Motivación instantánea, autoestima definitiva

Nico Quindt

Capítulo 1

© Nico Quindt2015

Queda hecho el depósito legal establecido por la ley 11.723.

Queda prohibida la reproducción total o parcial así como su almacenamiento o fotocopiado mediante cualquier sistema electrónico o mecánico sin la debida autorización o mención del autor. Todos los derechos reservados.

Introducción

Durante años estuve desoyendo. Oía a la gente compartir sus problemas conmigo y yo los escuchaba, creyendo que con la información que poseía podía llegar a ayudarles. "Tengo la autoestima por el piso" era la frase de cabecera que oía todo el tiempo. Y por alguna absurda razón, escribí un libro para lograr todo lo que te propongas, con 9 principios maravillosos que en ningún momento hablaba de autoestima, y si lo hacía, era de la manera más breve posible.

Comencé a trabajar en el sitio web superacionmujer.com que atendía inquietudes de mujeres en todo Latinoamérica y España, y una y otra vez, el principal problema, el tema recurrente era el mismo:

—Cuéntame ¿Qué te sucede? ¿En qué puedo ayudarte?

Era mi forma de saludar. La respuesta era siempre la misma: "Tengo la autoestima baja… caída… por el piso". Entonces yo escribí dos libros más, uno que hablaba del despertar de la consciencia, de la optimización del tiempo y el otro de educación para padres ¿?

Continuaba conociendo gente, amigos y amigas que me decían que su problema era la motivación y la autoestima y yo me puse a crear un programa de cómo poner inteligencia al amor y de cómo mejorar las relaciones, además de diseñar cursos de ventas en internet y páginas web…

La pregunta en este momento es más que obvia: ¿Nicolás Quindt eres estúpido? La realidad es que no encontré una excusa en mi mente de por qué no he escrito aun, un libro o programa dedicado a la autoestima y la

motivación.

Escribir un libro sobre autoestima y motivación ya representa una tarea difícil, escribir un libro cuyo título sea “Motivación instantánea y autoestima definitiva” … ¿en qué lio me metí? Pero el titulo suena potente, eficaz, convincente. Aunque no tenga la menor idea de cómo voy a redactarlo… pero de eso se trata, de que confío en mí, en mi mente, en todo lo que he aprendido y estudiado por más de veinte años, ya que si no puedo confiar en mí mismo, no puedo siquiera hablar de autoestima, y mucho menos de autoestima definitiva, pero me he propuesto algo, si quiero escribir sobre autoestima necesito que funcione y para que funcione debe ser definitiva y que, además, pueda generar niveles de energía instantáneos, sino ¿qué sentido tiene que la motivación nos visite cuando ella quiera? Por eso la motivación debe poder ser alcanzada en cualquier momento que se la requiera, en un tronar de dedos. “La motivación nunca es duradera” dicen por ahí, el baño tampoco lo es, por eso se recomienda bañarse a diario…

Lo primero que se me ocurrió fue tratar de entender los factores que intervenían en la desmotivación, si quería lograr un método para erradicar la inconstancia y la baja autoestima, primero debía entenderlas y experimentarlas, poner en práctica los sistemas y comprobar si funcionaban. Luego tuve la revelación de que eso no era suficiente, ya que una técnica que me pudiera ayudar a mí y solamente a mí, no serviría como modelo de referencia a todo el enorme conjunto de personas de baja autoestima, principalmente porque yo no tengo la autoestima baja y no la tendré jamás. Aun cuando durante la adolescencia y preadolescencia me repetía a mí mismo día y noche que era un perdedor, en mi fuero interno, me consideraba un genio.

¿Qué debía hacer entonces? ¿Tomar a mil a personas de baja autoestima, probar con diferentes técnicas una y otra vez hasta dar con una fórmula o método mágico que derrumbe y reconstruya las estructuras mentales y las devuelva al estado inicial, como cuando éramos niños y nos creíamos todo poderosos, que todo podríamos lograrlo? Restaría que luego de encontrar esa fórmula la redacte en un libro que al terminar de leerlo ¡Puf! Nuestra autoestima se dispare por los aires…

No, eso no es posible. Eso no sucederá, ni en este libro ni en ningún otro. Eso no ha pasado nunca en la historia de la humanidad. Las estafas literarias van a continuar existiendo por la sencilla razón de que el 90% de la humanidad no aterriza sus sueños, no pone acciones concretas para lograr los objetivos que se propone o no cree que pueda alcanzar lo que quiere, por eso ese tipo de libros casi siempre son record de ventas, pero solo el 10% de la humanidad son personas exitosas…

¿Cuántos de esos libros mágicos has comprado? Tengo un amigo que compra cursos en internet para ganar dinero desde su casa, cuando uno

lee las cartas de ventas de esos métodos, no puede dejar de reír, pero él cree que un día encontrará un curso que le hará ganar en un click, un millón de dólares, dos clicks: dos millones de dólares… lleva invertidos miles de dólares en este tipo de cursos, pero no ha recuperado siquiera un 1% de lo que ha gastado.

Yo voy a tomar el camino más difícil, pero el único que otorga resultados definitivos.

Voy a establecer un método complejo, porque esa es la manera en que podamos alcanzar la motivación instantánea.

¿Cuál es la manera en la que alguien logra activar algún talento, realizar una actividad en un instante? Hay una sola manera: **practicó durante diez mil horas**, ya que mientras más se practique mejor recuerda el cerebelo cuales músculos y nervios utilizar para llevar a cabo una acción determinada.

Te contaré un cuento:

Un rey sale a caminar por el parque y ve el pájaro más hermoso que había visto en toda su vida. Se queda admirando la belleza de ese animal y se da cuenta de cuán feliz lo hacía el solo verlo. En un momento, el ave vuela y desaparece de la vista del rey. De modo que se queda pensando la manera de poder verlo cada día. Entonces regresa al castillo y se le ocurre hacer una pintura del pájaro. Manda a llamar al mejor pintor del reino y le cuenta acerca de lo que desea.

—Por supuesto, conozco a esa ave —dijo el artista— voy a tardar dos años en terminar esa pintura.

Al rey le pareció que dos años era mucho tiempo, pero aceptó.

A los seis meses, el rey cansado de esperar fue con algunos emisarios hasta la casa del artista, golpeó a su puerta y el pintor lo atendió.

—Quiero saber si ya está terminada mi pintura.

—Yo le he dicho dos años, y ese es el tiempo que tardaré —respondió el artista.

El rey regresó a su castillo enojado y esperó. Cuando había pasado un año y medio, otra vez se dirigió a la casa del pintor.

—Ya ha pasado un año y medio, quiero ver al menos como está quedando el cuadro.

—Yo le he dicho dos años. Y faltan solo seis meses, si esperó un año y medio, puede esperar seis meses más.

El rey estaba furioso.

—Muy bien, vendré en seis meses, pero si mi cuadro no está listo para ese entonces, te mataré.

Pasaron los seis meses, el rey tomó a sus guardias y fue dispuesto a traer el cuadro o la cabeza del artista.

—¿Dónde está mi cuadro? —Preguntó el rey.

—Su cuadro era el del pájaro ese tan hermoso ¿No es cierto? —Dijo el pintor.

—Así es —respondió el rey dispuesto a dar la orden para que lo ejecuten.

El artista saco un lienzo en blanco, tomo sus pinceles y sus pinturas y en menos de dos minutos, pintó el cuadro del pájaro que el rey tanto amaba. La obra había quedado maravillosa, el pájaro era el más hermoso del mundo y en aquella pintura parecía real.

El rey se dio vuelta y con una mezcla de ira y de desconcierto se dirigió al artista.

—Si podías hacerlo en dos minutos… ¿Por qué me has tenido esperando por dos años?

—Acompáñeme y le mostraré —dijo el pintor. Y lo llevó hasta un armario inmenso, lo abrió y en su interior había miles de bosquejos y lienzos con el dibujo de aquel pájaro.

El artista había estado esos dos largos años perfeccionando su técnica para poder hacer ese cuadro en tan solo dos minutos…

De esto va a tratar todo el contenido de este libro.

Fibra sensible

Te voy a hablar directamente a ti que estás con la autoestima baja. Vamos a recorrer este camino para que puedas determinar, en primer lugar, cuáles fueron las causas inmanentes para tu desmotivación y para tu baja autoestima, y luego vamos a ponernos a trabajar en ello. Permítele a tu mente conectarse con ese sistema de autovaloración que ha conseguido que la humanidad sobreviviera durante millones de años.

No fueron las personas que se desprecian, sino las que se aman las que hicieron que hoy estemos vivos y comunicándonos a través de este medio. No fue la gente desmotivada la que creó las obras de arte más maravillosas de la historia, no fue la gente de baja autoestima la que logró sobrevivir a enfermedades, guerras, asedios, invasiones, pobreza y hambre.

¿Por qué hace millones de años no existía la baja autoestima? Porque el que la padecía moría…

La gente no se deprimía ni se compadecía a sí misma, porque si lo hacía, estaba muerta.

Vamos en primer lugar a tratar de entender cómo se formó mi imagen propia. Presta mucha atención:

El espejo te devuelve el reflejo de lo que tu mente cree. Los haces de luz penetran la pupila, viajan por el nervio óptico, llegan al cerebro, se decodifican las imágenes y se forman en la retina del ojo, eso es lo que vemos. El punto clave aquí es justamente ese proceso intermedio mediante el cual las imágenes son decodificadas por nuestro cerebro. Solo podríamos tener una visión objetiva de la realidad si no existiera el nervio óptico, si las imágenes entraran, se formaran y salieran en la retina del ojo, y aun así no estarían exentas de nuestro juicio y evaluación. Pero esto no sucede, nuestro cerebro está en el medio para establecer una interpretación instantánea de esa información que absorbe, y ¿de dónde saca esa interpretación? Pues de la información que tiene acumulada, la más cercana, la más reciente, la de más fácil acceso… la equivocada. Y finalmente nos devuelve la imagen. Dicha imagen, si el ojo está sano y funciona de manera normal y no tiene ninguna anomalía, reflejará la realidad tal cual es, pero la interpretación que hagamos de esa realidad, eso le concierne a nuestra mente. Hacer un juicio interpretativo acerca de si lo que vemos es feo, lindo, alto, gordo, flaco, atractivo o repugnante. A nosotros como seres humanos no nos alcanzará con ver la realidad, necesitamos interpretarla, juzgarla y establecer parámetros medibles, y cuando esto ocurre frente a un espejo que refleja nuestra imagen, frente a un trabajo u obra de nuestra propia autoría, o algo realizado por nosotros mismos, entra la parte subjetiva a trabajar en lo que más conoce: a ti mismo. Tu voz, tu cerebro, tu mente se enfocan en otorgarte un feedback de lo que conoce de sobra, como si se tratara de un anciano al que un niño le pregunta por su juventud. Te habla de ti, a partir de ti y hasta ti. Porque recuerda que nunca has salido de adentro de tu cerebro. Ese es el único sitio donde has estado.

Esa devolución de lo que eres, que tu mente te otorga, no es más que el resultado de los pensamientos que tú vienes fijándole a tu sistema

nervioso.

La imagen que el espejo te devuelve estará delimitada por los condicionamientos que le hayas establecido previamente:

Lo que piensas de ti mismo

La importancia o el crédito que le otorgas a lo que los demás piensen de ti.

Lo que eres y lo que piensas de eso que eres.

Mientras estoy escribiendo este libro me surgieron dos preguntas clave:

La primera ¿cómo puedo hacer que tu autoestima se eleve?

Y la segunda ¿Cuáles son las fibras más sensibles de la consciencia humana?

Porque si puedo llegar a la fibra más sensible, puedo desde allí, instalar pensamientos en tu mente que ayuden a levantar tu autoestima. Estas palabras que estás leyendo están provocando diferentes emociones en ti ¿Cómo es eso posible? Dado el carácter subjetivo, tú sabes que soy un ser humano como tú, piensas, además, que estoy capacitado o tengo un conocimiento previo para hablarte de lo que te estoy hablando y entonces tu mente hace que estos símbolos que forman las palabras adquieran una interpretación y tú acabas por darle crédito a esto que estás leyendo. Por eso funciona y por eso un libro con la información correcta puede ser tan poderoso. Si yo escribo la palabra “elefante”, tu mente piensa enseguida en un elefante, sí exactamente, en ese elefante que estás pensando ahora mismo. Pero la palabra “elefante” no se parece ni remotamente a un elefante de verdad ¿Por qué piensas en un elefante entonces? Debido a la interpretación que tu mente hace.

Entonces cuáles son las fibras más sensibles de las personas, porque si puedo descubrirlas, entonces mi tarea se facilitará enormemente. Quizás pueda encontrar alguna de ellas entre las siguientes que voy a arriesgar.

El amor por sus hijos.

Sentirse importantes.

El deseo sexual.

El orgullo propio.

Los sueños y deseos.

El sentimiento de pertenencia (a un país, ciudad, partido político, etc.)

La amistad.

El honor.

La lealtad.

El amor.

La venganza.

A partir de sea cual fuera la fibra que más te sensibiliza, esa que hace que te pongas en marcha cada mañana, esa que te obliga a cambiar de parecer, a ceder una discusión, a hacer cosas extraordinarias, a desesperarte, a intentarlo todo, y hasta quizás a dar tu propia vida…

La fibra más sensible en un ser humano se refiere a la máxima expresión de su ser, esa parte con la que no te puedes meter, eso que no puedes comprar, esa parte a la que no puedes insultar sin que esa persona se sienta insultada también.

Te pediré que encuentres esa fibra sensible, esa que solo tú conoces, y que realices una vez la hayas identificado, los siguientes ejercicios:

¿A cuántas cosas renunciarías por conseguir o conservar esa que es la máxima expresión de tu ser?

Por lo general las personas tienen dos fibras sensibles bien marcadas: sus hijos o sus sueños.

Esto lleva al ejercicio que te he propuesto:

¿Sacrificarías el sexo por tus hijos? Es decir, dejarías de tener sexo por el resto de tu vida porque eso salvaría a tus hijos. Casi el 100% de la humanidad respondería que sí a esta pregunta. Ahora ¿sacrificarías todo tu dinero por alcanzar tu sueño? ¿Sacrificarías tu brazo derecho por un millón de dólares?

Con esto quiero lograr que entiendas la importancia en las fibras sensibles, pueden ser varias, pero hay una que es la más importante de todas para cada persona en particular.

La herramienta más valiosa

Imagina la siguiente situación: tu pareja te ha dejado. Ha pasado tan solo una semana y la ves que baja del automóvil de tus sueños, su nueva pareja es una celebridad, de gran belleza con la que tú nunca podrías llegar a competir y además extremadamente rica. Tu ex se ve radiante, como nunca la habías visto. ¿Qué pensarías en ese momento? ¿Cómo afrontarías esa situación?

Aquí está en juego tu autoestima. La autoestima no significa irrealidad. Hay millones de personas más lindas que tú, pero eso no debe hacerte sentir un monstruo. Hay millones de personas más talentosas que yo, pero eso no provocará que yo me sienta un inútil.

Si yo tuviese que atravesar la situación anterior que he mencionado, primeramente, me sentiría orgulloso de ser el ex de una persona que ahora ha conseguido conquistar a una celebridad y segundo la felicitaría.

Son este tipo de situaciones las que contemplan el grado de nuestra autoestima o autodesprecio y sin que necesariamente atravesemos por cosas similares necesitamos identificar en qué punto estamos parados.

Una persona creativa trabaja en un ambiente que motive su creatividad. Existen algunos genios que no rinden bajo presión porque una persona realmente inteligente no se pondría en situaciones de alto estrés y una situación de este tipo que no haya sido opcional estaría relacionada como un problema de vida o muerte.

La autoestima es un proceso mental, una serie de creencias. La baja autoestima, por lo tanto, es una serie de creencias mal direccionadas.

No existe herramienta más valiosa que forjar en nuestro espíritu el arma de la autoestima definitiva y la llave de la motivación instantánea que es lo que aprenderás en el transcurso de este programa.

Vas a caer mil veces, te lo puedo asegurar. Te lo firmo ya mismo. Vas a caer mil veces y solo tu espíritu te va a levantar.

Te van a engañar, te van a humillar, te van a subestimar, se van a reír de ti, vas a perder tu empleo, va a fundir uno o más de tus negocios, vas a fallar cientos de veces. Si nada de esto te sucede es porque no vives en este planeta.

Ese es el mundo real. Pero tu voz interior te va a decir que te levantes, tu espíritu te va a dar el impulso para hacerlo, tu mente va a inundar tu cuerpo de hormonas para que finalmente tu cuerpo se ponga de pie y siga

adelante.

Tu cerebro no espera que seas un idiota.

Tu cuerpo no espera que te detengas.

Tu espíritu no espera que te rindas.

Cuando tu autoestima se levante como un muerto de su tumba, tu vida armonizará todos sus estadios y la única condición que te impondrá es no rendirte.

Dos verdades

La mente y el cuerpo no quieren hacer nada, pero esperan que los obligues, eso es lo fabuloso que tiene la estructura de nuestro interior, por eso se conforma nuestra personalidad, el cuerpo está diseñado para trabajar, pero nunca actuará de manera aleatoria, es decir el organismo requiere alimento, agua y aire para vivir, todo eso necesita de movimiento, tanto respirar como beber, como conseguir alimento, ¿cómo se explica entonces que tengamos un instinto de supervivencia que debe conducirnos a eso y un cuerpo perezoso que no quiere hacer nada? Justamente porque elaboramos un arma increíble que es la superación personal, la evolución, el desarrollo que nos obliga a crecer, a aprender, a poner fin a la pereza y debilidad de carácter.

Si quieres puedes creer que todo apesta, y seguramente estarás en lo cierto.

En el mundo hay muerte, odio, racismo, injusticias, violaciones, torturas y hambre. Pero saber todo eso y adoptar el cinismo, escepticismo o nihilismo no harán nada por tu vida, parecerás más inteligente, y seguramente lo serás, también más realista, pero estancarás tu espíritu dentro de la inamovilidad y no lograrás absolutamente nada. Nadie ha mejorado el mundo describiendo lo mal que está.

Nadie ha logrado un cambio quejándose de lo que debería cambiar.

Nada ha sucedido a través de la antipatía y el desprecio.

Existen dos verdades indispensables, la primera es que tu vida no le interesa a nadie más que a ti. Cuando creas que puedes sentir vergüenza en alguna situación o la misma vergüenza te frene o impida acercarte a un objetivo, piensa que tu vida no le importa a nadie.

La respuesta a la pregunta ¿Qué pensarán de mí? Nada. Nadie pensará demasiado en ti.

Y la segunda verdad es que vas a morir. Por eso no postergues demasiado las cosas porque puede ser demasiado tarde cuando al fin dispongas del coraje. Si no lo haces hoy ¿Cuándo lo harás?

No puedes hacer nada para impedir tu muerte, solo puedes hacer algo para impedir que tu vida haya sido una existencia en vano. Que tu vida no sea un desperdicio de aire.

El miedo puede detenerse gracias a este aprendizaje acerca de la idea de muerte. El miedo al ridículo, la vergüenza de haber fallado, todo eso se puede convertir en un evento educativo, siempre y cuando no resuelvas que te derrumbarás ante ellos.

Trampas de la mente

Tu cabeza está configurada por una red interconectada de trampas, que te llevan desde el miedo básico, genético, otorgado por el instinto de supervivencia, hacia el miedo irracional a hacer el ridículo, a emprender algo nuevo, a decirle a alguien que nos gusta, como si ello pudiera provocarnos la muerte.

Trampa del "Conformismo adquirido".

El conformismo adquirido es una trampa generada por la inercia tácita del menor esfuerzo. Desencadenada en el desgano por la falta de sueños, metas y ambiciones. Esto origina una serie de pensamientos-excusas como el clásico: "Hice lo que pude". Muchas veces "hice lo que pude", no es hice todo lo necesario o todo lo que estaba a mi alcance, sino que "no intenté lo suficiente".

Para identificar este tipo de trampas es necesario que indaguemos en la diferencia entre:

¿Hice todo lo que estaba a mi alcance, agoté todos los recursos?

O ¿intenté una sola vez y sin voluntad?

Trampa de lo "Imposible".

Esta trampa acomoda las ideas y proyectos en una improductividad total y en una falta de exploración de recursos, desestima acciones y desbarata planeamientos. Al tiempo que venera la frase: "Eso es imposible". Esta frase me imposibilita totalmente, porque más que un límite es una

anulación, asumida desde una debilidad absoluta.

Trampa del "Manual de nacimiento".

Justifica los pensamientos-excusa de la gama del: "No nací para eso". Y establece la premisa de que vinimos al mundo con un manual de instrucciones, pero si nos fijamos cuando un niño nace, no viene con ningún tipo de cuaderno del destino, ningún contrato de trabajo, ningún manual que indique para qué va a servir o para qué no.

Trampa del "Egocentrismo invertido".

"No tengo suerte", "el mundo está en mi contra". Esto supone que el universo está juntando mala suerte y desgracias durante millones de años y cuando tiene una buena cantidad de ellos, se la envía a Juan Pérez que vive en Buenos Aires. No eres tan importante para que el universo esté preocupado en ti… o ¿sí lo eres? Muy bien, supongamos que sí lo eres, entonces también eres lo suficientemente importante como para que todo te salga bien, para que concretes tus sueños, o cómo ¿para ser un genio eres un idiota, pero para ser idiota eres un genio?

Trampa del "odio".

La ira es como tomar veneno uno y esperar que se muera el otro. La ira, la envidia y el odio son ese tipo de sentimientos que no podremos evitar sentir, y que quizás no debiéramos evitar sentir, ya que están ahí por algo, y una de sus funciones ha sido preservarnos vivos como especie. Sin embargo, a esta altura de nuestra evolución estos sentimientos equivalen a una doble equivocación, dirigir los sentimientos erróneos en la persona errónea.

Perdemos tiempo, agotamos energías y utilizamos ideas que no conducen a ningún sitio.

Trampa del "rencor".

Buda decía que el rencor es similar a tomar una braza con la mano desnuda y arrojársela a tu enemigo, lo vas a quemar a él, pero no vas a poder evitar quemarte a ti mismo. Con mi rencor no le va a doler la cabeza a mi enemigo, no se le va a caer el pelo… no le va a pasar nada. El rencor a la única persona que lastima es a ti. Este sentimiento es como una mochila que cargamos en nuestras espaldas, una pesada mochila con el rostro de una persona que quizás siquiera se acuerda que existimos. Por lo que, en la mayoría de los casos, el único que está sufriendo eres tú. Perdónalo/a y no pienses: "es que no me vino a pedir perdón" … no lo estás haciendo por él o por ella, lo estás haciendo por ti.

Trampa de la “culpa”.

Mucha gente no avanza porque se siente culpable y no cree merecer que le sucedan cosas buenas. No puede disfrutar, es decir, no se permite disfrutar porque otros sufren. Si lo piensas detenidamente, el sufrir con ellos ¿aliviará su dolor? No. Pero al intentar crecer, puedes ayudarlos. Sentirte culpable por lo que sucede a tu alrededor no te convierte en una mejor persona, la culpa no genera empatía, por lo general es una falsa humildad mal enfocada, un egocentrismo encubierto mal direccionado.

Trampa de las “limitaciones personales”.

Las limitaciones personales provienen de un rincón de nuestra mente que conduce nuestras expectativas por el camino equivocado, nuestros recursos por la vereda de enfrente y nuestro propósito en contramano. Por lo general esta es una trampa que nos ponemos a nosotros mismos. Para comenzar con el tropiezo cabal que frena cada paso o que simplemente nos hace rendir antes de empezar. Estas limitaciones debilitan nuestra confianza y coartan las acciones que me conducirían a los resultados que deseo.

Trampa del “pensamiento siempre-nunca”.

Siempre me sale todo mal, nunca voy a resolver esto.

El pensamiento siempre-nunca es un determinismo que no le permite a la mente buscar una solución, la forma de combatirlo es hacer la misma afirmación en forma de pregunta. ¿Siempre me sale todo mal? ¿Nunca voy a poder resolver esto?

Trampa del “anticipador negativo”.

Anticiparse a hechos venideros como si tuviéramos la bola de cristal es caer de manera vertiginosa en esta trampa. Nos adelantamos a sucesos determinando que en el futuro va a ir todo mal: “ese negocio no va a funcionar”, “algo malo va a pasar”. Estar esperando lo malo es atraerlo.

Trampa del “lector de mentes”.

El lector de mentes corrobora con cada gesto que alguien no lo quiere o que está pensando en hacerle daño. Piensa que todo el mundo está en su contra, y se adelanta a las expectativas dando por supuesto el “no”. “Este no me soporta”, “aquel me va a sabotear”.

Trampa de “pensar con tus sentimientos”.

Creer que todo lo que sientes es lo que te sucede, significa dejarte caer en esta trampa, en la que sientes, por ejemplo, que, si algo te sucedió ayer,

está condicionándote para cómo te sentirás luego.

No todas las sensaciones son verdades absolutas, si bien una emoción es una verdad por sí sola, no así, los efectos de la misma, es decir, los resultados que podrían producir no deben ser absolutos ni determinantes. El sentimiento de tristeza no indica que el universo está triste o que debamos sentirnos tristes. El dolor es inevitable, el sufrimiento es optativo.

Trampa del "buscador de culpables".

La autoestima alta no significa no asumir errores, no reconocer tus efectos, mucho menos hacer responsable a otros. Quien no asume sus errores y quien no acepta sus carencias no podrá crecer jamás, al menos en ese aspecto que decide negar. El pensar que todo lo que me sucede es culpa de alguien más, me impide ver las causas internas que me condujeron a tomar las decisiones desacertadas que acabaron por provocar mi situación.

Trampa del "juicio destructivo".

"Va a durar para siempre, siempre me pasa lo mismo, la culpa es toda mía, no lo voy a resolver nunca". Cuando caemos en este tipo de juicios insidiosos, definitivos y no salvables, debemos atesorar una pregunta que nos podría librar de esta trampa: ¿existe una peor manera de juzgar las cosas? Nos daremos cuenta de que estamos emitiendo la opinión más desventajosa en cuanto a los acontecimientos.

Trampa de la "autolástima".

La gente prefiere ser compadecida que realizarse, el sentimiento de lástima es lo que genera muchas depresiones. El 100% de los suicidios se desatan por un extremo sentimiento de autolástima. Por eso, evitar este tipo de sentimientos de compadecernos a nosotros mismos puede salvarnos la vida.

La trampa de la "queja continua".

Nos quejamos sobre cosas que no podemos cambiar, y pasamos a programar la mente para la queja, ¿por qué hacemos esto? Porque la queja no requiere soluciones, no obliga a la mente a trabajar, entonces como la mente es perezosa, va a preferir quejarse a buscar soluciones. Una vez que empezamos a quejarnos, la mente va a buscar quejarse siempre. Porque este es el camino de menor resistencia que encuentra.

Situaciones externas, ideas internas, todo pasa por nuestra mente y es interceptado por el complejo sistema de creencias que genera las trampas innecesarias de nuestro cerebro para impedirle tomar medidas complejas.

El sistema de pereza obliga a la mente a armonizar, porque sabe que no puede manejar altos niveles de estrés. De esta manera la mente tiende a atraer ideas y situaciones que entren en armonía con lo que ya tiene implantado, motivo por el cual es tan difícil asimilar nuevos conceptos o aceptar razones que contrasten con las nuestras.

La mente buscará desarrollar hábitos, porque estos se realizan a nivel inconsciente, porque la mente consciente utiliza para poder operar más energía que los músculos de un deportista de élite y porque si tuviera que hacer todo de manera consciente hace tiempo estuviéramos muertos, porque no podemos preocuparnos de manera consciente de respirar, de que nuestro corazón lata, etc.

Nacimos egoístas, solo nos interesábamos por nosotros mismos y creíamos que todo lo podíamos lograr, como explico en "Forjando Gigantes" mi libro de entrenamiento para padres, la mente del niño no está capacitada para entender que no puede, nacimos amándonos y con la autoestima más alta que una montaña. Luego, la sociedad, la cultura, los padres y maestros nos enseñaron a compartir y a perder una leve porción de egoísmo, esto formaría parte de la convivencia en la sociedad, pero en algún punto, alguna otra fuerza, que no quiero determinar, analizar o especificar aquí, porque el campo político o religioso no es mi campo, nos fue introduciendo en la cabeza una especie de autodesprecio, nuestra autoestima se fue debilitando, fuimos perdiendo nuestro valor y deteriorando nuestra imagen propia. Este proceso nos condujo a hoy estar en este callejón sin salida de la mente, nadie puede escapar de una prisión si no sabe que está en una.

El cerebro sistematizado

Poseemos ciertos reflejos y conformaciones mentales que satisfacen varios delicados sistemas de canales neuronales. Esto lo hace la mente subconsciente para alivianarle el trabajo a la mente consciente. Vamos a enumerarlas de manera sistemática:

Sistema de Creencias:

Lo que creo que puedo o no realizar, la forma en que veo el mundo a mi alrededor, todo eso van a conformar mis creencias. Encontré tres tipos de creencias predominantes que van a encerrar al resto y que voy a especificar a continuación:

<u>Creencias lógicas</u>

Van a guiar un razonamiento erróneo, forjando emociones, acciones y resultados desfavorables. No se corresponden con la realidad, nunca nos

detuvimos a analizarlas, las escuchamos y simple-mente las aceptamos.

La gente que deja de fumar se enferma más.

Los que se suicidan son cobardes.

Creencias emocionales

Las creencias emocionales nos destruyen por dentro y desconectan de la realidad a nuestras emociones.

Uno no elige de quién se enamora.

A mí me papá me golpeaba y yo salí bien.

Creencias sociales

Impiden mi crecimiento, me desasocian de la realidad, me alejan de mi potencial y mi desarrollo personal, social y económico, por creer que esas cualidades no me pertenecen.

Los ricos ya nacieron ricos.

Los ricos son malos.

Los genios fueron tocados por una varita mágica.

Sistema de Neuroplasticidad:

La plasticidad sináptica es una propiedad desencadenada por el funcionamiento de las neuronas cuando establecen conexión entre ellas. Esta dinámica va dejando una huella que modifica la percepción de la siguiente secuencia, este proceso hace que nuestro cerebro esté en constante modificación. Nueva información recibida puede servir de estímulo para que el cerebro cree nuevos canales neuronales o modifique y reorganice los anteriores.

Debido a este descubrimiento se le permitió a la ciencia establecer la premisa de que mientras más ejercitamos nuestras capacidades mentales, más las desarrolla-remos.

Los seres humanos disponemos de seis facultades intelectuales:

Percepción.

Voluntad.

Imaginación.

Memoria.

Intuición.

Razón.

Cada una de estas facultades debe ser ejercitada de manera persistente. Y en la medida que más las desarrollemos, nuestro cerebro se volverá no solo más dinámico, con mayor capacidad de desenvolverse y resolver problemas, sino más creativo, y con una mayor capacidad de absorber información y retentiva.

Sistema de Ordenamiento mental:

Este sistema se refiere a cómo se organizan los pensamientos, un número de teléfono tiene X cantidad de dígitos, pero hay que marcarlos en orden para que nos comuniquen con la persona que queremos hablar. Nuestra mente funciona de la misma manera, esto tiene que ver con nuestras prioridades, con la forma de ordenar las cuestiones y que la mente no se pierda en divagues, no podemos pensar en viajar y luego sacar los boletos, porque esta es la manera en la que las cosas fracasan. Cuando están en nuestra cabeza de manera desordenada, entonces el cerebro no las entiende y nos lleva a cualquier sitio, lo mismo que si marcamos un número telefónico desordenado nos comunicará con la persona equivocada o con nadie.

Sistema Armónico:

La mente tiende a armonizar. Esto quiere decir, que si tenemos pensamientos negativos, la mente va a emprender acciones y atraer situaciones que estén en armonía con eso que tengamos en nuestra cabeza, porque nuestra mente subconsciente identifica o considera que eso es lo necesario, lo importante, y solo querrá más de eso.

Sistema de Activación Reticular:

También conocido como filtro reticular, está compuesto por varios circuitos de neuronas que conectan el tallo con la corteza cerebral. En cualquier momento, el cerebro está recibiendo y procesando 4 millones de porciones de información. La mayoría de estos fragmentos de información, no atañen a las soluciones que el cerebro tiene que encontrar, por lo que va a filtrarla solo dejando a consciencia aquella que le resulte útil en la supervivencia o en los objetivos que le hemos impuesto.

Si yo te preguntara ¿cuánto de lo que aprendiste ayer puede servirte para programar una red social? Seguramente la respuesta será: nada, porque

tu cerebro ayer no estaba buscando cómo programar una red social.

Lo que sucede con este sistema es que solo le presta atención a lo que tiene en mente. Si una cámara hace un paneo sobre un estadio de futbol donde hay miles de simpatizantes con banderas con el nombre de la localidad a la que pertenecen, pasarán de largo para tu cerebro todas ellas, solo prestará atención si en una de esas banderas está escrito el nombre de tu ciudad o el de una que frecuentas.

Sistema de Error:

Nuestra mente tiene una funcionalidad que se llama sistema de error. El cerebro está segregando diferentes niveles de dopamina casi constantemente. La dopamina es una sustancia que se libera con cada situación placentera que experimentamos. Cuando vamos a tener sexo, el cerebro libera dopamina; cuando un drogadicto va a consumir una droga, el cerebro libera dopamina. Esta sustancia nos avisa que una situación de bienestar se aproxima. Cuando algo malo está por ocurrir, pareciera que el cerebro ve el futuro, pero no es así, las sumas de nuestras experiencias están almacenadas en nuestro sistema límbico y el cerebro hace una recorrida inmediata y saca un cálculo para determinar que, por una serie de variables ambientales o psíquicas, algo malo está por ocurrir, entonces baja los niveles de dopamina y sentimos un malestar que no podemos especificar, pero nos hace saber que hay algo que no está bien.

Sistema de Pregnancia o de la buena forma:

El cerebro tiende a adoptar la mejor forma de todo, por eso vemos a una persona de espaldas y asumimos que es atractiva. Esto nos dice que el cerebro tiende siempre a esperar los mejores resultados.

Sistema de Cierre:

Percibe formas completas, aunque estén inconclusas, por esto es que no distinguimos errores tipográficos, o si faltan letras o están desacomodadas, el cerebro tiende a acomodarlas para que tengan un sentido.

En un cuadro impresionista, la mente arma el dibujo.

Sistema de Semejanza:

Percibe lo que es similar como un conjunto homogéneo, por eso nos parece, por ejemplo, a los occidentales que los japoneses son todos iguales, porque a menos que nos relacionemos con ellos y formen parte de nuestro círculo, nuestra mente los agrupará nos guste o no.

Sistema de Pereza:

El sistema de pereza es una barrera funcional que hace que cuando nuevas ideas surcan nuestra mente, nuestro cerebro las va a aniquilar anteponiendo todo tipo de pensamientos limitantes que fue recogiendo a lo largo de su vida y que establecieron un mecanismo para obligarnos a que abandonemos.

Estos son límites mentales que se fueron fijando en nuestro cerebro automático para dar respuestas instantáneas a las circunstancias que nos rodean, están establecidos en nuestra forma de pensar, y van a condicionar todo nuestro comportamiento.

La mente y el cuerpo trabajan en conjunto, y ambas son perezosas.

Tu cuerpo y tu mente no quieren hacer nada, solo buscan el camino de menor resistencia que detallaremos en un momento. Intentarán poner todas las excusas posibles para evitarnos pasar a la acción.

En primer lugar, desestimando este tipo de pensamientos o ideas nuevas:

Es una locura.

No se puede hacer.

Seguro ya está inventado.

Si llegará a atravesar la argumentación mental, entonces el organismo empleará sus últimos recursos para que desistamos de ponernos en marcha.

Estoy viejo para hacerlo.

Empiezo mañana.

Ahora tengo otras ocupaciones.

El sistema de pereza implica dos factores que van a acompañarlo:

<u>Camino de menor resistencia</u>

El primero de estos factores es el camino de menor resistencia. Los caminos en la antigüedad eran irregulares y zigzagueantes por la sencilla razón de que una persona caminaba por la naturaleza siguiendo el camino que menor resistencia le ofreciera a su paso. Esquivaba lagos, rocas, árboles, etcétera. De esta misma manera trabaja tu mente. Sigue el mismo surco día a día, es el camino que menos le cuesta. Habla con las mismas personas, escucha la misma información, hace las mismas cosas y

tiene los mismos pensamientos una y otra vez.

Por ejemplo, en la queja, nos quejamos sobre cosas que no podemos cambiar, y pasamos a programar la mente para la queja, ¿por qué hacemos esto? Porque la queja no requiere soluciones, no obliga a la mente a trabajar, entonces como la mente es perezosa, va a preferir quejarse a buscar soluciones.

Una vez que empezamos a quejarnos, la mente va a buscar quejarse siempre. Porque este es el camino de menor resistencia que encuentra.

Gratificación inmediata o sesgo de inmediatez:

Hace 5 millones de años, un ser humano iba por la naturaleza y encontraba una fruta y se la comía. Porque la mente no está programada para el éxito, no está diseñada para ahorrar o para invertir. Si se le diera a elegir a una persona entre 100 dólares hoy o 101 dólares mañana, elegiría sin dudarlo los 100 dólares hoy mismo, porque estamos condicionados por lo inmediato.

Sistema de Anclaje:

El anclaje es la asociación automática entre el estímulo y la respuesta.

Es lo que me hace tener hambre en una hora determinada del día, lo que me hace emocionar cuando oigo una canción, me transporta a un recuerdo cuando percibo un olor.

La mente no conoce la diferencia entre la realidad y la ficción por eso cuando, por ejemplo: percibe miedo, envía diferentes señales al cerebro, en este caso segregando adrenalina. Este neurotransmisor genera ciertas alteraciones a nivel orgánico. Y aunque el estímulo sea real o imaginario el cerebro va a enviar las mismas señales. Esto ocurría con los famosos perros de Pavlov.

Para llevar a cabo el anclaje, en un momento en que nos sentimos bien, recibimos una buena noticia o logramos algún objetivo, podemos pellizcarnos o percibir un aroma como marcador de ese momento que queremos evocar. De esta manera cada vez que nos sintamos mal volvemos a tocar ese punto que hemos marcado para recobrar esa sensación.

Sistema de Actividad mental:

Todos los pensamientos que tienes y que no eliges tener, que llegan a ti dependiendo de la vibración en la que opere tu mente, del tipo de pensamientos que genera tu cerebro a través de tu mente subconsciente buscando lo que ya tiene almacenado, conforman el Sistema de Actividad

Mental. Es muy importante tener un cierto control del tipo de pensamientos que dejamos ingresar a nuestra mente controlando lo que ponemos en ella. Pero más específicamente prestar atención al nivel de vibración en la que opera nuestra mente, es decir a los canales que elegimos adoptar. Si elegimos canales negativos, nuestro cerebro operará en negativo y solo nos visitarán ideas que desembocarán en conclusiones negativas.

Dueño de tu mente

Se el dueño de tu mente, que tu mente no te domine a ti. La inteligencia emocional nos dice cómo se comportará nuestro organismo ante diferentes estímulos, nuestra mente inconsciente actuará sola y nuestro cerebro liberará diferentes sustancias en respuesta automática, muchas veces son inevitables, pero nunca son definitivas.

Es inevitable sentir miedo ante el peligro, desafío o adversidad, incluso hacia lo nuevo, pero que el miedo te paralice, no te deje actuar o se transforme en fobia, vergüenza e inactividad es tu decisión.

Las personas que tienen éxito tienen los mismos problemas que las que fracasan. A los ganadores no les gusta hacer las mismas cosas que no les gusta hacer a los perdedores.

Nuestra existencia está conformada por estructuras: físicas, mentales, espirituales, emocionales, sociales y profesionales. Estas estructuras van deslizando nuestra vida haciendo saltar a nuestra personalidad de una conformación a la otra, permitiéndonos adaptar la forma de comportamiento adecuada para cada faceta y otorgándonos la posibilidad de un crecimiento.

Físicas: corresponden nuestra salud, hábitos alimenticios, ejercicios, estilo de vida.

Mentales: creencias, pensamientos, conocimientos, carácter.

Espirituales/sociales: arte, meditación, pasión, ayuda al prójimo, política.

Emocionales: afectos, pareja, amigos.

Profesionales: trabajo, ambición, objetivos, economía, educación financiera.

Mucha gente siente orgullo de ser pobre, la pobreza se debe a dos cosas: o eres demasiado estúpido o eres demasiado flojo ¿qué orgullo hay en

ello? De igual manera, no tener relación con nuestros seres queridos por orgullo o rencor, tener sobrepeso y estar en riesgo de enfermar o ser demasiado ignorantes por nunca leer un libro ¿qué orgullo hay en ello?

Subestimar las estructuras que conforman nuestra existencia y creernos listos o inteligentes por dejar alguna de lado para no tener que esforzarnos un poco más, no nos conducirá a aumentar nuestra autoestima, como tampoco nos otorgará ningún tipo de motivación. Si en alguna de estas áreas estamos desarmonizados, debemos cambiar los pilares de cada una de ellas.

El éxito está siempre en construcción, la meta alcanzada no tiene propósito sino se tienen metas después de las metas. No me tienes que creer a mí, a mí en realidad no me tienes que creer nada, tienes que creer en ti mismo. La verdadera inteligencia es mantenerse feliz, se resuelva o no el problema, se logre o no el objetivo.

El verdadero éxito es disfrutar del proceso, estar en armonía con el viaje, no con la meta.

La Superación Personal se aplica de todas maneras, si no estás aplicando las técnicas que te conducirán al éxito, entonces sí o sí, estás aplicando las técnicas que te conducen al fracaso.

Motivación instantánea

Un niño tiende a convertir todos los momentos en momentos fabulosos, puede entretenerse por horas jugando con el mismo juguete. El niño dispone de una facultad maravillosa de motivarse por cualquier cosa, un niño le dice a otro: "¡Vamos a jugar!" Y el otro le contesta: "¡Vamos!" Todavía no saben a qué van a jugar y ya están motivados. Un niño se levanta con toda la energía que tiene a su alcance, porque para él, el mundo es un lugar de juegos.

El desempeño de la imaginación del niño se desenvuelve a niveles extraordinarios. El niño inventa. Si se le regalan juguetes, inventará una historia maravillosa que tendrá de protagonistas a esos juguetes, si no se le regala nada, tomará palitos, piedras y hojas, e inventará un mundo fantástico también.

La motivación de un niño podría deberse a que el mundo para él es un parque de diversiones, es el escenario para sus ilusiones e imaginación, pero ¿cómo utilizar esa fuerza motivadora instantánea? Ya que el niño estará lleno de energías para hacer lo que le gusta, pero ni bien le decimos algo como: "ordena tu cuarto", la energía se desvanece, arrastran los pies y se sentirán agotados, es decir que generan ellos

mismos el cansancio o la energía.

Una técnica para desarrollar la motivación instantánea innata de los niños podría ser convertir esas tareas tediosas en momentos geniales. Tú tendrás que actuar, él no. A él se le presentarán como juegos, siempre y cuando tú así se lo muestres. Esto es así de sencillo, ¿por qué una niña juega a cocinar? Si es una tarea que la gran mayoría de las mujeres odian, porque "juegan" justamente, si se les ordenará cocinar, seguramente no lo harían con el mismo entusiasmo. Un niño juega al mecánico y le parece el mejor juego del mundo, ahora dile que tiene la tarea de arreglar algo en un automóvil, le parecerá algo aburrido, simplemente porque cambiaste el concepto de "Juego" por "Tarea".

De esta manera nos damos cuenta de la importancia que tiene la interpretación que hacemos de la realidad y de qué manera influye en nuestra motivación. La realidad no existe, solo existe la interpretación que hacemos de ella.

Talento escondido

Había un reino en el que sucedía algo muy extraño, al nacer cada niño lo hacía con una pequeña semilla, esa semilla crecía y se desarrollaba a la par del chico hasta que se convertía en una planta. Nadie entendía por qué sucedía esto, al principio pensaron que esa semilla debía ser algo muy importante. Por algo todos nacían con ella al igual que todos nacían con dos brazos, una boca, dos ojos, una nariz, etc.

Entonces el jardinero del reino dijo: "reguemos esa semilla, pongámosla en un jardín y esperemos que se fortalezca a ver qué flor o qué fruto le da a cada uno", ya que cada planta era distinta.

Un hombre lo calló y repuso: "no podemos arriesgarnos ¿qué sucedería si un viento quiebra la planta? Y ¿si alguien pisa o se roba nuestra planta? Quizás hasta nuestra vida dependa de ello, quizás nuestra felicidad dependa de esa planta… mejor escondámosla, protejámosla para que nada le suceda".

Todos estuvieron de acuerdo con esa decisión.

El jardinero los llamó locos: "¿cómo van a sepultar una planta?" Dijo indignado. Y entonces lo desterraron del reino.

La gente excavó una especie de cueva en el fondo de sus casas y allí cada uno sepultó su planta, y continuaron con sus vidas.

Un día, comenzaron a quejarse del trabajo que hacían, a perder la alegría, la pasión y el entusiasmo. No murieron, pero parecían muertos en vida.

Algo andaba definitivamente mal. Decidieron revisar las cuevas donde habían sepultado las plantas y se dieron cuenta que se habían secado. No florecían y no daban frutos.

Entonces comenzaron a pensar que el jardinero tenía razón y lo habían desterrado injustamente del reino. De modo que lo fueron a buscar.

Él estaba viviendo en una montaña. Las personas del reino comenzaron a llegar por el camino y notaron que justo antes de la casa, había una gran cantidad de pinturas hechas en lienzo. Nadie sabía lo que eran, entonces le preguntaron:

"¿Que son esas cosas tan maravillosas que parecen paisajes?"

"Son cuadros" Respondió el jardinero. "¿Y cómo los hiciste?" Preguntó una mujer. "Un día, la planta que tengo en el jardín al rayo del sol, de tanto regarla y cuidarla, dio un fruto y ahí aprendí a pintar".

Uno de los niños vio una guitarra apoyada en una mesa y le preguntó: "¿Qué es esa caja de madera con cuerdas?"

"Es una guitarra, un instrumento para tocar música" respondió el jardinero. "¿Qué es la música preguntaron todos?"

"Déjenme que les enseñe". Entonces el hombre comenzó a tocar la guitarra y la música surgió de ella maravillando a todos.

Todos los habitantes del reino estaban sorprendidos.

"¿Y cómo lograste todo esto?" Preguntó al fin el más viejo de todos los presentes. El jardinero se sentó sobre una roca y respondió: "Ese fruto dio una semilla, entonces sembré semilla, la regué y dio otra planta y otro fruto más y ahí aprendí a tocar la guitarra y luego a realizar todas las cosas maravillosas que hoy hago".

"¿Y no tienes miedo de que esa planta sea arrebatada, o un viento la quiebre o la helada la marchite?" Preguntó el mismo viejo. El jardinero acomodó su barba y con una sonrisa en los labios le dijo: "Yo sé perfectamente que un día el viento, el agua o la helada matarán a mi planta, pero si la sepulto viviré una vida vacía, sin pasión, sin alegría".

Esa semilla con la que todos nacemos es nuestro talento. Y ¿qué hacemos con nuestro talento?: lo sepultamos, por miedo y vergüenza. Le fijamos límites imaginarios a nuestro potencial y nunca desarrollamos ese don innato que nos conduciría a una calidad de vida mucho mejor y a lo que

realmente marcaría la diferencia…

El miedo no es real, en el único lugar que existe el miedo es en tu mente, en las ideas que tienes acerca del futuro. El miedo es un producto de nuestra imaginación, que nos hace temer a cosas que no hay en el presente y que tal vez jamás existan en el futuro. El peligro es real, el miedo es una elección.

Quizás creas que no tienes ningún talento, por eso déjame hacerte una pregunta:

¿Tienes una novia o novio? ¿Lo has tenido alguna vez?

Hay cientos de miles de personas con más dinero que tú, más lindos que tú, con más gracia, más inteligencia, mejor empleo y mejor cuerpo que tú… Entonces ¿Qué vio tu pareja en ti? ¿Por qué te eligió a ti en lugar de a otros?

Pregúntales a tus amigos: ¿Por qué son tus amigos? ¿Por qué no te dejan de hablar? ¿Por qué te quieren?

Quizás haya algo en ti que tú no estás viendo pero que los demás sí.

Busca a alguien talentoso y pregúntate: ¿qué tiene diferente a mí? ¿Qué hace esa persona que yo no estoy haciendo?

Para que nuestra autoestima se mantenga alta de manera vigente, necesitamos encontrarnos con ese talento escondido dentro de nosotros mismos.

La cama de dos niveles

Generalmente nuestra capacidad está adormecida en una superflua cama de dos niveles. Antes de que pudiéramos enterarnos de que teníamos un talento y el potencial necesario no solo para descubrirlo, no solo para desarrollarlo, sino para llevarlo al máximo nivel, dicha cama retuvo ese talento y potencial. Es una respuesta automática liberada por el sistema de pereza. Nos desasocia de nuestro talento porque si descubrimos que tenemos uno, que **sí** lo tenemos, entonces debemos hacer algo con él, debemos trabajar, esforzarnos, sufrir las caídas y fracasos, levantarnos y volver a empezar. Y esto va a ser fuertemente rechazado por el sistema de pereza, porque dicho sistema está fuertemente ligado al cerebro reptiliano y no entiende que tú necesites el éxito, el triunfo, sentirte importante o estar en armonía con tus expectativas, deseos y sueños. Lo único que le importa a tu cerebro reptiliano es que sobrevivas de la forma

más cómoda posible.

La cama de dos niveles está conformada de la siguiente manera:

En el Primer nivel están las causas por las que no descubro mi potencial:

Colchón de Excusas

Son las excusas que adquirimos y ponemos para evitar pasar a la acción:

Mi papá y mi mamá me criaron así.

El presidente tiene la culpa.

Ya estoy viejo.

Soy pobre.

Colchón de Creencias

Creencias que son ideas aprendidas y que se tornan más poderosas que la misma realidad:

No puedo.

No tengo talento.

No sirvo para nada.

El Segundo nivel que debemos atravesar, en el cual ya descubrí mi talento, superé mis excusas y cambié mis creencias, pero aun así no consigo liberar mi potencial debido a dos colchones más:

Colchón de la Zona de confort

La zona confortable es una trampa generada por la comodidad, donde nunca voy a practicar, entrenar, mejorar y superarme. Mi talento y potencial se anulan y voy perdiendo de manera paulatina:

Expectativas de vida.

Deseo de desarrollarme.

Oportunidades de cambio.

Colchón de la depresión

En este último colchón no solo desaparece todo lo anteriormente mencionado, sino que voy desapareciendo yo mismo poco a poco, generando una extrema falta de motivación y de inspiración.

Talento encontrado

El talento es la habilidad de realizar algo de manera sencilla, sin demasiado esfuerzo, algo para lo que tenemos buena predisposición, nos produce placer o bienestar realizarlo.

La actividad que mejor realizamos.

La que más satisfacción nos generan los resultados que arroja.

La que más nos gusta hacer.

La actividad por la cual somos reconocidos o halagados.

La que extrañamos cuando no la realizamos por algún periodo de tiempo.

La que hacemos ni bien tenemos un rato libre.

Dedicar momentos a desarrollar esos talentos es quizás el mejor empleo que podemos hacer del tiempo que inevitablemente pasará. Porque ese talento es sin duda la mayor fuente de motivación. Queremos crecer, aprender, mejorar, eso está en nuestro código genético, y aunque muchas personas vayan renunciando a ello a medida que envejecen, no nacieron de esa manera, no nos rendíamos de niños, no teníamos limitaciones. No por nada nacemos con esa facultad de querer superarnos en todo, no por nada soñamos con grandes cosas desde que tenemos uso de razón. Sin embargo, hoy estamos atravesando la cultura del sufrimiento. Una cultura que revive nuestras facultades de victimizarnos por todo, estas sensaciones de culpa se transmiten de padres a hijos, de profesores a alumnos, entre amigos, compañeros y la pareja.

En realidad, reflejan un escenario para la tragedia en la que nos gusta vivir.

Pareciera que el planeta es el estadio de una competencia mundial de quien sufre en mayor proporción, como si ello condujera a un premio o una recompensa.

Las creencias son el primer factor de influencia de esta programación. Creemos que creemos en esto que nos dicen y cuando nos convencemos

de ello es que nuestra mente llena los espacios con conclusiones que elabora de premisas nocivas.

Ocurre que nadie puede ordenarte qué sentir, cómo pensar, a quién extrañar y en qué creer. Esas son tus decisiones y dejarte caer en la cultura del sufrimiento que hace del dolor un dios, del fracaso un atractivo, de la pobreza un honor, de la muerte un ritual, del odio un orgullo y de la ira un patrimonio, es también tu decisión.

No puedo, no nací para esto, no sé qué hacer… son las frases que nos repetimos para devastar nuestra autoestima.

Autoestima definitiva

Desde niños nos impulsa una curiosidad innata, esa misma curiosidad nos lleva a aprender, ese aprendizaje nos capacita, es decir, nos hace capaces y esa capacitación nos conduce a alcanzar ciertas metas. Nuestras primeras metas quizás hayan sido aprender a caminar, por ejemplo… lo que sucede es que cuando somos niños nada nos limita ante nuestro objetivo. El niño no se rinde, intenta mil veces ponerse de pie, trastabilla, se cae. Nada de eso lo detiene. Lo intentará hasta que lo logre ¿por qué? Porque el cerebro del niño no está capacitado para entender que no puede.

Nuestra autoestima se fue formando desde nuestra infancia. Es esa imagen mental que tenemos acerca de nosotros mismos, de cómo lucimos, para qué somos buenos y cuán buenos somos. Todo esto da como resultado una imagen mental que fue la devolución que nuestro entorno nos fue otorgando, además de nuestras propias creencias acerca de ello.

Estos factores contribuyeron a elaborar nuestra autoestima, es decir la estimación que hacemos de nosotros mismos.

Nuestra imagen propia, muchas veces se torna en nuestro peor enemigo, el principal causante de nuestros desaciertos. Al evaluar esa autoimagen, que en gran medida va a depender del valor, cariño y aceptación que recibamos de los demás y de nosotros mismos, podemos reconocer dos aspectos:

Cómo nos ve y nos trata nuestro entorno.

Cómo nos vemos y nos tratamos a nosotros mismos.

Sucede que muchas veces, una voz suele modelar a la otra. Si desde niños oímos valoraciones negativas en cuanto a nuestra persona, es

posible que se acople esta valoración a nuestra propia voz, a nuestra autovaloración. Nos hacemos eco de palabras que forman frases devastadoras para nuestra autoestima, las repetimos una y otra vez fijándolas en nuestro sistema nervioso hasta el punto en que llegamos a creer en ellas como en verdades absolutas. Y luego de eso, siquiera la razón nos hace abandonarlas.

Cuando emitimos juicios sobre nosotros mismos –que por lo general son arbitrarios e injustificados– tenemos que tener la misma energía para rebatirlos como si alguien nos estuviera haciendo esa crítica. Existen varias formas de rebatir:

Cambiar la afirmación por una pregunta.

"Soy un idiota"☐ ¿realmente soy un idiota solo porque algo no me salió del todo bien?

"Siempre arruino todo"☐ ¿Siempre arruino todo?

Desviar el ataque.

"Soy un perdedor"☐ seguramente hay gente menos capacitada que yo y no por eso se suicidan.

Generalizar.

"Todo me sale mal"☐ todos cometemos errores en algún momento.

Atacar con la misma fuerza.

"Siempre fracasas"☐ Si siempre fracasara estaría muerto hace mucho tiempo.

A veces nos vemos como perdedores de manera universal y permanente y no somos capaces de refutar esa afirmación. A menudo, cuando una adversidad tiene varias causas de por qué se produjo, nosotros tendemos a tomar la causa más perjudicial, la más insidiosa, la menos salvable. Es decir que, si algo nos fue mal, vamos a asimilar que no podemos solucionarlo y que siempre va a ser así.

Autoestima/egoísmo. Humildad/autodesprecio.

Existe una delgada línea para quien no conoce la Superación Personal entre autoestima y egoísmo, como entre humildad y autodesprecio, así como una marcada diferencia para quien sí la conoce.

En un mundo donde te han enseñado que "**no puedes**" que "**no sirves para nada**" y que "**eres un tonto**", si alguien afirma que es un genio,

con seguridad le caerá mal a mucha gente que lo va a tildar de vanidoso, soberbio, orgulloso, etc. Pero si esa persona afirma ser un idiota, a nadie le molesta, nadie me va a decir nada al respecto. Esto se debe pura y exclusivamente a que confundimos humildad con autodesprecio, y autoestima con egoísmo.

La persona egoísta solo se interesa por sí misma, mientras que una persona con autoestima alta que se quiere y se admira, no necesariamente se interesa únicamente por sí misma, solo que se siente bien con su persona y eso en primer término no estaría mal. Gracias a eso hemos llegado al día de hoy en lo que a evolución y progreso se refiere.

Cuando digo que **soy un genio** no le estoy haciendo daño a nadie, nadie sale lastimado ni herido con esa afirmación; en cambio cuando digo que **soy un idiota,** sí le estoy haciendo daño a alguien, casualmente a la persona más importante del mundo que soy yo mismo.

El 100% de los suicidios provienen del odio hacia uno mismo, hacia el hecho de haber nacido. Muchos podrán afirmar que la gente en realidad se mata porque no es lo suficientemente querida o amada, sin embargo, hay gente a la que no la quiere nadie y no se mata, hay gente que estuvo en situaciones límites y no se suicida. No se debe confundir el desencadenante con el motivo real. Como tampoco con el motivo circunstancial. Nadie asesina a algo que ama, al menos en el momento que lo mata lo está odiando, aunque lo haya amado instantes anteriores.

La autoestima es manejada por el dialogo interno. Mi autoestima proviene directamente de mis creencias y más específicamente de lo que yo creo y pienso de mí mismo. Un boxeador no se puede subir a un ring a arriesgar su vida y su integridad física si cree que es malo, que no está preparado o que es un inútil. No, un boxeador se sube a un ring porque confía en sí mismo, porque sabe que está preparado, que se ha entrenado y que puede ganar la pelea. Un médico no puede realizar una operación compleja que pondría en riesgo su licencia y la vida del paciente sino estuviera seguro de que su capacidad y conocimiento podría salvarle la vida a su paciente.

Por eso es necesaria la autoestima alta, lo más alta posible y la confianza necesaria para ponerla en práctica, porque eso es lo que hace girar el mundo, es la fuerza que lleva a las personas al escalón más alto de sus vidas y a superar sus expectativas día a día.

Caer derrotado, levantarte invencible

Hay dos formas de caer derrotado:

Caer derrotado por ser engañado.

Caer derrotado por engañar.

Al caer derrotado por ser engañado, te levantas más fuerte. Al caer derrotado por engañar, te aplasta el peso de tus acciones.

Cuando tus acciones te llevan de la mano por el camino del fracaso debes preguntarte:

¿Valió la pena engañar?

¿Cuánto ganaste con tu última infidelidad?

¿No tenías otra opción que mentir?

La Superación Personal no es efectiva cuando eres millonario, sino cuando estás en la miseria. No funciona cuando eres feliz con tu pareja, sino cuando te engañan, te humillan y te abandonan. No le sirve al que todo le sale bien, sino al que lo intenta de mil maneras y la vida le pone mil obstáculos. La Superación Personal no es para los exitosos sino para quienes luchan por alcanzar el éxito.

No estás leyendo este libro porque tu vida es perfecta, sino porque quieres perfeccionarte.

Las personas a las que todo les resulta de maravilla no leen o escriben este tipo de información. Tú y yo seguramente somos personas a las que nos cuesta enormemente alcanzar los objetivos, que cada vez que avanzamos un paso parece que retrocedemos dos. Para nosotros las cosas nunca son sencillas, siempre son dolorosas, sacrificadas y extremadamente difíciles. Pero aun así no nos rendimos, seguimos encaminados en la única dirección que nuestra mente acepta, en la única dirección que conocemos: hacia adelante.

Por eso el motivo de este libro, porque es imposible con tantas desventuras no desmotivarnos, porque cuando las críticas, los rechazos y fracasos son intensos y constantes es muy difícil mantener la autoestima bien alta.

Ya lo he mencionado en mis 9 Principios: matemática-mente es más probable que fracases a que triunfes, es más factible que seas pobre a que seas rico. O sea que, si tuviera que apostar, apostaría a que no vas a llegar a alcanzar tus sueños, pero si eres de los que van a quedar en el camino, al menos asegúrate de quedar en el camino correcto, o triunfas o mueres intentándolo.

La Superación Personal no aplaude los logros, sino la iniciativa. No está al lado del afortunado, sino alentando al que fracasa. No va de la mano con el que conoce el camino, sino que sirve de guía al que está perdido.

Cuando recuerdes todo ese sufrimiento con una sonrisa. Cuando reconozcas en cada caída un aprendizaje necesario. Cuando enfrentes cada problema como un desafío…

Ahí sabrás que la Superación Personal ha dado resultado.

Cuando dejes de oír las voces de la crítica, cuando ignores a los fracasados, cuando desatiendas a los que opinan sin saber y comiences a oír tu propia voz interior, a imitar a quienes ya lo lograron en lugar de escuchar a los que nunca intentaron nada para cambiar sus vidas, entonces tu propia existencia dará un vuelco tácito.

Se consciente de tus capacidades

Que tus talentos te motiven, no dudes de lo que eres capaz ni por un instante. Si se instala un atisbo de duda en tu corazón, entonces no lo intentarás, no te permitirás realizarlo.

Imagina algo que no sepas hacer. Quizás no sepas tocar la guitarra, entonces eres consciente de que no sabes tocar la guitarra, por lo tanto, nunca te programarías a dar un concierto de guitarra. Ni remotamente se cruzaría por tus pensamientos alquilar un estadio, contratar sonido, iluminación, hacer publicidad y todos los pasos necesarios para realizar un evento de esas características, por la simple razón de que tu mente no lo acepta, porque es consciente de que tú no sabes tocar la guitarra. Esto sucede porque tu voz interior te conoce mejor de lo que tú te conoces y sabe más de ti de lo que podrías averiguar en una extensa terapia.

De esta misma manera, las cosas que sí se cruzan por tus pensamientos, tu mente piensa que puedes alcanzarlos, pero no basta con pensarlo hay que pasar a la acción. Por eso el motivo de este libro, por el simple hecho que en cada acción que emprendamos hacia eso que queremos lograr debe estar comprometida nuestra autoestima y motivación, de otro modo todo se hará mal o directamente no se hará.

Quizás tus capacidades no sean evidentes, por eso se requiere de los dos factores que son el eje principal de este libro: la autoestima para identificarlas y reconocerlas, y la motivación para ponerlas en práctica, para desarrollarlas y expandirlas.

Debemos entonces aprender a imitar la fórmula de los niños. Para el niño, la motivación es instantánea, puede motivarse a jugar a cualquier cosa, el

niño no sufre una pérdida, el niño no puede mantener el rencor o la tristeza, y su autoestima es definitiva, el niño cree que todo lo puede.

¿A dónde quiero llegar con esto? A que esto no es producto de mi imaginación, no es una estrategia de marketing, ¡no! Esto tú ya lo tuviste y lo perdiste en un momento del camino y yo solo quiero ayudarte a recuperarlo.

No te estoy engañando en ningún punto, te estoy dando lo que tú ya tienes, te estoy mostrando lo que ya conoces.

No quiero venderte una teoría que no se da en la práctica, o una estrategia que no funciona en la realidad. Solo quiero devolverte algo que ya poseías y que continúas teniendo, solo que no estás utilizando.

Por eso toma consciencia lo antes posible de esta realidad, porque es una realidad que tu mente ya conoce, naciste con ella y la fuiste olvidando.

Mi meta con este libro no es convencerte de nada, sino que tú identifiques estos aspectos que yacen en tu personalidad, que están ocultos a fuerza de desconocer tu potencial, de faltarle el respeto a tus sueños, a la negligencia con la que has abordado todos sus proyectos, a la insolencia con que has tratado tu autoestima y al desprecio que tuviste para con tus talentos.

A partir de ahora todo queda en tus manos, te he dejado en claro todas y cada una de las veces, que aquí, hay un solo responsable de tu destino: tú.

8 Herramientas fundamentales para lograr la autoestima definitiva

Ir a un gimnasio, entrenar, salir a caminar o hacer alguna actividad física no solo aumenta tu autoestima, sino que mejora tu rendimiento, tu forma física y estética, y además te otorga una recarga de energía extra. Con el cuerpo vamos a convivir toda la vida, es importante que lo mantengamos fuerte y saludable. Cambia lo que puedas y lo que no, acéptalo. El deporte genera endorfinas, las endorfinas son un neurotransmisor que nos brindan una sensación de bienestar extra. Deportes como el futbol, tenis, básquet o golf no solo nos brindan todos los beneficios ya mencionados, sino que además podrían hacernos ganar dinero. Y deportes como las artes marciales aumentan nuestra seguridad propia y nos otorgan un conocimiento que pueden hasta llegar a salvarnos la vida.

Cuida tu diálogo interno. Nunca te digas a ti mismo que eres un perdedor o que nunca lograrás nada, porque ese mensaje quedará instaurado en tu mente, como una roca en tu camino.

Hablarnos a nosotros mismos. Decirnos cosas positivas. Si yo digo que soy un ganador, tengo dos opciones: ganar o perder, si yo digo que soy un perdedor tengo una sola opción: perder. No todas las personas que se creen genios terminan siendo genios, pero sí todas las personas que se creen idiotas acaban siendo idiotas.

Adoptar el optimismo. El optimismo y el pesimismo son iguales, ambas detectan una forma irreal de los problemas.

Pesimista

El pesimista adopta una postura en la cual las causas de lo que sucede siempre son dominantes, permanentes y personales, es decir:

"Todo irá mal y no tiene solución" = dominante.

"Va a durar para siempre" = permanente.

Y "la culpa es toda mía" = personal.

Optimista

El optimista, en cambio, asume que los hechos siempre son: salvables, temporales y ajenos.

"Solo esto salió mal y puede solucionarse" = salvable.

"No durará mucho tiempo" = temporal.

"Otro me saboteó" = ajeno.

Ninguna de las dos formas de pensar es realista en un 100%, pero lo que ocurre es que la primera forma de pensar no nos deja opción de reparar nada, es prácticamente inamovible. La segunda nos deja opciones de pensar como tomar las riendas y resolverlo.

Dejar de deteriorar nuestra imagen propia. Nos encanta buscarnos defectos, criticarnos de forma destructiva. Deberíamos hacer una lista de los logros que tuvimos en lugar de repasar nuestros fracasos. Nos daremos cuenta de que son muchísimas cosas las que hemos alcanzado. Y eso nos otorgará fuerzas para emprender nuevas metas.

Rebatir. Es tener la fuerza de direccionar las críticas destructivas que hacemos hacia nuestra persona y refutarlas, de la misma manera que

refutaríamos a alguien que nos está agrediendo. Ya hemos explicado anteriormente las variantes que tiene esta técnica.

Cambiar el espejo con el que nos vemos a nosotros mismos. Creer que soy capaz, creer en mi potencial. Nada deforma más mi autoimagen como mi propio pensamiento. No permitir que otros, que las opiniones de alguien ajeno a nosotros deterioren la percepción que tenemos de nuestra persona. Trasladémoslo a un objeto, tomemos un vaso, por ejemplo, y pongámoslo frente al espejo. Si yo le digo al vaso "eres gordo", "eres feo", "no sirves para nada" ¿el vaso va a cambiar? ¿Lo voy a ver diferente? No. Sin embargo si a nosotros, alguien nos dice gordos, reiteradas veces durante el día, al llegar a casa, nos miramos al espejo y automáticamente comenzamos a vernos gordos.

Evita los Factores de desmotivación.

Incumplimiento de metas y objetivos.

Rechazos emocionales.

Limitaciones mentales.

Críticas de terceros.

No dejes que tu imagen propia se vea deteriorada por nada ni por nadie, siquiera por ti mismo. Enfócate en los talentos y habilidades que tienes, no en los que te faltan. Busca lo mejor de ti y desarrolla ese talento que posees. Trata de mejorar cada día en un aspecto diferente de tu personalidad. Y sobre todo no tomes eventos fortuitos como castigos personales, no confundas la desventura con la incompetencia, porque acabarás maldiciéndote a ti mismo por cosas que están fuera de tu control y por las que nada podías hacer. Puedes tener un contratiempo, pero no eres desafortunado, porque para nacer tuviste que ganarles la carrera a 200 millones de espermatozoides, es una posibilidad en 200 millones. De modo que, si estás vivo, no es por ser un perdedor y mucho menos un desafortunado.

15 pasos para conseguir la motivación instantánea

Con la intención de facilitar esta tarea, me he propuesto desarrollar 15 claves fundamentales que voy a enumerar a continuación:

Elimina el miedo: la gente cree que si se dedica a lo que le gusta fracasará, que si se divierte no está trabajando. Y esta serie de creencias, muchas veces es la razón por la que nunca arriesgan y por lo tanto nunca ganan. Para que se pueda aplicar la motivación instantánea necesitas

perder el miedo y emprender eso que tanto quieres, porque el miedo será un límite que no te deje siquiera intentarlo.

Equilibrio: si un trabajo te resulta muy fácil, te aburre, si es muy difícil te frustra. Equilibrio entre el desafío y la destreza. ¿Qué cosas haces sin pensar y pierdes la noción del tiempo? ¿Qué desafíos te gusta resolver? Este tipo de técnicas donde equilibramos los aspectos más importantes de nuestros emprendimientos, son las que determinarán que la motivación pueda recuperarse en cualquier momento.

Tema principal: ¿acerca de qué tema te encanta hablar o escuchar hablar? ¿Qué conversación sientes que debes meterte o que siempre tienes algo que aportar? Bueno, ese es el tema principal, es tu especialidad o en lo que te gustaría ser especialista. Alrededor de tu tema principal siempre estarás motivado o hallarás la fuente de la motivación.

10 mil horas: se dice que diez mil horas hacen al maestro, quizás no encontremos la motivación al inicio de ninguna práctica, pero a medida que vayamos desarrollando un talento, la motivación se irá incorporando simultáneamente con el crecimiento.

Deja de esperar que el talento aparezca solo: nunca sabrás si eres buen pianista a menos que comiences a tocar el piano, investiga en cada una de las cosas que te gusten y averigua primero si puedes llegar a ser bueno en ello, no te rindas antes de iniciar.

Alerta: si sientes que no tienes ningún talento, puede que no estés prestando atención a tus logros menores. Recuperar en tus recuerdos los logros menores, te darán la motivación necesaria para emprender nuevas empresas.

Crear un lugar mágico en tu mente: existe un lugar en nuestra mente que es el **Taller de la imaginación** donde se elaboran los planes que conducen:

Del deseo al logro.

De lo abstracto a lo concreto.

El taller de la imaginación es el puente donde se unen los sueños con la realidad, allí se diseñaron los grandes avances de la tecnología y se fabricaron y crearon las obras más maravillosas de este planeta. Y crear ese lugar mágico en tu mente es absolutamente gratis, no tiene reglas, no te demanda tiempo, porque una vez elaborado estará encendido en todo momento y podrás adherirle ideas cuando lo desees.

Creer en mí: antes que nada, necesitas creer en ti, déjame hacerte una pregunta ¿crees en Dios? Posiblemente sí, ahora dime ¿lo has visto? No.

¿Cómo comenzaste a creer en él, entonces? Porque alguien te lo dijo, porque leíste en algún lugar acerca de él. Bueno de esa misma manera en que creíste en Dios sin tener pruebas. Debes creer en ti, debes creer que tú puedes. No busques pruebas, porque de eso se trata la fe, de creer, aunque no tengas pruebas. Todas las personas de este mundo que lograron sobresalir creyeron en ellas mismas, aunque nadie más lo hacía.

Hacer lo que represente un desafío: ¿qué cosa piensas que es muy difícil de hacer? Ahora ve e inténtalo. Arriésgate, no perderás nada. Te prometo que descubrirás mucho de ti.

Imaginar un día perfecto:

¿Con quién estás?

¿Qué trabajo tienes?

¿En dónde vives?

¿Qué cosas estás haciendo durante el día?

Imaginar un día perfecto en tu mente es traer el futuro al presente, es diseñar lo que te gustaría que fuera tu vida y esa imagen tiene que ser la fuente de motivación para ir en busca de eso.

Grupo de inteligencia o mastermind: los grupos de inteligencia son muy tenidos en cuenta para liberar el potencial, Andrew Carnegui siempre se rodeaba de personas más inteligentes que él y Robert Kiyosaki aconsejaba tomar siempre empleados que fueran más inteligentes que uno. De una idea concebida por otra persona en un grupo mastermind puede inspirarte a ti a llevarla a cabo o a crear algo similar, readaptándola a tus necesidades. Los grupos de inteligencia son una fuerza motivadora y de inspiración inagotable.

Hacer que pare de doler: ¿qué es lo más grande que tienes? Eso es lo que más dolerá cuando lo pierdas. Para que algo pase a segundo plano, debe haber otra cosa que lo reemplace, algo mejor, más importante. Quizás te parezca una locura pensarlo, pero si consigues que tus metas, que tus sueños, tus talentos, y tus pasiones sean lo más importante para ti, ellos nunca te abandonarán y cuando pierdas alguna de esas cosas tan importantes, podrás superarlas recurriendo a eso que nadie puede quitarte y que siempre te acompañará.

Profecía autorrealizable: una de las herramientas más poderosas que vamos a encontrar dentro del mundo de la Superación Personal es la autosugestión, que más tarde va a generar la Profecía auto-realizable, desde el menú del día nosotros decidimos si queremos tener un buen día o un mal día. Nosotros lo determinamos. Esta técnica supone que puedo

programar un buen día antes de vivirlo, que todos los resultados que obtenga se verán reflejados exclusivamente en cómo haya diagramado mi mente.

Buscar maestros: para desencadenar mi potencial, es casi imprescindible encontrar un maestro, hay muchas personas que ya hicieron lo que tú quieres hacer. Los maestros están en todos lados. Preguntar, pedirle que te enseñe, pagar para que te enseñe. La mayoría de los grandes líderes fueron seguidores inteligentes.

Juega como un niño: ya lo dijimos, para el niño la motivación es instantánea. Nosotros perdimos esa capacidad de sorprendernos, de emocionarnos, de imaginar e ilusionarnos. Volvamos a las fuentes. Pongámonos en contacto nuevamente no solo con los niños, sino con ese niño que llevamos dentro. Juguemos con ellos, miremos dibujos animados y volvamos a descubrir esos mundos maravillosos con los más altos niveles de energía que tuvimos en toda nuestra vida y poco a poco redescubriremos eso que perdimos y volveremos a esa fuente inagotable de motivación instantánea que nosotros podremos controlar y activar con un tronar de dedos.

Despedida

La vida te dará a probar un bocado de cada una de las cosas más maravillosas que tiene para ofrecer y cuando las hayas saboreado, cuando las necesites, las aprecies y las ames. Te las arrebatará de las manos. Porque solo te quitará lo que realmente extrañes, lo que te duela en lo más hondo.

Lo único que no puede arrebatarte, son esos momentos de felicidad pura que conseguiste, porque esos instantes valieron todo el dolor que ahora tienes que soportar.

Y tengo una noticia para ti: volverás a ser feliz y volverás a sufrir, porque el día en que eso deje de suceder, entonces quiere decir que no estás más con vida.

Por eso, disfruta del sufrimiento, porque ese sufrimiento solo significa una cosa: que has sido feliz.

Y en ese momento en que todo lo importante te haya sido arrebatado, en que la existencia parezca no cobrar sentido, en que la comida no tenga sabor, las cosas pierdan su armonía y la tristeza te consuma en llantos que quizás derrames o quizás no. Ahí te visitará toda esta información que acabo de compartir contigo. Porque este conocimiento nadie te lo puede quitar, este es tu tesoro, un tesoro con la fuerza de sacarte de la más

profunda depresión, de levantarte de la ruina y la miseria. Por eso hoy te llevas contigo lo más valioso del mundo: tu vida, tu tiempo y la sabiduría de lo que vas a hacer con el tiempo que te queda de vida.

Nico Quindt