es entrenamiento y perseverancia.

Es mejor poco a poco, con paciencia y tesón. En cualquier cosa que quieras cambiar, o cualquier hábito que quieras dejar, es mejor cambiar un poco cada día y no todo de golpe. Por ejemplo, si quieres dejar de fumar porque fumas 20 cigarrillos al día, es mejor ir dejando de fumar cada día o cada dos días 1 cigarrillo hasta llegar a no fumar ninguno que dejar de fumar los 20 el primer día. Con un pequeño porcentaje de cambio al día, entre el 0.5 % al del 1 %, conseguirás el cambio total en un máximo de 200 días. Con el método del “poco a poco”, el cuerpo no se entera, lo lleva mejor, así es como empezaste y así es como lo tienes que dejar.

Ya sean circunstancias conocidas o desconocidas el chofer del vehículo, inconsciente me intentará llevar automáticamente por donde él conoce, por donde él aprendió cuando estudio su patrón de comportamiento y se sabe de memoria. Yo, como dueño del vehículo, con un nuevo mapa de carreteras, le observaré por donde va, y le indicaré las nuevas carreteras que han realizado y por donde ahora quiero que vaya, hasta que se lo aprenda de memoria y sea automático para él.

Por ejemplo muchas veces cuando he ido con mi vehículo “real” para desplazarme a visitar a mis clientes, he visto que las personas cometen errores de circulación y se enzarzan a discusiones, incluso algunas veces, bajan de sus vehículos para chillarse más y agredirse. Eso es problema de sus patrones de comportamiento de sus creencias. Nadie es perfecto, todo el mundo comete errores. Pero si en estos ejemplos, viene alguien a pedirte explicaciones por un error, si ya

sabes que son patrones de comportamiento, depende del patrón de comportamiento y creencias que tengas tú. Puedes sentirte también ofendido por la forma en que te lo dice, que te salten también tus sentimientos y poner más carne en el asador sin saber o controlar hasta dónde puede llegar la situación. También puedes huir pasivamente, unas veces por precaución y otras por miedo, quedándote quizás con una experiencia negativa. También puedes ampliar o elevar tu consciencia, canalizar tus sentimientos y echar agua al fuego, con un “disculpa”, “lo siento”. Yo muchas veces con esta reacción he visto cambiar una cara enfurecida por una leve sonrisa.

Si quieres que no te jueguen una mala pasada tus sentimientos y evolucionar, no debes de permitir que los demás jueguen con ellos. Pero no es culpa de los demás, no te equivoques. Si entras en ese juego, estás perdido y no avanzarás nada. Es problema tuyo. TÚ eres el dueño de ellos y los debes de dominar, de canalizar por el bien tuyo, para que no te generen rabia, cólera, angustia o cosas similares, pues son muy malas para tu salud y también para la armonía de los demás.

Enhorabuena si ya has aprendido las bases de cómo funciona el “sistema mental” y los patrones de pensamiento, pues muchas veces, uno no se da cuenta de las limitaciones que tiene porque se cree que pertenecen a él mismo, tiende a identificarse con ellas, se cree que su patrón de pensamiento, es la realidad, es lo correcto, y no se plantea ningún cambio. En ese estado es muy difícil evolucionar. Ese es el primer obstáculo a saltar.

Entrénate a diario. Observa tus sentimientos y comportamientos, da con la razón de los problemas, evalúalos coherentemente por tu consciente, y con todos los datos que tengas, da la mejor solución para todos. No es nada fácil, pero con el tiempo mejorarás.

Ya es puro entrenamiento el hacer que el subconsciente, ese chofer del vehículo, aprenda el nuevo camino, vaya haciendo desaparecer su “kit de supervivencia” como respuesta ante alertas sin razón. Podrás controlar esas grabaciones anteriores del subconsciente y después, podrás vivir la misma experiencia de forma positiva.

Eso sí, te pido que no te juzgues, que no te culpes, solo mira en tu interior y date cuenta de que el sistema funciona así y alégrate de conocerlo para elevar y ampliar tu consciencia.

Uno de los primeros “antídotos” es la respiración llamada “completa”, que puede ser apoyada con alguna frase “positiva” que tú mismo te construyas de forma personal para reforzar una “reafirmación coherente”. Quizás ya sepas mucho sobre la respiración “profunda”, es muy buena para relajarte, disminuye la fatiga, aumenta el oxígeno en la sangre y calma nuestra mente.

Ahora además en tu caso sabiendo cómo funciona el “sistema mental” y ampliando la consciencia, también sirve para ver desde arriba, desde la posición de observador como actúan tus sentimientos, como salta el “kit de supervivencia” del subconsciente en un momento dado, pero a su vez te deja libre para actuar conscientemente de forma relajada y te permite evaluar y tomar una buena decisión.

Si no sabes cómo hacer una respiración “completa”. Esta es una forma básica de hacerlo:

Toma aire despacio por la nariz, llenando primero el abdomen o barriga y después los pulmones, hasta que estén los más llenos posibles, todo sin forzar, hasta donde te sientas cómodo, puedes pensar mientras tomas aire que te estás llenando de energía positiva. Cuando estés completo de aire, cuenta hasta cuatro. Después despacio y por la boca se va soltando el aire. Puedes pensar en estos momentos que sueltas el aire, que liberas toda la carga, tensión o problemas. Se puede hacer desde solo una respiración simplemente antes de responder y canalizar un sentimiento en un momento dado, hasta las respiraciones que se necesiten como antídoto para relajarte. No te preocupes, con la práctica, cada vez sale mejor.

Cuando las personas llevan un tiempo, pueden hacerlo en cualquier sitio que lo necesite, en plena calle, esperando que llegue el autobús o que cambie de color un semáforo. Me llega un sentimiento, sé que forma parte de mi sistema, lo observo, respiro y lo canalizo. Se puede acompañar esta respiración incluso de una sonrisa para apoyar el sistema.

Como apoyo. Se deben de construir unas frases en forma positiva y personales para repetir las varias veces al día. “Yo (TU nombre) puedo controlar (la situación)”. “Yo (Nombre) tengo la preparación suficiente para trabajar de (puesto)” O lo que quieras. Hay muchos sistemas, hay personas que ponen tarjetas en el espejo de su habitación y todas las mañanas, las leen. Otros incluso las llevan en sus carteras para leerlas varias veces al día. Hay otras que repitiéndolas mentalmente les sobra. Depende del grado de entrenamiento. En eso consiste el nuevo aprendizaje hasta que el chofer (subconsciente), sepa de memoria en nuevo camino.

Nuestro cerebro atiende muy bien a imágenes o estímulos visuales. Así es como grabó las que ahora queremos anular. Así es como vamos a grabar las nuevas, el nuevo “programa”

Como JEFE RESPONSABLE tengo que saber que la relajación es muy buena para nuestra calma, para toda nuestra empresa en general, en este caso nuestro cuerpo. Tengo que practicar generando estas imágenes positivas y viéndome como controlo la situación que quiero cambiar.

Hay muchos métodos de relajación, algunos muy sencillos, como el repasar

mentalmente los músculos de las zonas de tu cuerpo y relajándolos, dejándolos “caídos” y “pesados”.

Hay que buscar un sitio tranquilo, sentado o acostado cómodamente, se cierran los ojos, se hacen las respiraciones profundas varias veces, e imaginamos que voy a escribir en una pizarra los números del 10 al 1 empezando por el 10 y acabando en el 1. Cada vez que escribo un número, respiro, y me digo internamente que me siento cada vez más relajado, borro el número y escribo el siguiente. Cuando llego al 1 estoy completamente relajado.

Hay dos formas básicas para utilizar la relajación. Una para reconocer como funciona el sistema mental. Simplemente observar como testigo sin juzgar, como me entran los pensamientos, como salen y entran otros. Igual que las olas del mar que llegan a la orilla de la playa. Sin juzgar, solo como observador, como testigo, reconociendo como funciona ese sistema, ese chofer, que caminos sigue, por donde va. En definitiva, como funciona esa parte de tu mente que forma parte de ti.

La otra forma es para visualizar y trabajar algún aspecto concreto.

En este caso, cuando se está completamente tranquilo, hay que situarse mentalmente en un lugar relajado que te encante, como en la playa, tumbado en la arena o donde y como tú quieras.

Ahora debes de verte a ti mismo llevando a cabo la tarea que quieres realizar correctamente, seguro de ti mismo, piensa en las afirmaciones y pensamientos coherentes que realizaste al valorar la situación y al verla de forma real te apoyan. Te ves felizmente controlando la situación. Hay que estar unos minutos viviendo y sintiendo esa experiencia, tomate todo el tiempo que necesites. Después poco a poco, si no vas a dormir, ve saliendo de la relajación lentamente. Se cuenta del 1 al 10 diciéndonos que estamos cada vez más despiertos y comenzamos a mover poco a poco los dedos y demás articulaciones, después me incorporo lentamente.

Se puede hacer por la mañana antes de levantarte y por la noche antes de dormir. O en cualquier momento que se tenga la oportunidad. Este sistema también sirve para proyectar nuestra vida. Desde la relajación, podemos llevar a nuestra pantalla visual de cine personal cualquier proyecto en forma positiva, para vivirlo. O simplemente transportarnos a una playa solitaria descansando un rato tumbados en la arena escuchando el relajante sonido del mar.

No te voy a decir que es fácil, sobre todo acostumbrarse a realizar una nueva tarea o hábito, te puede llevar de entre 21 a 30 días. Pero esto es como todo, piensa en cualquier tarea, o instrumento que manejes bien ahora. ¿Recuerdas la primera vez? ¿Hay diferencia en como lo haces ahora? Seguro que sí. Pues esto es lo mismo.

Nuestro cerebro es flexible y puede desaprender y volver a aprender en cualquier momento de nuestra vida.

Fíjate en el comentario que puse al principio de este libro de mi amiga Alla de 81 años que me dijo sobre este tema:

“ Tengo 81 años y estoy desaprendiendo, es el único camino que nos dará buen resultado, les puse mis años para que se fijen que nunca es tarde y me ha tocado pedir perdón, por lo aprendido en mi subconsciente, adelante”.

Lo primero que uno hace cuando reconoce el sistema, es amarse a sí mismo, y perdonarse. Nunca juzgarse. No es un error, somos así y nos aceptamos. Hemos venido a aprender. Estamos contentos de ampliar y elevar nuestra consciencia para encontrar la energía del amor y experimentar la armonía interior.

A base de repetir pensamientos e imágenes positivas apoyados en valoraciones coherentes. Nuestro consciente DOMINA la situación y CANALIZA los sentimientos. El subconsciente reaprende y guarda el “kit de supervivencia” al reconocer la nueva situación sin sentirse amenazado.

Eliminarás el negativismo, las frustraciones y obsesiones, ello te dará energía, claridad mental y seguridad para afrontar las próximas situaciones de tu vida. Te sentirás más seguro, más libre, te sentirás TÚ.

Tienes que trabajar por objetivos bien descritos, a corto, medio y largo plazo.

Recuerda que tienes a un empleado fiel, el subconsciente, que está dispuesto a trabajar por ti las 24 horas del día. De hecho, las trabaja. Depende de ti como jefe, controlar que trabaje bien para ti, para tu empresa.

No me cansaré de decirte que los sentimientos son parte del sistema, están ahí, solo hay que DOMINARLOS y CANALIZARLOS. Por ejemplo, el miedo es un sentimiento natural y primitivo de autodefensa. Todos lo sienten. Es positivo pues en toda nuestra historia desde la prehistoria, ha salvado nuestra integridad física. Incluso los que hacen operaciones arriesgadas, sienten el miedo. Pero lo controlan coherentemente, LO DOMINAN, LO CANALIZAN, saben cuál es su potencial, sus recursos, valoran la situación, se sienten seguros.

Lo primero que te digo es borra el miedo al error o al fracaso.

- Nadie ha nacido sabiendo.

- Nadie es perfecto.

- El fracaso es un mecanismo para llegar al éxito.
- El fracaso solo es un dato más para corregir el rumbo hacia la meta.
- Sé coherente, perseverante y rectifica el rumbo cada vez que sea necesario hasta llegar a tu destino. Es la única forma de llegar a la meta.

Capítulo 4 – El despertar de Laura.

Laura era una mujer de mediana edad con un hijo pequeño. Hacía pocos meses que acabada de perder a su marido por fallecimiento.

Era una mujer conocida en el barrio aunque se le solía ver bastante poco. Su economía era escasa y su tiempo libre más bien corto, al tener que atender a su niño de 9 años llamado Quique.

Un día, una conocida de ambos me comentó que tenía un problema desde hace varios días con su televisor y no acertaba a resolver el problema. Al tener una economía escasa, tampoco se podía permitir el lujo de llamar a un técnico. Me pregunto que si podía ayudarle. . - Por supuesto. - comente.

Al día siguiente llegue a su domicilio junto a aquella conocida mutua y mientras investigaba cuál era el problema del televisor, fuimos hablando de cosas de la vida, poco a poco fue contándome los problemas de su situación actual. Sentía que Laura necesitaba desahogarse, pues no tenía mucho tiempo para hablar con las personas y al parecer sufría en silencio sus penas.

Ella trabajaba de limpiadora en una empresa por un salario mínimo con lo cual, debía de hacer horas extras limpiando alguna casa por su cuenta, sobre todo después del fallecimiento de su marido.

De sus frases me iban saltando ciertas alertas que ya conocía. .- “Siempre me pasa lo mismo en la vida, no tengo suerte”.- “Yo ya no tengo posibilidades de hacer nada en la vida, espero que mi hijo sea diferente pero, por el camino que va, será como todos en la familia”.

Sus pensamientos eran algo extremistas y al parecer también ejercía la videncia, pues ya adelantaba lo que le iba a pasar sin saberlo cierto. En realidad solo eran suposiciones y mapas mentales construidos en su mente. Yo reconocí de qué iba el tema, parte de las circunstancias que Laura tenía, eran problema de su subconsciente y su “kit de supervivencia” que la estaba bloqueando.

Mientras estábamos charlando, su hijo Quique salió de la habitación con un papel en la mano y le dijo a Laura, “Mami, esto de las matemáticas en un rollo, no lo entiendo, cada vez son más difíciles”. Ella respondió, “¿Que no atiendes en clase? ¿Quieres ser como yo, una limpiadora? Ya sabes que no tengo dinero para un profesor particular. Si no atiendes, ya sabes, como yo, a los 16 años a trabajar, como toda mi familia y nunca llegarás a ser nada y sabrás lo que es bueno. “

Yo estaba alucinado de lo que estaba presenciando, una grabación en directo de “órdenes concretas de supervivencia” para el subconsciente de Quique por parte de su madre.

Si, correcto, son frases positivas de protección de una madre, pero que no van a cumplir con el objetivo deseado. Quizás todo lo contrario.

El subconsciente de Quique se las grabaría para siempre. En el momento tenga un problema o error el “kit de supervivencia” saltará la alarma y le dirá “... como yo y toda la familia, nunca llegarás a ser nada... “” Lo ves, estás predestinado”

Laura lo hacía con toda su buena fe, evidentemente, quería todo lo mejor para su hijo, pero utilizaba las mismas frases o parecidas que sus padres habían utilizado con ella e inconscientemente la mantenían bloqueada.

Le indague si alguna vez había querido progresar en su trabajo o estudios. Me dijo, que alguna vez había intentado apuntarse a algún curso pero que cuando se enteraba que había exámenes, ya no seguía pues se pone muy nerviosa, se le ponía la mente en blanco, se le cruzaban los datos y como siempre se equivocaba.

Se estaba haciendo daño a sí misma, se estaba sabotando y no se daba cuenta.

No pude contenerme más y le dije,- “¿Tú sabes lo que me decía mi padre cuando le traía alguna mala nota?” Me decía “Tú vas a ser basurero, ya sabes si no sirves para estudiar, a recoger la basura”

Laura se me quedó mirando sorprendida. Se quedó en fuera de juego, pensaba que iba a estar todo el rato asintiendo con la cabeza y dándole la razón como todas sus amistades, pero yo no podía hacerlo por más tiempo.

Ya tenía mucha información, sabía cómo nos bloquea el subconsciente, como hace sufrir a mucha gente sin saberlo.

- Si Laura, sé que tus palabras hacia tu hijo son de buena fe, pero ¿Sabes cuantas veces repitió mi cerebro esas y otras frases cada vez que fallaba en algo y que me iban hundiendo en vez de poner remedio? Demasiadas Laura, demasiadas.

No podemos ir con el “piloto automático” repitiendo todo aquello que aprendimos sin que nos sentemos a valorarlo, juzgarlo coherentemente y poner las cosas en su sitio.

Laura me dijo: . - Pero, ¿Qué quieres que haga? Yo no sé nada de lo que me cuentas, no tengo estudios para eso, yo vivo la vida como puedo, como todo el mundo y ya está, soy yo y mis circunstancias, esta es mi suerte y con ello tengo que vivir. Cada uno tiene la suya. ¿Qué voy a hacer? Pues aguantar el palo de mi vela en la tempestad.

Yo le respondí: “Tu padre ¿qué te decía con el tema de los estudios y el trabajo?

Laura.- Lo tenía bien claro, estudiamos la educación básica y decía que estudiar más era de personas inteligentes, que nos dejáramos de tonterías y a trabajar para tener un futuro laboral, para saber ganarse el pan y la vida como toda la familia.

Yo.- Pero tú, ¿tenías alguna ilusión de seguir estudiando, de estudiar algo?

Laura.- Si, Yo tenía una amiga del barrio de una familia con más dinero que la mía que hizo, la carrera de económicas. Las dos soñábamos con hacerla, yo quería saber mucho de números y soñaba con estar de jefa en una empresa como ella.

Yo.- Entonces, ¿Qué pasó?

Laura.- Pues que las materias de los cursos se iban complicando y ella sacaba mejores notas, mientras que yo, las iba suspendiendo y las aprobaba como podía. Mi padre tenía razón, llegó un momento que no podía seguir, yo no servía para eso.

Yo.- ¿Te has fijado lo que has dicho? “Mi padre tenía razón, yo no servía para eso” · ¿Crees, sinceramente que tu amiga era más inteligente que tú?

Laura se quedó pensativa y contesto.- Pues, no lo sé.

Yo.- Entonces ¿Cómo pudo aprobar las asignaturas mejor que tú?, ¿Cómo continuo estudiando?

Laura.- Está claro, era gente con gente de dinero y la apoyarían, como decía mi padre, “Ellos siempre saben lo que tienen que hacer”.

Yo. Entonces me estás asociando, apoyo, inteligencia, carreras universitarias con dinero.

Laura.- Si, puede ser.

Yo.- No conoces a nadie de tu edad que tenga estudios y sus padres no hayan tenido tanto poder adquisitivo.

Laura.- Si, algunos hay.

Yo.- ¿Algunos? Hay muchos Laura en este barrio. Tu problema no ha estado en tu inteligencia, el problema ha estado marcado en tu subconsciente. Que al menor problema ha admitido lo que tu referente, tu padre, con toda la buena voluntad del mundo y de forma positiva, te había grabado a fuego. Pensaste que esa era tu realidad. Ante la situación real y normal de que cada curso era más difícil y había que esforzarse más y quizás pedir ayuda. Pensaste en que había llegado tu hora como había vaticinado tu padre y que todo lo que vivías era cierto. Al valorar equivocadamente la situación, no realizaste el esfuerzo necesario y fallabas en las asignaturas. El “kit de supervivencia” de tu subconsciente te decía “Ves lo que decía tu padre, no sirves para estudiar, como tu familia, a trabajar como los demás”

Laura.- Bueno puede ser, pero es ley de vida, tenía que ser así y ya está. Ahora de que sirve recordar.

Yo.- Escúchate Laura, te estás boicoteando tu sola.

Laura.- Me parece muy bien, pero no quiero hablar más de estos temas, no sé para que te he contado nada. Ya tengo bastante con lo que me ha pasado, saldré como pueda y ya está. Cada uno tiene lo suyo. No quiero saber nada de rollos mentales.

Yo.- Esta bien Laura, como quieras, pero piensa que con las frases que me estás argumentando ahora, solo son frases de autoprotección automáticas que salen solas, sin pensar, aprendidas que saltan como alarmas desde tu subconsciente para no enfrentarte al problema. Para descubrir tu potencial real.

Laura.- Si las palabras son muy bonitas, pero yo ya no tengo oportunidad de nada, sacar a mi hijo adelante y ya está. Todas esas filosofías ya me las conozco y no sirven para nada.

Yo.- Es muy sensato por tu parte sacrificarte por tu hijo, pero me estás diciendo sinceramente Laura, hablando desde lo más profundo de tu corazón, que ya no tienes vida, que no tienes futuro.

Laura.- Haré lo que pueda, trabajar como una burra para sacar todo adelante y ya está. ¿Te parece poco?

Yo.- No Laura todo lo contrario. Pero te pido que recapacites, sobre lo

hablado. Dentro de tus circunstancias, si te quitas, auto bloqueos o auto sabotajes que tienes sobre tu persona, te ayudarás a ti misma. Te ayudarás a afrontar mejor las circunstancias de la vida, con más armonía y también se la contagiaras a tu hijo. Solo así podrás dar ejemplo y tu hijo cambiará. De la forma que lo estás haciendo, aunque lo hagas con todo el amor del mundo, posiblemente acabe siguiendo tu ejemplo. Tu misma se lo estás diciendo. Si quieres apoyarle, no le digas lo mismo que te dijo tu padre a ti. Ayúdale de otra forma.

Laura.- Ya veremos.

Días más tarde me cito en una cafetería cerca de la puerta del colegio de su hijo para seguir hablando del tema, hablamos de todo un poco, armonía, liberación, bloqueos.

Reconoció que se auto saboteaba, me contó que algunas veces había querido apuntarse a nuevos cursos y cuando llegaba el momento de la matrícula, se ponía a hacer otras cosas que le parecían más urgentes. Era el subconsciente la que no le dejaba actuar, el que le recordaba las sensaciones o experiencias anteriores y le hacía saltar la alerta, “el kit de emergencia”.

Hablamos de la respiración, de la relajación antes mencionada en el capítulo 3, de cómo abordar el problema.

Laura fue recordando la clase de persona que se había construido desde niña. Esa era su autoimagen, en unas cosas acertaba pero en otras no. Reconoció que en las que no acertaba, simplemente las había tomado como “puras verdades”, por venir de las personas que ella reconocía como “autoridades” de pequeña y nunca había cuestionado, valorado, juzgado, consciente y coherentemente como yo le decía.

Frases como “Nunca haces nada bien”, “Por mucho que lo intentes, nunca serás como ellos”, “No lo entiendes, o eres tonta”, “No llegarás a ningún sitio”, “No sé cuándo vas a aprender”, “Así eres tú, no puedes cambiar”. Iban saliendo del subconsciente todas estas frases que provocaban actuar al “kit de supervivencia” y activar la autoprotección para sabotear las ideas que no eran acordes con este “programa”.

Laura poco a poco iba aclarando, que una cosa eran las circunstancias de su vida, y otra como ella había reaccionado, como se lo había tomado, según sus creencias y hacía donde le habían llevado.

Eso era un paso muy importante, reconocer que ciertos pensamientos, te llevan a comportamientos y emociones no deseadas.

Que valorando coherentemente esos pensamientos de “kit de supervivencia” te llevan a separar “el polvo de la paja” y ver claramente la realidad.

Que viendo la realidad, puedes superar el problema mejorando tu autoestima, llevándote a una mayor armonía contigo mismo.

Le hable de un muchacho del barrio de la misma edad que su hijo Quique para que hicieran los deberes juntos y que cogiera confianza en sí mismo.

No había prisa, poco a poco las piezas iban encajando en el cerebro de Laura.

Días más tarde me llamó y me citó con cierta urgencia, quería comentarme como le había ido a su hijo con su nuevo compañero de estudios y tareas.

Esa tarde la vi con un brillo especial en los ojos, la expresión de su cara emanaba luz, armonía. Después de típico saludo, nos sentamos y comenzó a contarme:

- Por fin mi mente hizo “clic”, ayer por la tarde estaban Quique y su compañero haciendo los deberes y estudiando para los exámenes. Escuche decir a mi hijo otra vez que esa asignatura era un rollo y que no le gustaba nada. Me acerque y le pregunte a su compañero si él pensaba lo mismo. Me contesto que esa asignatura no era su “fuerte”, que otras asignaturas se le daban mejor y que por ese motivo, en esta asignatura, en vez de pensar que no le gusta y estudiar menos, debía de esforzarse más para poder sacarla, pues era su objetivo aprobar el curso con buena nota. Me comento que él estudia con becas de libros y comedor, ya que sus padres no se lo podían permitir. Y que entendía que esa era su gran oportunidad y debía de sacar lo mejor de sí mismo.

Las palabras de ese niño me llegaron al alma. Después de que acabarán deje a mi hijo con unos vecinos para acabar de limpiar unos despachos después de la hora del cierre. No paraba de darle vueltas a las palabras y al ejemplo de aquel niño. Mi vida iba pasando como una película toda aquella tarde noche mientras acababa de limpiar esos despachos.

Al volver recogí a mi hijo, nos fuimos a casa y mientras cenábamos, lo miraba y mi mente seguía repasando y recordando toda mi vida. Mi hijo me decía “- Qué te pasa mama, estás rara”.

Acabe de hacer algunas tareas de la casa y casi ya la medianoche, cansada de un largo día de trabajo dentro y fuera de casa, me dispuse a recostarme un rato en el sofá, con la intención de distraerme un rato mirando la televisión.

Al poco tiempo, me di cuenta de que era incapaz de centrarme en ella, cambiaba de canal una y otra vez, buscando algún programa que lograra llamar mi atención y parar aquel frenético ritmo de mi mente.

Mi cabeza no paraba de dar vueltas, pasaba de unos temas a otros rápidamente, parecía un “mono loco” saltando sin parar de rama en rama repasando toda mi vida una y otra vez.

De vez en cuando se paraba y me hacía revivir con “pelos y señales”

algunos momentos complicados de mi existencia, haciéndome participar de las mismas sensaciones que tuve cuando fueron reales.

No había forma de pararla, enojada y cansada de aquella situación, me levante de un salto, apague el televisor y me fui al cuarto de baño.

Al entrar me mire al espejo y me dije. - ¿Que te está pasando Laura? – Me mire fijamente a los ojos intentando ver algo en la profundidad de los mismos, alguna respuesta, algo se había removido dentro de mí. Estaba harta de aquella situación.

De Inmediato, sentí un escalofrió que recorrió toda mi espalda desde el coxis hasta la nuca e hizo estremecerme.

Sentí en lo más profundo de mí ser, la llamada angustiada de mi espíritu. Entendí lo que decías que nuestro universo mental es creado por nuestros pensamientos, todo lo que vemos es lo que pensamos. Pero en aquel momento comprendí que “la Liberación”, “El Nirvana” del que me hablaste, no es la exclusiva de ninguna religión o corriente filosófica como dijiste, ¡Estaba dentro de mí! Era una chispa invisible que estaba deseando prender la madera de mi cuerpo. Cuando mi mente me estaba llevando al límite, entre las tinieblas de mis pensamientos, apareció esa luz entre la oscuridad de mis pupilas.

Una gran fuerza interior llena de aire, mi vientre y mis pulmones llenándose de energía, levante los brazos, cerré los puños fuertemente y mirándome fijamente ante el espejo, grite enérgicamente diciendo. - ¡Bastaaaaaaaaa! -

Mientras espiraba notaba que iba sacando toda la basura que había estado dentro de mí durante años. Fue como un “flash” mental.

La liberación de aquella carga mental que no me dejaba en paz, fue inmediata. Sentía que las neuronas de mi mente habían explotado de tanta presión y habían quedado tan aturdidas ante mi enérgica expresión, que decidieron romper antiguas conexiones y empezar a generar nuevas.

Las palabras de estos días habían encajado en mi mente. Definitivamente comprendí, que como me trataban los demás, no era mi problema, mi problema era como reaccionaba yo.

Comprendí, que debía amarme a mí primero, para poder amar a los demás. Comencé a sentir el amor hacia mí misma.

Las circunstancias eran las mismas, pero ese amor me llenó de calma. Desde ese momento, siento que ese amor lo estoy irradiando a los demás simplemente con mi nueva autoimagen, autoestima, en definitiva, con mi presencia.

Desde esta mañana, siento que esa pequeña sonrisa, un gesto, una mirada, un “lo siento”, un “gracias”, un “perdón”, es mágico. Me liberé, sé que mi nueva vida ha comenzado.

Después de 7 años, la vida de Laura ha cambiado enormemente, se matriculó en el curso de acceso a la universidad de mayores de 25 años, más tarde empezó en la universidad administración y dirección de empresas.

Aunque aún le quedan asignaturas por terminar, su nueva autoimagen le valió para sentirse segura y encontró trabajo en el departamento de contabilidad de una empresa donde limpiaba.

Por la armonía, confianza, seguridad y profesionalidad que emite en su empresa, ya ha sido ascendida de categoría y gana más del doble del sueldo que ganaba hace 7 años como limpiadora.

Además, ha podido ayudar a su hijo con su propio ejemplo en todas las facetas, está acabando los estudios del bachillerato con buenas notas y se siente más seguro que antes. Su gran ilusión es ser médico.

Capítulo 5 – Juan el inquieto.

Juan era un compañero técnico de computadoras. Solía padecer de problemas estomacales. Se curaba el estrés acumulado del día con una buena cena y algún día también, con alguna copa de licor.

Un día, al ir al médico por tener fuertes dolores de estómago, le dijo que se cuidara pues tenía un principio de úlcera. Al comentarlo conmigo en el almuerzo del día siguiente, me comentó que sería de herencia, pues su padre también padeció de lo mismo.

Sabiendo de los manjares de comida y bebida que se realizaba por la noche al acabar la jornada laboral, le comente que el problema de la úlcera quizás era provocado indirectamente por la comida y bebida, pero lo que lo hacía directamente era el estrés.

Juan me respondió con lo típico: . - ¿Qué voy a hacer, soy así? Soy muy nervioso e intranquilo.

Yo. - Tú no eres así Juan, tú te lo tomas así. Hay una gran diferencia. Es tu

patrón de pensamiento. Sobre el estrés que padeces, un 20% es la situación real y un 80 % la forma con la que tú te tomas esa realidad.

Juan. – Sí, pero yo me lo tomo así, porque soy así. No lo puedo evitar. Toda la vida he sido así.

Yo. - Sí que lo puedes evitar Juan, lo que pasa es que está tanto tiempo ese mensaje de alerta en tu cabeza, que ya forma parte de ti, ya crees que eres tú. ¿Recuerdas haber tenido estrés cuando tenías 8 años?

Juan.- No, entonces estaba súper tranquilo, no tenía preocupaciones. ¡Qué vida aquella!

Yo.- Lo ves Juan, entonces, lo aprendiste. No toda la vida fuiste así. Esa forma de reaccionar que te produce el estrés exagerado, lo aprendiste después.

Juan.- Si, claro.

Yo.- ¿Te acuerdas de cuándo?

Juan.- No sé, quizás cuando vinieron los exámenes ya fuertes en el bachillerato o en el acceso a la universidad, ya me ponía nervioso, pensaba que no podría aprobar

Yo.- ¿Recuerdas porque pensabas eso?

Juan.- No, no lo sé. Solo recuerdo a mi padre que me decía que no podía perder la oportunidad, que no podía fallar, que repasaré y repasaré.

Yo. ¿Crees que eso te produjo angustia?

Juan.- Pues ahora que lo dices, puede ser. Me creo la sensación de que tenía que estar muy seguro de lo que hacía, no podía permitirme un fallo.

Yo.- Pero tú estudiabas y te sabías bien los temas. ¿No?

Juan.- Si, pero, mi padre era muy, muy detallista y buscaba la perfección, por muy buenas notas que traía siempre me decía que se podían mejorar. Yo soy igual que mi padre.

Yo.- Ahí has acertado Juan, ahí quería que llegásemos. “.. Soy igual que mi padre...” Te paso el testigo en forma visual y oral de su comportamiento hasta que penetró en tu subconsciente y te generó un “programa de instrucciones “que tu subconsciente lo grabó como “kit de emergencia”. Por supuesto, no hay que buscar culpables, tu padre lo hacía con muy buena fe sin duda ninguna. Y quizás lo repetía de tu abuelo o de alguien cercano a él. Suele funcionar así.

Juan.- Pero, yo no puedo remediarlo.

Yo.- No puedes remediarlo, porque hasta ahora mismo, no sabias porque te comportabas así. Pensabas que formaba parte de ti, de tu persona, como lo hacía tu padre y siempre formaría parte de ti. Desde ese punto de vista, es muy difícil que quieras cambiar nada. Pero eso, por mi propia experiencia, sé que no es así. Y no te lo creas, aunque ahora vaya contigo ese comportamiento, ese patrón de pensamiento, lo puedes cambiar.

Juan.- Ya sé por dónde vas, a veces he intentado preocuparme menos, de darle menos vueltas a las cosas, pero en cuanto me descuido ahí está ese pensamiento, esa sensación de revisar, de preguntarme una y otra vez.

Yo.- ¿Qué pensamiento?

Juan.- Pues ese que le da vueltas a las cosas haber como podía haberlo hecho mejor, las caras de las personas con las que hable, sus gestos, nunca veo que estén realmente satisfechas con mi trabajo.

Yo.- ¿Te estás escuchando Juan? Eso es muy positivo, estás describiendo tus pequeñas, perdóname, “paranoias”. Buscas siempre la aprobación de las personas. Y seguro que cada vez son más fuertes y estarás reafirmando la dominación que ejercen sobre ti. Son el resultado de acciones injustificadas de autoprotección que aprendiste inconscientemente.

En estos casos siempre hay algo que no quieres perder, el empleo, la

estabilidad económica, lo que sea. A eso se añade la vulnerabilidad especial que nos provocaría esa pérdida.

Por lo que me cuentas, tu padre siempre estaba pensando en el último detalle en todo, pues quería satisfacer hasta el último detalle a sus jefes para no perder el empleo.

Su insatisfacción le causó la úlcera y tu estas cerca de ello.

Juan se me quedo con la mirada perdida como recordando y repasando con detalle algunas de las imágenes y palabras que él recordaba de su padre. En unos segundos reacciono.

Juan.- Es posible, pero no sé cómo cambiarlo.

Miro la hora de su reloj y vio que tenía que marchar y se despidió.

En otra puesta en marcha de un sistema de computadoras en una empresa, coincidimos a la hora de comer. En la comida me comentaba sus tradicionales inseguridades sobre la implantación del sistema que habíamos realizado en aquella empresa.

Juan.- ¿Has visto al responsable de producción que cara tenía cuando estaba viendo como el ordenador controlaba la máquina de corte? Parece que no le ha gustado.

Yo.- ¿A ti te ha comentado algo?

Juan.- No, solo con verle la cara sobra.

Yo.- Juan, esa persona es el responsable de producción en la empresa, no creo que se guarde las correcciones o rectificaciones que pudiera haber en el sistema que le hemos implantado en la fábrica para sí mismo. Yo entiendo que es una persona responsable y ve algo que podíamos mejorar o rectificar, nos lo hará saber.

Juan.- No sé, no me gusto su cara. ¿Y qué te ha parecido los gestos de la jefa de administración al saber que tenía que cambiar el proceso de facturación?

Yo.- Juan, son normales. Entiendo que primero es sorpresa ante algo nuevo, ella no conoce el nuevo sistema de facturación, está acostumbrada al antiguo, se lo sabe de memoria. El rechazo, al cambio es un patrón de pensamiento muy generalizado, solo hay que comprenderlo y tener paciencia para ver cómo pasa el tiempo y se adapta al nuevo sistema. Seguro que dentro de unos meses, nos dará las gracias como todos los clientes.

Juan.- Yo creo que esta mujer nos traerá problemas, ya verás. Esos gestos, me los conozco. Así actuaba mi pareja.

Yo.- Ya vuelves con tus paranoias. ¿Qué le pasaba a tu pareja?

Juan.- Pues que era todo menos mi pareja. Siempre estaba de viaje, no se ocupaba de mí.

Yo.- ¿No se ocupaba de ti? ¿Cómo tenía que ocuparse de ti?

Juan.- Pues ya sabes, cariños y esas cosas. No era nada detallista.

Yo.- Entonces, ¿Por qué te enamoraste de ella y la elegiste como pareja?

Juan.- Me gustaba su seguridad al hablar de todo. Lo tenía todo controlado. Me daba seguridad.

Yo.- Ya, buscabas la seguridad que tú no tienes. Fuera de ti. Ella es la que te daba seguridad, si no la tenías cerca porque estaba de viaje, tu seguridad fallaba y la culpa era de ella. ¿No?

Juan.- Si, puede ser. Ella sabía que la necesitaba y no me hacía el caso suficiente.

Yo.- Ya, ella era la culpable de tus sentimientos.

Juan.- Pues, sí. Ella sabía que estando cerca de mí, yo vivía mejor y parecía que no le importaba eso.

Yo.- Juan, esos patrones de pensamientos y sentimientos, son tuyos y solamente tuyos. No de tu pareja. Son de tu interior como persona, y algún día, si quieres dejar de sufrir las consecuencias, tendrás que responsabilizarte de ellos y asumir su control, su dominio. ¿Cómo puedes dejar tus sentimientos en manos de los demás? ¿No lo entiendes? ¿Son tuyos?

Juan.- Yo vivía para ella y ella no vivía para mí.

Yo.- Lo ves Juan, vas de víctima. Crees que la culpa de tus sentimientos, de cómo te encuentras está fuera de ti, pero no es así, está dentro de ti Juan.

No le gusto demasiado que le dijera que iba de víctima, pero no estaba dispuesto a seguirle el juego, sabía por experiencia que si le seguía el juego era peor para él. Remarcaría más su patrón de pensamiento.

Acabamos esa comida charlando de otros temas y nos despedimos.

Pasaron unos días y volvimos a coincidir en un almuerzo y hablando, como no, de los caracteres de los nuevos clientes, salieron a conversación los patrones de pensamiento.

Yo, seguía sin entrar en su juego y él me recalaba que no sabía cómo cambiar:

Yo.- No sabes cómo cambiarlo porque antes no sabías dónde estaba el problema, ahora lo sabes, pero te queda un gran trabajo por hacer, desaprender para volver a aprender, borrar el programa, anular esas instrucciones que te hacen saltar el “kit de emergencia” de tu subconsciente.

Frases como “Seguro que no lo hice bien”, ¿Lo has repasado?, ¿Seguro que es eso lo que quiere el cliente?, “Que cara que ha hecho, seguro que no le ha gustado”, “Igual si lo hubiera hecho de otra forma, seguro que estaría mejor”.

Todas esas frases te las he escuchado Juan. Aprendimos esas cosas escuchando, viendo imágenes y observando a las personas sin valorar coherentemente los resultados. Seguramente porque en la niñez uno no se cuestiona los comportamientos de las personas que son nuestros ejemplos. Los imita y ya está.

Insisto en que estas personas seguro que lo hicieron con amor y lo mejor que sabían, su intención era positiva, igual que la de tu subconsciente, la misión es protegerte. Lo único es que los resultados, no son los deseados. Ellos no sabían esto, tu ahora si lo sabes. Y si quieres puedes aprovecharlo y salir de ese patrón. ¿Tú eres un buen profesional?

Juan.- Si, claro que sí.

Yo.- ¿Te has parado alguna vez a valorar coherentemente los pensamientos que te generan la ansiedad, de pensar que todo es imperfecto, que tus trabajos no gustan?

Juan.- No. Ni me lo había planteado, pensaba que formaba parte de mí.

Yo.- Pues ya puedes empezar a hacerlo. Ahora ya sabes la realidad, la base de cómo se forman esos patrones de pensamientos y creencias que nos potencian o nos angustian.

Juan.- Ya, pero tú sabes de eso, yo no tengo ni idea. ¿Qué hago para solucionarlo?

Yo.- Sí que sabes ya Juan. Solo hace falta captar la idea y mucho, mucho tesón, entrenamiento y perseverancia.

Te contaré un ejemplo. Suelo ir con mi perro a pasear por el campo los fines de semana. Un día cambiamos el itinerario del paseo y lo llevé por otro lugar. Quise cruzar un puente nuevo bastante elevado de madera que cruzaba a la otra parte del río. Cuando llegamos al principio del puente, comenzamos a subirlo, mis pasos resonaban en el puente, mi perro tuvo miedo y se tiró al suelo, andaba arrastrando su cuerpo. Su “kit de supervivencia” se había activado. El mío no. Yo sabía que no pasaba nada por cruzar el puente aunque fuera la primera vez que lo hacía como él. Mi consciente controló. Había evaluado coherentemente la situación. Esa era la

diferencia ante la misma situación real. Yo, y perdóname la comparación, pues solamente es para que veas cómo funciona el sistema mental, te veo desde mi punto de vista de observador exterior, como a mi perro. Yo muchas veces vivo la misma realidad que tú. Después me cuentas las cosas que has visto y entiendo que son desde tu “cristal”, desde tu patrón de pensamiento. No te elevas, no las ves cómo observador. Somos unos buenos profesionales y como todo el mundo, podemos cometer errores y no pasa nada. No me tengo que “PREOCUPAR” me tengo que “OCUPAR” de las situaciones en el presente.

Juan.- ¡Uff! No me hables de preocupaciones. Cuando mi pareja estaba de viaje, estaba siempre pendiente del teléfono móvil. Siempre estaba pensando que le podía pasar algo.

Yo.- Así no se puede vivir Juan. Tus emociones te dominan. Domínalas tú a ellas. Reconócelas como parte de ti. Pero no les des rienda suelta, no dejes que tu caballo se desboque. Dómalo, domínalo. No confundas dominar con, negar que el caballo exista o no dejar que se desboque. Ese caballo te puede ayudar mucho, pero encauza tu potencia.

Pasaron unas cinco semanas y una mañana al preguntar por él me dijeron que no había venido porque se encontraba mal.

Le llamé para interesarme por él y me dijo que fuera a comer a su casa, necesitaba hablar conmigo.

Llegue a su casa y estaba blanco como la leche, su mirada no era normal.

- ¿Qué te ha pasado Juan? Le pregunte.

Juan.- He tenido una mala noche. A las tres de la mañana me desperté después de haber tenido una pesadilla. Andaba inseguro por una calle con poca luz y caí a un pozo donde había serpientes negras. Desde el fondo vi como arriba, la boca del pozo se iluminada y se asomaban, personas conocidas y me repetían. “¿Qué haces Juan, qué haces?”. Yo les gritaba desesperadamente. “No lo sé, no lo sé, nunca lo he sabido. No sé lo que pensáis, no sé lo que queréis, ayudadme de una vez. No seáis así conmigo”. Ellos volvían a repetir las preguntas y yo me angustiaba más y más. ¡Era desesperante!

Me sentía muy mal, creía que iba a explotar, no podía aguantar aquella incertidumbre y me desperté. Mi corazón latía muy rápido, me asuste y me levante inmediatamente de la cama, la taquicardia seguía, casi no podía respirar. Me fui hacia la cocina y bebí un poco de agua. Me calmo un poco. Me senté en el sofá y al rato volvió la taquicardia. Me dirigí otra vez a la cocina y de nuevo bebí agua como antídoto. Empecé a respirar profundamente poco a poco como me dijiste una vez, primero tomando aire por la boca e intentando llenar mi barriga y después los pulmones, retener y después expulsar por la nariz despacio. Por lo menos, con el agua y con esas respiraciones pude contenerme. Estuve a punto de llamar al vecino

para que me llevase al hospital, temía lo peor, ya sabes...

Esa pesadilla, me ha despertado de un gran sueño.

Siempre estuve volcado hacia afuera. Siempre intenté agradar a los demás. Siempre esperando en los demás la valoración que yo creía merecer. Tenías razón, estaba equivocado, lo he visto en mi pesadilla, he entendido el “patrón de pensamiento” en mi pesadilla. “¿Qué haces Juan?” me decían exigiéndome y yo les gritaba “No sé, no lo sé, nunca lo he sabido”. Esa ha sido mi eterna angustia y sufrimiento. Esta vez en un momento de la pesadilla tuve la oportunidad de verme desde fuera, me observaba allí, en las profundidades, con aquellas oscuras serpientes, mientras en una posición superior y con mucha luz, los demás me exigían. Ahora comprendo los patrones de pensamiento de las personas. Ahora comprendo que es ser observador y testigo de mis sentimientos. Siento que he ampliado mi consciencia. Ahora ya sé que lo único que me queda es, después de reconocer esta verdad, trabajar cada día para encontrar mi paz interior. Estoy seguro de que así también contribuiré a la armonía con el exterior.

Aquel mediodía no comimos, pero fue un gran momento para profundizar en los temas que se tratan en este libro en los capítulos 2 y 3. Ese día fue el renacer de un nuevo Juan.

En un año, había solucionado su estrés y paranoias, cambiado su dieta, perdido peso y encontrado pareja. Su estado general había cambiado por completo. Era el nuevo Juan.

Conclusión

Espero que haya quedado claro cómo funciona el “sistema mental”.

No se trata de cambiar un “patrón de pensamiento” por otro. De pasar de extremista a modesto o de víctima pasiva, de callarme todo y sufrir en silencio mis penurias, a víctima activa, a protestar y quejarme por todo. Por supuesto que hacer una reclamación por algo que consideres inoportuno, pero bajo tu consciencia ampliada, armoniosa y eficazmente.

Se trata de entrenarse para poder valorar y reaccionar de forma tranquila y positiva a las circunstancias que me trae la vida en cada momento.

Eso lo consigo porque entiendo mi “sistema mental”, reconozco mis sentimientos en ese sistema, pero no solo soy eso. También soy mi consciencia ampliada y elevada, que los reconoce y se permite el no reaccionar de forma automática a ellos, sino de forma sosegada y eficaz para cada una de mis experiencias que pueda vivir.

Todos somos uno. Somos de la misma especie y en el templo de nuestro interior, de nuestro “corazón despierto a la consciencia”, podemos encontrarnos. Nunca es tarde para cambiar.

Somos los únicos seres en el mundo que hemos evolucionado hacia la consciencia. Es por algún motivo. Estoy completamente seguro.

Por esa razón, creo que el primer paso que se debe de dar para “despertar” esa consciencia, es repasar como funciona nuestro cerebro, nuestro “sistema mental”.

Esa porción heredada de cerebro “animal”, mamífero, primitivo, con mucho respeto y amor a los animales, los cuales adoro, nos juega muy malas pasadas en la vida, llevándonos a comportamientos o situaciones que no deseamos.

En mi experiencia, he podido comprobar en muchas ocasiones que lo pensamos de forma consciente, no es lo mismo que lo que creemos de forma subconsciente.

Como dueño de mi vehículo puedo tener en mi despacho un panel con el nuevo mapa de carreteras y desear ir por ellas, pero cuando tengo prisa y estoy agobiado, entro en el vehículo y dejo que la experiencia del chofer me lleve por el camino que él entienda mejor.

¿Por qué funcionamos así? Será nuestra misión poder controlar esa parte básica de nuestro cerebro para subir al siguiente escalón evolutivo.

Lo que si he podido comprobar es que si lo controlas, surge la armonía en tu vida y la de los demás se da por añadidura.

Creo que un buen porcentaje del sufrimiento en el mundo se debe a que no nos conocemos realmente. Basamos todavía mucho de nuestro ser a la parte básica de nuestro cerebro, la de los instintos básicos. Nos dejamos llevar por esa zona.

En un cuento, se dice que a una persona se le pincho la rueda de su vehículo en medio de una carretera sin casi nada de tráfico. Al abrir el maletero se dio cuenta de que no disponía de gato hidráulico para elevar el vehículo y poder cambiar la rueda. Cansado de esperar a que pasara algún otro vehículo para ayudarlo, a lo lejos divisó la luz de la única casa que existía en aquel lugar. Entonces decidió ir hacia allá. Mientras caminaba iba pensando. - “Es ya medianoche, seguro que están durmiendo y los despertaré, se pondrán de mal humor, me hablarán de malas maneras por molestarle, yo no podré contenerme y seguro que les digo algo también”. Cuando llegó a la casa, llamó al timbre, y se encendió una luz de la habitación superior. Aquel conductor seguida diciéndose interiormente. “Lo ves, les he despertado, ya verás lo que me dicen cuando abran la puerta”. En menos de un minuto, se encendió la luz del hall y una persona abrió la puerta. El conductor, sin dejar mediar palabra al habitante de la casa, se adelantó y le dijo. “Sabe lo que le digo, que se meta el gato hidráulico por donde le quepa, que ya no lo quiero” y se marchó.

Aunque sea un poco cómico este cuento, ¿Qué vamos a atraer a nuestra vida

con este patrón de pensamiento?

Su patrón de pensamiento ya se había “comprado” y “cocinado” el mismo “Su realidad”. No le hacía falta nada más. Confundimos lo que pasa en la realidad con lo que nosotros percibimos detrás de nuestro “cristal”.

Otra persona perdió una gran oportunidad en su vida porque cuando la llamaron para asistir a una fiesta, se encontraba en su casa en ropa cómoda y respondió. “¡Uff, ahora tengo que cambiarme!” y no asistió.

En otro caso, una persona se levanta a las 7 de la mañana, y mientras desayuna, escucha la taladradora del nuevo vecino que se acaba de instalar. Su “patrón de pensamiento” le lleva a pensar - “Ya ves, que vecino nos ha tocado, no tiene consideración, seguro que está hasta la tantas y a saber cuántos días”- . Seguidamente, su hijo tarda en bajar a desayunar y comienza a gritarle por las escaleras. – ¡Baja ya! - Poco a poco sigue “alimentando” su tensión interior, las tostadas le parecen ya frías y mal hechas y no continua el desayuno, cuando sale para llevar a su hijo al colegio, hay tráfico, atascos y tiene varias palabras malsonantes con un conductor. Al llegar al trabajo, discute con sus compañeros. Al llegar a casa por la noche, le reprocha a su pareja que no despertó al niño y por su culpa llegaron tarde, discuten y se van malhumorados a dormir. Aquella taladradora, que inicio “la bola de nieve”, hacia horas que ya no se escuchaba, pero en los circuitos de aquella mente, habían tomado “forma” y querían “alimento”. Fue su “patrón de pensamiento” desde buena mañana, lo que le llevó a atraer discusiones, quizás sin sentido, y a padecer interiormente las consecuencias. Sí el “patrón de pensamiento” hubiese sido distinto, seguramente hubiera “atraído” otras circunstancias en ese día, haber evitado discusiones que quizás le hayan alejado por ejemplo, de la meta que quería alcanzar en el trabajo, de la armonía en la familia, o cualquier otra cosa. No se dio cuenta de que las señales del molesto ruido de la taladradora, le llevó a su mente a andar por unos circuitos de respuesta, de desahogo, automáticos y equivocados. Lo que se dice en lenguaje cotidiano “A pagarlo con los demás”. No canalizó coherentemente su respuesta y en vez de buscar su armonía interior, se buscó más tensión. A esto le llamó “ampliar la consciencia”.

Son patrones de pensamiento.

En esta época tenemos mucha información sobre el cerebro, pero no hemos elevado nuestro estado de consciencia. No la hemos ampliado.

Es una opinión personal, pero creo que está llegando el momento de “subir de escalón”. Ya tenemos la información, apliquémosla.

Para conocer o amar a los demás, tengo que conocerme a mí mismo, saber cómo trabaja mi cerebro, como puedo dominarlo y ser consciente de lo que soy.

Para recibir, hay que saber dar.

Hay que utilizar el poder de la consciencia para entenderme primero mí y después entender a los demás. Esto crea armonía y paz. Es la ley de la causa y el efecto. Y por consiguiente es el secreto de la famosa ley de atracción que viene por añadidura.

Elevando y ampliando la consciencia, cambiamos la forma de ver las cosas, las nuestras y la de las de los demás. Nos da muchas herramientas como la creatividad, o la intuición para conseguir ajustar cada momento de nuestra vida de forma coherente e inteligente, en vez de verla y actuar bajo un patrón de pensamiento determinado reaccionando automáticamente ante los sentimientos.

Tenemos el potencial para autochequearnos y saber si los patrones de pensamientos que utilizamos nos traen al largo bienestar o sufrimiento. Pero insisto no se trata de cambiar el 6 por el 9, un patrón de pensamiento por otro. Se trata de ampliar, de elevar tu consciencia y ver que solo es un gráfico que representa a un número, y que depende de cómo lo mires puedes ver un 6 o un 9. Las personas se agarran a su verdad y cada día encuentras más pruebas para seguir en su verdad, en su 6 o 9 y percibimos en mundo así. Todo lo que decimos o nos dicen, todo lo vemos detrás de ese “cristal”. Si recuerdas, es porque el sistema solo admite lo que es semejante a él, lo demás lo rechaza. Si en tu vida tienes una situación de estas, no insistirás, ni pondrás todos tus sentimientos en defender que es un 6 o un 9. Te elevarás, verás la realidad, no tendrás la ofuscación, entonces con los datos que tengas, actuaras eficazmente ante esa situación, creando armonía en ti y en los demás.

Puesto que nadie nos lo enseñó nunca, muchas veces es difícil cambiar porque no disponemos de esta información, y no nos damos cuenta de ello. Solo podremos liberarnos cuando pidamos ayuda y nos expliquen el sistema mental. Entonces elevaremos y ampliaremos nuestra consciencia. Se trata de que tu “sistema mental” te maneje a ti o tú lo DOMINES a él.

Simplemente por imitación, aprendimos a estar tristes o contentos por motivos que se producían fuera de nosotros. Me enoja porque hay tráfico, porque llueve y no puedo ir a la playa, porque tal persona hace esto o lo otro... ¿Pero quién sufre? ¿La lluvia? ¿El tráfico? ¿Tal persona? No, sufro yo. Entonces, ¿Dónde está el problema?

Ahora que ya tienes un nuevo mapa de carreteras. No te dejes llevar por tu chofer (subconsciente). Explícale que tú estás al mando, que quieres ir por este nuevo sitio hasta que se lo aprenda de memoria.

Este breve libro solo pretende ser una pequeña semilla para despertar la conciencia hacia un mundo nuevo. Un nuevo mundo que desde la base del conocimiento de nosotros mismos podamos crear un futuro mejor.

Todo esto si no se aplica, no sirve de mucho. Hay que pasar a la acción.

Una persona fue a su templo y le pidió a su Dios que le tocara el premio de la lotería pues tenía dificultades económicas. Su Dios contestó que le era imposible

realizar el milagro porque la persona que se lo pedía, no había comprado el boleto de lotería. Sin acción, no hay reacción.

Este libro es una acción muy concreta. Como escritor voy a llevar varias líneas de trabajo. De momento, una llamada “El Despertar – Por un mundo mejor” Donde mis personajes y yo contaremos problemas y soluciones de la vida. Siendo este libro la semilla de ese árbol. Y otra, de ciencia ficción pero relacionada con la anterior, llamada “La liberación”, destinada a imaginar que podría pasar en el mundo si nos auto conociéramos mejor, e intentáramos crear otro tipo de sociedad. ¿Nos dejarían?

No olvides que hay que saber adaptarse a las nuevas situaciones lo antes posible y no sufrir.

Los frenos de la evolución del ser humano son LA EXCUSA y LA QUEJA.

Recuerda, los límites los pones tú.

Podrás ser la persona más rica del mundo, pero si nunca logras tu armonía interior, no habrás alcanzado el mayor tesoro que el ser humano puede conseguir en este mundo.

Si lo has disfrutado, por favor deja tu opinión y las estrellas en Amazon. Estaré muy agradecid@. Muchas gracias por el tiempo dedicado a este libro.

Estoy a tu disposición en:

Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/Javier-Mu%C3%B1oz/815161345163881>

Twitter:

[@Javier_escritor](https://twitter.com/Javier_escritor)

Enlaces de YouTube a los audios del libro.

- Términos y condiciones: http://youtu.be/jhS__9RS4NI
- Prólogo y agradecimientos: http://youtu.be/YQx_qtVg6HQ
- Introducción: <http://youtu.be/i41BujWWEwo>
- Capítulo 1: <http://youtu.be/O-Zg3PFjf2M>
- Capítulo 2: <http://youtu.be/N0UEwQivLhE>
- Capítulo 3: <http://youtu.be/2oayS1ASE6M>
- Capítulo 4: <http://youtu.be/Ih1Lm-oh3-g>
- Capítulo 5: <http://youtu.be/Tm-THRtxvVA>

- Conclusión: http://youtu.be/bXDMOz_RXz8

Estos audios son de escucha individual y privada para el lector que ha adquirido el libro. Queda terminantemente prohibido su copia o difusión en cualquier medio.

Copyright © 2014 -2015

All rights reserved.

ISBN - 13: 978-1503229464

ISBN - 10: 1503229467