

CRISTINA HORTAL

¡DÉJATE DE TONTERÍAS!



VE A POR LO QUE
QUIERES Y PUNTO



¡DÉJATE DE TONTERÍAS! Ve a por lo que quieres y punto

Número III de *¡Déjate de tonterías!*

Cristina Hortal

Etiquetas: Autoayuda, desarrollo personal, espiritualidad, éxito, superación

Una patada a las excusas y a los interminables discursos limitantes.
Puedes si tomas la decisión. No hay peros que valgan.

¡DÉJATE DE TONTERÍAS!

¡Ve a por lo que quieres y punto!

Cristina Hortal

Copyright © 2016 Cristina Hortal Moriana

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta obra sin el consentimiento por escrito del autor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

ESTE LIBRO

¿CÓMO USAR EL LIBRO?

CAPÍTULO 1: ¡DÉJATE DE TONTERÍAS!

CAPÍTULO 2: TU NECESIDAD

UNAS PREGUNTAS PARA TI

LAS ÁREAS DE TU VIDA ____ -EJERCICIO OPCIONAL-

LAS MINI ÁREAS DE TU VIDA -EJERCICIO MÁS OPCIONAL AÚN-

¿PARA QUÉ TE HE HECHO HACER ESTOS EJERCICIOS?

METÁFORA DEL ÁRBOL

RESUMIENDO

UNA ÚLTIMA SUGERENCIA

CAPÍTULO 3: PLAN DE ACCIÓN

CAPÍTULO 4: PROFUNDIZACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN; OBJETIVOS

OBJETIVOS

CONCRECIÓN MÁXIMA

“PARA QUES”

REVISIÓN PERIÓDICA

HERRAMIENTAS QUE TE SERÁN ÚTILES

TUS LOGROS

SUGERENCIA EXTRA: VISIÓN DESDE EL FINAL

PARA CONCLUIR

CAPÍTULO 5: TU AUTOCONCEPTO; ¡CONÓCETE Y AMPLÍALO!

METÁFORA DEL AGUA Y EL ACEITE

REPASANDO LA IDEA ANTERIOR

EJERCICIO DEL ESPEJO

REFLEXIÓN SOBRE EL EJERCICIO

¿CÓMO DISTINGUIR NUESTRO YO ESENCIAL DE TODO LO QUE NO LO ES?

CAPÍTULO 6: UNA “COTORRA” EN TU CABEZA

RESUMIENDO

LA “COTORRA”

CAPÍTULO 7: SIMPLIFICA TU VIDA AL MÁXIMO

QUEMAR LAS NAVES

LA IMPORTANCIA DE LA SIMPLIFICACIÓN

7 PASOS PARA SIMPLIFICAR LA VIDA, SEGÚN WAYNE DYER

EJERCICIO

CAPÍTULO 8: CONVIERTE LOS OBSTÁCULOS EN “GASOLINA” PARA ARRANCAR TU VIDA

LA ADVERSIDAD

EJEMPLOS COMUNES DE ADVERSIDAD

NUESTRA RELACIÓN HABITUAL CON LA ADVERSIDAD

CASOS REALES

REFLEXIÓN

CAPÍTULO 9: ¡BAILA CON LA MUERTE!

CAPÍTULO 10: MI COMPROMISO

¡GRACIAS!

INTRODUCCIÓN

“No, pero de verdad, Cristina, si yo solo he intentado llevarme bien con ella siempre, nunca le he hecho un desplante, ¡incluso soy yo la única que se acuerda siempre de su cumpleaños! Lo que pasa es que desde el primer día que me vio me colocó en el punto de mira y está obsesionada conmigo”.

Han venido unos amigos a casa a cenar. Es sábado noche. Marta me cuenta, por enésima vez lo mala que es su suegra y las mil y una maneras en que ésta se las ingenia durante todo el día para hacerle la vida imposible.

Todo su cuerpo habla para defender su posición de víctima. Por supuesto, ella no se da cuenta. Cree que no puede dejar de sentirse así, dadas las circunstancias. Abre los ojos, el cuerpo se le envara, la expresión se le tensa y la voz sube de tono, como en un intento de que se le entienda mejor a base de gritos.

Como mi actitud no es del todo receptiva, ella se esfuerza muchísimo en ilustrarme la situación con todo lujo de detalles, de manera que me quede bien claro que lo que ella me cuenta es la verdad absoluta.

Argumenta hasta el cansancio para convencernos a todos de que esa otra persona es la culpable de que ella no pueda vivir la vida que quiere. Cada vez que le planteamos una opción o alternativa para vivir más feliz, como por ejemplo que se largue de una vez de casa de la señora —sí, vive con su suegra— tiene una retahíla de motivos por los cuales no tiene escapatoria a su situación dramática.

No importa cuánto se esfuerce. Sencillamente sé que todo es mentira.

Como percibe eso en mí, aún se esfuerza más, porque cree que no acabo de entender la gravedad del asunto.

Finalmente, en un caso de obcecación tal, suelo optar por dejar correr un poco el tema y simplemente desviar la conversación hacia unos derroteros más agradables.

No me entendáis mal, sé que tiene miles de motivos para creer que es víctima de una situación injusta. Sé que sufre y que no le faltan los motivos escabrosos para quejarse e indignarse. La comprendo y cuenta con todo mi

apoyo.

Yo no pongo su malestar en duda en absoluto.

¿Quién no se ha sentido así montones de veces?

Además, cuando le pasa a uno “una desgracia” —o lo que uno interpreta como tal— se tiende a la magnificación sin medida. ¡Y es que realmente uno lo vive así! Pareciera, incluso, imposible tomarse las cosas de otro modo.

“¿Cómo no voy a sufrir?” se lamenta uno. “¿Cómo puede alguien tomarse esto de otra forma? ¡Me gustaría ver a aquella que tantos consejos me da, en mi pellejo!”.

¡Pobre Marta! Realmente sufre mucho. Lo que ella no sabe —y puede que, en un nivel oculto hasta para ella, ni siquiera quiera saberlo— es que ha sido ella solita la que se ha puesto en esa situación y la que se sigue manteniendo en ella. Y que, desde luego, existe otra opción.

Te habrás encontrado a miles de personas en esa actitud, y si eres honesto, a ti mismo el primero.

Yo, por ejemplo, ahora que ya hace tiempo que he decidido no darme tregua en esto —en defensa exclusiva de mi felicidad—, me doy cuenta en ocasiones, de que he vuelto a caer en las garras de la queja y la autocompasión, y me sorprende incluso imaginándome contándole a algún amigo lo difícil de mi situación. Como si uno necesitara demostrar que su vida es la más dura.

Si te lo miras bien, parece una competición de sufrimiento. “No, lo mío es peor”.

Y es que se trata de una actitud socialmente aceptada y se ve completamente normal.

Estoy convencida, por otra parte —y por suerte— de que nuestra sociedad avanza hacia una consciencia cada vez más despierta. Creo incluso, que dentro de unos años será habitual echar la vista atrás y reírse de aquellos personajes tan atrasados que se quejaban de su vida, como si nada pudieran hacer para mejorarla. Igual que hacemos nosotros ahora cuando nos referimos a ciertas prácticas médicas —como la sangría con sanguijuelas, por ejemplo

— de antaño.

Por lo tanto, insisto, la historia que me cuenta Marta es mentira. ¡Claro que ella es la primera en creérsela! Pero eso no convierte su historia en una mentira menor.

¿Y cómo sé que es mentira? Muy sencillo. Porque sufre. Nada más —y nada menos— que por eso.

Y es que el sufrimiento humano, a pesar de que prácticamente toda nuestra educación apunta hacia la idea contraria, es algo rematadamente opcional. Es consecuencia, indefectiblemente, de un error en nuestra percepción.

Es un enfoque distorsionado por creencias tóxicas lo que nos empuja al sufrimiento. No hay nada que sea real y totalmente imparcial que, observado con una visión recta, genere sufrimiento. El dolor en su estado puro, en cambio, sí es parte intrínseca de la vida. Pero el sufrimiento es un regodeo innecesario e insano en ese dolor. Ya hablaremos de esto más adelante.

Es decir, se trata sencillamente de un entramado —muy elaborado, eso sí— que se basa en unos supuestos falsos y centra la atención, de manera totalmente parcial y subjetiva, en los aspectos negativos y dramáticos de la situación en cuestión.

Permíteme que me presente:

Me llamo Cristina y yo también me compré esta idea del victimismo hace muchísimo tiempo sin ni siquiera saberlo.

Es más, llevo aproximadamente dieciséis años absorta en el mundo del desarrollo personal y el autoconocimiento y, a día de hoy, no dejo de sorprenderme de lo arraigada que tengo esta actitud —y ciertas creencias relacionadas— en mi personalidad.

Quizá sea cierto aquello que dicen acerca del autoconocimiento; que nunca tiene fin y que se trata sencillamente de ir quitando capas y más capas de interferencia entre uno y su yo esencial.

Lo que sí tengo cada vez más claro es que cuando uno se cree que ya ha comprendido algo, que ya lo sabe —y que por lo tanto, ha subido un peldaño más en la escalera de la evolución espiritual— la vida se encarga de hacerle

caer hasta abajo con el culo al aire.

Y es que no se eleva la conciencia a golpe de raciocinio. No señor. Por mucho que nos empeñemos.

La conciencia solamente se expande con un corazón abierto y la humildad del que se sabe ignorante, pero no se odia por ello.

Lo que trato de hacer con este libro es que, juntos, demos un paso real hacia la honestidad, la humildad y, en consecuencia, el autodescubrimiento.

Mi intención es que nos descubramos a nosotros mismos en nuestra esencia para poder separar “el trigo de la paja” y ver qué hay de innato en nosotros y qué se nos ha dado mediante la educación y el condicionamiento. En consecuencia, quedará a la intemperie nuestro verdadero potencial y el de nuestra vida, con infinitas posibilidades.

No es cierto eso de que somos víctimas de nuestras circunstancias, y por supuesto, no es cierto eso de que las cosas seguirán siendo así porque siempre lo han sido.

Las opciones están. Solo tenemos que animarnos a reconocerlas y a reconocernos libres para agarrarlas fuerte y tomar las riendas de nuestra vida.

Nadie dice que esto sea gratis. Hay que pagar un precio, por supuesto. Aunque estoy convencida de que si fuéramos conscientes del desorbitado precio que pagamos por ser víctimas, no nos lo pensaríamos dos veces.

Me doy cuenta de que, como Marta, todos nosotros estamos repletos de argumentos con los que justificamos continuamente nuestro sufrimiento y el hecho de que no llevamos la vida que queremos llevar.

En el caso de Marta, por ejemplo, el conflicto con una sola persona le condiciona exageradamente en todas las áreas de su vida y le coacciona a la hora de tomar cualquier decisión que pueda conducir a su bienestar y libertad. Esa es su versión, por supuesto, y es un entramado perfecto —y completamente inconsciente— que refleja sus miedos y sus creencias. Su vida ha encontrado la excusa perfecta, a través de su suegra, para confirmar lo que ella ya tenía claro de antemano: la imposibilidad de ciertas opciones, la injusticia de la vida, la crueldad de esa mujer, su posición de víctima, etc. En este caso concreto, seguramente habrán creencias inconscientes del tipo:

“Mientras mejor te portas con alguien, peor te trata”; “las suegras siempre odian a sus nueras”, y cosas por el estilo.

Y la vida, que no deja de ser un espejo gigante, le refleja a la agotada Marta en su realidad una y otra vez, los programas que tiene instalados en su interior; esas creencias tan arraigadas en su inconsciente. Y ella pelea y pelea, provocando sin cesar los mismos resultados, entrando así en un extenuante círculo vicioso: mientras más lucha para cambiar sus circunstancias, más se repiten éstas, reafirmandose así sus creencias, lo que le conduce a más lucha y ésta, a su vez, a crear más circunstancias adversas. No tiene fin.

Me doy cuenta de que estamos ciertamente “enganchados” a esta actitud y a la necesidad de hablar continuamente de nuestros impedimentos.

Me doy cuenta de que eso confiere cada vez más fuerza y realidad a nuestro drama personal. Es decir, nos metemos más y más en nuestra basura emocional creyéndonosla a pies juntillas.

Me doy cuenta de que, entre grupos varios de amigos y familia, se encuentra tácito una especie de acuerdo en el que nos apoyamos unos a otros para dar crédito a nuestra película. Lo que viene siendo: “Tú lames mi herida y yo hago lo mismo con la tuya”.

Me doy cuenta de que esto nos lleva a perder fuerza y a adoptar la famosa postura de “indefensión aprendida”. Por lo tanto, ya no hace falta que nos esforcemos en dirigir nuestra vida.

Me doy cuenta de que, aunque esta manera de estar en el mundo dista mucho de ser la ideal, nos resulta cómoda porque no hemos de soportar la presión de la responsabilidad de nuestras vidas.

Me doy cuenta de que esta actitud nos limita enormemente y, en consecuencia, nosotros somos nuestro peor —y quizá el único— enemigo.

Me doy cuenta de que existen muchas otras posibilidades distintas esperando por nosotros.

Me doy cuenta de que yo, al igual que la mayoría de personas que conozco —y las que no—, amamos esas otras posibilidades.

También de que, para merecérnoslas, hemos de convertirnos en personas

nuevas.

Y de que eso es posible.

Me doy cuenta, en definitiva, de que yo ya he tomado una decisión a este respecto y estoy resuelta a coger el cien por cien de la responsabilidad de mi vida y darle a ésta la vuelta como a un calcetín si hace falta.

Si este es también tu caso, ¡vamos allá! Vamos a recorrer estas páginas con la más honesta atención puesta en nosotros, nuestra mente y nuestro sistema de autoengaño y autosabotaje, para poder desmontarlo y liberarnos de él.

En consecuencia, vamos a atrevernos a ser quienes podemos llegar a ser y vivir la vida que nos espera.

No importa cuál es tu situación ahora mismo y cuál es la emoción predominante en tu vida. Lo único que de verdad cuenta es si estás o no comprometido con la causa de hacerte cargo de ti y de tu vida de una vez por todas.

Si, a parte de la fuerza de los principios, tienes ese gran compromiso, o lo vas cultivando con cariño sobre la marcha, irás gradualmente desbancando viejos y tóxicos hábitos de actitud que te hacían perder la energía y el entusiasmo.

En su lugar, colocarás nuevos hábitos y pequeños logros—o no tan pequeños— que te incentivarán para seguir llevando tu vida al siguiente nivel.

¡Así pues, disfruta de esta lectura y comprométete! Sé honesto contigo mismo en las reflexiones a las que te invite este escrito y aplica todo lo que resuene en tu interior. Entrégate al máximo, no tienes nada que perder, y simplemente observa lo que ocurre.

Ten en cuenta que, cómo haces una cosa, las haces todas. Esta es una frase que escuché recientemente en la conferencia de un coach que está teniendo bastante éxito en los últimos años en España. No dice nada nuevo, pero la repetía sin cesar en una charla muy enérgica al estilo americano, y lo cierto es que a mí se me ha quedado muy gravada porque refleja una verdad como un templo. Nos autoengañamos y nos autosaboteamos demasiado a menudo quitándole importancia a los pequeños detalles de nuestro día a día. Pretendemos triunfar gloriosamente en los grandes aspectos de nuestra vida, pero fracasamos una y otra vez en aquellos más pequeños, sin darnos cuenta

de que los primeros son la suma de los segundos.

Queremos ser la persona más responsable, resolutiva y eficaz en una tarea en concreto que nos interesa especialmente. Sin embargo, nos permitimos el lujo de ser irresponsables y vagos en casi todo lo demás.

¿Pero de verdad no vemos que esto no funciona así?

Para tener un resultado importante distinto, necesitas ser una persona diferente. Y esa persona se crea a fuerza de pequeñas cosas, a fuerza de integrar los nuevos valores absolutamente en todo, especialmente en aquello que nadie va a notar. Es algo íntimo. Lo haces por y para ti, por encima de la consecución de logros externos.

Ensayá con este libro y sus prácticas y hazte con nuevos hábitos actitudinales que, sin duda, marcarán una diferencia en todo lo que hagas y en tu manera de estar en el mundo.

ESTE LIBRO

En este manual, desde su inicio y a continuación de la presente introducción, encontrarás lo siguiente:

- Una explicación sobre lo que significa para mí dejarse de tonterías y porqué me parece tan importante como para, prácticamente, empujarte a ello.
- Un apartado donde empezaremos a personalizar para ti esta obra centrándonos en tus necesidades y tu circunstancia específica.
- Un plan de acción para abordar tu situación paso a paso.
- Una profundización de lo anterior que se centra especialmente en los objetivos y que aporta sugerencias para formularlos y cumplirlos adecuadamente.
- Una conclusión final sobre el plan de acción.

A continuación, encontrarás una sucesión de capítulos que se centran, cada uno de ellos, en una idea principal. Un enfoque nuevo, un modo distinto de estar en el mundo que se convertirá en una herramienta útil que te acompañará en tu trayecto facilitándote la tarea y enriqueciendo tu experiencia.

Es posible que detectes similitudes entre estas herramientas. Tiene mucho sentido si tienes en cuenta que todas ellas se sustentan sobre los mismos principios.

Las diferentes “herramientas” son:

- El autoconocimiento profundo;
- La distinción de la voz del ego con respecto a la voz del yo superior;
- La simplificación;
- La conversión de los obstáculos en oportunidades;
- La reconciliación con la muerte.

Acabo este escrito compartiendo contigo mi compromiso personal con el lector y con el contenido de este libro. Te explico brevemente mi proceso, en

el cual aprendí la importancia de dejarse de tonterías y pongo de manifiesto mis intenciones para con este enfoque en mi vida y en mi actividad creativa y profesional para que quede constancia.

¿CÓMO USAR EL LIBRO?

Para cerrar esta introducción y empezar ya a zambullirnos en el asunto, quiero hacerte una sugerencia:

Prepárate una libretita donde puedas escribir los resultados de los ejercicios que te propondré y puedas tener todo el material junto para trabajarlo y analizarlo mejor.

Entiendo que esto puede darte pereza.

Si decides leer este libro simplemente de pasada, también es una opción válida. Puedes quedarte con lo que más resuene en tu interior y seguir con tu vida.

Sin embargo, “cómo haces una cosa las haces todas”.

Este texto habla mayormente de vencer resistencias, transformar viejos hábitos y reinventarte para dar lugar a la mejor versión de ti mismo. Esa persona brillante aguarda en tu interior. Ya está ahí, pero has de limpiar todas las impurezas que la ocultan para que pueda relucir en todo su esplendor.

Te invito de corazón a que lo des todo desde ya. E implicarte todo lo que puedas en este proyecto de mejora que te propongo es un buen modo de empezar. Así que haz los ejercicios, sé muy honesto, escríbelo todo y míratelo las veces que haga falta. Así te resultará muchísimo más fácil tomar la conciencia necesaria de tu situación y del modo en que tú mismo te pones “palos en las ruedas”.

Esta conciencia, sin duda, la vas a necesitar para reunir la fuerza que necesitarás para pasar a la acción cuando tus resistencias y viejos hábitos, así como creencias limitantes, aparezcan invadiéndolo todo.

Una cosa más: si estás muy familiarizado con este tipo de material, comprobarás que en este libro no te digo nada que no se haya dicho ya, de distintos modos, en otros libros similares. Esto es así porque la verdad solo tiene un camino, y es igual para todos, aunque cada uno lo recorre a su manera.

Sin embargo, te sugiero que no caigas en el error, muchas veces recurrente, de decirte a ti mismo, “esto ya lo sé”. El “Ya lo sé” cierra la mente. No puede

entrar nada en un recipiente lleno. Así que, en la medida de lo posible, vacía tu mente y permanece abierto a nuevas ideas que te inspiren. La clave de la evolución y la óptima adaptación a toda circunstancia –bases sólidas para una vida feliz- está más en renovar constantemente esta actitud de apertura que en encontrar la estrategia o la solución perfecta.

Una cosa es conocer la teoría conceptualmente y otra es haber integrado cien por cien un aprendizaje en tu vida: pensarlo, sentirlo, hacerlo, respirarlo.

Si lo supieras así, seguramente no necesitaría leer este libro.

Para llegar a ese nivel de asunción con las enseñanzas de este libro, y de cualquier otro que implique la evolución al siguiente nivel de tu conciencia, recibe estas dos pequeñas sugerencias, que se relacionan entre sí. Te ayudarán enormemente:

Sugerencia 1: “Haz como si”. Aunque al principio, no acabes de sentir internamente al cien por cien los nuevos paradigmas que te propongo, si te das cuenta de que realmente son buenos para ti y decides adoptarlos, finge un poco, como si ya los tuvieras más asumidos de lo que los tienes en realidad. Eso te ayudará a afianzarlos en tu interior, ya que, al comportarte como tal, tu mente registrará esos nuevos “programas” mentales y los absorberá mejor. Y olvídate de sentirte un impostor: ahora ya te estás engañando y estás engañando al resto, actuando como si no tuvieras la libertad de cambiar, como si fueras una víctima.

Sugerencia 2: “Enséñalo para aprender”. Esta sugerencia es, en realidad, una continuación de la primera. Siguiendo en la línea de “hacer como si”, permítete el lujo de incluso enseñárselo a otros. Te parecerá un atrevimiento, ¡Y en realidad lo es! Es un buen salto de confianza, y es lo que necesitas. Eso sí, muy importante: los nuevos valores que ahora te dispones a adquirir y a compartir, han de hacer eco en tu interior. Han de resonarte. Has de sentir que tienen sentido para ti y tu corazón te ha de empujar hacia ellos de manera apasionada y sincera.

Nada puede salir mal desde esa energía.

En fin, nada más. Lo dejo en tus manos. Por mi parte, te daré lo mejor de mí para acompañarte en este proceso, que sin duda, vale la pena.

Recibe todo mi apoyo. ¡Respira hondo, levanta la cabeza y sonríe!
¡Vamos a ello!

CAPÍTULO 1: ¡DÉJATE DE TONTERÍAS!

¿A qué me refiero cuando te animo a dejarte de tonterías?

Con tonterías me refiero a ese montón de basura mental y emocional que sobrecarga y bloquea tu energía de por sí creativa.

Resumiendo mucho: Ese montón de porquería se origina a partir de esa vocecita que te dice constantemente que no puedes... lo que sea. La misma que, cada vez que te atreves a soñar un poco, empieza una frase con la palabra PERO.

Nuestra energía creativa es la que nos hace capaces de resolver cualquier situación a la que nos expongamos, por difícil que parezca.

Esa energía creativa, que puede nacer de nuestra imaginación, nuestra ingeniosidad, nuestros deseos, nuestra confianza, nuestras ganas de vivir, etc., es literalmente capaz de crear realidades.

Parece magia a simple vista. Pero si uno mira mejor, se puede dar cuenta de que lo que sería magia es que los acontecimientos surgieran como setas a nuestro paso sin causa alguna.

Todo absolutamente tiene una causa.

Esto es ciencia pura, por si a los amantes de lo racional les interesa.

También es ciencia aplicar una ley sin excepción. Si una ley opera en un caso, y realmente se trata de una ley, ésta operará en todos los casos que reúnan las mismas condiciones.

Por ejemplo, si un objeto pierde soporte en su base, este se precipitará al suelo hasta que encuentre una base. La velocidad de la caída dependerá del peso del objeto y de la resistencia que haga el objeto en el aire debido a su forma y volumen, pero caerá sí o sí. A esto le llamamos Ley de la gravedad y es ley porque opera siempre, sin excepción, independientemente de si el objeto que se precipita es bonito o feo, es un objeto inútil o valioso, es algo inerte o un ser vivo. Incluso esta ley operará sin compasión en el caso de una buena persona, o un adorable cachorro.

¿Es esto injusto? ¿Es moral o inmoral?

No creo que nos corresponda a nosotros juzgar eso. Lo importante para nosotros aquí es conocer esa ley y actuar en consecuencia para nuestro mayor bien.

Ocurre lo mismo con la ley de la causalidad.

Todo lo que tienes que hacer es:

Antes que nada asumir este hecho como ley —por lo tanto, sin excepción—.

El siguiente paso consiste en localizar aquellos resultados en tu vida que no te gustan, o con los que estás insatisfecho.

Después, lógicamente, habrás de detectar las causas que están dando lugar a estos resultados insatisfactorios.

En un ejercicio de honestidad y sensatez combinadas, te toca discernir las causas en las que puedes incidir entre las que no. Vamos, distinguir las causas que provocas tú directamente y que, por tanto, puedes modificar.

Para continuar, cabe realizar las correcciones pertinentes en esas causas que están en tu mano.

Para ir finalizando, una revisión de aquellas causas “ajenas” para volverte a preguntar si realmente lo son del todo, o quizá sí puedes influir en algo, aunque sea en cuestión de actitud. Ejemplo: te ocurre algo malo que no puedes evitar pero encuentras el modo de convertirlo en algo positivo, en una oportunidad de aprendizaje y superación.

Y, ahora sí, finalmente, toca probar el nuevo método, observar los cambios y seguir haciendo modificaciones, si lo necesitas.

Muchos pueden estar quejándose ahora mismo: “¡Claro, qué fácil! ¿Y cómo se hace todo eso?”.

O... “Ya lo he intentado mil veces y no funciona”.

A los primeros, les digo: Cierto, cuesta mucho. No porque sea difícil en sí mismo, sino porque ese montón de hábitos actitudinales nocivos han suplantado en gran medida nuestra identidad y acabamos creyendo que somos eso, que somos así. Estamos tan identificados con nuestro “yo

autosaboteador” que nos da la impresión de estar luchando contra nosotros mismos.

Sin embargo, tú no eres ese cúmulo de quejas. Así que, si lo observas con afecto y cierto sentido del humor, de manera desapegada, ese sistema se irá desmontando solito. No has de luchar contra nada. Es casi al contrario; debes integrarlo todo, lo que te gusta y lo que no. Abrazarlo, comprenderlo, para que se vaya transformando.

Por otra parte, aunque, en efecto se trate de un proceso ciertamente difícil, la otra opción no es más fácil. En absoluto es más fácil vivir una vida de autocompasión pensando que nada puedes hacer para mejorar las cosas.

No es más fácil vivir esperando a que la vida te aseste el siguiente golpe, golpe para el cual no tienes defensa alguna, claro.

No es más fácil vivir una vida de miedo. Más cómodo sí —al menos a corto plazo— pero no más fácil.

A los segundos, a los que afirman haberlo probado sin resultados, solo puedo decirles que no es cierto. Quizá hayan leído sobre el tema, quizá acepten este tipo de instrucciones como ideas teóricas, incluso estén de acuerdo con ellas, pero no lo han convertido en su nueva realidad.

No se han atrevido a lanzarse al vacío de tirar a la basura su vieja identidad, desacreditando antiguas opiniones y maneras de hacer, para dar paso a un nuevo ser, aún por descubrir.

Y lo sé, porque la ley de la causalidad no falla.

Si realmente infieres en la causa, el efecto, tarde o temprano, acaba por cambiar.

Otra cosa es que solo creas que ya lo estás haciendo pero no has llegado a las capas más profundas de creencias fuertemente arraigadas y casi siempre inconscientes.

Aprovecho la ocasión para señalar que la vida, que es muy irónica y a veces parece reírse de nosotros, no perderá la ocasión de ponernos un examen justo cuando creamos haber aprendido una lección.

¡Por lo tanto, hagámoslo de verdad! ¡Hagamos realidad nuevos paradigmas

para nuestra vida!

Para afianzar este capítulo o, más bien, este enfoque de reconstruir nuestro esquema mental, me parece importante que no perdamos de vista el hecho de que el protagonista principal de nuestro sueño es nuestro corazón. Si éste se siente pleno, es el responsable de nuestro estado interno de paz y felicidad, así como de la placentera sensación de realización personal.

Lo que hace que una vida sea más feliz, en el fondo, es el amor que hay en ella. Entendiendo, claro está, el amor como un concepto mucho más amplio que el mero amor de pareja. Me explico:

Si simplificamos mucho las cosas —y, como veremos más adelante, la simplificación es una herramienta muy útil—, podemos englobar el inmenso repertorio de las emociones humanas, con toda su complejidad, en dos grandes grupos:

El amor y el miedo.

Imaginemos dos grandes sacos, cada uno con un cartel con una de estas dos palabras.

Podríamos coger todas las emociones que el ser humano puede llegar a sentir y meterlas en uno de estos dos sacos.

A diferencia de lo que pueda parecer, lo contrario del amor no es el odio, ya que si nos vamos a su causa más profunda, daremos con una correlación de causas similar a esta:

ODIO-ATAQUE-DEFENSA-MIEDO

Y este ejemplo se puede aplicar a la situación que quieras en la que reine una emoción negativa. La causa original de dicha emoción siempre, aunque no lo parezca a simple vista, es el miedo. Por ejemplo la rabia, la tristeza, la vergüenza...

Igual es para las emociones positivas con respecto al amor. Son derivadas del amor emociones como el entusiasmo, la pasión, la alegría...

Para que lo veas aún más claro:

El miedo:

Separa; aleja; retrasa; desconfía; acapara; guarda; exige; abandona; lucha.

El amor:

Expande; da; se atreve; acerca; agradece; une; confía; apacigua; reconcilia

LÍNEA DEL MIEDO AL AMOR. ¿Dónde estás tú?

Imagínate una larga línea recta. En el extremo derecho se sitúa el miedo más oscuro. Y en su extremo izquierdo, el amor, también en su estado más puro.

Esta línea es un continuo. No creo que nadie se sitúe en uno u otro extremo. Las personas solemos situarnos en algún punto intermedio de esta línea.

Y esto, como ya habrás deducido, es cien por cien aplicable a cualquier aspecto de la vida. Por ejemplo al trabajo, a la amistad, a la salud, a la economía, etc.

Teniendo en cuenta las cualidades de una y otra emoción raíz, está claro cuál de ellas te acerca más a una vida plena. Evidentemente, somos humanos y no podemos pretender vivir iluminados y repletos de amor las veinticuatro horas.

Es más, si pretendes excluir el miedo de tu vida rechazándolo, tengo malas noticias para ti: éste se hará más fuerte y persistente.

Una vez más, no hay que luchar contra nada, ni siquiera contra el miedo. Simplemente hay que llenarlo de amor. No pueden coexistir las dos emociones al mismo tiempo. El miedo pierde terreno en tu vida, únicamente poniendo más amor en ella.

Dicho todo esto sobre el amor y la verdadera causa de la felicidad, aclarar que, evidentemente, el amor —entendido en el más amplio sentido de la palabra— no está reñido en absoluto con el éxito externo: por ejemplo, el éxito en las finanzas, la salud, las relaciones de pareja...

Es más bien al contrario: el amor es una energía de alta vibración y, como tal, atrae situaciones y relaciones también de alta vibración. Y no hay que ser muy listo para deducir que donde hay amor —entrega, pasión, confianza—, tarde o temprano, aparecerá el éxito. De forma irremediable.

Lo que ocurre es que muchas veces confundimos la felicidad con esos

resultados —centrándonos únicamente en su aspecto externo— y perdemos de vista lo que verdaderamente importa. Entonces emprendemos una carrera de esfuerzos, sacrificios y lucha... muy alejada del amor.

Carece totalmente de sentido. Eso no nos hará felices.

Así pues, establece tus prioridades y céntrate en lo que de verdad importa. El resto fluirá solo.

Me gusta mucho esta frase para ilustrar esta idea:

“Da lo mejor de ti y desapégate del resultado”.

Para resumir, puedo aclarar la idea general de este libro en los siguientes puntos:

Dejarse de tonterías significa, a grandes rasgos:

- Encabezar las preguntas que te haces en relación a un problema o circunstancia de manera distinta: sustituir el ¿por qué? por el ¿para qué? Le encontrarás un sentido nuevo a todo.

- A la hora de tomar decisiones, centrar las preguntas que te haces al respecto en ti y, una vez más, olvidarte todo lo que puedas de los factores externos.

- Dejar de centrarte en los obstáculos y centrarte en las posibilidades, en las oportunidades.

- Olvidarte del resto del mundo

- Dejar de esperar —y necesitar— la aprobación de los demás. Hacer las cosas por y para ti.

- Dejar de ver el error como algo negativo y empezar a verlo como parte del proceso.

- Decir que no a más cosas y sí a menos, aunque en estos casos sea un Sí en mayúsculas. Esto es poner foco. Elegir cuatro cosas, darlo todo en ellas y olvidarte del resto. Lo que no suma resta. Basta ya de hacer un montón de cosas pero todas a un nivel mediocre.

- Dar todo de ti en todo lo que te empleas: una relación, un proyecto, etc. por pequeño que parezca. Si te importa, entrégate porque al final es muy cierto

aquel dicho de “como haces una cosa las haces todas”. Si no te importa, sencillamente, no lo hagas.

-Desapegarte del resultado. Lo emocionante es el proceso. Lo que tenga que ser al final, será. Fluye un poco con la vida. Al fin y al cabo, no tenemos ni idea de lo que realmente nos conviene. ¿O no te ha pasado nunca que, echando la vista atrás, recuerdas hechos que, en su momento viviste como una tragedia, y pasado un tiempo, le das gracias a la vida porque aquello fue lo mejor que podía haberte pasado? ¡Pues aplícate el cuento!

-Acabar lo que empiezas.

-Comprometerte.

-Decir sí a todo lo que te trae la vida —incluso a aquello inesperado o aparentemente desfavorable— y aprovecharlo como la oportunidad que es para tu bien, de un modo u otro.

-Darte el permiso para soñar y para ir a por tus sueños sabiendo que los mereces.

-Salir de tu zona de confort a menudo y voluntariamente.

-Coger tu miedo y hacer lo que tengas que hacer de igual modo.

-Tomar las decisiones desde el corazón.

-Pensar menos y sentir más. Actuar más —cuando lo sientas— también.

-Detenerte cuando te sorprendas divagando en el pasado o el futuro y centrarte en el momento actual y hacer todo lo que puedas ahora.

CAPÍTULO 2: TU NECESIDAD

Vamos a meternos ya del todo en harina y vamos a centrarnos en ti.

Te voy a hacer unas preguntas. No leas esto de pasada y nada más. Esto es para ti. A nadie puede importarle más que a ti. Comprométete, empieza ahora a sacarle el máximo jugo a cada oportunidad que caiga en tus manos de acercarte a tus sueños y a tu bienestar.

Y, por supuesto, esto pasa, indefectiblemente por el autoconocimiento, como ya sabes:

Un autor al que adoro, suele escribir que la mayoría de decisiones que tomamos en nuestra vida, así como las soluciones que encontramos, van dirigidas a dar respuesta a las preguntas que nos hacemos. De modo que resulta clave permanecer atentos al tipo de preguntas que nos hacemos, porque de ello dependerán las “pistas” que recibiremos de la vida.

Así pues, hemos de aprender a hacernos buenas preguntas. Preguntas que pongan el foco en lo importante.

Vamos a empezar ahora con esta pequeña selección de preguntas que he preparado para ti. Después será tu responsabilidad ir elaborando otras diferentes que sean las más adecuadas para ti según corresponda. Ten este aspecto especialmente presente a la hora de tomar decisiones relevantes, cuando hayas de elegir entre dos o más caminos.

En esos casos, harás preguntas muy concretas relacionadas con la vicisitud en particular que te ocupe. Las que siguen a continuación, sin embargo, son muy generales.

Bien vamos a empezar. Tómate tu tiempo para contestar lo más honestamente posible a las siguientes preguntas. No has de mostrar las respuestas a nadie. Es el momento de ser sincero. Posteriormente, escribe esas respuestas en un papel, así podrás observarlas con detenimiento en los próximos días.

Ahí van.

UNAS PREGUNTAS PARA TI

¿Predomina la coherencia en tu vida —pensar, sentir y actuar en la misma dirección—?

¿Te pones retos a menudo?

¿Sueles acabar lo que empiezas?

¿Cuándo tomas una decisión, priorizas tus deseos o necesidades o, por el contrario, tienes en cuenta antes lo que otros esperan de ti o lo que se supone que debes hacer?

¿Saber decir que no sin problemas cuando no te apetece hacer algo?

¿Cumples tus promesas?

¿Te atreves a soñar en grande o eres modesto en tus deseos?

¿Miras a los ojos a menudo a las personas con las que hablas?

¿Sientes envidia a menudo de la situación de otros?

¿Consideras que la vida es injusta contigo?

¿Aprovechas tus dones y talentos al máximo en tu trabajo?

¿Disfrutas con tu trabajo u ocupación y sientes que has nacido para estar ahí?

¿Te sientes agradecido a menudo por tu vida?

¿Muestras tu afecto sin reservas a los tuyos?

Imagínate la línea del miedo al amor de páginas anteriores. Si el miedo fuera 0 y el amor 100, ¿en qué número te situarías tú en el momento actual? Busca una puntuación honesta y general (teniendo en cuenta todos los aspectos importantes de tu vida).

¿Has detectado un área que haya bajado la media de tu puntuación anterior especialmente?

¿Cuál ha sido?

¿Cómo podrías subir esa puntuación?

¿Has detectado un área que haya subido la media de tu puntuación especialmente?

¿Cuál ha sido?

¿Cómo podrías subir aún más esa puntuación?

¿Las has contestado todas? ¡Dime que sí!

Bien, ahora me permito el lujo de proponerte un ejercicio opcional. Sigue en la misma línea; su objetivo es ampliar tu autoconocimiento, pero esta vez de forma un poco más concreta.

Aquí lo tienes:

LAS ÁREAS DE TU VIDA -EJERCICIO OPCIONAL-

Escoge los tres o cuatro aspectos más importantes de tu vida y ordénalos por prioridad.

Observa cada uno de estos aspectos y puntúa cada uno de ellos del 0 al 10 en función de tu grado de satisfacción.

Ahora olvida la puntuación anterior y puntúalos, también del 0 al 10, en función del grado de implicación por tu parte. Es decir, ponte nota a ti en función de cuánto te entregas para que ese aspecto marche lo mejor posible.

Compara ambas puntuaciones y valora si guardan relación directa entre sí. Es decir, si obtienen puntuaciones similares y ves una clara relación entre tu implicación y el resultado.

Nota: Puntúa cada área en función de lo que dice tu corazón al respecto. Nada importa si se considera socialmente correcto o no.

Si has hecho este ejercicio, también te propongo otro más, solo en el caso de que lo consideres necesario. Puede ayudarte a afinar un poco más aún tu idea sobre tu situación concreta en cada área y cómo abordar las mejoras pertinentes.

Te será útil sobre todo si, haciendo el ejercicio anterior, te ha parecido mucho generalizar englobar toda tu vida en tan solo tres o cuatro aspectos.

También te servirá si antes te ha costado puntuar un área porque había diferentes aspectos dentro de la misma que valoras de forma distinta.

Por ejemplo, has puesto como área “Las relaciones” y ahí puede entrar tu relación de pareja, así como las amistades y la familia. Y se da el caso, además, de que mientras que tienes una relación ejemplar con tu pareja, no te hablas con la mitad de tu familia y sufres mucho por ello.

Así que, en este ejercicio, tienes la oportunidad de detallar más los apartados de cada área, para tener una idea más concisa de tu situación.

¡Vamos a ello!

LAS MINI ÁREAS DE TU VIDA -EJERCICIO MÁS OPCIONAL AÚN-

Vuelve a observar estos aspectos que has escogido en el ejercicio anterior. Escríbelos de nuevo en una hoja grande, dejando espacio entre ellos.

Divide cada uno (o aquellos con los que necesites hacerlo) en diferentes subcategorías. Por ejemplo, has creado la categoría “Trabajo” y, dentro de ésta, consideras importante diferenciar “las condiciones laborales”, “la conciliación de éste con tu vida personal o familiar” y “tu realización profesional”.

Puntúa cada una de estas mini áreas según tu grado de satisfacción.

Puntúa cada una de estas mini áreas según tu grado de implicación.

Compara ambas puntuaciones y valora si ambas tienen relación entre sí.

Bien, ahora ya sí que he acabado de darte faena —de momento—.

¿PARA QUÉ TE HE HECHO HACER ESTOS EJERCICIOS?

Seguramente, si te has tomado tu tiempo y le has dedicado la atención necesaria a los ejercicios, habrás descubierto algunas cosas que incluso puede que te hayan sorprendido.

También ha servido para ponerle más luz a algún aspecto que falla en tu vida y que ya sospechabas pero no te parabas a mirar demasiado.

Puede que también te haya ayudado a darte cuenta de tus prioridades, o de que, en algunos aspectos, te traicionas a ti mismo en este sentido —tienes una prioridad importante pero no obras según la misma—.

En definitiva, el objetivo de este ejercicio es que veas más claro dónde estás ahora mismo.

Muchas veces nos precipitamos a actuar a diestro y siniestro, a menudo pensando que hay que incidir sobre todo en las cosas externas, sin ni tan siquiera cuestionarnos mínimamente nuestra situación interna. Salimos ahí fuera y nos peleamos con el mundo como si no hubiera mañana.

Esto solo tiene un problema: ¡No funciona!

¿Y por qué no funciona? Muy sencillo, no hemos incidido en las verdaderas causas. No hemos llegado a la causa raíz.

A un nivel aparente, lo que ocurre es que:

-Parecemos equivocarnos de estrategia;

-El mundo se pone en contra;

-Perdemos la fuerza y la motivación;

-Abandonamos;

-Etc.

¿Te ha pasado? ¡Seguro que sí!

A un nivel profundo, para explicarlo de un modo sencillo y rápido, lo que ocurre es que, en el fondo, no hemos cambiado nuestra energía. ¿Recuerdas la línea del amor al miedo? No te has movido un ápice en esa recta y, si lo

has hecho, ha sido hacia la izquierda. Has actuado desde el miedo: el enfado, el orgullo, la intención de demostrar algo a alguien, la intención de evitar un desastre...

No has subido en absoluto la vibración de tu energía. ¡Incluso puede que la hayas bajado!

De este modo, el resultado vibrará a una energía equivalente a la frecuencia de su causa. Por muy bien que lo hagas ahí fuera, algo se torcerá, aparecerá otro obstáculo o, peor aún, aunque consigas tu objetivo, no te sentirás más feliz.

Presta mucha atención a esto, si aún no lo tienes claro:

No importa lo que hagas ahí fuera. Si la energía no ha cambiado, los resultados no cambiarán.

Un limonero no puede dar manzanas —al menos no de modo natural—. Si quieres manzanas, tendrás que plantar un manzano. No queda otra opción.

No estoy diciendo que no haya que actuar. La acción es la culminación de nuestro proceso. Es llegar a la meta en una carrera. Sin acción, todo queda en el aire.

Cuando tengas claro a dónde vas... ¡Corre! Pero de nada te servirá correr adelante y atrás, o en círculos. Nada más para agotarte y reafirmarte en la creencia de que nada funciona o de que no mereces lo mejor. No llegarás a ningún lugar interesante.

Así que, tan importante como la acción, es la dirección.

Este trabajo de autoconciencia sirve para averiguar dónde estamos. Y este descubrimiento es requisito indispensable para, a continuación, deducir a dónde queremos ir.

Ya veremos más adelante como hacemos un mapa de ruta, como nos entrenamos y como emprendemos la marcha.

Para cerrar esta idea de la importancia de incidir en las verdaderas causas, —y siguiendo con la alegoría de los árboles—, te quiero mostrar una metáfora que a mí me gusta mucho y que muestra la idea que trato de transmitirme, de forma muy clara. Creo que, con esto, lo verás aún más nítido:

METÁFORA DEL ÁRBOL

Imagínate un árbol —o, mejor aún, ¡dibújalo!—. Tiene su tronco, sus ramas y sus hojas. Además tiene unos pequeños frutos, escasos y sin salud.

Si quieres que ese árbol tenga unos enormes y saludables frutos rojos, ¿qué harás?

¿Comprarás esos frutos en la frutería y se los pegarás al árbol?

Esa opción te serviría de inmediato, pero solo una vez. Después el árbol volvería a dar sus frutos esmirriados y amargos.

¿Qué tienes que hacer, pues?

¡Cuidar de las raíces! Has de observar si éstas tienen escasez de agua o, por el contrario, la tienen en exceso; has de ver si el suelo es apto para ellas; si tienen suficiente espacio para crecer; si la tierra es de calidad y tiene el suficiente abono, etc.

En conclusión: Has de prestar atención a lo que no se ve para que lo que sí se ve, mejore.

RESUMIENDO

En concreto, a través de las respuestas a las preguntas de estos ejercicios, podrás extraer tus propias deducciones, especialmente en cuanto a:

- Las áreas más urgentes para abordar.
- Las áreas en las que estás más satisfecho —y que también puedes seguir cultivando—.
- Tu nivel de compromiso contigo mismo y, por ende, con tu vida.
- La coherencia existente —o la falta de ella— entre tu vida ideal y tu realidad actual.
- Siguiendo la línea de las dos anteriores, la lealtad que tienes hacia ti mismo.

En este ejercicio de reflexión, también puedes hacerte una pequeña explicación interna de tu situación, para clarificar dentro de tu mente un poco más tu circunstancia. Muchas veces, existen múltiples matices, difíciles de englobar en preguntas tan concretas y es importante tener presente un poco de contexto.

Un ejemplo de una conclusión útil y precisa que sería posible extraer, podría ser: “Actualmente tengo el área económica un poco descuidada. Sin embargo, estoy en pleno proceso de transición profesional y, aprovechando la finalización de un contrato, he priorizado desarrollar un proyecto de cero que me gratifica enormemente, pero aún no da beneficios”.

No obstante, en este pequeño ejercicio, es importante no enrollarse con excusas y justificaciones que, en el fondo, no tienen otro propósito que el de seguir en la situación y actitud conocida —zona de confort—.

UNA ÚLTIMA SUGERENCIA

Realiza un rápido paseo mental por todos los ejercicios que has realizado en este apartado; las respuestas que has dado, tus reflexiones, las conclusiones a las que has llegado.

Si tuvieras que ponerlo todo en una coctelera, ¿qué nota general le pondrías a tu vida actual —contemplando sobre todo tu grado de satisfacción—, siendo tu vida ideal un diez?

Ahora que ya sabes los puntos que necesitas sumar y ya tienes una idea más clara de por dónde empezar, vamos a por ello.

CAPÍTULO 3: PLAN DE ACCIÓN

Si estás dispuesto a ponerte manos a la obra, vamos a empezar sin más dilación. Para ello, regresemos a los puntos citados anteriormente en el capítulo DÉJATE DE TONTERÍAS, y profundicemos más en ellos:

Antes que nada, asumir este hecho (la ley de la causalidad) como ley. —Por lo tanto, sin excepción—.

Aquí, más allá de la mera comprensión de este hecho, se encuentra implícito un compromiso. El compromiso por tu parte de cultivar en ti la disciplina necesaria para “atraparte” a ti mismo, cada vez que intentes obviar la causa que se encuentre detrás de un hecho porque te resulte más cómodo.

Cuando te sorprendas quejándote de cualquier cosa, para y busca la causa.

El siguiente paso consiste en localizar aquellos resultados en tu vida que no te gustan, o con los que estás insatisfecho.

Céntrate en los más importantes —y/o los que, según tú, necesitan una más urgente revisión—, para no volverte loco. No intentes ahora ponerte con todos los detalles de tu vida a la vez.

Una de las estrategias vitales para pasar a la acción es la concreción. Aislar puntos claramente delimitados de insatisfacción en tu vida te va a empujar a ponerte manos a la obra, ya que lo verás todo más claro. Para ello, te ayudarán los resultados que obtuviste en las preguntas y los ejercicios del capítulo anterior.

Cuando lo tengas claro, apúntate tres o cuatro frases cortas que los resuma.

Después, lógicamente, habrás de detectar las causas que están dando lugar a estos resultados insatisfactorios.

Para esto, también te pueden ayudar los ejercicios anteriores, especialmente los ejercicios de las áreas y las mini áreas de tu vida, aunque puedes reflexionar un poco más y extraer más información de circunstancias relacionadas con tu entorno.

En este apartado, aplica también la concreción. Es decir, céntrate en unas

pocas causas y que éstas sean las más importantes. Y, sobre todo, busca causas raíz. Es decir, “causas de causas”. No te va a servir de nada numerar montones de causas que son todas, fruto unas de otras. Busca, dentro de lo posible, las “causas madre”.

Por ejemplo, tienes la tendencia a entregar tarde los trabajos en la universidad. Como causas, pueden aparecer la pereza, la procrastinación (postergación), el despiste... Sin embargo, todas ellas, a su vez, tienen otra causa. En este caso puede ser la falta de compromiso con la carrera que estás estudiando.

Al mismo tiempo, tras esta causa, descubres otra aún más profunda: Nunca te sentiste libre para escoger carrera y tienes la sensación de estar obligado.

Aún no te has sentado una sola vez a reflexionar libremente si realmente quieres eso. Ahí tienes una causa raíz: No sabes exactamente lo que quieres.

Una vez tengas bien delimitadas tus causas, anótalas también en un papel, lo más sintetizadas posible.

En un ejercicio de honestidad y sensatez combinadas, te toca discernir las causas en las que puedes incidir entre las que no. O sea, distinguir las causas que provocas tú directamente y que, por tanto, puedes modificar.

Afina aún más, si cabe, las causas encontradas en el ejercicio anterior.

Además de buscar la causa más profunda —la original—, también es preciso que te concentres en las causas que provienen de ti. De poco te servirá encontrar una causa relacionada con el clima. Sí puede servirte, sin embargo, una causa situada en tu actitud frente a un clima determinado.

Corrige y retoca las causas que sean necesarias del ejercicio anterior.

Para continuar, cabe realizar las correcciones pertinentes en esas causas que están en tu mano.

Ahora viene el paso decisivo: arremangarse y ponerse en serio manos a la obra. Puede servirte escribir otra lista con los pasos más importantes a seguir de tu plan de acción para ayudarte a verlos más claros y, al mismo tiempo, adquirir un compromiso con ellos.

Después hay que hacerlos efectivos.

Como es posible que te ocurra que, en muchos casos, hayas dado con una causa de actitud más que de acción, corresponde también que los pasos a seguir vayan dirigidos a corregir la actitud más que a realizar una acción propiamente.

En esos casos, la “acción” no es directa, sino indirecta. Y no se realiza una vez y punto sino que se ha de sostener en el tiempo.

Alerta máxima en estos casos, mucha honestidad y un poquito de sentido del humor. ¡Tómatelo como un juego! Es normal que a veces te resulte difícil. Ten paciencia contigo mismo.

Como entenderás, aquí la constancia juega un papel determinante.

Detecta el paso que corresponde según el momento y ponte manos a la obra ya. Sin excusas. Sin demoras.

Para ir finalizando, una revisión de aquellas causas “ajenas” para volver a preguntarte si realmente lo son del todo, o quizá sí puedes influir en algo, aunque sea en cuestión de actitud. Ejemplo: Te ocurre algo malo que no puedes evitar pero encuentras el modo de convertirlo en algo positivo, en una oportunidad de aprendizaje y superación.

Este punto hace una alusión más específica a la cuestión de la actitud, ya que, muchas veces, aunque no podamos influir en ciertos factores, siempre podemos hacerlo en la actitud que tomamos al respecto de cualquier situación. Parece banal pero, sobre todo a largo plazo, marca una diferencia abismal.

Este aspecto está íntimamente relacionado con otro al que también hace referencia este apartado: La creatividad —o imaginación, ingenio, llámale como quieras—.

Me explico: si tu actitud hacia una circunstancia que antes percibías como desfavorable, cambia sustancialmente, tu mente se abrirá automáticamente a un nuevo abanico de posibilidades que antes no veías. Sencillamente no existían para ti.

Con la nueva visión, en cambio, pasarás de ver un alto muro a ver un enorme y robusto puente. Un puente que te facilita el paso a nuevas oportunidades que ni siquiera te habías planteado.

Así que, como podrás comprobar por ti mismo, la mayoría de las causas, de una manera u otra, acaban recayendo sobre ti. Eso, lejos de ser un lastre — como a veces nos puede parecer cualquier tipo de responsabilidad— es en verdad una oportunidad de coger tu poder y utilizarlo conscientemente para modificar tu circunstancia a tu antojo.

¿Suena bien, verdad? Pues es muy cierto. No dejo de comprobarlo en mi vida constantemente.

¡Convierte los obstáculos en oportunidades y sal reforzado de la experiencia!

Y, ahora sí, finalmente, toca probar el nuevo método, observar los cambios y seguir haciendo modificaciones, si lo necesitas.

Gracias a la concreción que hemos conseguido con nuestro plan de trabajo, tanto en la detección de puntos débiles, como en la detección de causas y la de pasos a seguir, nos va a resultar mucho más fácil también observar los cambios en nuestros resultados.

Será más visible para nosotros el contraste entre la situación anterior y la actual.

Además, huelga decir —pero lo diré de todos modos— que la mejora ya habrá empezado antes incluso de que muevas un dedo. Con el simple hecho —simple pero muy relevante— de tomar consciencia, notarás múltiples beneficios:

- Alivio;
- Autoconocimiento;
- Liberación de energía;
- La visión de nuevas posibilidades;
- Motivación para ponerte en marcha;
- Una idea más clara de lo que quieres;
- Una noción más precisa del “precio” que tendrás que pagar por tus sueños —precio que, generalmente, merecerá la pena—.

Y alguno más que, seguro, me dejo.

Con esta nueva visión, ahora más amplia de tu realidad, te será fácil darte cuenta de las mejoras que has conseguido y de cuál es, en cada caso, el siguiente paso a dar para dirigirte hacia la vida que quieres.

La buena noticia es que el camino nunca llega a su fin, porque siempre se puede crecer más. Aquí quiero dejar claro que los verdaderos logros rara vez consisten en consecuciones materiales o puramente externas.

¡Sigue creciendo siempre!

CAPÍTULO 4: PROFUNDIZACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN; Objetivos

Para darle una forma aún más definida a la “fotografía” o imagen mental que has podido hacerte hasta ahora de tu situación actual, así como de la situación que quieres convertir en real, vamos a abordar la cuestión ahora desde otro ángulo:

Vamos a concretar más las metas a conseguir, listando unos objetivos claramente definidos. Además profundizaremos más en ellos, aislando más agudamente qué necesidad se oculta detrás de cada uno de dichos objetivos y que pretendemos cubrir con ellos. O sea, que detectaremos los valores que se deducen de ellos y que es importante para nosotros mantener o incorporar en nuestra vida.

Todo esto es para llegar al fondo de la cuestión: saber qué motores nos mueven para anhelar nuestros deseos y valorar la autenticidad de los mismos —y hacer las pertinentes modificaciones si lo encontramos necesario—.

Cuando des con tus motivaciones más hondas, créeme que te va a ser increíblemente fácil reunir la fuerza necesaria para cumplir aquello que te propongas. Serás imparable.

¡Adelante, pues!

OBJETIVOS

Se dice que sólo el 3% de la población funciona en su vida por objetivos. El resto vive improvisando.

Sin embargo, es un hecho estudiado que la concreción de objetivos previa está muy relacionada con la posterior consecución de los mismos. Se han realizado numerosos estudios que han corroborado los efectos positivos de la implantación de objetivos a la hora de lograr nuestras metas.

Yo personalmente, he podido comprobar que, efectivamente, funciona. El planteamiento adecuado de objetivos definidos marca una gran diferencia. Si no te los planteas, y le dejas manga ancha a la improvisación, es difícil llegar a ningún lugar y muy fácil que aparezcan distractores. Me reitero una vez más con esta idea en este libro: la concreción es vital.

Evita que nos dispersemos con distracciones varias y perdamos de vista el foco de nuestro interés.

Si uno dice: “Quiero llegar a ser un actor de éxito algún día”, y deja su anhelo así tal cual, sin tocar, en el aire, es difícil que uno vea el camino claro hacia ello y difícilmente lo conseguirá. Si se plantea pequeños objetivos, formando parte de un plan progresivo, tiene muchas más posibilidades de lograrlo. Imagínate que el aspirante a actor en cuestión, se sienta a reflexionar y extrae conclusiones del tipo:

“A partir de la semana que viene asisto a clases de interpretación cada semana”;

“A partir de ya, me leo una biografía de un actor famoso cada semana para estudiar el modo en que logró sus éxitos”;

“En la fecha X empezaré a inscribirme en todos los castings publicitarios que encuentre, para empezar a practicar y darme a conocer”, etc.

A todas luces, con esa nueva actitud, existen muchas más probabilidades de éxito. Ha traducido su anhelo en acciones concretas y eso le dará una visión más clara de por dónde empezar, lo que, a su vez, le inyectará una buena dosis de motivación. Todo ello son ingredientes muy favorables para el éxito, pero, además, independientemente de si logra su objetivo final o no, habrá recorrido todo un camino enriquecedor que habrá valido la pena en sí mismo.

En ocasiones, puede asociarse el establecimiento de objetivos a presión, estrés, rigidez... No tiene por qué ser así, sobre todo si se tiene muy claro que los objetivos los gestionamos exclusivamente nosotros. Los elegimos libremente según nuestro criterio y para nuestro beneficio. Y, además, en cualquier momento podemos modificarlos si nos damos cuenta, sobre la marcha, de que necesitan un reajuste por el motivo que sea.

Teniendo esto presente, es más bien al contrario: los objetivos pueden ser, en lugar de una fuente de estrés, un alivio del mismo, ya que ayudan a una adecuada organización del tiempo y las tareas y, en consecuencia, a una sensación de orden.

Además, los objetivos nos hacen más libres; al elegirlos conscientemente, es nuestra voluntad la que decide y, si obramos según ellos, nuestros actos reflejan nuestra voluntad. Sin unos objetivos claros, traicionaremos nuestra voluntad fácilmente, dejándonos llevar por la de otros o por meras distracciones.

Es importante, además, diferenciar objetivos profundos de aquellos que no lo son. Los segundos son meros caprichos que alimentan nuestro ego y solo buscan la satisfacción vana.

Los objetivos profundos transforman a la persona y llenan nuestra vida de amor. Nos dirigen a explotar todo ese potencial oculto en nuestro interior para mejorar nuestras vidas y las de los demás.

Son este tipo de objetivos los que nos interesa detectar y definir para incorporar en nuestra vida. Vamos a empezar.

Ejercicio:

Teniendo en cuenta la información acumulada en los ejercicios de páginas anteriores sobre tu situación, establece objetivos concretos y precisos y escríbelos en un papel.

Ordénalos como te resulte más esclarecedor: puedes escribir un par de objetivos sin más; puedes diferenciar las áreas que has trabajado anteriormente y escribir diferentes objetivos para cada una de ellas; puedes centrarte en uno solo para empezar... En fin, todo vale. Elige el estilo que te haga sentir más cómodo y que te dé más ganas de empezar. Lo demás

importa poco. Al fin y al cabo, si tienes que cambiar el enfoque sobre la marcha, lo haces y todos tan contentos.

CONCRECIÓN MÁXIMA

A la hora de escribir tus objetivos, ten en cuenta que éstos reúnan las siguientes características:

- Que sean todo lo concretos que puedan ser;
- Que sean viables, que se puedan conseguir;
- Que estén en tu mano;
- Que tengan una fecha de consecución muy clara;
- Que se puedan medir (se pueda valorar su evolución).

Ejercicio

Subdivide tus objetivos en metas con las que puedas ir trabajando cómodamente y ponles fecha.

Esta es la parte más pragmática de tu plan de trabajo y lo que te permitirá llevarlo a cabo.

“PARA QUES”

Este aspecto ahonda en tus objetivos. Se trata de contestar a la pregunta: “¿Para qué me sirve este objetivo? Conduce hacia los motivos que te mueven a plantearte unos objetivos u otros. Se trata de una reflexión muy importante porque te va a ayudar a entenderte mejor y te servirá para confirmar o descartar la importancia de tus objetivos —y así modificar lo que sea necesario antes de que hayas invertido un tiempo y esfuerzo valiosos—. Además, te servirá para darte una determinación aún mayor cuando tengas del todo claro lo que quieres.

Resumiendo, los “para qué” reflejan los valores profundos que quieres defender en tu vida.

A la hora de determinarlos, es de suma importancia que no creen conflictos de valores entre sí. Es decir, Todos tus “para qué” han de apuntar a la misma dirección para darle una coherencia a tu plan. Determina tus valores más preciados y refléjalos en todos tus “para qué y objetivos”.

Ejercicio

Escribe un “para qué” concreto y definido para cada uno de tus objetivos. Conéctalos y ten muy presente dicha asociación. Ten muy claro tu objetivo y el “para qué” del mismo.

REVISIÓN PERIÓDICA

Es interesante repasar tus objetivos a menudo. Esto te servirá para recordarlos, corregirlos y hacerlos tuyos en cada momento. Te será especialmente útil para evaluar el progreso de tu plan de trabajo y detectar la necesidad de reformular tus objetivos cuando se dé el caso.

Tus objetivos deben de estar vivos y reflejar tu evolución constante. No han de ser estáticos, aunque sí es muy posible que, en su esencia, se mantengan muy estables, si has hecho bien el trabajo de revisar tus valores y diseñarlos en función de éstos.

HERRAMIENTAS QUE TE SERÁN ÚTILES

Nuevos paradigmas: un nuevo modo de ver el mundo;

Modelaje: imitar a otros que ya hayan conseguido lo que tú quieres;

Certeza: confianza total en que tu vida se va a convertir en lo que tú quieres;

Visualización: imaginarte a menudo tu situación ideal con todo lujo de detalles, sintiendo la emoción de haberlo conseguido;

Compromiso: saber el precio que has de pagar y estar dispuesto a hacerlo;

Disciplina: adquirir nuevos hábitos que te conduzcan a tu sueño, sin excusas;

Riesgo: asumir cierto nivel de incertidumbre y salirte de tus supuestos límites.

TUS LOGROS

Para ir acabando esta parte de tu plan de trabajo, centrada especialmente en lo objetivos, quiero que situemos la atención, ahora, en otro punto de vista: tus logros ya conseguidos.

Puede que no vivas la vida que quieres vivir al cien por cien, pero estoy segura de que ya cuentas en tu haber con algunos logros importantes con los que sentiste una gran satisfacción. Me refiero a esos logros profundos, que contribuyeron a tu evolución personal incluso antes de conseguirlos, cuando te encontrabas de camino hacia ellos.

Reflexiona y apunta los más importantes. Recréate en ese recuerdo y recupera aquella emoción que sentiste al alcanzar tu propósito.

Esa emoción recuperada alimentará tu entusiasmo y te cargará las pilas con energía favorable para éxitos venideros.

SUGERENCIA EXTRA: VISIÓN DESDE EL FINAL

Para “rematar” tu plan de acción, y siguiendo la misma línea, te recomiendo que realices “la visión desde el final”. Si lo haces con ganas, te resultará tremendamente efectiva para motivarte y ver más clara la ruta a seguir.

Una estrategia para trazar un buen “mapa de ruta” es empezar desde el final.

Esta es la estrategia que utilizan los sherpas del Nepal para coronar una cima: se visualizan ya arriba y, a partir de ahí, imaginan el recorrido que han hecho para llegar hasta allí. Así es que ven una especie de película rebobinada en la que ellos mismos van desde la cima —hacia atrás y hacia abajo— hasta el campamento base.

De este modo, les resulta mucho más fácil hallar la mejor ruta.

Aplicado a nuestro caso, se trata de visualizar primero el final de la historia —la consecución total de tu objetivo— para ver con mayor claridad el proceso que hemos de seguir para convertirnos en la persona que queremos ser.

Ejercicio:

Imagínate en tu situación ideal como si ésta ya fuera real. Mientras más detalles incluyas en esta visión, mejor. Fíjate en todos los componentes de esta escena: tu situación personal, tu situación laboral y económica, los rasgos de tu personalidad, tus hábitos, el modo en qué vistes, tu estilo de vida, tus prioridades, en qué utilizas tu tiempo, etc. Todo lo que se te ocurra y te parezca importante será útil para este ejercicio.

Escríbelo todo.

A partir de esa imagen, retrocede en el tiempo hasta tu momento actual, para determinar la mejor “ruta” a seguir: qué necesitas que no tienes y necesitarás, cómo conseguirlo, que has de aprender, qué tienes que necesitas conservar, qué te sobra, etc.

Escríbelo también. Distribuye todos esos componentes en diferentes campos, si te resulta más fácil.

PARA CONCLUIR

Ahora que ya tenemos diseñado nuestro plan de trabajo en modo general, en los siguientes capítulos vamos a tratar una serie de aspectos muy importantes para que tu plan de acción encuentre el agarre y la potencia que necesita para salir a flote a pesar de las adversidades.

Uno encuentra la fuerza para ir a por lo que quiere —superando tropiezos y vientos en contra— utilizando las herramientas de las que dispone. Como ya hemos aclarado anteriormente, las herramientas que más cuentan, las más decisivas, son las internas —las raíces del árbol, recuerda—.

Estas herramientas están conformadas por nuestras creencias y paradigmas; allí donde tenemos puesto nuestro enfoque y atención.

Así pues, en las siguientes páginas, te voy a proponer nuevos enfoques para abordar las diversas vicisitudes de tu vida. No se trata de que sustituyas tus opiniones por otras que yo te ofrezca, lógicamente. Solamente voy a invitarte a que contemples las cosas desde un ángulo distinto del que generalmente se nos da en la sociedad, mediante la educación, etc.

Por cierto, puede que notes que algunas de estas herramientas son muy similares entre sí o que podrían solaparse, incluso. Esto es porque los principios esenciales de cada una de ellas provienen de una naturaleza semejante. Además, en nuestra vida —o, más bien, en nuestro modo de estar en ella— un aspecto está muy relacionado con otro. No son compartimentos estancos que nada tienen que ver entre sí, sino que la línea que los delimita está muy difuminada.

Por otra parte, puede que ya utilices muchas de estas herramientas, o que haya algunas que no te sirvan o, sencillamente, no te llamen la atención. Te corresponde a ti decidir qué uso les vas a dar.

Solo sé que, si no te sientes satisfecho y feliz plenamente con cualquier aspecto de tu vida, no tienes por qué sentarte a llorar. Existen soluciones. Pero, para tener resultados distintos, hay que mover ficha y cambiarse de lugar para observar otras posibilidades. Es esto lo que te propongo.

Tómatelo como agua fresca para tu árbol.

¡Ahí van esos nuevos paradigmas!

CAPÍTULO 5: TU AUTOCONCEPTO; ¡Conócete y amplíalo!

Nunca me ha gustado demasiado esta palabra: Autoconcepto. Si no recuerdo mal, la primera vez que la escuché fue en un pequeño curso sobre inteligencia emocional o algo similar que hacía como formación adicional de algún otro tipo de formación. No recuerdo bien.

El caso es que, en esos momentos me encontraba bastante perdida emocionalmente. No tengo ni idea de qué problemas concretos tenía en esa época, puede ser cualquier cosa y en realidad, no tiene importancia.

Lo que sí recuerdo perfectamente, es esa sensación de malestar que teñía casi todos los instantes de mi vida. Podía adoptar multitud de formas concretas — ansiedad, inseguridad, vergüenza, rabia, autocompasión...— pero, en definitiva, tenía una gran falta de autoestima y sensación de ausencia de sentido en mi vida. Iba perdida. Puedo pegarme horas describiendo aquel estado, pero creo que todos sabemos a qué me refiero.

Pasé una buena cantidad de años en esas condiciones durante mi juventud. No es que todo fuera malo, pero sí predominaba esa sensación en casi todo.

Hoy entiendo que fue un camino necesario y que ese malestar fue el que me llevó a indagar en mi mundo interno y en las diferentes formas de terapia y estrategias para el bienestar emocional. Devoraba libros de desarrollo personal y acudía a cursos y talleres relacionados. También, en algún momento, dirigí mi educación formal hacia esa dirección.

Algunas de las enseñanzas que hallaba a mi paso me resultaron muy útiles. Otras no tanto.

A veces, alguna lección resonaba fuertemente en mi interior y provocaba un clic que me hacía ver el mundo de una manera un poco distinta. Aquel tipo de experiencias alteraban algo en mi interior de manera irreversible. Ahora que pienso en ellas, me doy cuenta de que se trataba de pequeñas semillas. Semillas que, sin duda, aún siguen germinando en mí. Es decir, algunos de esos aprendizajes contribuyeron a una transformación interna y profunda.

Pero, desde luego, fue un camino errante y penoso. Me equivoqué varias veces, también porque buscaba donde no debía y desde una energía e

intenciones equivocadas.

Todo ha valido la pena, sin embargo, y todo, en el fondo, me ha empujado a dar pequeños pasos y me ha conducido a mi destino. Ha sido exactamente como debía de ser en mi caso, aunque hubo sufrimiento.

Así que, en ese estado acudí al curso en cuestión en el que escuché por primera vez este vocablo: autoconcepto.

El enfoque era estrictamente psicológico y, con el cuadro de turbulencia interna en el que me encontraba, la verdad es que no me sirvió absolutamente para nada. Estaba inmersa en un proceso de crisis existencial muy intenso y aquella profesora hablaba de cosas que no daban respuesta en absoluto a mis preguntas. Le daba un enfoque muy superficial —o al menos eso me pareció en el momento— al concepto de autoestima, y proponía estrategias que yo ya había probado montones de veces sin éxito y, volvía a sentirme en el fondo del pozo una y otra vez.

Recuerdo que aquella profesora nos hizo hacer un ejercicio en el que nos preguntaba cosas como:

¿Qué piensas de ti mismo?

¿Qué crees que piensan de ti los demás?

¿Qué quieres que piensen de ti los demás?

Me estaba, literalmente, volviendo loca intentando contestar a esas preguntas. Nada de aquello tenía sentido para mí. Eran unas preguntas demasiado generales para que yo pudiera contestarlas de manera mínimamente rigurosa y honesta. De hecho, no creía que nadie pudiera hacerlo a un nivel mínimamente profundo.

O quizá es que yo le daba demasiadas vueltas a las cosas.

De hecho, ese ha sido mi hándicap prácticamente desde que tengo memoria, y especialmente en esa época tan difícil de mi juventud: sentirme un bicho raro porque la mayoría de las explicaciones que me ofrecía el mundo en cualquier cuestión, me hacía sentir insatisfecha, me parecía que no llegaba al fondo de la cuestión. Mi inquietud iba más allá.

Inicié varias formaciones y terapias con el mismo resultado.

Hoy comprendo que esa peculiaridad mía es también mi punto fuerte si lo cultivo con amor. Pero entonces era una tortura.

El caso es que ahí estaba yo, sin dar crédito y sin saber si era solo cosa mía que aquel ejercicio era una gilipollez o lo estaba notando más gente. Lo curioso es que todo el mundo parecía la mar de entusiasmado, haciendo preguntas y todo.

Yo intenté hacerlo una y otra vez pero no fui capaz. —De hecho, tuve que salir corriendo al baño para llorar violentamente, con una ansiedad que me moría—.

Aquel brote fue fruto de mi proceso de sufrimiento y no viene al caso. Ahora no me sentiría así ante una situación semejante. Pero lo que sí continuó pensando a día de hoy, desde una perspectiva serena y objetiva, es que aquel ejercicio tenía un enfoque excesivamente superficial.

Quizá para hacer una pequeña aproximación a esos conceptos y para el contexto del curso, ya era suficiente, aunque yo no lo viviera así.

Sin embargo, para hacer una exploración de calidad de uno mismo, se queda muy en la superficie. Las preguntas son demasiado genéricas.

¿Quién no ha pensado varias cosas distintas —contrarias muchas veces— y al mismo tiempo, de sí mismo?

La misma variedad de opciones de respuesta vale para el resto de preguntas de aquel ejercicio.

Yo en este capítulo, con la palabra autoconcepto, no me refiero a esto. Me refiero a la profunda relación con uno mismo que va mucho más allá del mero concepto. Quizá no es la mejor palabra, pero he utilizado este título porque me parece muy descriptivo para introducir la idea. Sin embargo, desde luego, quiero que nuestra indagación al respecto llegue bastante más lejos. No busco determinar qué es lo que piensas acerca de ti, sino quién sientes que eres, en un nivel íntimo.

La palabra clave aquí es sentir. Nada de pensar. Pretendo que vayamos juntos al siguiente nivel. Pensar está bien, es necesario, pero se queda corto cuando hablamos de cosas tan importantes como la relación con uno mismo. La experiencia del ser no puede pensarse.

El razonamiento puede servir como puerta de entrada, como punto de partida para la comprensión de las propias emociones e inquietudes, pero después será necesario abrir el corazón a un discernimiento más hondo.

Podríamos sintetizar mucho la diferencia entre uno y otro enfoque afirmando que:

El pensar es del ego.

El sentir es del ser.

—Entendiendo el ego, sin connotaciones negativas, como propio de nuestra identidad transitoria y el ser como propio de nuestra esencia más profunda e inmutable—.

En este caso, entendemos el sentir, claro está, como una certeza, como el saber.

Saber quién eres verdaderamente, tiene que ver con descubrir tu yo esencial. Conocer y sentir certeramente tu conexión con la fuente y vivir desde esa conexión. Es separar lo falso de lo verdadero.

Nos solemos pasar la vida alimentando aspectos superfluos de nuestra identidad. Son rasgos fraudulentos de nosotros mismos. Le llamamos personalidad, carácter, etc. Nos identificamos con ellos hasta el extremo. De hecho, en algunos casos, somos capaces hasta de matar para defenderlos.

Sin embargo, no reflejan genuinamente nuestra naturaleza. Se trata de nuestro falso yo y nos agotamos tratando de darle una realidad que no tiene e intentamos moldear nuestro entorno según el mismo.

Lo hacemos por desconocimiento, por falta de conexión —consciente— con esa fuente inagotable de abundancia que somos.

En realidad, todos estamos conectados a esa fuente en todo momento.

Tú, al igual que el resto, como ser espiritual, estás conectado constantemente a esa fuente sin fin de inteligencia, recursos y armonía. Lo que ocurre es que, en tu experiencia humana, puede que a menudo te olvides por estar demasiado pendiente de lo que ocurre fuera de tu interior.

En ese olvido, te percibes desconectado de esa fuente y, por ende, separado

de todo lo demás —las personas de tu entorno, tus circunstancias, la vida que deseas, las metas que quieres alcanzar...—. Esa separación, como no es tu estado natural, y a un nivel profundo e inconsciente, lo sabes, te causa miedo e inseguridad. Es la raíz misma de cualquier tipo de sufrimiento humano.

Ese miedo adoptará infinidad de formas, según tu caso concreto, pero la esencia será la misma que para todo el mundo: el miedo del autodesconocimiento y el dolor de la separación.

Envueltos en ese dolor, e incapaces de sostener la incomodidad de no saber quiénes somos y qué sentido tiene nuestra existencia, nos inventamos una falsa identidad, añadiéndole todo lujo de accesorios y nos aferramos a ella con todas nuestras fuerzas, entrando así en un círculo vicioso: mientras menos nos conocemos, más nos esforzamos en crear una identidad falsa; y mientras más accesorios le ponemos a esa falsa identidad, más nos alejamos del verdadero autoconocimiento.

Con esa invención, que parte de la aparente desconexión con la fuente inagotable de poder que verdaderamente somos, uno no puede por menos que crear límites inexistentes y estrecharlos cada vez más. Así pues, nos empequeñecemos.

Y todo debido al autodesconocimiento.

Para ensanchar esos límites autoimpuestos y absurdos, no nos queda otra opción que encaminarnos hacia el autoconocimiento genuino.

¿Cómo hacer esto? ¿Cómo conocerse a uno mismo?

Al igual que en muchos otros casos, aquí se muestra la ironía del universo:

Para alcanzar este gran logro, no hay que hacer absolutamente nada. Más bien al contrario: hay que deshacer. Es decir, se trata de dejar de interponerse en lo que ocurriría de modo natural si fluyéramos con la vida confiando en ella; si dejáramos de abarrotar nuestra falsa identidad con más y más detalles innecesarios y dejáramos de aferrarnos a ella.

Así pues, se trata de soltar.

Como sugerencias para ir en esta dirección se me ocurre:

Dejarte sentir;

Pensar menos;

Actuar rápidamente siguiendo la intuición;

Renunciar frecuentemente a tener razón;

Observar —a ti y a tu entorno— sin recrearte en juicios;

Ir hacia los propios miedos;

Confiar más;

Tomarte la vida más a menudo como un juego;

Reír mucho;

Deshacerte de obligaciones pesadas;

Disfrutar.

Ahora que he releído la lista después de escribirla, he pensado sobre algo: muchas veces he leído, de diferentes fuentes, sugerencias acerca de cómo mejorar la propia vida y, aunque no podía estar más de acuerdo, me costaba trasladar dichos consejos de manera concreta a mi vida.

Como no quiero que te ocurra eso, vamos a volver a la lista anterior añadiendo esta vez un ejemplo concreto por cada indicación. Esto puede facilitarte la tarea de imaginarte la aplicación exacta que quieres hacer de cada propuesta.

Como verás, algunos ejemplos pueden parecer un poco insignificantes. Sin embargo, no existen detalles pequeños. Las grandes decisiones de la vida se sostienen en pequeñas decisiones cotidianas. Piedra a piedra, se construye un camino nuevo y un talante distinto en nuestra personalidad, más afín a nuestro yo esencial.

De todos modos, utiliza el ejemplo simplemente para ilustrar la idea. Se puede aplicar en cualquier decisión, en cualquier mejora.

Comprobarás, además, que se asemejan entre sí y/o se complementan. Lógicamente. Todos siguen la línea de la liberación de esquemas mentales limitantes y el ejercicio de nuestra creatividad. Así que están teñidos de matices similares.

EJEMPLOS

Dejarte sentir:

Estás con tu hijo pequeño y te dispones a realizar cualquier gestión — cambiarlo para salir, darle la comida, lo que sea—. Sin embargo él empieza a entretenerse, jugando contigo o haciéndote carantoñas. Emerge de ti una alegría casi infantil. Déjate sentir eso y actúa en consecuencia. Juega con el niño, disfruta con él. Deja que ese sentimiento florezca del todo en lugar de bloquearlo con “deberías” absurdos, por importantes que parezcan.

Pensar menos:

Estás en la cama y no logras dormirte. Has empezado a darle vueltas y más vueltas a una decisión que has de tomar al día siguiente y te has desvelado. No sacas nada en claro y parece que, mientras más piensas en ello, más confundido estás.

Formula una pregunta concreta sobre el asunto al silencio de la noche y confía en que, sin forzarlo, encontrarás pronto la respuesta adecuada. Y a continuación, ¡salta de la cama!

Levántate y haz una actividad cualquiera. Puedes fregar los platos si los dejaste pendientes o hacer algo que te divierta; quizá leer un libro que te interese, o ver un capítulo de tu serie favorita. Cualquier cosa pero que no tenga nada que ver con aquello que te preocupa. La cuestión es relajarte mentalmente sobretodo.

El cerebro es un músculo y, como tal, necesita un equilibrio adecuado entre ejercicio y reposo para funcionar correctamente.

Así que ofrécele relax con una actividad que lo estimule y, al mismo tiempo, lo desvíe del círculo vicioso anterior. Cuando te coja el sueño duerme tranquilo y, en cualquier momento, recibirás tu respuesta: será una inclinación natural y espontánea a decantarte por una decisión. Obedece ese impulso sin más análisis. Será la decisión correcta.

Actuar rápidamente siguiendo la intuición:

Estás haciendo una excursión por la montaña completamente solo. Tienes un plan diseñado: una ruta, unos horarios de descanso, etc. Sin embargo, aparece

ante ti un cruce de caminos y te llama especialmente la atención un camino distinto del que tenías preparado. No sabes por qué pero te apetece recorrerlo. ¡No lo dudes, hazlo! Este ejemplo puede tomarse de manera literal o bien metafórica. Es decir, si tienes un plan previsto, estás siguiendo un “recorrido” y hay algo dentro de ti que te dice que cambies de rumbo, ¡hazlo sin más y déjate sorprender por la vida!

Renunciar frecuentemente a tener razón:

Te encuentras en una reunión con amigos y das tu opinión sobre algo. Alguien se precipita a rebatir tus argumentos, aportando un montón de motivos por los que te equivocas. Normalmente te hubieras enzarzado en una acalorada discusión y puede que incluso ésta hubiera acabado con cierta tensión. O puede que no, puede que te hubieras callado pero te hubieras ofendido secretamente, desahogándote quizá más tarde con alguien de tu confianza.

Esta vez no. Cuando sientas el enfado subir por tu estómago, toma aire y relájate. ¿Qué más da? Esa opinión que acabas de exponer no es inamovible y, ni mucho menos, te define en tu verdadera naturaleza. Al igual que la opinión de tu amigo no lo define a él. Sólo son opiniones. Pon distancia emocional, diviértete con la situación e intercambia opiniones si así lo deseas, pero esta vez desde una actitud serena en la que te desapegas de las opiniones y te relacionas con tu amigo desde vuestros respectivos yoes superiores. Comenta, comparte, ríete un poco de los dos, escúchale, ábrete a su punto de vista... En definitiva, convierte una anterior fuente de discusión en una fuente de disfrute y enriquecimiento mutuo.

Observar —a ti y a tu entorno— sin recrearte en juicios:

Has tenido un mal día. Llegas triste a casa debido a una discusión que has tenido con un gran amigo tuyo. Te ha dolido algo de lo que ha hecho y, al parecer, a él le ha ocurrido lo mismo contigo. Habéis empezado a discutir defendiendo vuestros respectivos puntos de vista, pero habéis parado antes de empeorar las cosas.

Sin embargo, no te sientes bien: por un lado no puedes dejar de alucinar con su comportamiento y no comprendes como puede no darse cuenta de que te ha hecho daño. Y por otro, te sientes culpable cada vez que recuerdas su cara de disgusto o por el simple hecho de haber tenido pensamientos

desagradables hacia él.

Serénate, respira hondo, piensa en otra cosa y despéjate de la situación. Lleva a cabo cualquier estrategia que te sirva para alejar de ti ese montón de emociones negativas.

Cuando te sientas mejor, vuelve a mirar la situación con ojos nuevos. No te abandones a acusaciones y a discursos defensivos —aunque solo tengan lugar en tu mente—. Cuando veas que te decantas por esa postura, sencillamente detente.

Solo dedícale tiempo a esta observación cuando compruebes que, efectivamente, estás siendo del todo imparcial y objetivo. Cuando estés acercándote a una comprensión genuina, tanto hacia ti como hacia tu amigo.

Fíjate que en la antigua postura, tanto cuando acusas a tu amigo como cuando te sientes culpable, hay juicio: primero hacia tu amigo y después hacia ti mismo.

Esto es así porque “como es adentro es afuera”. El juicio externo refleja un juicio interno. Así pues, para centrarte en una observación libre de juicios, se han de suprimir ambos.

Puedes distinguir un tipo de observación de otro porque en la observación con juicio, va implícito el sistema dual mal/bien. Se da por hecho que algo es correcto o incorrecto. En cambio, en la observación libre de juicio, los hechos son simplemente hechos, y no son ni buenos ni malos, o son ambas cosas a la vez, lo cual viene a ser lo mismo.

Repite este ejercicio hasta que te salga natural cada vez que te acuerdes del conflicto en cuestión. Resulta liberador y te abrirá a una comprensión más amplia y global de la situación y de ti mismo.

Al mismo tiempo, gracias a la ironía de la vida, cuando estés en esa nueva energía, sin necesidad de que hagas absolutamente nada, es muy posible que el conflicto se solucione solo.

Ir hacia los miedos:

Tienes un sueño: ser escritor. Sin embargo, cuando piensas en la posibilidad de lograrlo, te das cuenta de que esto puede traer consigo la necesidad de

hacer presentaciones en público o dar alguna charla sobre la temática de tu libro. “Casualmente”, se da el caso de que, hasta donde alcanza tu memoria, te ha acompañado un irrefrenable e irracional miedo escénico. No soportas hablar en público y has vivido un montón de experiencias negativas relacionadas con eso.

Basta ya. Aunque aún no seas escritor, ni sepas a ciencia cierta si, de serlo, realmente tendrás que exponerte al público, dirígete deliberadamente hacia tu miedo. Provoca situaciones en las que tengas que hablar en público:

En una comida familiar o con amigos, toma la palabra con frecuencia cuando todo el mundo esté callado, para que puedan oírte.

Estás en clase de algo. Levanta la mano con frecuencia para intervenir, ya sea haciendo preguntas o aportando cualquier comentario.

Estás en una fiesta. Llama la atención de todo el mundo para pronunciar algunas palabras delante de todos.

Apúntate expresamente a alguna actividad donde sepas que vas a tener que exponerte: clases de teatro, un club de lectura, debates...

Después, afronta el reto de la mejor manera posible y olvídate del resultado. No te presiones si no lo haces todo lo bien que quisieras. El mero hecho de haberte dirigido voluntariamente hacia tu miedo, es motivo más que suficiente para felicitarte a ti mismo. Y aquí no se trata de hacerlo perfecto, solo de hacerlo. Una y otra vez. Tarde o temprano, de forma inevitable, la repetición hará que te familiarices con ello.

No sé si hace falta que aclare aquí que esto te reportará satisfacción en sí mismo. Descubrirás en ti una capacidad que antes desconocías y, seguramente, te sorprenderás gratamente, al descubrir que lo haces mucho mejor de lo que jamás te habías imaginado. Pero además, habrás dado un paso de gigante hacia la consecución de tu sueño, ya que tendrás la certeza de que dispones de más herramientas para lograrlo y eso te aportará una dosis extra de seguridad. En otras palabras: habrás instalado en tu mente “programas nuevos”, más afines con tu aspiración.

Ensanchar tu zona de confort:

—Esta sugerencia es muy similar a la anterior. He querido diferenciarlas para

tratar aquí aquellos temores que a menudo pasan desapercibidos porque no nos atormentan tanto como los primeros, pero que también limitan nuestras decisiones y nuestro comportamiento en general. Es decir, no son miedos que nos paralicen por completo, pero, como nos generan incomodidad, solemos evitarlos, coartando así el despliegue total de nuestro potencial—. Vamos allá.

Llamas a un amigo para ir a tomar algo. Te comenta que a ha quedado con otras personas pero que puedes apuntarte tú también. Tú te habías imaginado un encuentro íntimo y tranquilo con tu amigo y querías explicarle alguna cosa que te preocupa. Con lo cual, la presencia de varios desconocidos te incomoda. Tu reacción habitual hubiera sido rechazar la invitación y dejar el encuentro para otra ocasión. No lo hagas. Exponete a situaciones que no controles totalmente y descúbrete a ti mismo desenvolviéndote en ellas. Si te abres a circunstancias distintas de las habituales, descubrirás:

Personas distintas a las habituales;

Oportunidades distintas a las habituales;

Sensaciones distintas a las habituales;

Facetas de ti mismo distintas a las habituales.

Esta variedad de experiencias enriquecerá el concepto que tienes de ti mismo y tu vida en general.

Confiar más:

Vas un poco justo económicamente, pero te apetece hacerle un regalo a un ser querido y te hace mucha ilusión. Tu prudencia te dice que más vale guardar ese dinero para un posible imprevisto y que quizá será mejor hacerle el regalo el mes que viene, o el siguiente.

Sin embargo, hace tiempo que quieres hacerle ese regalo y acabas de toparte ante una buena oportunidad: alguien te lo vende de segunda mano a buen precio y en perfecto estado; acabas de verlo en un escaparate en una versión que no conocías y que sabes que le encantará; ha llegado una publicidad a tu casa de que te lo traen a domicilio, o algo similar.

No lo dudes, la vida te está dando pistas. Síguelas y confía en ellas. Ya

saldrás adelante este mes económicamente aunque hagas la compra.

Del mismo modo, te pongo el ejemplo contrario, que sirve igual:

Imagínate que quieres apuntarte a un curso de bailes de salón para lucirte en una fiesta muy importante. Sin embargo, cada vez que te dispones a hacerlo, ocurre algo: o bien no dispones del dinero necesario; o bien se ha enfermado el profesor, o no hay plazas. Replantéate esa decisión. Quizá no sea el momento y tengas que centrarte en otras prioridades, o no sea la escuela adecuada.

En definitiva, aprende a escuchar las señales que te deja la vida y confía plenamente en ellas. Todo fluirá más fácilmente y tú te liberarás de un exceso de control y responsabilidad.

Tomarte la vida más a menudo como un juego:

Estás buscando vivienda para alquilar y has visto varias opciones, hasta que por fin has encontrado una que te cuadra con la idea que tenías. Lo has hablado con tu pareja y os habéis puesto de acuerdo, así que os habéis puesto en contacto con el propietario y haréis el contrato en breve. Tu pareja y tú habéis hablado bastante del tema y ya habéis planificado varias cosas al respecto: la distribución de los muebles, la decoración, el supermercado en el que haréis la compra cuando estéis ya viviendo allá, etc.

Sin embargo, debido a un problema de papeleo o a un cambio de opinión del propietario, a última hora se cancela el trato. Tú y tu pareja os quedáis sin vivienda y todos vuestros planes se van a la basura.

Después de la primera pequeña decepción, en lugar de frustrarte y criticar a los “culpables” de dicho desenlace, aceptas que esa casa no era para ti y vuelves a emocionarte con la siguiente búsqueda.

Mientras estás buscando por internet con tu teléfono, tu bebé te lo toca y marca sin querer a un número de teléfono desconocido de un anuncio de alquiler. Decides seguirle la corriente a la persona que responde al otro lado de la línea como si realmente estuvieras interesado en la casa y, sin más, te decides a quedar para visitarla.

Resulta que te gusta a pesar de no ser lo que habías planeado en un primer momento, y además, tiene ciertas ventajas respecto a tu primera opción.

—Este se trata de un caso real que me ocurrió a mí y quedé muy contenta con el resultado—. En lugar de tomarte todo tan en serio y frustrarte si no salen las cosas como quieres, disfruta de lo que la vida te va mostrando. Fluye con ella y diviértete. Si no sale perfecto, no importa. Te habrás divertido en el proceso.

Reír:

Te has tropezado con tus propios cordones y te has caído en medio de un charco, poniéndote perdido delante de un montón de gente. ¡Ríete! Sí, ha sido un poco ridículo, la verdad. ¿Qué más da si esta vez has sido tú el protagonista del “chiste” en lugar de ser un mero espectador? ¿Por qué no reírte? ¡Es divertido igual!

Y no me refiero a esa risita nerviosa entre dientes que a veces soltamos para disimular nuestra vergüenza. Me refiero a que te rías de corazón, con toda tu alma. Diviértete. Ríete solo o delante de quien esté por ahí. ¡Date cuenta de que no es nada malo ni serio y ríete a carcajadas!

Deshacerte de obligaciones pesadas:

Desde hace muchos años, tienes la costumbre de llevar las uñas pintadas. En realidad, te resulta un engorro porque te implica hacerlo varias veces a la semana y en ocasiones no te apetece, pero estás tan acostumbrada a ello... ¡Fuera! Dale un puntapié a esa obligación y hazlo solamente cuando de verdad te apetezca. Conviértete en una mujer que a veces lleva las uñas pintadas y perfectas, y otras veces las lleva incluso sucias porque ha estado trabajado en el jardín o pintando una baranda. ¿Por qué no?

Disfrutar:

Estás haciendo un viaje de negocios o por cualquier motivo laboral. Encuentra el disfrute dentro de dicho viaje y permítetelo.

Por ejemplo, pasea por la ciudad y aprovecha para hacer unas compras o visitar algo que te llame la atención. Conoce a gente si se presenta la oportunidad y comparte una comida, un café y/o una buena conversación. No haces daño a nadie. Y tú y tu felicidad sois mucho más importantes que cualquier obligación del mundo. Es más, es muy probable que el trabajo salga mejor si disfrutas haciéndolo, porque te entregarás más a ello.

En términos generales, podemos afirmar que la vida puede ser mucho más sencilla de lo que pensamos si simplemente dejamos de interponernos constantemente.

Existe un libro muy conocido en la literatura del desarrollo personal y la espiritualidad, Un Curso de Milagros, cuyas sabias enseñanzas, básicamente giran en torno a esta idea. Por ejemplo, acabo de abrir el libro al azar y el primer párrafo que me encuentro, que es una especie de oración, dice así:

“Debo haber decidido equivocadamente porque no estoy en paz.

Yo mismo tomé esa decisión, por lo tanto, puedo tomar otra.

Quiero tomar otra decisión porque deseo estar en paz.

No me siento culpable porque el Espíritu Santo, si se lo permito, anulará todas las consecuencias de mi decisión equivocada.

Elijo permitírselo, al dejar que Él decida en favor de Dios por mí”.

Quiero aclarar aquí que Un Curso de Milagros, utiliza un lenguaje que puede parecer muy religioso. Sin embargo, sus enseñanzas son completamente universales y pueden aplicarse a cualquier persona, independientemente de su credo.

Cuando habla del Espíritu Santo, se refiere a nuestro yo superior, a nuestra verdadera esencia. Y Cuando afirma: (yo) Debo haber decidido equivocadamente, se refiere al ego. Y cuando habla de decidir en favor de Dios, se está refiriendo a la fuente inagotable de inteligencia y abundancia de la que todos provenimos, y a la cual tenemos acceso mediante el Espíritu Santo, que actúa como enlace entre nuestro yo terrenal y nuestro yo celestial o espiritual.

Así pues, esta oración, que no es más que un ejemplo escogido al azar de un tomo enorme, refleja la línea general de sus lecciones, y viene a decir:

Absolutamente todo tipo de sufrimiento —o ausencia de paz— tiene su origen en una elección equivocada de nuestro yo terrenal —el ego— que hace que nos alejemos de nuestra verdadera naturaleza.

Nuestro estado natural —en el que estamos conscientemente conectados a

nuestra verdadera fuente— se caracteriza por la paz y armonía de la que procedemos.

Sin embargo, ningún sentimiento de culpa o arrepentimiento tienen cabida, puesto que la corrección está siempre a nuestro alcance: se trata simplemente de elegir de nuevo, esta vez, de acuerdo con nuestro yo verdadero. Ni siquiera se trata de un acto en sí mismo, sino más bien de un dejar de “molestar” y permitir que nuestra auténtica inteligencia nos reubique en el camino recto.

Con molestar me refiero a cuando permitimos que nuestro ego, o la voz charlatana de nuestra cabeza, guíe nuestros pasos. Y no se trata de una postura inteligente, ya que esa vocecilla se basa en supuestos de miedo y desgracia. Es una entidad asustadiza y cobarde, por eso grita tanto y tiene tanta urgencia de ser escuchada. Su temor radica, básicamente, en que, en el fondo, se sabe una impostora y teme ser descubierta.

Prueba a desoír tanto como puedas esa vocecilla. Apela a tu verdadera inteligencia; a tu verdadero poder. Este solo emergerá cuando desafíes las inercias, las comodidades y los miedos. Solo emergerá cuando des un verdadero salto de confianza; confianza en ti y en la vida, y confianza en tu potencial para lidiar con ella mostrando todo tu brillo, iluminando así el camino de otros.

Esa transformación a la que me estoy refiriendo, sucede más allá de la forma. Intentar cambiar fuera no sirve para nada más que para agotar nuestra energía.

Hay una metáfora que, desde la primera vez que supe de ella, viene a mi mente con frecuencia e ilustra muy bien esta idea:

METÁFORA DEL AGUA Y EL ACEITE

Imagina que tienes una jarra llena, a partes iguales, de agua y aceite. Imagina, además, que quieres eliminar el aceite de la jarra para dejar solamente el agua. ¿Cuál sería la mejor manera de hacerlo?

Si intentaras “atrapar” el aceite, ya fuera con una cuchara o con la mano, removerías todo el contenido, haciendo que los dos componentes se mezclaran cada vez más. Gastarías un montón de energía en tu empeño, sin obtener ningún resultado. Probablemente eso solo te serviría para frustrarte y acabar por rendirte. ¿No es cierto?

Sin embargo, si en lugar de eso, dejaras simplemente reposar el contenido de la jarra, el aceite, por sí solo, como pesa menos, subiría a la superficie. Quedarían, de este modo, separados agua y aceite, ¿verdad?

Una vez en reposo el contenido de la jarra, y separados los dos ingredientes, bastaría con añadir más agua a la jarra, lentamente, con cuidado de que no se mezclaran los líquidos de nuevo. Poco a poco, el aceite, situado en la superficie, iría derramándose de la jarra hasta dejar el agua completamente limpia.

¿No explica esto, de manera muy sencilla y clara, el proceso del que estamos hablando? Peleando con nosotros mismos y con las circunstancias de nuestra vida, no hacemos otra cosa que enturbiar más la situación, agotándonos mientras tanto.

Se trata, sencillamente, de dejar las cosas como están hasta que, poco a poco, se pongan en su lugar. Una vez esté todo en calma, es el momento de arrojar en nuestra vida más de lo que queremos, hasta que aquello que sobra, acabará por desaparecer por sí solo.

Tú eres el agua. Agua natural, pura y cristalina. El aceite simboliza todas las impurezas que se cuean en tu vida enturbiándola. Si pones tu mente en calma, los pensamientos de conflicto saldrán a la superficie y desaparecerán cuando te alimentes de pensamientos amorosos y aceptación.

Emergerá tu verdadera naturaleza, tu verdadera esencia, sin que tengas que hacer grandes hazañas para lograrlo.

Únicamente has de darte permiso para florecer y derramar por el mundo tu

genuina esencia.

Ese es el verdadero autoconocimiento.

Desde un auténtico autoconocimiento, todo tu potencial oculto se desplegará en cada cosa que hagas, en cada objetivo que te plantees, en cada relación que mantengas.

En resumen, esa transformación inicialmente invisible, acabará manifestándose en tu mundo externo de manera tal que lo impregnará todo. Sin embargo, ha de ser un cambio de dentro hacia fuera. Nunca al revés. Se ha de llegar al mundo invisible y hacer las modificaciones pertinentes para que, después, éstas se puedan apreciar en el mundo visible.

REPASANDO LA IDEA ANTERIOR

Hasta que no alteramos la percepción que tenemos de nosotros mismos, ampliando las limitaciones imaginarias que nos hemos autoimpuesto, es imposible que un nuevo yo, más valiente y capaz, se manifieste.

Dicha alteración —que, como ya ha quedado claro, no se consigue simplemente realizando acciones concretas en el mundo exterior— es imprescindible para poder alcanzar otra realidad.

Para sostener una nueva mirada del yo es necesario dejar atrás la antigua mirada, que, a pesar de ser limitada, es conocida y nos resulta cómoda. Dentro de ella sabemos cómo enfrentarnos al mundo. Lo otro —lo nuevo— es incómodo. Hay que afrontar —como en casi todo camino hacia la evolución— la incomodidad de la incertidumbre y estar dispuesto a vernos en nuestra más cruda desnudez.

EJERCICIO DEL ESPEJO

Busca un ratito de mínimo diez minutitos para estar tranquilo y a solas, sin interferencias. Plántate delante de un espejo y mírate directamente a los ojos.

Después cierra los ojos y haz un repaso mental por todas las cuestiones en tu vida que son mejorables o que, directamente, te hacen sufrir. Si son muchísimas, céntrate en las más importantes o en aquellas causas “raíz”. Es decir, obvia otras dificultades menores derivadas de la verdadera causa inicial. De tres a cinco será un buen número.

Vuelve a abrir los ojos y mírate en silencio de manera directa durante unos segundos. A continuación, céntrate en uno de tus problemas y pregúntate, con la mirada puesta en tus ojos, si realmente estás poniendo todo de tu parte por mejorar esa situación.

Repite esta secuencia con todas las dificultades que se encuentran actualmente en tu vida.

Con una mirada más clara al respecto, seguro que ahora tienes más presentes algunas posibles mejoras que están en tu mano.

No es momento de empezar a encargarte de cómo vas a ponerte manos a la obra. De hecho, sería contraproducente porque, enlazada a ese “como”, seguro que surge de manera automática una retahíla de frenos y obstáculos. De peros.

Así que olvídate del cómo y de las dificultades y límitate a anotar esas mejoras en un papel.

Horas más tarde, o al día siguiente, ya en reposo, échale un ojo a la lista y ves haciéndolo en los días siguientes.

Sin tener que hacer esfuerzo alguno, las soluciones vendrán a ti en el momento más inesperado. Tu mente, al dejar una pregunta abierta en el aire, aunque sea inconscientemente, sigue trabajando en encontrar una respuesta. Y sabrá aprovechar cualquier información del exterior para inspirarse.

Caza esas soluciones al vuelo, ya sabes. No las dejes pasar. Cuando te venga una solución realmente buena y fresca —que no se te había ocurrido antes o que, aunque sea similar a otra anterior, la ves diferente ahora— trabaja

mentalmente sobre ella. Adéntrate en los detalles y toma nota si lo encuentras necesario.

REFLEXIÓN SOBRE EL EJERCICIO

Puede que haya una excepción, lo acepto. Pero estoy convencida de que la mayor parte de las preguntas de este ejercicio se responden con un no. Está bien, no vamos a machacarnos por ello. Pero... ya lo sabes, un poco más si cabe, porque seguro que en el fondo ya lo sabías. Al menos, ahora ya no tienes el propósito deliberado de mentirte a ti mismo.

Así que ahora, un poco más desnudo ante ti mismo —que en definitiva es al único ser al que has de rendir cuentas—, es el momento de dejarse de tonterías. Cuando te sorprendas alimentando de nuevo excusas y quejas —sea en soledad o ante otros— detente. Hazlo como puedas. Más elegantemente o menos. Lo importante es que te detengas.

Puedes cambiar sutilmente de tema si estás hablando con alguien. O tal vez puedas enderezar un poco tu discurso hacia un enfoque un poco más constructivo.

Si estás a solas, sustituye tus imágenes mentales por otras hasta que el cambio se refleje en tu estado emocional.

Si percibes que realmente estás inmerso demasiado profundamente en ese estado y esta estrategia no va a ser suficiente, cierra los ojos, pon las manos en tu corazón y perdónate profundamente por haber vuelto a caer en el error. Sonríete, date una palmadita simbólica en la espalda, respira profundamente y empieza de nuevo a hilar tus pensamientos acerca del tema en cuestión

¿CÓMO DISTINGUIR NUESTRO YO ESENCIAL DE TODO LO QUE NO LO ES?

Esto puede resumirse en una breve frase:

Lo que ha cambiado con el tiempo, no es verdadero; lo que nunca cambia sí lo es.

Si echas la vista atrás, posiblemente puedes encontrar en tu pasado multitud de comportamientos distintos por tu parte, multitud de emociones y opiniones distintas entre sí. Infinidad de preocupaciones. Sin embargo, no perduraron. Después se desvanecieron para dar paso a otra actitud, un punto de vista distinto o, lo que parecía malo, acabó convirtiéndose en bueno, o viceversa.

Podrás darte cuenta de que muchas de esas veces, por no decir la mayoría, en aquel momento tu punto de vista parecía una verdad absoluta y te identificaste con tu postura. Seguramente sufriste por ello, o puede que rieras o disfrutaras. No todo ha de ser negativo, por supuesto. Lo importante aquí es que te identificaste con algo que, más tarde, descubriste que no tenía tanto que ver contigo como pensabas.

Todo lo que cambia con el paso del tiempo o con la alteración de las circunstancias, no es verdadero, no forma parte de tu verdadera esencia. O, dicho de otra manera: no pertenece al ser sino al ego.

Vuelvo a repetir que el ego no es malo en sí mismo. De hecho, es necesario en nuestro transitar por la vida terrenal.

El problema viene cuando lo confundimos con nuestro yo real y nos identificamos con él, porque entonces le concedemos un poder que no le pertenece, y lo hacemos a expensas del verdadero poder que reside en nuestro interior. Así que empezamos a ignorar este último y a vivir en unos límites tan exagerados como innecesarios.

Mi sugerencia aquí es clara:

La vida, en gran medida, se trata de un juego. Hay algo inmutable y sagrado en ella y en nosotros, pero, en su aspecto más terrenal, no es más que un juego.

Imagínate jugando a un videojuego. Te lo puedes tomar muy en serio, y eres

tú quien está jugando. Puedes poner tus capacidades y tus carencias en acción durante esa partida y puedes aprender habilidades que te sirvan en otras áreas de tu vida. Así que está bien que te entregues al máximo.

Sin embargo, es tan solo un videojuego. Esa partida no es tu vida y ese personaje no eres tú.

Así que puedes hacer dos cosas: puedes jugar sufriendo y frustrándote cuando las cosas no te salen bien; o puedes, a pesar de dar todo lo mejor de ti, tener claro en todo momento que solo es un juego y convertirlo en un disfrute, sea cual sea el resultado.

Puede incluso, que ya liberado de la tensión innecesaria, hasta juegues mejor.

Pues la vida terrena es a la vida espiritual lo que un videojuego es a tu vida cotidiana.

Hay una verdad más absoluta que no cambia. Tú sigues siendo quién eres, aunque en algunas ocasiones tengas éxito y otras no; aunque a veces estés delgado y otras hayas ganado unos kilos; aunque en una época tengas dinero y en otra, no. Tu verdadera esencia no cambia. Lo que cambia es el personaje en este enorme juego que es la vida.

Así que vive la vida, disfruta del juego, aprovecha para desplegar tus talentos y para conocerte a ti mismo, pero ten claro que tus circunstancias externas fluctuarán: a veces subirán y a veces bajarán, porque eso forma parte de la vida.

Sin embargo, puedes sujetarte a algo estable y fiable que siempre estará ahí: Tu presencia.

Seguro que también puedes recordar, aunque sea vagamente, sensaciones muy auténticas; experiencias que te han conmovido profundamente. Digo que puede que las recuerdes vagamente porque, como se trata de algo completamente abstracto e imposible de describir con palabras, es posible que se hayan difuminado en tu memoria consciente. Sin embargo, siempre dejan un regusto imposible de olvidar del todo.

Son sensaciones de libertad, de poder, de ganas de expansión, de fuerza, de admiración. Todas ellas relacionadas, de uno u otro modo, con el amor.

Puede haberlas ocasionado cualquier cosa, pero suelen tener lugar en situaciones extraordinarias: cuando nos salimos de nuestra zona de confort, de nuestra rutina diaria, de las cosas que conocemos y repetimos por inercia.

Puede ser en un viaje, ante una sorpresa inesperada, al conocer a alguien nuevo, al hacer una actividad desconocida para ti, o cuando ocurre algo que trastoca tu vida, sea para mal o para bien.

Yo no sé si seré muy rara, pero nunca me he sentido tan libre como cuando he vivido la muerte de cerca. A pesar del dolor, hay algo que me libera; algo que me dice: “¡Adelante, puedes hacer lo que quieras! Al fin y al cabo, luego nos morimos. ¿Qué más da?”

En fin, lo que trato de decir es que esas sensaciones tan íntimas en las que te experimentas a ti mismo fuera de tus roles sociales, te acercan a la experiencia de quién verdaderamente eres.

Permanece atento a esos momentos y, cuando lleguen, rebózate en ellos deliberadamente. Incluso, provócalos un poco si te atreves. La meditación ayuda; la relajación ayuda; el sexo auténtico y sin tapujos ayuda; la sinceridad ayuda; transitar por tu zona incómoda ayuda y... definitivamente, la soledad ayuda. Caminar solo en la naturaleza, un día en casa incomunicado, la ausencia de móvil, el silencio. Una peregrinación, por ejemplo, es potentísima.

En fin, hay muchos caminos que pueden acercarte a ti mismo. Pero todos empiezan desde el mismo lugar: la puerta abierta de tu alma.

Adelante, ábrela y crúzala. No temas. No tienes nada que perder y sí mucho que ganar.

CAPÍTULO 6: UNA “COTORRA” EN TU CABEZA

Cuando uno empieza a despertar mínimamente y a descubrir de verdad, hasta qué punto somos artífices de las circunstancias en nuestra vida y, más especialmente, de nuestra felicidad o la ausencia de ella, no puede por menos que sumergirse en la más absoluta perplejidad.

Una cosa es saberlo conceptualmente, haberlo leído o escuchado con unas coherentes palabras, intuirlo, haber notado algo... Pero cuando una sola experiencia, por breve que sea, “tira de la manta” y muestra una verdad nueva y desnuda, uno nunca vuelve a ser el mismo. Puede intentar olvidarlo a menudo, pero esa nueva realidad ha ensanchado una mente que jamás podrá estrecharse de nuevo.

Antes de eso, resulta que uno va por la vida creyéndose una película, viviendo y sufriendo por ella. No solemos dudar en pelear contra nuestra realidad y dedicamos —derrochamos— montones y montones de energía en hacer de detectives para descubrir nuestro verdadero enemigo. Y, por supuesto, lo buscamos ahí fuera: en un jefe, en una pareja incomprensiva, en la crisis económica, etc.

Eso tiene un precio elevadísimo. Por centrarnos en algo fácil de observar, a nivel de salud, los efectos de este modo de estar en la vida son, sencillamente, devastadores.

No soy médico y no es mi intención hacer una explicación rigurosa y científica de los efectos que tienen el estrés y las emociones negativas — odio, rabia o miedo, por ejemplo— sobre nuestra salud, sobre todo en el supuesto de una exposición excesiva y sostenida en el tiempo a las mismas.

Pero creo que, quien más quien menos, ha podido experimentar la influencia negativa de la infelicidad —en cualquiera de sus formas— en su salud física.

El propio sistema médico tradicional —antes cerrado a cal y canto ante suposiciones similares— reconoce cada vez más dicha influencia, por no hablar de otras prácticas alternativas de medicina y salud.

Yo puedo basarme en mi propia experiencia, —así como en la de otras personas de mi entorno—. Se da el caso, para más inri, que cuento con una

vivencia muy intensa al respecto que ha sido determinante en mi vida y a mí particularmente, no me queda lugar para las dudas.

No es mi intención profundizar sobre este tema en este libro, pero creo que a muchos puede resultarle totalmente familiar la experimentación de síntomas como éstos ante una situación emocional extrema:

Taquicardia;

Hiperventilación;

Bloqueo mental;

Dolor de cabeza;

Dolor y tensión muscular en espalda y cuello;

Molestias en las digestiones y/o dolor de estómago;

Pérdida de cabello;

Alteración en el apetito;

Etc.

Solo por citar unos pocos.

Si esto ocurre de modo puntual, como consecuencia de algún berrinche ocasional, no tiene más trascendencia. Pero imagínate los estragos que pueden causar estas alteraciones en el organismo si se dan de una manera continuada.

De todos modos, tampoco quiero profundizar en esto ahora.

Tan solo quiero señalar el impacto de nuestras emociones y, en general de nuestros estados internos, en las cosas que nos ocurren y en la vida que llevamos. Y por citar un ejemplo, me centro en el estado físico.

Nos puede parecer normal cierta tensión permanente en nuestra musculatura. Podemos estar acostumbrados a levantarnos con dolor de espalda, por ejemplo. Puede que incluso no percibamos que nos pasamos la mayor parte del día con el pulso acelerado porque tenemos prisa siempre y no dejamos de pensar en lo siguiente que tenemos que hacer.

Estamos tan acostumbrados que lo percibimos como algo natural. Y, por supuesto, no solemos plantearnos las consecuencias que estos estados pueden tener a largo plazo.

El hábito puede conciliar al hombre con verdaderas atrocidades.

Después aparece un síntoma físico o una enfermedad y no tenemos ni idea de qué la ha causado. Es más, puede que nos lamentemos mirando al cielo y preguntando “¿Por qué a mí?”.

En algún momento, hemos perdido la consciencia de nosotros mismos y ahora somos incapaces de relacionar un hecho con el otro —la causa de su consecuencia—. Además, entre lo uno y lo otro, suele haber un lapso de tiempo, y eso nos despista. Así que, entre el sopor en el que estamos inmersos, y el tiempo que transcurre desde que creamos una causa de síntoma en nuestro cuerpo hasta que vemos el síntoma manifestado, no nos enteramos de nada. Sin embargo, el hecho de que ignoremos la relación entre ambos fenómenos, no significa, ni mucho menos, que esta relación no exista.

Esta ley, como es ley, opera siempre, sin excepción, estemos enterados de ella o no.

Igual que con nuestra salud, ocurre con todos los campos de nuestra existencia: el amor, las relaciones en general, el trabajo, las finanzas, etc.

En tu caso, igual que en el de cualquiera, existe una correlación de causas que te ha llevado a la situación exacta que estás viviendo ahora mismo, y la raíz final de estas causas —no lo dudes— se encuentra en ti y en el modo en que te percibes a ti mismo y percibes tu mundo.

Imaginemos un caso muy moderado y básico, a modo de ejemplo, en el que no te costará verte reflejado en algunas ocasiones:

Hay una persona, la presencia de la cual, te molesta. Puede que tengas motivos; puede que no. En realidad eso no importa.

El caso es que cada vez que la ves, te pones nervioso, te sientes intimidado y amenazado. Tu cuerpo se pone tenso y luchas con el mismo para que no reaccione e intentas disimular.

Quieres parecer seguro de ti mismo y demostrarle tu fortaleza, pero con toda

esa lucha interna, el resultado es que acabas balbuceando, sudando, diciendo cosas sin sentido y teniendo un comportamiento, en definitiva, extraño.

Al final, esa persona acabará percibiéndote justo como tú no quieres y seguramente se establecerá una relación poco satisfactoria, entrando así en un círculo vicioso: tu actitud provoca una mala relación y la mala relación provoca que tu actitud se siga perpetuando.

Has perdido tu poder por poner tu atención fuera de ti, en unas circunstancias sobre las que no tienes poder directo y que, además, percibes como amenazadoras.

Luego además, por supuesto, te dirás a ti mismo y al mundo: “¿Ves cómo tenía razón? ¡Sabía que aquel tío era un estúpido!”.

El único lugar donde tienes un poder directo es en tu interior. Ese es tu territorio, tu propiedad. No le pertenece a nadie más que a ti la dirección del mismo. Y, cuando de verdad te olvides de intentar controlar lo que ocurre fuera de ti, pero te hagas cargo en serio de lo que ocurre dentro, irónicamente, verás acoplarse con armonía las circunstancias externas a esa nueva armonía que reina dentro de ti. Como es adentro es afuera.

Tu poder y tu fuerza se encuentran donde se encuentra tu atención. Es la “gasolina” necesaria para que toda la maquinaria se ponga en marcha.

RESUMIENDO

Pon tu atención en ti. Ocúpate de comprender y reparar los conflictos que allí encuentres y olvídate del mundo. Esa frase mágica, que ya he mencionado en este texto y que oí del inspirador Enric Corbera, viene mucho al caso, de nuevo, ahora mismo:

“Haz todo lo que puedas y desapégate del resultado”.

LA “COTORRA”

Para seguir desarrollando ésta idea, ahora vamos a centrarnos en el principal responsable de este mecanismo que se despliega desde que nos levantamos y nos acompaña durante todo el día.

He decidido ponerle este nombre —cotorra— a esa entidad molesta que habita dentro de nosotros y que coge el mando como si fuera la dueña de nuestra mente. Nos habla constantemente con amenazas de drama y consejos de prudencia.

He leído a autores que le han puesto múltiples nombres: “el saboteador”, “la charlatana”, “el tonto del culo”...

No importa. Hacen referencia a lo mismo, aunque sí me parece útil ponerle un nombre para localizarlo y situarlo fuera de nuestra verdadera identidad; dejar de identificarnos con él.

En última instancia, el que nos habla no es otro que el mismísimo Ego.

El Ego es aquello que ha suplantado nuestra verdadera identidad. Es un impostor que se hace pasar por nosotros y nos tiene engañados la mayor parte del tiempo.

Es muy astuto, además, porque adopta multitud de formas y, cuando te crees que lo has echado de tu mente, entra por la puerta de atrás.

Como cualquier componente adverso en nuestra vida, no se puede erradicar luchando contra él. Si te ves inmerso en una batalla de éstas, si te fijas, comprobarás que ese que lucha contra el Ego, vuelve a ser el Ego, —el único que puede sentirse amenazado—. A esto me refiero cuando digo que entra por la puerta de atrás.

No tiene, pues, sentido luchar contra él. Lo que de verdad tendrá un alto impacto en tu realidad es que lo observes sin miedo, con amor incluso, lo integres totalmente en tu vida y tu corazón y, desde ahí, desde ese nuevo lugar, lo transformes.

El ego no es malo en sí mismo. Como todo, tiene una función, y la suya es defenderte en un mundo dual; un mundo de opuestos, en el que hay buenos y malos, donde reina el juicio y cuyo origen principal es la percepción de la

separación. Un mundo demente en el que nos señalamos sin descanso unos a otros con un dedo acusador.

Sin embargo, en última instancia, su función es mostrarte lo que no eres, para que así, puedas descubrir lo que sí eres.

El ego es un compañero necesario en nuestro paso por la vida. Lo que sí es doloroso y limitante es que te identifiques con él hasta tal punto que tu verdadera identidad quede anulada; atada de pies y manos.

Aclarada un poco su naturaleza, volvamos a esa incansable vocecilla que te acosa sin cesar.

Parece tan real.... ¿Verdad? Sin duda, da toda la sensación de que sabe de lo que habla. Tiene montones de argumentos y justificaciones. Liga una situación dramática a un puñado de causas —siempre externas, claro— de las que no podemos escaparnos porque “somos unas pobres víctimas atrapadas en una trampa cruel”. Nos deshacemos en explicaciones y lamentos y todo parece encajar en nuestro puzzle. Incluso causa una satisfacción extraña, dentro de nuestro sufrimiento. Una especie de efecto embriagador que nos hace adictos a esa sensación y a esa actitud como verdaderos *yonkis*.

Pero ese sistema tiene un fallo: nos estamos engañando a nosotros mismos y, en un rincón oculto de nuestra mente, lo sabemos.

Esa certeza tiene una voz sutil y suave, a diferencia de la voz estridente de nuestra “cotorra”. Y, como ésta última grita tan fuerte, parece casi ni oírse. Sin embargo, tiene una particularidad: es persistente como nada que conozcas. Jamás se calla del todo y siempre sostiene el mismo discurso, jamás lo cambia. Siempre te empuja hacia una manera distinta de hacer las cosas. Siempre instala una pregunta molesta en tu mente: “¿Realmente estoy haciendo todo lo que puedo? ¿Realmente estoy siendo mi mejor versión?”.

Te empuja, de mil y una maneras, suave pero implacablemente, hacia el abismo de sumergirte en ti mismo.

¿Qué vas a hacer tú? ¿A qué voz vas a escuchar ahora?

Te voy a dar alguna pista más para ayudarte a tomar una decisión:

Vamos a dar por hecho un supuesto: la vida es dolorosa. Ciertamente, vivir

implica dolor. Sin duda. ¿Quién puede negarlo? Desde luego, en cierto modo, esto es inevitable.

Pero vamos más allá y pongamos encima de la mesa dos clases de dolor, en apariencia iguales pero, en esencia, no pueden ser más distintos:

Está el dolor repetitivo y cansino. No puede matarte, pero te golpea una y otra vez en la cabeza de modo que no puedes levantarla. Digamos, pues, que no te mata pero tampoco te deja vivir. Es una herida, aparentemente cerrada pero infectada por dentro.

Llamémosle sufrimiento.

Por otro lado, está el dolor desgarrador que parece devorarte desde las entrañas, pero que después desaparece. Realmente destruye lo que eres, pero, si vuelves a erigirte de nuevo, después de todo, resucitará en ti un ser flamante. Jamás volverás a ser el mismo. Una versión regenerada de ti se alza con una vehemencia antes desconocida. Es el resurgir de las cenizas del fénix. Es el dolor que cura cuando se abre la herida y se limpia.

Llamémosle propiamente dolor, porque aquí éste se encuentra en un estado más puro.

Sucede, lamentablemente, que demasiados de nosotros tenemos escasa tolerancia al segundo tipo de dolor y excesiva al primero.

Somos perfectamente capaces de resistir estoicamente por años la carcoma de la mediocridad y la autocompasión, pero nos derrumbamos ante la incertidumbre. Sí, así es. La incertidumbre es la clave de todo; el eje sobre el que gira todo lo demás.

Territorios desconocidos.

Parecen ser, en definitiva, nuestro “Dragón Rojo”. Fíjate bien:

Podemos dar miles de rodeos, argumentar millones de excusas, soportar lo insoportable... Y todo por no sostener la incomodidad de adentrarnos en algo que desconocemos, ya sea una nueva situación laboral, una relación diferente, o hacer las cosas de otro modo; esforzarnos más, o esforzarnos menos, o trabajar con otro enfoque, por ejemplo.

Si fuéramos capaces de reducir todos los obstáculos que nos imaginamos a

una sensación interna de incomodidad —al fin y al cabo, todo lo que nos atemoriza, es un estado interno, no una circunstancia externa— nuestra resistencia se vería cuánto menos ridícula.

Es más, no es que no tomemos la decisión que nos pide el cuerpo por la insustancial incomodidad que nos provoca el mero hecho de planteárnoslo y no saber qué nos espera al otro lado de la acción. Estamos acobardados por el supuesto —que no tiene que ser, ni mucho menos, cierto— de que a nuestro atrevimiento le seguirá una sensación desagradable o dolorosa.

Es gracioso, porque no solemos ver las cosas así, pero no te quepa la menor duda de que no tememos romper con nuestra pareja; tememos hundirnos a causa de ello. No tememos quedarnos sin empleo; nos aterroriza sentir que no valemos para nada.

Hay una solución para este cuadro. Y la buena noticia es que está al alcance de absolutamente todo el mundo:

¡Control dentro!

Recoge todo ese control que has ido desparramando por ahí a diestro y siniestro, como si no tuviera dueño —“estaré bien si me felicita mi jefe”; “me sentiré satisfecho si me suben el sueldo”; “me reconciliaré si me pide disculpas...”— y mételo dónde siempre debió de estar: dentro de ti.

Si, en lo más hondo de ti, llegas a comprender que, efectivamente, tú puedes reconducir un estado emocional para convertirlo en algo constructivo, y encuentras el modo de hacerlo —dándote tú y solo tú el apoyo que necesitas, motivándote cuando sea necesario, respetándote a ti mismo, etc.— verás reducidas tus cotas de temor enormemente.

Así pues, esa sensación de incomodidad ante la incertidumbre, se puede mantener a raya.

Un pequeño truco: puedes preverla, para que no te pille por sorpresa. Si sabes que va a aparecer y comprendes su naturaleza, también sabrás que si te mantienes expuesto a esa incomodidad, no tardará en desaparecer. La incomodidad tendrá lugar igual, pero te pillará preparado. Necesitarás también un buen nivel de compromiso, para permanecer ahí, en esa situación que percibes como amenaza, cuándo tu impulso te empuje a salir corriendo.

Por cierto, en referencia a esto, quiero aclarar que la incómoda incertidumbre de la que estoy hablando puede presentarse en un amplio espectro de situaciones: aprender una habilidad con la que nunca nos hemos atrevido, frecuentar lugares de un estatus económico y social alejado del nuestro, vestir con otro estilo, decir que no a algo a lo que siempre solíamos decir que sí —o a la inversa—, esforzarnos por encima de nuestro límite habitual...

Que las diferencias entre estas situaciones no te confundan; el fondo de la cuestión es el mismo en todas ellas.

¿Y sabes qué? Somos capaces de soportarlo todo; de recuperarnos, de adaptarnos e, incluso, de salir mejorados en el proceso.

Lo que ocurre es que se nos ha condicionado para no salir de nuestra zona conocida, o zona de confort. La mayoría de nosotros hemos sido bombardeados con mensajes de amenaza e instados a rodearnos de una seguridad aparente que, al fin y al cabo, no deja de ser ficticia. Es como si se nos hubieran instalado en el cerebro ciertos programas y nos viéramos impelidos a actuar siempre según ellos, aunque ni siquiera a nosotros nos gustara el programa en cuestión.

En definitiva, lo que estoy sugiriendo es que ha llegado la hora de elegir libremente qué programas mantenemos en nuestro sistema, qué programas vamos a enviar a la papelera y qué programas nuevos vamos a instalar. Es una tarea que le corresponde exclusivamente a cada uno de nosotros.

Te ha costado tanto hasta ahora hacerlo porque no sabes quién eres. Puedes creer que lo sabes pero, a menos que hayas tomado del todo el poder sobre tu vida y, en consecuencia, vivas una vida plena y feliz, acorde con tus valores más íntimos, tienes deberes por hacer.

Así que no digas “ya lo sé”. Reconoce que no sabes y averígualo.

¿Y cómo? Sólo hay un modo. Tu miedo es la clave. Has de ir hacia él. Es el muro que te separa de tu yo esencial. Es una nube densa que no deja que te veas realmente en todo tu esplendor; que no puedas contemplar todo tu brillo, toda tu fuerza.

El miedo es inevitable, todo el mundo lo siente. Lo que marca la diferencia es el modo en que te relacionas con él. Y existen dos opciones:

O vas delante de él o vas tras él.

O lo que es lo mismo: o huyes o vas en su busca.

La primera opción te conduce al sufrimiento, y la segunda al dolor. Este último es más intenso pero se disuelve para convertirse en “oro”.

Creo que lo sabes. Creo que todo el mundo lo sabe.

Lo único que necesitas es tolerancia a esa incomodidad que parece aniquilarte. Ten por seguro que lo único que aniquilará será las partículas superfluas de tu personalidad y tu vida, aquello que ya no necesitas. Tu esencia permanecerá contigo, porque jamás puede abandonarte. Es quien verdaderamente eres. Ahora podrás abrazarla por completo, sin obstáculos.

¡Adelante, ve hacia tu miedo! ¿Qué te acobarda? Ve hacia ello. Gradualmente si quieres. Traza un plan. Primero una cosa y luego la otra. Eso sí, sin autoengaños, sin demoras.

Enfréntate a tu miedo. Ponte ante él y mírale a los ojos. No porque lo dice nadie, no para conseguir nada a cambio. No para demostrar nada. Única y exclusivamente porque así lo decides tú. Porque estás cansado de sufrir y has decidido que mereces una vida feliz y despojada de turbaciones constantes.

Ve y conquista esa vida conquistándote a ti mismo. Despliega el valor que hay en ti. Sin duda, puedes hacerlo.

CAPÍTULO 7: SIMPLIFICA TU VIDA AL MÁXIMO

¿Cuántas veces no caemos en el error de abarrotar nuestra vida? La colmamos de actividades, de obligaciones, de compromisos sociales, de objetos, de necesidades... Es imposible moverse ágilmente por ese desorden. Es literalmente imposible oír la voz de tu alma entre tanto barullo.

Existen expresiones españolas para esto, pero las desoímos:

“Menos es más”; “Quién mucho abarca poco aprieta.”

La sociedad en la que vivimos nos insta a este estilo de vida, entrando así en un bucle inevitable: mientras más vacíos nos sentimos, más necesitamos abarrotar nuestra vida de cosas superfluas —objetos, relaciones vanas, propiedades, compromisos...—. Y, a su vez, mientras más llenamos nuestra vida de todas esas cosas, más difícil se nos hace encontrar la paz, la intimidad y el tiempo necesarios para ocuparnos de esos vacíos existenciales y llenarlos.

Es necesario limpiar la vida y la mente para poner foco en lo importante y despejarla de interferencias.

La vida se puede limpiar de muchas maneras: decir que no más a menudo, quedarte sólo con las relaciones que de verdad cuenten para ti, hacer limpieza de armarios, tirar objetos innecesarios, abandonar actividades que no te interesan, comer menos, etc.

La mente se limpia de igual modo: desechando lo innecesario y quedándose únicamente con lo esencial: ver menos televisión, leyendo sólo lo que te interesa, abandonar pensamientos repetitivos e infructuosos, dejar de alimentar emociones tóxicas, renunciar a tener razón, etc.

Elige, sé muy selectivo en tu vida. Deshazte sin contemplaciones de aquello que no tiene verdadera relevancia en tu vida o que no te acerca en absoluto a tu ideal de vida. Sé muy honesto contigo mismo en esta selección y, eso sí, cuando sepas lo que quieres focalízate en ello, averigua cómo conseguirlo o mantenerlo y déjate la piel en ello. Si es necesario, actúa. Arriésgate sin mirar atrás. Lánzate y pon “toda la carne en el asador”. Hazlo como si no hubiera límite; como si no hubiera nada más en el mundo; como si fuera la única

opción posible.

A esto se le llama “quemar las naves”.

QUEMAR LAS NAVES

Esta expresión se refiere a lanzarse a un objetivo de manera implacable, renunciando a la posibilidad de echarse atrás ante un posible fracaso.

La expresión proviene del siglo III antes de Cristo, cuando Alejandro Magno realizó su famosa maniobra militar. El rey de Macedonia, al llegar a la costa Fenicia, observó que sus enemigos le triplicaban en número y que su tropa se veía derrotada antes de pisar el campo de batalla. Alejandro Magno desembarcó e inmediatamente mandó quemar todas las naves. Se cuenta que, mientras su flota ardía, el líder macedonio reunió a sus hombres y les dijo: “Observad cómo se queman los barcos... Esa es la única razón por la que debemos vencer, ya que si no ganamos, no podremos volver a nuestros hogares y ninguno de nosotros podrá reunirse con su familia nuevamente, ni podrá abandonar esta tierra que hoy despreciamos. Debemos salir victoriosos en esta batalla, ya que solo hay un camino de vuelta y es por el mar. Caballeros, cuando regresemos a casa lo haremos de la única forma posible: en los barcos de nuestros enemigos”.

No es que me entusiasme completamente el enfoque de la actuación que Alejandro Magno tuvo por aquellos tiempos, pero, como metáfora, la estrategia de “quemar las naves” es muy efectiva.

Aplicado a nuestra realidad, se trata de tener un objetivo claro en mente y no dejar que nada nos distraiga y nos aleje de él.

Así que tenlo claro: Cuando tengas detectado y aislado tu objetivo, focalízate completamente en él, sin peros. Lo de “quemar las naves” puede ser más o menos literal. Es decir, uno puede realmente deshacerse de toda alternativa posible o, puede simplemente, establecer un compromiso irrompible con uno mismo. Lo verdaderamente importante aquí es ese compromiso.

LA IMPORTANCIA DE LA SIMPLIFICACIÓN

No obstante, para lograr este encuadre tan definido, es necesaria, sin duda, la simplificación. Uno no puede concentrarse a ese nivel en una meta si tiene abiertos doscientos frentes más al mismo tiempo.

Así pues, hay que aprender a separar el trigo de la paja y volverse extremadamente selectivo con aquello en lo que empleamos nuestros diferentes recursos, ya sea tiempo, energía, entusiasmo, etc.

Para que dispongas de un ejemplo de propuesta palpable de esta simplificación, aquí te dejo 12 pasos de Wayne Dyer que me parecen muy útiles y muy acertados para encaminarte hacia una vida más sencilla.

La idea más importante con la que puedes quedarte, es que es de suma importancia tener siempre claras y presentes nuestras prioridades y organizar nuestra vida en función de ellas. De lo contrario, como ya habrás comprobado, resulta increíblemente fácil perder nuestro tiempo y energía en multitud de cuestiones que no nos conducen al tipo de vida que queremos.

Todas estas indicaciones que propone el gran Dyer me parecen útiles, pero tú quédate con aquellas que más te sirvan. Sé honesto contigo mismo y reconoce en cuál de estos aspectos te “pierdes” más fácilmente y te desvías de tus objetivos. Quédate con las estrategias que más útiles te parezcan y ¡manos a la obra!

Ahora sí, ahí van:

7 PASOS PARA SIMPLIFICAR LA VIDA, SEGÚN WAYNE DYER

1. Ordena tu casa y tu entorno en general:

Deshacerte de cosas que hace ya uno o dos años que no utilizas, hará que sientas una oleada de inspiración y paz. El espacio vacío invita al universo a llenarlo de nuevo.

Regala, dona o tira aquella ropa que ya no te pones, aquellos archivadores viejos, juguetes, libros, música, herramientas, etc.

2. Elimina todo aquello que te despierte el deseo de adquirir objetos que contribuyan a una vida desordenada:

Recuerda lo que dijo Sócrates: “Está más cerca de Dios quien menos necesita”. Así que mientras menos posesiones necesites asegurar, cuidar, desempolvar, organizar y mover, más próximo estarás a escuchar el llamado de la inspiración.

3. Asegúrate de que tu tiempo libre sea libre:

Pasar una tarde leyendo o escribiendo cartas, viendo una película con un ser querido, cenar con los hijos o hacer ejercicio, es más inspirador que asistir a un evento en el que suelen abundar las conversaciones inútiles. Es decir, cuida tu tiempo libre como oro y asegúrate de emplearlo en aquello que realmente quieres y no en compromisos sociales.

4. Saca tiempo para la meditación y el yoga:

Saca por lo menos 20 minutos diarios, siéntate en silencio y establece un contacto consciente con tu yo superior.

5. Regresa a la sencillez de la naturaleza:

No hay nada que sea más inspirador que la naturaleza. Camina o acampa en el bosque; nada en un río, en un lago o en el mar; siéntate frente a una fogata, monta a caballo o esquía en la nieve.

6. Marca distancia entre tú y tus críticos:

Dales una bendición silenciosa a quienes andan buscando defectos o son

amigos de las confrontaciones y apártate de su energía tan rápido como sea posible.

7. Saca un tiempo para tu salud:

Recuerda que tu cuerpo es el templo sagrado donde vives durante esta vida, así que saca un poco de tiempo cada día y haz ejercicio.

8. Juega, juega, juega:

Simplificarás tu vida y te sentirás inspirado si aprendes a jugar en vez de trabajar toda tu vida.

9. Disminuye el ritmo:

Cuando vayas en tu auto, disminuye la velocidad y relájate. Desacelera tu forma de hablar, tus pensamientos y el ritmo frenético de todo lo que haces. Dedica más tiempo a escuchar a los demás; sé consciente de tu inclinación a interrumpir y a dar por terminadas las conversaciones, y opta más bien por escuchar. Detente y aprecia las estrellas en una noche despejada, o las formas de las nubes en un día gris. Siéntate en un centro comercial y observa cómo todas las personas parecen ir de prisa y sin rumbo alguno.

10. Haz todo lo posible para evitar las deudas:

Recuerda que estás intentando simplificar tu vida, así que no necesitas comprar objetos que la complicarán y la trastornarán. Si no puedes adquirirlos, olvídate de ellos hasta que puedas hacerlo; al contraer deudas, sólo agregas más capas de ansiedad a tu vida.

11. Olvídate del valor efectivo

No te niegues a los placeres de la vida por razones monetarias; no determines tus compras por el hecho de obtener un descuento, y no te prives de sentir alegría porque no te hicieron una rebaja.

12. Acuérdate de tu Espíritu

Si la vida te parece muy compleja, rápida, desordenada, frenética o difícil, acuérdate de tu propio Espíritu. Estás encaminado a la inspiración, un lugar sencillo y pacífico en donde estás en armonía con la sincronización perfecta de toda la creación. Viaja mentalmente allí y detente con frecuencia para

recordar lo que realmente quieres.

Después de leer todos estos puntos y reflexionar sobre ellos y la manera en que puedes aplicar modificaciones en tus hábitos de manera general, te propongo el siguiente ejercicio:

EJERCICIO

Escoge uno o dos de estos pasos sugeridos por Wayne Dyer y escribe en un papel o cuaderno tu compromiso con este nuevo hábito. Ponle fecha y fírmalo.

A continuación, haz una pequeña lista de pasos concretos que harás la próxima semana para simplificar tu vida en el aspecto en cuestión.

Revisa la lista cada día y ves tachando según vayas cumpliendo con tus propósitos. Al final de semana, haz un pequeño resumen de las mejoras que has experimentado con las modificaciones aplicadas.

Realiza este ejercicio durante unas semanas, para que puedas comprobar los efectos positivos en tu vida y así, motivarte para seguir adelante y continuar simplificando tu vida tanto como lo necesites.

Y recuerda: Menos es más, no tengas miedo al vacío. ¡Simplifica!

CAPÍTULO 8: CONVIERTE LOS OBSTÁCULOS EN “GASOLINA” PARA ARRANCAR TU VIDA

En este capítulo quiero referirme a un punto de inflexión muy importante que aparece periódicamente en la vida de todos nosotros. Es ese momento crítico en que, por los motivos que sean, las cosas se ponen realmente feas y nos vemos altamente tentados a tirar la toalla en nuestros propósitos, a rendirnos. Muchas veces la presión que las dificultades ejercen sobre nosotros, ponen a prueba de bomba nuestra voluntad y nuestro compromiso. Hacen que se tambaleen los cimientos de nuestra confianza, tanto en las circunstancias, en los otros, en nosotros y en la vida.

La capacidad que tenemos para soportar esa presión mientras seguimos avanzando, es la clave de nuestro éxito.

LA ADVERSIDAD

A grandes rasgos, casi todos nosotros solemos entender por adversidad todo aquel obstáculo que se interpone entre nosotros y nuestros deseos o metas.

Dicha adversidad puede tomar infinidad de formas, pero lo que todas ellas suelen tener en común, es que actúan como freno en nuestro avance hacia una situación que anhelamos, generando cierta sensación de frustración, variando el grado según el caso.

La adversidad y los contratiempos están siempre presentes en la vida de cualquiera de nosotros, sin excepción. Nos puede parecer a veces que no es así, o que en nuestro caso, el infortunio se ceba con nosotros de una manera más cruel que con el resto de mortales. No creo que sea así. Se trata de un error de percepción muy frecuente. A casi todos nos ha pasado más de una vez el sentir que la nuestra es la situación más difícil.

No tiene sentido compararnos con el resto en este aspecto, ya que se trata de algo tan subjetivo y tan lleno de matices, que sería imposible de valorar. Además, dicha comparación no tiene ninguna propiedad productiva, no sirve de nada, más bien al contrario: lo único para lo que sirve es para aumentar considerablemente la presencia de emociones negativas varias en nuestro estado de ánimo: envidia, frustración, autocompasión, etc.

Lo que para unos es fácil de llevar, para otros resulta una auténtica tortura. O, por ejemplo, uno puede ver a una persona muy feliz e ignorar el montón de penalidades por las que ha de pasar a diario o que ha pasado para llegar a donde está.

Y si esto no te convence, ten en cuenta que, en el supuesto de que alguien realmente haya nacido “con una flor en el culo” y todo le haya sido fácil y favorable —lo cual no me resulta fácil de creer del todo— su suerte puede cambiar de un momento a otro y pillarle, además, desprevenido porque no está acostumbrado a ello. Con lo cual se pegaría un palo tremendo.

En fin, voy a dar por asumido el hecho de que las dificultades nos azotan a todos, de un modo u otro, sin entrar en comparaciones absurdas. Si no lo tienes cien por cien asumido, reflexiona sobre ello. La incapacidad para “ver más allá de nuestras narices”, está muy relacionada con un bajo nivel de maduración, así como con la falta de responsabilidad, en el sentido de que

nos limitamos a quejarnos y a sentirnos víctimas de las circunstancias sin molestarnos en observar lo que nosotros hemos hecho para causarlas. Esta actitud, desde luego, no es la mejor que puedes tomar frente a la adversidad y los obstáculos.

Bien, sigamos:

Si, quien más quien menos, todos nos encontramos multitud de trabas en nuestro camino, lo que marca la diferencia, pues, es la manera en que cada uno de nosotros se relaciona con dicha adversidad: cómo la interpreta y la actitud que toma frente a ella. Esto es: lo que hace con aquello que le sucede.

Para profundizar en esta idea, quiero invitarte a que medites sobre un asunto:

En muchísimos casos el mayor de nuestros obstáculos somos nosotros mismos. No quiero generalizar aquí porque es cierto que la vida nos azota bien fuerte a veces. Sin embargo, en última instancia, una actitud negativa y destructiva frente a dichos impedimentos, sí que es el mayor de nuestros obstáculos, en todo caso. Con diferencia. Y es el mayor porque “el enemigo lo tenemos en casa”. Eso quiere decir que nos acompaña siempre, tiñendo de gris cada escena; entorpeciendo en cada conquista.

En realidad, el hecho de que esa actitud esté tan integrada en nuestra personalidad que a menudo la confundamos con nuestra identidad última y, en consecuencia, no nos percatemos de su presencia, convierte al enemigo en mayor. Y esto es así porque no podemos corregir algo que, para nuestra consciencia, ni siquiera existe.

Esta dificultad autoimpuesta resulta muy determinante en el transcurso de los acontecimientos. Evidentemente, el hecho de que se trate de algo inconsciente no significa, sin embargo, que no tenga su efecto.

De todos modos, tiene “fácil” solución: podemos, mediante la observación sin juicios, la honestidad y el amor hacia nosotros mismos, tomar consciencia.

Podemos tomar consciencia de las deficiencias en nuestra actitud y, a continuación, ponerles remedio.

Para llevar este proceso a tierra y que no sea una bonita idea más, hace falta, ante todo, predisposición. O sea: paciencia, constancia, ganas, honestidad y

mucha, pero que mucha humildad. Esta última es primordial. No repararemos nada que nos neguemos a aceptar que está “roto”.

Con todos estos ingredientes en nuestra actitud frente a tamaño reto, el procedimiento pasa por un exhaustivo análisis, la ausencia de juicio, el perdón hacia uno mismo, la detección de creencias ocultas, la sustitución de tales creencias por otras —primero consciente y forzadamente, hasta que se vuelvan inconscientes y naturales— y la puesta en práctica de las creencias recién adoptadas.

Así pues, dejando claro que en la mayoría de las situaciones resulta especialmente determinante nuestra actitud, vamos a profundizar un poco más en la adversidad y las distintas formas que puede adoptar, así como en nuestra relación con cada una de ellas.

EJEMPLOS COMUNES DE ADVERSIDAD

A continuación, cito algunos ejemplos de posibles dificultades que, a mi entender, se presentan con frecuencia cuando nos planteamos un objetivo:

Críticas —o falta de apoyo— por parte de nuestro entorno:

Todos nos hemos encontrado en más de una ocasión con la opinión desfavorable de alguien cercano con respecto a alguna cosa relacionada con nosotros— una decisión, un comportamiento, o algo similar—.

En algunas ocasiones puede tratarse de una crítica directa, una acusación o un juicio. En algunas otras, sin embargo, puede ser una sutil falta de apoyo o una mirada, casi imperceptible, de desaprobación.

En todo caso, resulta obvio que, la falta de apoyo o crítica en cuestión, nos afectará tanto más cuanto más credibilidad le demos a la persona que nos desaprueba o critica. Si admiramos o queremos a esa persona, su opinión nos afectará más que si nos trae sin cuidado.

Por otro lado, no hay que olvidar el hecho de que, muchas veces, esa opinión en contra o ese juicio, no proviene de otro lugar que de nuestra imaginación. Podemos malinterpretar señales y nuestra inseguridad hace el resto. Podemos incluso defendernos de un ataque que jamás haya tenido lugar.

Parece ridículo pero ocurre con más frecuencia de lo que pueda parecer.

Cansancio o limitaciones físicas —discapacidades o dolencias, por ejemplo—:

Uno puede sentir que no es físicamente capaz de afrontar el reto que se le presenta, ya sea debido a una enfermedad, una minusvalía, falta de agilidad o fuerza, o talvez, por no haber entrenado lo suficiente.

Si ese es tu caso, es posible que en algunas ocasiones esto sea cierto. Sin embargo, será en muchas menos de las que te imaginas, eso seguro.

Yo, por ejemplo, cuando padecía dolorosos brotes de una enfermedad reumática, me sentía completamente superada por el dolor. No pensaba que pudiera soportarlo por más tiempo. Después, como no me quedaba otro remedio, claro está, resulta que sí lo soportaba.

Hasta aquí, ningún misterio. Esto habla más de resignación que de cualquier otra cosa.

Sin embargo, en esta misma línea, viví un par de experiencias que le dieron una vuelta de tuerca a esa idea:

Se dio el caso de que decidí en dos ocasiones —espaciadas entre sí por varios años— afrontar un reto físico considerable, teniendo en cuenta mi falta de preparación general y, sobretodo, mi enfermedad y lo que esta me condicionaba cotidianamente.

El mero hecho de plantearme hacerlo ponía en tela de juicio todos mis miedos y limitaciones físicas. Además, por supuesto, estaba contraindicado medicamente.

En la primera ocasión ya pude vislumbrar esa experiencia de superación, pero la segunda... fue definitiva. Jamás volveré a ser la misma. ¿Y por qué? Pues porque, a pesar del miedo y a pesar del dolor, seguí adelante.

En toda clase de reto que uno puede plantearse para superarse a sí mismo, creo que hay una serie de estadios de subida y bajada hasta la superación completa. Estas subidas y bajadas lo son en lo que respecta a fuerzas en general —tanto físicas como psíquicas o anímicas—.

Uno puede sentir el primer bajón cuando apenas empieza a plantearse la posibilidad de embarcarse en el proyecto y se asoman todas las dudas. Si el entusiasmo y el valor ganan la partida, se da la primera subida. Después aparece el primer obstáculo o la confirmación de algún temor: segunda bajada. A continuación, uno puede sobreponerse y llenarse de pensamientos de ánimo y coraje: segunda subida. Y así sucesivamente.

Por norma general, solo se trata de aguantar las suficientes bajadas y seguir adelante. Para ello, suele ser útil centrarse en las subidas, o victorias conseguidas, en los momentos difíciles.

Evidentemente, hay excepciones. Y además, también por lo general, será más efectivo y menos doloroso escalar estas metas gradualmente, a base de esfuerzo y preparación.

Lógicamente, esto vale para cualquier clase de reto, y no solo para la superación física. Y como las fuerzas físicas y las psíquicas están

íntimamente relacionadas, en realidad no es necesario hacer grandes distinciones.

Pero, en general, lo que más me interesa transmitirte, es que, la inmensa mayoría de esas limitaciones físicas solo están en tu cabeza; nada que un entusiasmo monumental y la preparación y constancia necesarias no puedan lograr.

Te invito a que lo lleves a la práctica. Llévate a tu límite. Plántate un reto que jamás hayas realizado y que creas que tu cuerpo es incapaz de lograr. Llévalo a cabo como sea. Cuando no te queden fuerzas, haz como si te quedaran. Resulta alucinante ver como tus límites se empequeñecen cuando te acercas a ellos.

Falta de conocimiento o preparación:

Esto tiene una clara solución: formarse y prepararse en aquellas habilidades y conocimientos necesarios para ver cumplidos tus objetivos. No obstante, es frecuente que aparezcan montones de impedimentos, en muchas ocasiones, relacionados con los otros tipos de adversidades que menciono en este apartado: falta de tiempo, de recursos, de apoyo, etc. Lo que quiero transmitirte, una vez más, es que por reales e insalvables que parezcan dichos estorbos, únicamente se trata de un error en tu percepción.

La herramienta principal para salvar un error de este tipo —muy frecuente, por otra parte— es la imaginación y la creatividad. También, como no, la perseverancia y el compromiso, que complementan lo primero.

Cuando la primera opción que se nos ocurre para estar formados y preparados no está a nuestro alcance habremos de abrir nuestra mente a nuevas maneras de alcanzar la formación necesaria.

Estas primeras soluciones que se nos ocurren suelen ser las socialmente aceptadas y, en consecuencia, también acostumbran a ser las que se le ocurren a la mayoría de personas. Por lo tanto, mientras más ingenioso y propio sea tu sistema de aprendizaje, más peculiar y menos transitado será el camino por el que te lleven tus decisiones. No hace falta ser muy listo para intuir que un camino así es el que puede llevarte a tu genuina realización personal y profesional y, en consecuencia, a un verdadero y profundo éxito.

De lo anterior puede deducirse una ley que funciona en cualquier proceso de superación y desarrollo personal: una dificultad siempre puede convertirse en una oportunidad, si tú te tomas la molestia de darle la vuelta a tu enfoque.

Para más inri, tenemos la suerte de que, actualmente, estamos viviendo la época de la historia en la que la información —sea del tipo que sea— está más fácilmente al alcance de cualquiera que nunca.

Con una simple conexión a internet desde tu ordenador o tu teléfono móvil —al abasto de cualquier ciudadano de a pie—, y el tiempo y las ganas suficientes, puedes hacerte con absolutamente toda la información que necesites.

Ser autodidacta, como todo en esta vida, tiene sus pros y sus contras. Evidentemente, requiere menos de nuestra parte asistir a una clase en la que un profesor nos explique lo que necesitamos y nos empuje a realizar tareas y demás para integrar los conocimientos en cuestión.

Sin embargo, también tiene desventajas: resulta difícil encontrar un curso como tal que conste de unos contenidos exactos a los que estamos buscando, por lo cual tendrás que “engullir” información que a ti no te interesa o que ya conoces.

Además, un proceso propio e intransferible de aprendizaje te enriquecerá de maneras que una enseñanza convencional no puede:

En el proceso irás definiendo mejor tu propia ruta de aprendizaje.

Ejercitarás tu constancia y cultivarás tu compromiso.

Te verás “obligado” a resolver problemas por tu cuenta y eso te proporcionará habilidades y capacidades muy valiosas.

La sensación de autodominio de tu formación y de ti mismo, te darán una seguridad y autoestima adicionales.

Etc.

Así que, una vez más, déjate de tonterías y ponte manos a la obra para aprender y practicar todo aquello que necesitas. Para ello, requerirás como condición inicial, aclararte —de modo conciso— en cuanto a aquello que quieres aprender y, cuando lo tengas claro, diseñarte un “plan de estudios”

adaptado a tus necesidades.

Algunas de las herramientas que se me ocurren a *bote pronto* para utilizar en tu plan personalizado son:

Libros —en papel y electrónicos— disponibles en tiendas y bibliotecas;

Páginas web y blogs;

Tutoriales y videos varios;

Webinars y cursos online;

Biografías de personas que han hecho algo muy similar a lo que tú te propones;

Prácticas voluntarias en lugares donde se realicen actividades que te interese aprender;

Entrevistas a personas destacables en el sector en cuestión;

Conversaciones con personas entendidas en la materia;

La realización exhaustiva de ejercicios y prácticas autoimpuestas por ti;

Revistas y todo tipo de publicaciones relacionadas con el objeto de tu interés;

Seminarios y conferencias;

Voluntariados;

Viajes y excursiones a lugares que, de algún modo, puedan proporcionarte conocimientos afines a tus inquietudes;

Visitas a museos y exposiciones.

Seguro que existen muchos más recursos que ahora mismo no se me ocurren. Abre tu mente y multitud de posibilidades se abrirán paso ante ti a medida que vayas dando pasos hacia tus metas.

Falta de tiempo:

Esta es una de las excusas más populares y bien aceptadas en nuestros tiempos. Uno realmente puede creérselo. De hecho, yo misma me lo he creído firmemente muchísimas veces.

¿No te ha pasado nunca que anhelas hacer algo o disfrutar de algo para lo que no tienes tiempo y, sin embargo, cuando tienes un día de fiesta o tiempo libre por cualquier motivo, por h o por b, acabas haciendo mil cosas antes que aquello?

He de reconocer que yo me sigo atrapando a veces en este sutil autoengaño. Me paso el día convencida de que se alinean los planetas para que yo no pueda realizar aquella actividad soñada y llega un día completamente libre, en el que podría hacer cualquier cosa, y aparecen excusas nuevas.

Como estoy muy alerta, me pasa poco, pero aún y así me ocurre. El “secreto” que he descubierto con el tiempo para superar esta actitud de “autotraición”, es la aceptación pura y dura. Creo firmemente que no hay otro camino para lidiar con cualquier conflicto. Acepto mis carencias, me comprendo, me río incluso, a veces se lo cuento a algún ser querido y vuelvo a reafirmarme en mi objetivo. No creo que haya fórmulas inmediatas para esto. Paciencia y mucho amor, sobre todo hacia nosotros mismos, a pesar de no ser perfectos.

Volviendo a esta capacidad de autosabotaje, es curioso pero así somos las personas. Muchas veces tenemos una “doble identidad” en conflicto constante consigo misma. Por un lado nos contamos la historia de que queremos hacer algo pero, a su vez, coexisten múltiples vocecillas que defienden una postura distinta.

Así es como vamos ocupándonos de montones de cosas antes que de aquello que decimos querer. En mi opinión, el miedo suele tener mucho que ver en esto.

Acostumbramos a seguir moviéndonos en nuestra “zona cómoda”, que es aquella que ya conocemos, aunque en realidad no sea tan cómoda. Es decir, queremos adquirir actitudes y hábitos nuevos, o abandonar otros que ya nos resultan nocivos, pero sólo nos conocemos siendo la persona anterior y puede que la nueva, con nuevos hábitos, por prometedores que sean, sea una persona que nos asuste, ya que nos resulta desconocida.

Por otra parte, aunque también relacionada, está la cuestión de la priorización. Afirmamos no tener tiempo para algo cuando en realidad lo que queremos decir es que estamos priorizando otra cosa. Quizá decimos que no tenemos tiempo para leer cuando lo que ocurre es que nuestro tiempo libre lo utilizamos, por ejemplo, para tomar café con los amigos, o ver televisión.

Sigue siendo lo mismo en el caso que lo que hagamos en lugar de leer, sea limpiar nuestro hogar y/o preparar la comida para el día siguiente.

En estos casos, no lo vemos así porque nos parece obligatoria dicha tarea o mucho más importante. Y en el fondo, nuestra capacidad de elección siempre está ahí. Lo que ocurre es que todo tiene sus consecuencias, claro está.

Puedes leer un libro y tener la casa un poco más sucia. Puede que no te guste esa opción, pero lo cierto es que sigue siendo una opción.

Me parece genial que elijas limpiar tu casa, pero date cuenta de que así lo eliges. Insisto en esto porque me parece de vital importancia adquirir un buen sentido de la responsabilidad. Es decir, ser consciente de que uno hace elecciones y de que estas tienen consecuencias. Punto.

Esto me parece especialmente importante porque es el modo en que puedes descubrir que a veces haces elecciones muy poco inteligentes inconscientemente y que puedes elegir de nuevo, que hay otra posibilidad.

Además, seamos sinceros, en la mayoría de los casos, no leemos —por seguir con el ejemplo anterior— porque nos perdemos en internet sin darnos cuenta o algo similar.

Así que sí tenemos tiempo. Exactamente, el mismo que todo el mundo: veinticuatro horas cada día. Ni más ni menos.

Tú decides en qué las empleas.

Falta de recursos —dinero, materiales, infraestructura...—:

Es indudable que muchas veces la falta de recursos, sean del tipo que sean, se alza como un obstáculo insalvable en muchas ocasiones. Y es innegable que un mínimo de recursos siempre resulta imprescindible para empezar cualquier proyecto.

Sin embargo, una vez más, muchas veces, se trata más de una cuestión de ingenio que de recursos en sí. No digo que sea fácil dar con la solución adecuada, pero seguro que está ahí, oculta en algún lugar.

Se dice que, para alcanzar cualquier logro, es más preciso tener claro el qué que el cómo. Lo que viene a decir que en muchos casos, no encontramos el camino a recorrer porque no tenemos muy claro a dónde vamos.

Mi experiencia me dice que esta aseveración es más cierta de lo que a menudo nos resulta cómodo reconocer.

Si nos ocupamos de crear en nuestra mente una idea muy clara del objetivo que queremos ver cumplido, el universo nos irá mostrando el modo de conseguirlo. A su vez, nosotros estaremos lo suficientemente despiertos para detectar una oportunidad cuando ésta aparezca.

Por otro lado, cuando tenemos una idea muy clara de lo que queremos alcanzar pero ni la más remota idea de por dónde empezar, en muchos casos basta con dar un pequeño paso; el primero que corresponda, sin preocuparnos por los siguientes. Un solo pequeño paso cada vez será más que suficiente para avanzar lento y seguro hacia el encuentro con nuestra vida deseada.

Además, como en otras dificultades que puedes encontrarte, la opción más obvia no es, ni mucho menos, la única y, en muchos casos, ni siquiera la mejor.

En conclusión, la actitud correcta básica consiste en no dejar que la falta de recursos te frene, sino que sigas adelante con lo que tengas a tu alcance, aunque sean soluciones provisionales.

Algunos ejemplos que se me ocurren son:

- Hacer sociedades para aunar recursos;
- Pedir dinero prestado;
- Empezar en un garaje o espacio similar de tu vivienda particular;
- Alquilar en lugar de comprar —ya sean espacios o materiales—;
- Intercambiar servicios con profesionales o amigos entendidos en la materia —por ejemplo, cambiar servicios de programador informático por clases de repaso para su hijo—;
- Aprender a hacer tú mismo aquello que contratarías a un profesional;
- Reutilizar y/o reciclar materiales —restaurándolos si es necesario—;
- Pedir prestado material o intercambiarlo por algo;
- Comprar material de segunda mano;

-Etc.

Miedo o inseguridades propias:

En el fondo, nuestros miedos son el origen de todas las demás dificultades. Las circunstancias externas se convierten en un obstáculo cuando las miramos con los ojos del miedo. Esto es así porque es ese miedo el que distorsiona nuestra percepción hasta hacernos sentir pequeños y separados del resto del mundo y separados de aquello que anhelamos o de nuestras capacidades para alcanzarlo.

Sin embargo, he querido hacer un apartado dedicado a nuestros miedos e inseguridades para todas aquellas dificultades a las que cuesta ponerle forma y nombre concretos pero que nos frenan tremendamente. Muchas veces, incluso somos conscientes de que se trata de miedos infundados y de que el único modo de superarlos es afrontándolos.

No obstante, la emoción de pánico, por irracional que sepamos que es, tira de nosotros con tanta fuerza que consigue arrastrarnos.

Aquí, como en el resto de casos, pero si cabe con más contundencia, te insto a actuar, a dirigirte hacia el objeto de tu miedo. Sé que no te digo nada nuevo y que no es agradable. Uno lee este tipo de libros esperando encontrar una fórmula reveladora que nos ilumine el camino, no que nos repita una obviedad poco atractiva.

Sin embargo, es ineludible. El único modo de superar un miedo es haciéndole frente. Y esto es así porque el miedo se alimenta de ilusiones e irrealidades. Se crea en nuestra imaginación, nutriéndose de la falta de presencia en el momento actual; en el ahora. Fíjate, cuando estás atemorizado estás, sin excepción, centrado o bien en el pasado o bien en el futuro. De bien seguro que no estás absorto y entregado por completo en el momento presente.

Así que cuando uno coge su miedo y lo lleva al presente, es decir, no piensa sobre lo que ocurrió o lo que puede ocurrir más adelante, sino que pasa a la acción y lo prueba sin más, éste se encoge exageradamente.

En esto hay que estar muy despierto y no caer en la trampa del pensamiento de nuevo. Todo lo que suene parecido a: “sí, vale, lo haré, pero mañana que me va mejor porque...”, tiene todos los números para caer en la postergación

indefinida y, en consecuencia, a darnos tiempo a especular más y más sobre los posibles resultados y, en consecuencia, el miedo crece.

Hay que ser más rápido que el pensamiento, ya que en estos casos, el pensamiento no es nuestro aliado. Al contrario, ha sido precisamente nuestro pensamiento el que nos ha llevado al temor y a la postergación constante. Así pues, invierte el orden habitual en el que haces las cosas. Frente a tus miedos, ¡actúa y luego piensa!

Hábitos nocivos o falta de hábitos favorables:

La presencia de unos hábitos u otros en nuestra vida, por pequeños que estos puedan parecer, realmente marca la diferencia. Sin embargo, nuestros hábitos no son algo que nos es dado y sobre lo que no tengamos ningún control.

Muy al contrario; cada uno de nosotros somos el responsable único de tener unos hábitos y no otros.

No nos vamos a engañar; es cierto que la fuerza de la inercia ejerce su influencia y que ésta dista mucho de ser insignificante. Es decir, cuando uno lleva toda la vida haciendo algo de una determinada manera, lo fácil y cómodo es seguir haciéndolo igual.

A mi entender, el mayor obstáculo que hemos de sobrepasar si queremos realizar alguna modificación es la inconsciencia: muchísimas veces sabemos, en un nivel general, que algo falla en nuestro comportamiento. Sin embargo, nos cuesta horrores detectar el error concreto en el momento en el que lo estamos realizando. Esto es así porque lo tenemos tan integrando en nuestro modus operandi que lo hacemos de manera automática —y aquí me estoy refiriendo indistintamente a acciones propiamente dichas o aspectos más sutiles, como la actitud—.

Así pues, la observación exhaustiva y honesta de uno mismo pasa a ser muy importante en esta cuestión. Una vez se detecta un hábito nocivo, hay que tratarlo.

¿Cuál es el modo óptimo de hacerlo? Pues al contrario de lo que pueda parecer, lo más importante es que no luches contra él. No lo juzgues como malo ni te juzgues a ti por haberlo adquirido. Los sentimientos de culpa no son buenos para apoyarnos en una tarea tan tremenda como la de cambiar

hábitos.

La aceptación, genuina y sincera, como no, es el agente sanador ineludible. La mera aceptación y comprensión de la situación, si está se da en un lugar profundo de tu conciencia, sana en sí misma, sin necesidad de hacer nada más.

Es desde este nuevo estado de conciencia, y la consecuente comprensión del porqué de la presencia de hábitos tóxicos en tu vida, que te resultará fácil y natural adquirir hábitos más afines con tu nuevo estado de conciencia.

Hay una frase de Thoreau que viene al caso y me parece muy clarificadora:

“Mil cortes en las hojas del árbol del mal equivalen a uno solo en las raíces”.

NUESTRA RELACIÓN HABITUAL CON LA ADVERSIDAD

La manera en la que solemos afrontar cualquier adversidad en nuestra vida, sea ésta de la naturaleza que sea, es una lección aprendida, producto de la suma de varios factores:

El temperamento propio. La tendencia natural a una actitud. De manera innata, traemos con nosotros una tendencia a comportarnos de una determinada manera; tendencia que se verá influida y modificada por el resto de factores.

El ejemplo de nuestros adultos referentes —sobretudo padres o tutores—. Este es el factor influyente por excelencia.

El ejemplo de nuestros iguales más cercanos —hermanos, amigos y compañeros de colegio, por citar algunos—.

El ejemplo de otros adultos, observados en otros entornos relacionados con nosotros —profesores, familiares, conocidos, personajes de televisión—.

Consejos y lecciones de todas las personas mencionadas anteriormente —por el mismo orden de prioridad anterior—.

Experiencias previas propias —errores y triunfos—.

Experiencias previas ajenas —errores y triunfos—.

Etc.

Esto es válido para cualquier tipo de comportamiento y no es distinto para la actitud frente a los obstáculos, un comportamiento muy relevante y que marcará una diferencia en nuestras vidas, dicho sea de paso.

Nótese que, en el listado de factores anterior, priorizo el ejemplo práctico a la lección teórica. Esta prevalencia se da en todos los casos. Es mucho más influyente el ejemplo que el mejor de los consejos. Y esto es muy fácil de entender si prestamos un poco de atención:

La “observación” del comportamiento de otra persona es un proceso que tiene lugar a nivel inconsciente. Es decir, registramos muchos detalles de otras conductas sin tan siquiera percatarnos de ello.

Además, en dicha observación, se encuentran involucrados otros procesos además del puramente intelectual; se implican emociones y sentimientos

Por eso es muy común —y nada casual— que nuestro comportamiento, actitud, y escala de valores, sean muy similares a los de las personas de nuestro entorno. Y en consecuencia, también nuestros resultados. Evidentemente, estos no serán un calco unos de otros, pero sí que es muy habitual que todos estos cuadros se engloben dentro de un mismo marco.

No es común encontrar una disparidad muy evidente en los resultados de gente cercana. Se puede dar pero no suele ocurrir.

Sin embargo, esto no quiere decir, ni mucho menos, que estemos sentenciados a tener un comportamiento u otro, según el entorno en el que nos hayamos criado. “Salirse del redil” es posible, aunque, para ello, hay que forzar un poco las cosas, al menos al principio. Uno puede empezar por tomar conciencia y hacer un cambio profundo de creencias. También será útil un “plan de entrenamiento” consistente en repetir una y otra vez una actitud nueva frente la adversidad. Para ello, uno puede valerse de diferentes técnicas, entre ellas, está la de “sitiar” el propio cerebro. Esto es: bombardearnos con nuevas perspectivas hasta interiorizarlas.

Para seguir en el camino de una actitud diferente frente a los obstáculos, tarde o temprano, será necesario cambiar el entorno. Si bien es cierto que no será necesario dejar en la estacada a nuestros familiares y amigos, sí será de gran ayuda frecuentar más a personas cuyos mensajes sean de ánimo y valor y menos a personas pesimistas enamoradas del drama y la derrota.

Además, aunque no hicieras esto de manera deliberada, acabaría surgiendo de manera natural: al encontrarte en una vibración energética distinta, atraes y te ves atraído por personas que se encuentran en una vibración afín.

En todo caso, esto suele ser algo que se retroalimenta: el cambio en el entorno conduce a una vibración distinta; y una vibración distinta conduce a un cambio en el entorno.

Antes de proceder a cambio alguno, para tomar consciencia de tu situación actual y, de este modo, disponer de una visión más clara de por dónde quieres empezar a hacer modificaciones, te presento una serie de preguntas que puedes hacerte al respecto:

¿Cómo me comporto yo usualmente frente la adversidad?

¿Cuál suele ser mi diálogo interno en esos casos? ¿Qué acostumbro a decirme a mí mismo, que me parece tan normal que casi ni me doy cuenta?

¿Qué entiendo yo por adversidad?

¿Cómo se suele comportar la gente más cercana a mí frente a la adversidad?

¿Qué creencias básicas se pueden deducir de los comportamientos que comparto con la mayoría de mis seres queridos?

Si has contestado a estas preguntas, ya puedes tener una aproximación más clara de tu talante más frecuente en situaciones de presión, así como de los puntos flacos que te interesa reforzar.

Si uno es honesto consigo mismo y hace un análisis suficientemente exhaustivo, tendrá que reconocer que existe una estrecha relación entre los resultados que suele obtener en la vida y su acostumbrada actitud frente a la adversidad.

Si uno tiene una reacción de caballo cada vez que la vida le da un revés, gastará muchísima energía en cólera, críticas y quejas y no le quedará apenas para encontrar verdaderas soluciones. Es más, lo más probable es que dicha negatividad impregne circunstancias futuras, entrando así en un círculo vicioso.

Es cierto que resulta muy tentador dejarse llevar por la fuerza de la inercia, y que “lamerse las heridas” produce cierto placer inmediato: uno se desahoga, se reafirma en su victimismo eludiendo así responsabilidad y presión y, de camino, capta la atención transitoria de algunas personas cercanas, hallando un alivio aparente.

A largo plazo, sin embargo, las ventajas son inexistentes. Lo único que se consigue es cronificar una situación conflictiva.

Si te ha ocurrido en diversas ocasiones, y te empiezas a percatar de que tú y solo tú —aunque sea inconscientemente— estás causando esa situación y estás harto de ello, es tu momento. Maximiza tus alertas y, cuando captes el error, sé valiente y salta al vacío de un comportamiento nuevo; de una percepción distinta y consciente.

Para seguir reflexionando sobre este asunto, te expongo a continuación unos cuantos casos de personajes célebres que, con la disposición adecuada, convirtieron sus dramas en oportunidades de incalculable valor:

CASOS REALES

Historia de éxito de Soichiro Honda:

Soichiro Honda es el fundador de la empresa Honda, que es una de las grandes empresas automovilísticas mundialmente conocidas. La historia de Honda comienza cuando iba a una entrevista de trabajo para trabajar en la empresa Toyota. Honda fue rechazado y se le dijo que él no era apto para el trabajo. El hombre no se dio por vencido y decidió crear una empresa que compitiera con Toyota. ¡Así es cómo nació Honda!

Si hay algo que puedes aprender de esta historia inspiradora de éxito, es que puedes lograr lo que sea si no te das por vencido y perseveras en tu empeño, a pesar de los obstáculos. Acabarás por ver materializados tus sueños si, en lugar de abandonar, utilizas los impedimentos mencionados para motivarte aún más. Utilízalos como excusa para demostrarte a ti mismo que sí que puedes. Estimúlate a través de ellos para poner a prueba tu capacidad y superar airoso el reto.

En este ejemplo, Soichiro convirtió ese rechazo en “gasolina” para arrancar y correr hacia su sueño —un ejemplo que viene muy al caso, dado el contexto— y convirtió el hecho de demostrarle a Toyota su valía, en su misión personal.

De todos modos, quiero matizar aquí un detalle: demostrarle lo que sea a Toyota en este caso, o a cualquiera en el tuyo, es lo de menos. Eso no tiene importancia. Recuerda: sitúa tu poder dentro de ti, que es el único lugar desde el que tú puedes operar. Pero sí es cierto que puede ser una buena excusa para empezar y encontrar esa fuerza y motivación inicial que a veces resulta difícil de hallar.

Historia motivadora de Thomas Edison:

La historia de éxito de Thomas Edison es una de las historias que pueden motivar a cualquiera después de experimentar el fracaso. Thomas falló aproximadamente 999 veces inventando la lámpara antes de que lograra hacerlo con éxito en el intento número 1000. Cuando la gente le preguntaba cómo se las arregló para encontrar las fuerzas de seguir adelante a pesar de que había fallado infinidad de veces, él respondió diciéndoles: “Cada vez que no funcionaba me decía que había descubierto una nueva manera de cómo no

inventar la lámpara”.

La historia de Thomas Edison puede llevarte a la conclusión de que el fracaso nunca debe detenerte, incluso si te ha ocurrido en numerosas ocasiones.

Es más, él lo utilizaba para sentirse cada vez más cerca de su meta, asumiendo que para triunfar, antes debía fracasar. De este modo, cada fracaso no era más que un paso más hacia el éxito.

Es un buen enfoque: si uno entiende —y lo hace a un nivel profundo— que el “fracaso” es parte del camino hacia el logro, las cosas se ven de un modo muy distinto.

En realidad es bastante lógico y fácil de entender el hecho de que, para hacer algo muy bien —lo que sea— o descubrir algo nuevo, hacen falta cosas como el aprendizaje y la práctica. Y eso se consigue a base de errores previos. Es gracias a esos errores previos que descubrimos —como el gran Edison— el modo en qué no se hacen las cosas, conocimiento indispensable para averiguar cómo sí se hacen.

Por otra parte, en el transcurso de ese aprendizaje, habremos desarrollado unas habilidades imprescindibles para convertirnos en una persona merecedora de nuestro sueño. Habilidades tales como: la perseverancia, la paciencia, el entusiasmo, la confianza, la capacidad de esfuerzo, etc.

Tenlo claro, pues: cada vez que te equivoques serás un poco más sabio estarás un poco más cerca de tu meta. El mejor maestro es el camino.

Historia de éxito de Oprah Winfrey:

La historia de Oprah resulta altamente inspiradora. Oprah Winfrey es uno de los iconos de televisión más populares hoy en día y también es una de las mujeres más ricas del planeta, pero así no es como comenzó su historia. De niña sufrió una infancia muy dura y cruel. Su abuela la cuidó hasta los seis años de vida. Después fue a vivir con su madre y empezaron los maltratos y abusos físicos. A los trece años, ella ya no pudo soportar más la situación, y se fugó de casa.

Además, Oprah fue despedida de su trabajo y se le dijo que no era apta para la televisión al principio de su carrera.

En general pasó por dificultades de todo tipo y todo le indicaba que ella no era lo suficientemente buena o que no merecía nada bueno.

Se negó a creer ese mensaje y tomó una determinación sin marcha atrás: su vida iba a ser mucho mejor que eso; su vida iba a ser brillante.

Indudablemente lo ha logrado. Ha tenido innumerables éxitos en montones de campos distintos: es una presentadora de televisión, productora, actriz, empresaria, filántropa y crítica de libros estadounidense. Fue varias veces ganadora del Premio Emmy por su programa The Oprah Winfrey Show, el programa de entrevistas más visto en la historia de la televisión. Además es una influyente crítica de libros, actriz nominada a un Premio Óscar, y editora de su propia revista.

De esta historia podemos aprender una valiosa lección de vida: No somos lo que nadie diga de nosotros o lo que nadie piense y sienta por nosotros. Ni siquiera tenemos nada que ver con el modo en que somos tratados por los otros —aunque se trate de nuestros seres más queridos—.

Somos mucho más que nuestras circunstancias y podemos ser todo lo que podemos imaginar si nos atrevemos a ver nuestra verdadera esencia, a través del disfraz de mediocridad y limitación que nos han colocado.

¡Adelante, tú puedes, como Oprah, reinventarte a ti mismo y escribir la historia que tendrá lugar de ahora en adelante!

REFLEXIÓN

Cuando la vida te dé alguna sacudida, o pases por situaciones que se te hagan difíciles, incluso insoportables, después de enfadarte y lamentarte hasta que te hartes —a lo cual, lógicamente, tienes derecho— hay algunas preguntas que puedes tener siempre a la mano para disponerte a cambiar radicalmente tu enfoque y darle la vuelta a la situación:

¿Qué puedo yo aprender de esto? ¿Qué beneficio puedo sacar?

Obviamente, no siempre resulta fácil hacerlo y, francamente, creo que será muy beneficioso que antes de ello hayas aliviado suficientemente tu malestar. Es decir, que hayas desahogado tu frustración, si así lo sientes. Estas preguntas te resultarán mucho más útiles en un estado de ánimo sereno y coherente. Las preguntas serán tanto más efectivas cuánto más sinceramente te las formules.

Sin embargo, reflejan una verdad inexorable. Con el enfoque adecuado, esa situación que ahora te atormenta, acabará por traerte grandes beneficios, en un aspecto u otro, eso seguro.

Yo misma he podido comprobarlo una y otra vez en mi vida, y seguro que, si te paras a pensar, te darás cuenta de que tú también.

¿O me dirás que no te ha pasado montones de veces que, cuando echas la vista atrás, y examinas un hecho doloroso del pasado, y haces un repaso por los acontecimientos que después le siguieron, has de acabar reconociendo que, aquel hecho, aunque tú en el momento no lo vivieras así, acabó siendo algo bueno en tu vida?

O, dicho de otro modo, cuando analizas un cambio trascendental y positivo que se ha operado en ti —ya sea a nivel emocional, circunstancial o lo que sea— acabas recordando que se inició con una situación conflictiva o, cuanto menos, desagradable. No digo que sea así en el cien por cien de los casos, pero es muy frecuente. Es más, me atrevo a afirmar que en las cosas importantes, siempre es así.

La explicación que yo me doy para esto es que a la vida le gusta renovarse constantemente. Odia el estancamiento. La vida es movimiento puro, y está diseñada para que no paremos de evolucionar. Así pues, como el ser humano

tiende a acomodarse fácilmente, la vida se ve obligada a generar una situación difícil que nos empuje a seguir avanzando, a evolucionar un poco más, a pasar al siguiente nivel.

Ciertamente, cada uno de nosotros tiene la última palabra siempre. Tú y sólo tú decides si vas a coger esa oportunidad para mejorar o vas a aferrarte a la situación antigua como un gato a las cortinas y a seguir pataleando y maldiciendo tu mala suerte.

Ojo, ya he dicho que tenemos todo el derecho del mundo al pataleo y que, si se limita a la fase de adaptación a la nueva situación, incluso es sano. Sin embargo, empantanarse en esa actitud no podrá ayudarte en nada. Por lo pronto, sufrirás mucho más que si tomaras una actitud distinta, y, además, por lo general, la vida seguirá mostrándote que te equivocas de camino, cada vez de forma más hostil. Es decir, la situación se complicará más y más para impulsarte a subir el siguiente escalón de tu evolución humana.

Para ilustrar esta idea, comparto esta gran frase de Carl Gustav Jung:

“Lo que no se aprende por discernimiento, se aprende por sufrimiento”.

CAPÍTULO 9: ¡BAILA CON LA MUERTE!

Es posible que te haya chocado en cierta medida el título de este capítulo.

Es una invitación a que aprendas a “danzar” por la vida, consciente de que siempre te sigue esta inseparable compañera de viaje, y hacerlo con alegría, disfrutando de su compañía; utilizándola de empuje para vivir más intensamente.

En la sociedad occidental, en cierto modo, se trata la muerte como un tabú. Existen multitud de mensajes indirectos que nos llegan por múltiples vías que nos instan a evitar la muerte, a rechazarla... Sea como sea, a no incluirla de un modo natural en nuestro día a día. Está ahí y todo el mundo lo sabe, pero parece de mal gusto incluirla desenfadadamente en una conversación cualquiera.

¿Te imaginas, por ejemplo, comentándole a tu madre: “Mamá, qué te parece si me das una pequeña parte de la herencia ya porque si me muero antes que tú, podré disfrutarla un poco”?

O pregúntate si te ves a ti mismo, despidiéndote de un amigo, al que sueles ver un par de veces al año, diciéndole algo como esto: “Si no vuelvo a verte más, quiero que sepas que a tu lado he pasado los mejores veranos de mi juventud y que contigo aprendí el significado de la palabra lealtad. Muchas gracias por aparecer en mi vida”.

Si comentas algo así, es más que posible que tu interlocutor se escandalice y te diga algo así como: “No digas eso ni en broma”.

Le has despertado sus miedos y, como no sabe cómo lidiar con ellos, se siente incómodo. Seguramente lo hemos hecho todos nosotros más de una vez. Y es lo que nos parece normal porque así lo hemos aprendido, por activa y por pasiva, en nuestra sociedad.

Lo más curioso del tema es que, al que hace un comentario así, lo tachamos de pesimista e intentamos corregirlo, contagiándolo de nuestro “positivismo”, sin darnos cuenta de que es nuestro propio juicio de la muerte el que nos hace ver ese comentario como desafortunado.

No digo que sea beneficioso estar pensando siempre en la muerte y

vaticinando desenlaces trágicos en todo momento. Pero sí considero que la muerte está presente absolutamente siempre en nuestra vida como una posibilidad y que me parece mucho más coherente contemplarlo así en cada una de nuestras decisiones, por banales que sean.

Integrar la muerte como parte natural e inevitable de la vida, no es ser negativo. De hecho, las connotaciones negativas se las ponemos nosotros, porque nos aferramos a la vida carnal como única realidad. Sin duda, esto es fruto de una falta de conexión e intimidad con nuestra verdadera esencia; es falta de espiritualidad; es la identificación con la forma. Algo que tan normal nos parece y tanto sufrimiento nos ocasiona.

Pero... ¿realmente no existe otro modo de posicionarse en la vida? Yo creo que sí.

De hecho, no es así para las sociedades orientales.

Sin embargo, nosotros tenemos tan integrada la connotación negativa de este concepto, que dudo que nos la cuestionemos habitualmente en nuestro día a día.

Otra cosa es esa brillante charla que tenemos con nuestro mejor amigo una noche de cervezas, en la que nos sentimos especialmente inspirados y acabamos filosofando cual Platón.

En una situación así, podemos ir un poco más allá de nuestros límites habituales, cuando ampliamos la perspectiva y profundizamos en el verdadero sentido de las cosas.

Lamentablemente, lo que sin duda resulta determinante en nuestra vida es el día a día; es aquella idea que nos repetimos, —aunque sea inconscientemente— desde que nos levantamos hasta que nos acostamos —y muchas veces también mientras dormimos, ya que se trata de algo inconsciente—.

“La muerte es terrible y oscura”, nos dice una vocecita en nuestra cabeza.

Nos acompaña como una nube invisible, no la vemos pero está. Se encuentra implícita en muchos de nuestros temores, en pequeñas decisiones que tomamos. La compartimos felizmente con las personas de nuestro entorno.

Aceptar nuestra propia muerte como algo presente, posible y natural —

también en el caso de la muerte de las personas que nos importan—, al contrario de lo que pueda parecer, nos llena de energía entusiasmo y recarga nuestro poder para coger las riendas de nuestra propia vida.

Evidentemente, no hablo de una resignación pesarosa o algo parecido. Tampoco estoy hablando de vivir una vida temeraria desafiando a la muerte sin apreciar la vida.

Nuestros instintos de supervivencia son algo útil y natural que tiene su función y su razón de ser.

Sin embargo, el ser humano se caracteriza por unas necesidades superiores y más complejas que el resto de especies animales. El ser humano tiene necesidad de llenar su vida de sentido, de encontrar un para qué a su existencia.

Mirarte al espejo cada mañana y preguntarte seriamente si harías lo mismo que te dispones a hacer si tuvieras la certeza de que es el último día de tu vida, puede dar un giro radical al curso de tu existencia. Puede que empieces a vivir con verdadero sentido, puede que dejes de perder tiempo en aquello que no aporta nada de valor a tu vida. Puede que te vuelvas un ser más comprometido y audaz y, lo más importante... Puede que vivas tu vida al máximo y hagas honor al verdadero privilegio que tenemos.

Evidentemente, se trata de tener la valentía de tirar por la borda cada compromiso, cada actividad y cada relación si uno descubre que realmente, la respuesta a la pregunta del ejercicio del espejo, es no.

Para ser sincera, no sé si en verdad se puede vivir así el cien por cien del tiempo y tomar cada pequeña decisión de cada día desde esa perspectiva — que seguro que en el fondo sí se puede—, pero lo que tengo claro es que todo el mundo puede plantearse este tipo de preguntas honestamente de vez en cuando, en las cuestiones importantes de nuestra vida y hacer los reajustes pertinentes. Lo que sí tengo claro es que nos corresponde a cada uno de nosotros, y a nadie más, decidir los derroteros por los que queremos que vaya nuestra vida. Y tengo claro también, que para eso, es útil imaginarse en el lecho de muerte y descubrir aquello que nos gustaría encontrarnos cuando hiciéramos un repaso de lo que ha sido nuestro paso por el mundo.

Ser consciente de la propia muerte, tener la certeza de que hoy puede ser tu

último día es la mejor manera de no caer en la trampa de dejar las cosas para un momento mejor. Y de pensar que tenemos algo que perder.

Ante esta certeza, ya te encuentras desnudo, no hay nada que perder. No hay motivos para no seguir a tu corazón.

Encuentra tu pasión.

Hazte cargo de ti mismo, levántate una y otra vez, mira a los ojos a la gente y muévete por el mundo como si merecieras todo lo que este planeta tiene para ofrecerte.

CAPÍTULO 10: MI COMPROMISO

Miles de veces he sucumbido a las voces de mi cabeza que me atemorizaban. He sido víctima de ellas durante muchísimo tiempo, solo para darme cuenta de que es un pozo sin fondo. Creo que todos hemos pasado por ahí. Es una espiral que te absorbe sin fin. El miedo, ni mucho menos, desaparece huyendo de él.

Al contrario, se hace más y más grande; más y más fuerte. Acaba por invadirlo todo en tu vida. Uno actúa de mil maneras para evitar los estímulos que lo despiertan y el precio acaba siendo exageradamente alto: al final no sabes quién eres. Te frenas en tantas cosas, te piensas tantísimo cada decisión que uno acaba perdiendo el contacto con la voz de su interior, con la pasión, con el entusiasmo, con la alegría de vivir, en definitiva.

Siempre he sentido, no obstante, aunque fuera levemente, algo que me decía que había otro modo de estar en el mundo, que otra realidad era posible.

A medida que el sufrimiento se hacía insoportable en mi vida, tomando múltiples formas —la más destacable fue una enfermedad degenerativa— fui reuniendo el valor para prestarle atención a esa vocecita suave omnipresente. No sin miedo, no sin dolor.

No ha sido fácil, sin duda. ¿Pero qué tenía de fácil la opción anterior?

Cuánta más atención presto a esa vocecita, más parece elevarse su tono y el resto de interferencias va perdiendo fuerza. Aunque he de reconocer algo que quizá no sea lo más alentador que pueda decirte en este momento, pero recuerda, si estás preparado, lo afrontarás mejor.

Ese algo es que, cuando uno empieza a hacer esto, es decir, empieza a salir de su zona de confort, confronta viejos miedos, desafía su antiguo modo de proceder, etc., las voces de su cabeza parecen gritar más alto todavía.

Si te atreves a dar este salto al vacío, tus miedos parecerán tomar una fuerza descomunal. Es como si tu cerebro notara que te estás saliendo del redil y trata por todos los medios de encarrilarte de nuevo. Es un proceso completamente natural.

Dicen que la prioridad principal de la mente racional es la supervivencia. Así

que analiza todo estímulo, basándose en la experiencia previa, para detectar cualquier peligro. Si no encuentra nada similar que se haya vivido con anterioridad, se enfrenta a algo desconocido y pone a funcionar todas las alarmas.

Incluso diría que las cosas ahí fuera parecen empeorar también. Esta es al menos mi experiencia y la de muchos que conozco.

Es solo al principio y después todo se va encauzando. Pero es cierto que al principio pueden aparecer obstáculos con los que no contabas y la situación se puede complicar a niveles incluso fuera de la lógica. Algunos autores afirman que se trata de una prueba que te pone la vida para que demuestres hasta qué punto quieres lo que dices querer, y así ser merecedor de ello.

Por lo que respecta a lo primero, con un poco de paciencia, la mente se irá familiarizando con ese estímulo nuevo y lo pasará a convertir en parte de la zona de confort —y ésta cada vez será más grande—.

En cuanto a lo segundo, y muy relacionado con lo anterior, a fuerza de práctica, la motivación y el compromiso necesarios, irás cultivando los conocimientos y aptitudes que sean precisos para resolver la situación y convertirte en la persona que quieres y puedes ser.

Volviendo a mi experiencia, yo estoy inmersa en mi propio proceso. En ocasiones, me decanto visiblemente hacia el lado derecho de la línea del miedo al amor y me mantengo ahí bastante tiempo. Otras, sin embargo, me despisto y, cuando me doy cuenta, he vuelto atrás.

Y no pasa nada. Tengo derecho a un aprendizaje y a cometer errores mientras tanto. Pero, lo que de verdad me parece importante, es que ahora sé que existe esa línea, la tengo presente a diario, sé que la decisión de la dirección que tomo está en mis manos y en las de nadie más, y tengo clarísimo dónde quiero estar. Y es ahí a donde me dirijo, caiga quién caiga. —Es un decir, ¡espero que no caiga nadie!—.

Creo que se trata de un proceso de toda la vida, que no es un camino con una meta final, sino que es un camino infinito que va presentando nuevos horizontes a cada paso, con paisajes más bellos cada vez.

Puedo decir que, si bien no estoy iluminada y tengo mucho que aprender, he

ganado muchísimo —y sigo haciéndolo— en pasión, en entusiasmo, determinación, voluntad, perseverancia, comprensión... En definitiva, en todo aquello que me permite vivir una vida más plena y llena de sentido.

Esta evolución tiene, a su vez, lo que algunos pueden considerar un “efecto adverso”:

Me sucede que cada vez tengo menos paciencia con las “cotorras” en general: con la mía, las de mis amigos y con las de cualquiera. Supongo que he disminuido sensiblemente mi tolerancia al sufrimiento.

El caso es que me resulta cada vez más fácil detectarlas y, sin compasión, descartarlas.

Comprendo que a todos nos resulta difícil este proceso y amo a mis amigos por encima de sus “cotorras”, no me entendáis mal. Pero también sé que no les ayudo en nada creyéndome sus historias y uniéndome a ellos para lamentarme.

Primero de todo, porque el sufrimiento es contagioso y adictivo, y a mí me interesa mantenerme lo más “limpia” posible. Y yo soy la persona más importante de mi vida. Si me fallo a mí, ¿cómo podría nadie contar conmigo?

Y segundo, porque estaría dándole credibilidad y fuerza a su historia limitante, dejando de ver su verdadera esencia y todo su potencial.

Algunas personas alrededor mío se enfadan o se alejan, porque yo ya no alimento su sufrimiento, al que siguen enganchadas. Nada de eso importa. Si puedo despertar, aunque sea un poquito, la voz dormida de su alma, habrá valido la pena y será estupendo.

Y, por el contrario, cuando personas de mi entorno, honran su esencia y siguen los dictados de su corazón y son valientes, a pesar de estar muertas de miedo, me uno a su causa en cuerpo y alma y me convierto en su mayor fan. Su triunfo es el mío. Y es una maravilla compartir esa experiencia.

En realidad, me siento muy agradecida con ambos grupos de personas: aquel que me muestra lo que no quiero y el que me muestra lo que sí quiero. Todas esas personas me ayudan a afinar cada vez más mi enfoque.

Una buena expresión de esto, es este libro. Vi tan claro el autosabotaje de mi

amiga Marta el otro día en la cena, y lo atrapada que está en su historia autolimitante, que sentí una gran impotencia. Como no puedo hacer nada por ella, a menos que ella se dé cuenta de dónde está metida, y tengo claro que cada persona tiene derecho a seguir su propio proceso a su ritmo —así es como ha de ser— decidí utilizar esa “rabia” para convertirla en algo bueno.

Cuando me metí en la cama, esa sensación de impotencia me hacía sentir algo extraño. Era provocadora, me empujaba a actuar. Esa sensación me ha acompañado de un modo u otro en miles de ocasiones en mi vida. Algunas veces de manera vaga, y otras, como ésta, con una intensidad abrumadora. Es una necesidad de colaborar hacia un nuevo camino. Es como si pudiera intuir una posibilidad oculta, un trayecto difuminado por elementos que lo disimulan y sintiera dentro la responsabilidad de mostrarlo. Aunque, para ello, he de atreverme a recorrer el camino yo primero y, además, sola.

Esa sensación que me invadía el sábado noche al acostarme, me estaba alterando en cierto modo. Sentía una excitación, una necesidad de actuar. Decidí escucharme y averiguar que estaba ocurriendo dentro de mí. Entonces, este libro cobró forma en mi mente antes de que me diera cuenta.

De repente, todas las piezas encajaban. Seguro que te ha ocurrido más de una vez: hay una mezcla informe de ideas, ganas, intenciones, necesidades, etc. en tu interior, pero no sabes qué hacer con eso. Puede que, incluso, ni siquiera hayas sido demasiado consciente de ello. Es como una nube difusa que ronda por tu cabeza, como una sombra que sabes que está ahí pero no le prestas atención. Y, de buenas a primeras, generalmente desencadenada por un estímulo diminuto, se dispara una idea muy concreta, seguida por un aluvión de detalles, que parecen emerger solos, sin que tú tengas nada que ver con el proceso. Sin embargo, te muestran una posibilidad nítida, asequible y atractiva que, además, concuerda a la perfección con tus circunstancias presentes en ese espacio temporal.

Si estás atento en ese momento, y no dejas perder la valiosa ocasión, te dejas contagiar de esa energía arrolladora y abres tu mente a nuevas posibilidades. Dejas, provisionalmente, de hacer lo que estuvieras haciendo, y le dedicas todo tu interés a esa idea nueva. Se agolpan montones de detalles —y de maneras de hacerla realidad— en tu cabeza. El caso es que, sin que tú sepas cómo ha ocurrido, esa imagen está dando respuesta a todas las preguntas vagas que pululaban sin responder por tu cabeza; está cogiendo todos los

elementos que flotaban perdidos en el aire sin orden aparente y les está dando una forma lógica.

Es un momento clave. Una revelación. Es muy importante saber estar atento a esos momentos —y, en la medida de lo posible, dejarlo todo, y dedicarle el cien por cien de nuestro interés—.

En un caso así, te resultará útil coger papel y boli y plasmar todo lo que brota de tu cabeza, para que no se vuelva a evaporar, y puedas trabajar en ello calmadamente.

Eso fue exactamente lo que me ocurrió esa noche. Me ha gustado escribir desde pequeña, y he necesitado hacerlo siempre, aunque nunca había hecho un proyecto de libro definido con una intención clara. La idea acechaba por ahí, en cada esquina de mi mente, desde siempre pero sin una forma definida.

Además, una serie de circunstancias en mi vida —que seguramente escribiré pronto— me llevaron, una tras otra, a tomar la determinación de darle la vuelta a mi vida en muchos sentidos, especialmente en el campo de mi dedicación profesional. El desarrollo personal ha sido “mi gran amor” desde siempre, antes incluso de saber que éste existía. Me he pasado la vida explorando mi propia cabeza y la de los demás desde que era una niña pequeña, me hacía preguntas trascendentales, buscaba leyes en el universo, etc. De más grande, esta inquietud fue tomando una forma un poco distinta. La escritura y la lectura sobre estas cuestiones me apasionaban y he dedicado miles de horas a ello.

La búsqueda de sentido, la consciencia, la autosuperación... han sido siempre el motor de mi vida. Esa búsqueda y ese anhelo han estado siempre en mí. Acercarme a la comprensión para darme respuestas a mí misma se había convertido en una necesidad básica.

Cuando cubro esa necesidad me siento llena. Es lo que soy y me sale solo. Me ha traído dolor también, porque me he sentido un bicho raro casi siempre, y nunca me di el permiso para siquiera plantearme que podría hacer algo bueno con ello, y compartirlo con los demás.

No me sentía digna ni sabía por dónde empezar.

Las profesiones existentes relacionadas con este tipo de temáticas no

acababan de resonar en mí: me he planteado la psicología muchas veces, e incluso empecé a estudiar la carrera, pero no acababa de ser lo que quería hacer.

Me decanté por lo social y estudié y trabajé de ello. Y, aunque me ha aportado mucho, en mi interior siempre he sabido que tampoco respondía a mis inquietudes ni podía desplegar todas mis capacidades en este terreno.

Finalmente, he cogido todos mis miedos y me he decidido a aplicar del todo en mi vida lo que he leído miles de veces: seguir a mi corazón sin importar nada más y confiar en que la vida se acabará ocupando de que todas mis necesidades estén cubiertas.

He decidido dar un salto al vacío y avanzar hacia la incertidumbre. Hacer exactamente lo que quiero hacer, sin saber a dónde me llevará. Y me he zambullido en un proyecto que aborda el desarrollo personal desde varios ángulos. Escribir libros ya se configuró como uno de ellos cuando me planteé mi proyecto, pero aún no había empezado.

La otra noche, después de la cena con mis amigos, el libro se colocó en mi mente como si siempre hubiera estado allí: vi claro el porqué y el para qué hacerlo, vi el título, la temática y el enfoque y, rápidamente, fueron apareciendo capítulos e incluso frases que debían figurar.

Todo tomaba fuerza. Encendí la luz y apunté en un papel todas las ideas que bombardeaban mi mente antes de que se esfumaran.

Lo curioso del tema, es que en este frenesí de ideas, se “desatascaron” también otros planteamientos que estaban por ahí a medias hace tiempo y tomaron forma otras posibilidades, otros libros —con su título y todo—, capítulos, algunas frases... Tenía ganas de hacerlo todo. Sentía una excitación inmensa y me veía capaz de todo. ¿Dónde habían estado esta claridad y esta determinación escondidas?

Apunté todas las ideas, pero también supe que necesitaba decidirme. No podía abarcarlo todo a la vez, así que apuntaría todo para que no se perdiera, pero tendría que decidirme por una sola opción y poner todo el foco en ella. Lo demás tendría que esperar.

Fíjate qué curioso es todo; las otras ideas eclipsaron la primera y empecé a

sentir más atracción por éstas. Pero la que había dado origen a las demás quizá era la más importante.

No lo sabía. Pero estaba encantada con esa inspiración tan grande que sentía.

Al día siguiente, me decidí a decantarme por una idea y a empezar lo antes posible. Decidí también que, ya que yo no sabía por qué libro empezar, tomaría la decisión desde un lugar más profundo que mi mente racional; desde el mismo lugar del que había surgido toda esa inspiración la noche anterior: mi inconsciente.

Para ello, podía recurrir a un ejercicio maravilloso para esto y que, en general, resulta muy útil para que nuestro cuerpo hable por nosotros y muestre nuestra energía cuando nos perdemos en razonamientos varios.

Lo primero que hice fue escribir en papelitos pequeños los cuatro títulos de los cuatro libros que se me habían ocurrido. Doblé los papeles y los mezclé para no saber cuál era cada uno.

Entonces le pedí a mi pareja que me hiciera el ejercicio de kinesiología que me había enseñado una psicóloga a la que acudí durante un tiempo años atrás. Consiste en lo siguiente: el paciente o la persona que tiene una duda o un problema, extiende un brazo recto hacia adelante con el puño cerrado. Lo sostiene firme mientras el psicólogo o la persona que le asiste se lo intenta bajar.

El quid de la cuestión es lo que tiene el paciente en mente mientras sostiene el brazo.

Si no conoces este ejercicio, puedes probarlo ahora mismo. Es muy interesante. Mejor pídele a alguien que te ayude.

Dando por hecho que somos un conjunto de varias fuerzas que operan dentro nuestro y que todas ellas se relacionan entre sí —nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestra vibración energética y nuestro cuerpo— es fácil comprender que, cuando estamos sumergidos en un pensamiento que nos suscita emociones positivas y armonía interna, tenemos una energía más alta que dotará a nuestro cuerpo de una mayor capacidad de respuesta y, en consecuencia, más resistencia y fuerza física.

Y por el contrario, si el pensamiento nos preocupa o nos hace sentir

emociones que nos debilitan, nuestro cuerpo también responderá ante ello y nuestro brazo no conseguirá la firmeza que necesita para sostenerse en alto.

Este ejercicio es un test muy rápido y sencillo para valorar nuestro estado emocional inconsciente con respecto a una idea o situación. Resulta muy esclarecedor cuando, mentalmente, no damos con la respuesta que buscamos.

Mi psicóloga lo explicaba muy sencillo y lo hacía aludiendo a los niveles de estrés:

“Una emoción que disminuye nuestra paz, aumenta nuestro estrés. Y el cuerpo se debilita ante el estrés. Es una respuesta muy rápida, automática. Por eso, el cuerpo no miente, y en este ejercicio se puede preguntar al cuerpo”.

Así es que mi pareja y yo hicimos el ejercicio en cuestión varias veces, cambiando de papelito cada vez y comparando mi fuerza con cada uno de ellos. Cuando tuvimos claro el papel que me daba más fuerza, lo abrí. ¡Sorpresa!

Yo había empezado a decantarme por otras opciones, pero mi inconsciente lo tenía muy claro. Cuando lo descubrí, a pesar de que me había dejado seducir por otras ideas, le encontré mucho sentido al hecho de que fuera éste por el que debía empezar; al fin y al cabo, había desencadenado mi inspiración. Por algo sería.

Lo acepté con gusto y me puse manos a la obra.

Con todos los apuntes y esquemas escritos en el papel de la noche anterior y la mente más serena, tracé un plan concreto con unos objetivos muy definidos. Decidí cazar al vuelo esa inyección de fuerza y utilizarla para darme un empujón en dirección al camino que quiero seguir. El resultado es que estoy escribiendo todo este material con una facilidad y velocidad que antes no había experimentado.

Es un proceso fluido.

Todo está en mi mente. Todo tiene ya su forma. Lo único que debo hacer es no interponerme. Ser solo un canal.

Y creo que ha de ser un poco así como hagamos todas las cosas importantes: desde nuestra coherencia y armonía. Buscando lo que nos da paz. Dejar de

pensar un poco y simplemente sentir. Dejar de hacer y hablar durante un rato. Detenernos y permanecer en silencio para poder escuchar lo que una voz más suave que la de nuestra cotorra, pero mucho más lúcida, nos susurra y seguir el camino que ésta nos indica.

Y, una vez tengamos claro el camino, entonces sí: ¡A correr!

Desde esta serenidad interna y la consecuente lucidez mental, nuestros “golpes” serán certeros y no daremos pasos en falso.

Acostumbramos a malgastar cantidades ingentes de energía en arrancar y parar, en dar vueltas en círculos, en hacer mil cosas que luego descubrimos innecesarias. Resumiendo, en recorrer un camino que no lleva a ninguna parte.

Sin embargo, si estamos alineados desde dentro con un propósito de alta vibración, conseguiremos más con menos. Veremos rápidamente los efectos de nuestros actos; el fruto de haber empleado nuestra energía en algo.

Mi compromiso pues, es este: vivir desde estas premisas y compartir este enfoque.

Mi compromiso es, en la medida en que sea capaz, mantener mi mente recta cuando las fuerzas del drama externo tiren de ella en múltiples direcciones.

Mi compromiso es enfocarme en el poder creativo de mi mente y mirar dentro de ella en lugar de fuera. Esto es; cuando todo parece ir mal en el exterior, y mis antiguas creencias pugnan por salir gritando el discurso de siempre y afianzar aún más mis creencias, hacerles caso omiso y seguir colocando mi atención en mi creación interna, ignorando todo lo demás.

Mi compromiso es seguir creyendo en la nueva realidad que estoy “fabricando” en mi mente, aunque ésta aún no se haya manifestado. “Fingiré” que todo es como quiero hasta que vea materializarse esa nueva realidad a mi alrededor.

Y esto no es —al contrario de lo que parece lógico pensar— una evasión fantasiosa de la realidad. No estaré falseando nada ni tengo la cabeza llena de pájaros.

Al contrario, será hacer un llamamiento a mi realidad más absoluta y

profunda: la realidad de que soy capaz de crear todo lo que ocurre en mi vida a través de mi atención, pensamientos y emociones.

Yo personalmente, estoy en ese camino desde hace tiempo pero hoy quiero dar un paso más en esa dirección. Y mañana otro más. Sin detenerme nunca.

Es desde ese ejemplo que puedo influir en el mundo como quiero hacerlo. Es mostrándolo sin palabras como más puedo enseñarlo.

Tengo la firme convicción de que todos somos capaces de crear una realidad nueva y bella. Y creo que hemos nacido para ello.

Así que, cuando veo a personas como mi amiga Marta, metida en un pozo que ella sola ha excavado sin saberlo, y soy capaz de reconocerme en ella, en cuanto a que he vivido así, en mayor o menor medida, no puedo por menos que sentirme empujada a poner mi granito de arena. Me sale solo el colaborar para que personas como Marta puedan subir un poco más a la superficie de ese pozo y poder contemplar el mundo con toda su luz y belleza, sabiéndose en libertad.

Ensanchar nuestros límites es el movimiento natural hacia el que nos impulsa la vida para que nuestra evolución, como individuos y como especie, siga adelante.

Para concluir, mi compromiso para conmigo y mi vida, y lo que quiero que a ti se te contagie, se puede sintetizar en los siguientes puntos:

- Escuchar a mi cuerpo y mi corazón, y obrar en función de lo que éstos me dicen con respecto a cualquier decisión por tomar: si me hace sentir bien lo hago, sino no;

- Sostener la incomodidad de la incertidumbre hasta que ésta se haga cómoda;

- Cada vez que me sorprenda a mí misma elaborando una excusa para evitar algo o dejar de hacerlo, encontrar la manera de llevarlo a cabo;

- Hablar menos y actuar más;

- Dejar de compararme con los demás;

- Alegrarme de los éxitos de otros y convertirlos en una inspiración para mí;

- Arriesgarme a equivocarme, sabiendo que, en el fondo, no hay error posible.

El verdadero error es no intentarlo;

-Tomarme la vida como un juego y salir a jugarlo con todas mis ganas;

Para acabar de darle forma a esta idea, te dejo una cita que condensa la esencia de esta idea:

“Solo si tengo éxito, le doy permiso al otro para que lo tenga,

Solo si yo me atrevo a brillar, le recuerdo al otro que él también puede brillar”. Virginia Blanes

Bien, este escrito ya toca a su fin y quiero despedirme de ti recordándote, a grandes rasgos, el mensaje que, desde el principio, he pretendido transmitirte:

Siento que en el interior de cada uno de nosotros habita un “gigante” por despertar; un ser capaz de superar los límites que siempre ha creído reales y definitivos y que han condicionado su vida.

Creo que ese ser tiene infinidad de capacidades aún por explorar y que, si lo hace, puede llenar su vida de emoción, satisfacción y amor.

Estoy convencida de que, además, ese despertar no pasa desapercibido para los “gigantes” ocultos en los corazones de las personas que nos rodean, que también están deseando salir y puede animarlos a emerger.

He podido comprobar que despertar a ese ser maravilloso que se oculta tras nuestra coraza de miedo y mediocridad, está en nuestra mano. Y que, ese despertar, empieza con una actitud básica: la confianza. Confianza absoluta en nosotros mismos y en la sabiduría de la vida en general.

Mi lógica me lleva a pensar que no tenemos motivos para no confiar plenamente en la vida. Si lo piensas bien, ninguno de nosotros, en el fondo, tiene la más remota idea de lo que hace en esta vida ni de cómo ha llegado hasta aquí, por más teorías científicas que existan.

El auténtico fondo de la cuestión de la vida sigue siendo un absoluto misterio para la mente racional.

No sabemos por qué estamos vivos ni para qué. No sabemos, por ejemplo, cómo crear un bebé realmente. Podemos saber las explicaciones científicas con respecto a la reproducción y que es necesaria la fecundación de un óvulo

a través del sexo, pero el salto que hay desde esa fecundación al milagro de la vida, sigue siendo un absoluto enigma. Sin embargo, el milagro ocurre constantemente a nuestro alrededor.

Y de igual modo, muchas maravillas suceden en nuestra vida sin que sepamos cómo ni por qué, como por ejemplo, el reflejo automático de la respiración con el que todos nacemos.

Estamos rodeados de prodigios que no comprendemos y que, en muchas ocasiones, ni siquiera valoramos.

No obstante, están ahí. Miles de bendiciones nos acompañan desde nuestro nacimiento sin que nosotros tengamos ni idea de dónde proviene tanta inteligencia ¿y nos atrevemos a desconfiar de la vida? ¿Sólo porque esta no nos complace en todas las exigencias de nuestro pequeño ego?

Tengo claro que nos encontramos de paso por la tierra y que, puesto que nada de aquello a lo que nos aferramos de este mundo material, perdurará, no tiene sentido tener tanto miedo a perder o a equivocarse.

Tengo claro que lo único que tengo claro es que estoy aquí y ahora y que puedo exprimir mucho más esta oportunidad de lo que he estado haciéndolo hasta ahora y no pienso perder más tiempo.

¿Y tú?

¡GRACIAS!

Gracias por dedicarle tu tiempo y tu atención a este primer “¡Déjate de tonterías!”. Llegar a ti con mis palabras y aportarte un mínimo de valor significa muchísimo para mí.

Si te ha gustado este libro y te ha resultado de utilidad, te agradeceré mucho que dejes tu comentario en Amazon. Me ayudará a seguir escribiendo libros que, aunque aborden diferentes temáticas, proponen una actitud similar ante la vida: ¡Atrevernó a vivir intensamente cada día!

Tu comentario y tu apoyo me servirán para mejorar en mis próximos productos y serte, a ti y a otros como tú, lo más útil posible.

Puedes dejar tu comentario aquí: <http://amzn.to/1Rsssgh> o aquí: <http://amzn.to/1munufK>

¡Gracias por tu apoyo!

OTROS LIBROS DE LA SERIE: ¡DÉJATE DE TONTERÍAS!
¡DÉJATE DE TONTERÍAS! Y haz el Camino de Santiago



Recorrer el Camino de Santiago es una vivencia que nos conecta con nuestro verdadero ser, nuestro estado salvaje, la sencillez de las cosas y la magia omnipresente de la vida; magia que, por otra parte, a menudo se escapa de nuestra percepción por estar demasiado absortos en el estrés diario al que nos somete la sociedad.

En este ir y venir constante y ajetreado, muchas veces perdemos de vista el motivo por el que hacemos las cosas, el verdadero sentido de nuestra vida y, en definitiva, nos perdemos a nosotros mismos.

No se me ocurre mucha gente a la que no le recomendaría con entusiasmo recorrer el Camino de Santiago. Al margen de edad, condición física y situación personal, vivir esta experiencia es posible y recomendable para casi todo el mundo. Especialmente

esto es así si hablamos del Camino Francés, ya que se trata de un camino perfectamente acondicionado para todos.

El Camino de Santiago ofrece un paréntesis en el que nos vemos liberados de todo aquello que no somos y nos reconecta con nuestra naturaleza.

Si lo que estás buscando es una experiencia transformadora, que te lleve directo a ti mismo y a la fuerza que tienes dentro, para poder contemplar la vida con ojos nuevos, estás ante el libro adecuado.

El presente libro es un paseo por todas esas bendiciones que tiene para ti esta valiosa experiencia: el Camino ofrece una gran oportunidad de superación personal, autodescubrimiento, transformación, reflexión, paz, emoción y amistades intensas y profundas.

Anímate a dejarte envolver por su magia para poder liberarte de lo superfluo. Especialmente, si necesitas un “reset” en tu vida, ¡Déjate de tonterías y haz el Camino de Santiago!

[Ir al libro](#)

CONECTA CONMIGO

-A través de mi Blog: www.cristinahortal.com

-Suscribiéndote a [mi newsletter](#): ingresando tu nombre y tu email en cualquiera de las cajas de suscripción repartidas por toda la web.

Recibirás todos mis artículos y material exclusivo relacionado con la Transformación Personal directamente en tu bandeja de entrada.

También te podrás descargar mi ebook gratuito [CONSIGUE TUS OBJETIVOS](#)



-En Facebook: [@CristinaHortalTransformaciónPersonal](#)

-En Twiter: [@cris_hortal](#)

Para cualquier consulta individual, escríbeme a través del [formulario de contacto de mi Blog](#).

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

ESTE LIBRO

¿CÓMO USAR EL LIBRO?

CAPÍTULO 1: ¿DÉJATE DE TONTERÍAS!

CAPÍTULO 2: TU NECESIDAD

UNAS PREGUNTAS PARA TI

LAS ÁREAS DE TU VIDA -EJERCICIO OPCIONAL-

LAS MINI ÁREAS DE TU VIDA -EJERCICIO MÁS OPCIONAL AÚN-

¿PARA QUÉ TE HE HECHO HACER ESTOS EJERCICIOS?

METÁFORA DEL ÁRBOL

RESUMIENDO

UNA ÚLTIMA SUGERENCIA

CAPÍTULO 3: PLAN DE ACCIÓN

CAPÍTULO 4: PROFUNDIZACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN; Objetivos

OBJETIVOS

CONCRECIÓN MÁXIMA

“PARA QUES”

REVISIÓN PERIÓDICA

HERRAMIENTAS QUE TE SERÁN ÚTILES

TUS LOGROS

SUGERENCIA EXTRA: VISIÓN DESDE EL FINAL

PARA CONCLUIR

CAPÍTULO 5: TU AUTOCONCEPTO; ¡Conócete y amplíalo!

METÁFORA DEL AGUA Y EL ACEITE

REPASANDO LA IDEA ANTERIOR

EJERCICIO DEL ESPEJO

REFLEXIÓN SOBRE EL EJERCICIO

¿CÓMO DISTINGUIR NUESTRO YO ESENCIAL DE TODO LO QUE NO LO ES?

CAPÍTULO 6: UNA “COTORRA” EN TU CABEZA

RESUMIENDO

LA “COTORRA”

CAPÍTULO 7: SIMPLIFICA TU VIDA AL MÁXIMO

QUEMAR LAS NAVES

LA IMPORTANCIA DE LA SIMPLIFICACIÓN

7 PASOS PARA SIMPLIFICAR LA VIDA, SEGÚN WAYNE DYER

EJERCICIO

CAPÍTULO 8: CONVIERTE LOS OBSTÁCULOS EN “GASOLINA”
PARA ARRANCAR TU VIDA

LA ADVERSIDAD

EJEMPLOS COMUNES DE ADVERSIDAD

NUESTRA RELACIÓN HABITUAL CON LA ADVERSIDAD

CASOS REALES

REFLEXIÓN

CAPÍTULO 9: ¡BAILA CON LA MUERTE!

CAPÍTULO 10: MI COMPROMISO

¡GRACIAS!