

# EL PODER DE LO QUE PIENSAS

INDIRA SIMANCA PEREZ

Image not found.

# Capítulo 1

EL PODER DE LO QUE PIENSAS.

Image not found.

En una entrevista a Viktor Frankl, un neurólogo y psiquiatra Austriaco, sobreviviente de varios campos de concentración nazis y fundador de la "Logoterapia" (estudio de la existencia humana o algo más parecido al análisis existencial) responde a la pregunta, ¿cuál es la diferencia entre las personas que son capaces de levantarse, superar los problemas de la vida y los que no? Y el de una manera extremadamente convencida de su postura ideológica responde – EL FACTOR DETERMINANTE ES LA DECISIÓN – enseñándonos que bajo ninguna condición o situación de desesperanza, (lo que el en esa misma entrevista traduce como un sufrimiento sin propósito) podemos dejar acabar el poder para decidir cuál será la manera de cómo enfrentar dichas situaciones, es decir nunca deberás delegar el único poder que te queda, que es, decidir sobre ti mismo, y pss... si te toco sufrir por lo menos encuéntrale el sentido.

Te cuento un poco de la historia de Viktor Frankl; este Vienes o si prefieres Austriaco, Judío, Neurólogo, Doctor en Medicina, y finalmente un hombre de muchos logros que sufrió en carne propia y sobrevivió a

varios campos de concentración nazis, no le dio lugar a un solo pensamiento negativo a su vida, y no obstante de haber vivido en medio de los horrores de estos campos, mantuvo su filosofía de que a pesar q los Nazis le quitaran todo; ropa, comida, y seres queridos, lo único que nunca le podían quitar, era la elección de decidir en qué pensar, y cuál iba a ser su actitud. Y si investigamos nos damos cuenta que su actitud fue positiva, porque decidió buscarle un ¿por qué? y un ¿para qué? a lo que la había sucedido, esos ¿por qué?, se convirtieron en el querer ayudar a los demás, y el deseo de contarle al mundo lo que vivió para que nunca más se repitiera.

Intenta un dialogo interno, y hagamos el ejercicio que propone Margarita Poso en una de sus conferencias, y, luego de leer las instrucciones suspende esta lectura por varios minutos. Escribe en un hoja un pensamiento negativo que hayas tenido contra algo o alguien, inclusive sobre ti misma, luego cuestionalo, es decir míralo objetivamente, y tercero cambia ese pensamiento negativo a uno positivo que te de poder. Ejemplo:

Pensamiento: mis socios son personas con poca determinación y dudo mucho que salgamos adelante con este proyecto.

Cuestionalo: ¿será que soy yo quien no he sido clara en compartirles la visión? ¿Será que mi ego no me permite descubrir el potencial y el 120% de cada uno de ellos? ¿Será que si intento con una mejor manera de dirigirme a ellos puedo transmitirles esa seguridad que necesitan?

Pensamiento positivo: mis socios siempre han tenido la disposición de hacer las cosas, tal vez algo no les está funcionando bien, pero juntos podemos mejorar.

Cual fue tu resultado? ¿Fuiste capaz de cambiar ese pensamiento negativo a uno positivo de forma genuina, o solo lo hiciste por cumplir el ejercicio?, sigamos en eso modo reflexión y de dialogo interno, (al fin de cuenta siempre serás la persona con la que más hables) y pregúntate que tipo de persona eres, si de esos que además de hablar contigo mismo, solo te escuchas a ti, y si eres de estos, lamento decirte que eres una persona negativa, porque las personas positivas se hablan a sí misma, y hablarse a sí mismo no es más que regresar de vuelta esos pensamientos negativos que vienen en automático. Probemos esto que te cuento con un nuevo ejercicio, te pregunto; si tu padre y madre se van de viaje, y miras por las noticias que el avión donde viajaban sufrió un accidente, ¿cuáles serán tu primer pensamiento? ¿Que murieron en ese accidente? Y ojo no digo que no sintamos preocupación, pero examina tu pensamiento, porque la mayoría de las cosas negativas que pensamos nunca pasan y las sufrimos por placer.

Mi invitación esta vez es a que por favor cuides cada cosa que piensas, GANDHI, (y a propósito de mi nombre) decía "cuida tus pensamientos porque se volverán palabras, cuida tus palabras porque se volverán actos, cuida tus actos porque se volverán en tus hábitos, y cuida tus hábitos porque se convertirán en tu destino. Lo más importante que debes entender, es que los seres humanos siempre estamos expuestos a condiciones de cualquier naturaleza, pero siempre tenemos la libertad de elegir con que actitud asumimos y enfrentamos dicha condición.

Todo cambiara el día que tu ACTITUD sea diferente, déjale lo supremo a quien tiene el poder, no cuestiones las condiciones en las que estas, a no ser que lo hagas para encontrarle un verdadero sentido a tu condiciones y un propósito de vida que no solo te haga salir libre, sino que también puedas dejar un mensaje al mundo.

Image not found.

Ghandi (Indira Simanca)