

EL ARTE DE VIVIR EN EQUILIBRIO Y EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA

Por Juan Carlos Lastiri Trinidad

Introducción

¿Qué es para usted vivir en equilibrio?

Muchas personas piensan que compensar la parte material con la parte espiritual es vivir en equilibrio y eso es todo. Pero no, el ser humano no solo está hecho de cosas materiales y espirituales, no, el ser humano es mucho más que esas dos cosas. Por lo que hay que entender, que en él influyen muchas cosas más, y yo quiero compartir contigo todo lo que he aprendido a lo largo de mi vida. Así como todo aquello que te ayudará de alguna manera a conocerte y comprender un poco más sobre ti, y que en más de una ocasión no has comprendido y esto te ha llevado a una lucha interna que no logras ganar o superar y por consecuencia te desequilibra.

Quiero compartirte que tampoco importan tus creencias, religión, o fe en "x" o "y" cosa, porque para equilibrarse primero es necesario el autoconocimiento y desarrollarse a sí mismo y así esto te ayudará a comprender a tu entorno y poder adaptarte a cualquier circunstancia. Aquí en esta lectura comprenderás a entender tus propias ideas, a expulsar a tus jueces internos y externos, a perdonarte y comprenderte, así como a perdonar a los demás y comprenderlos y a desarrollar todos los tipos de inteligencia existentes.

Pero ¿qué fue primero? ¿El huevo o la gallina? Y si lo uno no viene sin lo otro, podríamos decir que el punto de partida es algo que evolucionó y originó el huevo y el huevo a la gallina o la gallina al huevo ¿qué importa cuál fue primero? Lo importante es saber que existe un huevo y una gallina. Pero, ¿Qué es para usted un huevo? La respuesta más fácil que podemos otorgar a esta pregunta, se orienta a dos vertientes muy sencillas: la primera concierne a que, si se dan los cuidados necesarios, un huevo puede "**convertirse en vida**", pero, por otra parte, si está bajo las circunstancias adecuadas y se acompaña de ciertos factores, como un sartén, sal, fuego y demás ingredientes "**puede ser alimento**". Y ¿qué sucedería si usted fuera un huevo que vive encerrado en un cuerpo, en una idea, en el dinero, en el trabajo, en el pasado, en el futuro, en el sexo o en cualquier otra circunstancia que desconoce pero que puede tomarlo bajo su control y en su defecto que haga que usted poco a poco se empiece a pudrir? Nadie

quiere eso ¿o sí? Ya que quedarse encerrado en lo que no nos permite crecer o transformarnos en algo positivo para nuestro propio desarrollo, nos imposibilita a lograr lo que tanto anhelamos, **“el éxito”**, desenvolvemos, alcanzar la plenitud, nuestra propia satisfacción y desarrollarnos, tomar nuestro propio camino sin pesares y alcanzar el infinito para el que vinimos a este hermoso planeta y lograr vivir en el mejor estado humano, la paz, en tranquilidad o en la calma.

De esta manera es como me surge la idea de **“El arte de vivir en equilibrio y el Desarrollo de la Conciencia”**, muestra de que una persona es como un huevo que puede dar vida y por otra parte convertirse en su propio alimento o en el mejor de los casos y aún más evolucionado, también para los demás de manera metafórica. Para ello es necesario visualizarse como un todo absoluto que puede ser desfragmentado y que de alguna forma puede trabajarse parte por parte hasta poder entender que es un conjunto de gajos, parcialidades, fragmentos y/o personas que viven en usted que al unirlos y sumarlas lo ayudarán para lograr equilibrarse y con esto poder tener una vida más armonizada.



**Yo soy tu nuevo amigo Juan Carlos Lastiri
LAE, MBA, Mentor, Certified Life Coach & Certified Business Coach
Director General y Fundador en Coaching Solutions & Be Better
Ciudad de México D.F. 2019**

Capítulo I

EL ELEMENTO FÍSICO

Partamos del punto de vista en que todos somos como una naranja a la cual, si no pelamos, no podemos saber qué tiene dentro, sí, y que en cada uno de sus gajos tiene semillas las cuales pueden estar creciendo de una manera exorbitante de manera que nos enrede y no nos deje despegar o crecer. O que probablemente esté tan dañada que está picoteada y escurriéndose haciendo que día a día se vaya pudriendo o secando. También pensemos que la cáscara es todo aquello de lo cual debemos irnos desprendiendo y deshaciendo como lo hacen algunos animalitos al cambiar de piel, de manera que no nos quedemos con la superficie de nosotros, sino con lo elemental de la vida y aquello que nos haga producir un jugo que nos alimente y nos haga crecer convirtiéndonos en **alquimistas**. Cabe mencionar que el factor importante en cada “**elemento o gajo**”, es que es necesario medirlo y cuantificarlo, ya que, de no hacerlo, no podremos saber si mejoramos o no, si crecimos o no, si existe un avance o una puntuación en la cual debemos de trabajar. En ese sentido partamos desde la primera premisa o gajo en la cual:

Somos un ser Físico. - Es decir necesitamos estar sanos físicamente.

Esta teoría no está fundamentada en que una parte debe de llevar a la otra, no, no es un modelo piramidal de necesidades como el de Maslow (lo aclaro) ni busca otra cosa, más que ayudarte en tu crecimiento personal. Por otra parte, quiero ser muy claro y compartir que cada una es independiente de otra y que se le debe de cuidar por separado, con la misma importancia que a las demás, es decir, que tan importante es el aspecto físico como los otros siete gajos de los cuales hablaremos. Si bien comenzaremos por la salud física, más adelante hablaremos de los demás elementos en los que podemos derivar y debemos poner atención, sin embargo, en este caso, podemos decir y sustentar que para que una persona pueda realizar cualquier actividad por muy cotidiana que sea, es necesario fundamentalmente que tenga salud física, ya que de no tenerla dependerá de alguien más que lo ayude a ejecutar cualquier actividad teniendo una simbiosis o **codependencia** que no le dejará ser libre y por lo cual puede desequilibrarse, tambalearse o perder el control. Pero ¿Quién puede medir la salud física? La respuesta es evidente, nadie más que un estudio o diagnóstico general avalado por un laboratorio clínico y un doctor,

llámese médico general, así como un nutriólogo y un entrenador personal. Sí, medidas como los resultados que arrojan un estudio de química sanguínea, donde se miden los porcentajes de glucosa, colesterol, saturación sanguínea, azúcar, etc. pueden ayudarnos a determinar qué tan sanos estamos o no. Sin embargo, también es importante que basemos nuestra felicidad en aceptar lo que nos ha sido dado físicamente y dar gracias por ello, como lo son nuestros ojos, sean del color que sean, nuestra estatura, sea mínima o exagerada, tipo de nariz, labios, cabello, etc. es decir aceptarnos tal cual somos. Ya que eso es lo que somos, y como tal debemos aceptarnos y honrarnos, sin embargo, no por ser lo que somos, debemos de tirarnos a nuestra zona de confort, o padecer sobrepeso, obesidad, y cualquier otro tipo de malestar que nos daña el cuerpo y/o que por comentarios de terceros volvemos bulímicos, o refugiarnos en la gula y padecer como decía antes de sobrepeso, no, aceptémonos como somos, con todas nuestras imperfecciones y tratemos de ser mejor cada día, en todos los sentidos. Porque ¿qué pasaría si nos enterramos una uña, si nos pinchan un ojo y no podemos ver? ¿si nos duele la cabeza? ¿No funcionamos igual verdad? Así es, cualquier parte por muy ínfima o pequeña que tengamos, cada una cumple su función en nuestro cuerpo, el corazón por ejemplo no descansa ni cuando dormimos, sigue teniendo pulsaciones para que sigamos con vida, de lo contrario nos morimos. Es por ello que la salud física es importante, sin embargo, no es lo único que debemos de cuidar o desarrollar, ya que vivir posando frente al espejo porque nos vemos preciosos, tampoco es lo que el mundo quiere de nosotros. Sino que aprendamos a ver con objetividad y con madurez.

Por ello, yo recomiendo que antes que comencemos a avanzar y a comenzar a tratar cualquier tema de nosotros, que nos aseguremos que estamos sanos físicamente, porque de ello dependerá el hacer esfuerzos, el hacer actividades que nos impulsen a tener energía, enfocarnos en algo, desarrollar la disciplina y superar los esfuerzos y el cansancio, así como la apatía.

Si has visto a una persona sana te habrás dado cuenta que es más atractiva, incluso para los demás, aunque no sea guapo/a como el común denominador diga, sin embargo, por cuestiones de conservación de

especie, será más atractivo para su sexo opuesto por simple selección natural, así también te habrás dado cuenta que está llena de energía y de vitalidad, porque producimos una serie de sustancias químicas que provocan precisamente eso, al ejercitarnos, estar felices y contentos.

Está comprobado que está estrechamente relacionado los valores universales objetivos con el logro del éxito y el desarrollo efectivo de las personas, más adelante hablaré del desarrollo de conciencia para que puedas comprender más sobre lo que tienes que trabajar y puedas comprender un poco más sobre los resultados de tu vida.

Bien, entonces podemos decir que sería de vital importancia:

1. **Generar un diagnóstico físico** a través de un examen médico que me permita saber mi estado actual y generar estrategias sobre lo que tengo que hacer o no para estar **lo más sano posible**.
2. Una vez con los resultados médicos determinar y ayudarnos con un especialista (puede ser un nutriólogo o un nutricionista) para tomar decisiones sobre lo que podemos o no comer y lo que debemos y no, de acuerdo a nuestra complejión, grupo sanguíneo y demás para estar más sano. Hoy en día todo está a la mano, incluso en buscadores on-line, y en páginas de videos para todos, puedes obtener un poco de sugerencias sobre qué hacer cuando te den información sobre tu grupo sanguíneo, tus resultados y demás. Sin embargo, recomiendo ir con un experto y decidir en base al estudio médico que se ha hecho previamente, y seguir una secuencia constante de revisiones, de manera que pueda prevenir cualquier padecimiento y continuar una vida más sana. Aquí también es importante señalar que vicios como el tabaquismo, la drogadicción o el alcoholismo, van a acelerar las probabilidades de que usted fallezca previamente a diferencia de llevar una vida sana y preventiva.
3. Buscar un entrenamiento diario, ejercitarse, si usted no puede acudir a un gimnasio, seguro puede salir a correr y aprender algunos ejercicios que le permitan mantener el abdomen (que es donde más grasa se acumula) controlado para no generar sobre peso, e intestino graso, colesterol, azúcar, etc. Es importante al menos tener una rutina diaria de ejercicio que le permita estar en buen estado de salud y quizá también distraerse un poco de la rutina al menos 30 minutos al día.

4. También es importante considerar que la alimentación previene enfermedades, hay varios grupos que uno debe de tener en su dieta cotidiana, sin embargo, en temas sexuales debe usted de considerar que el contacto de fluidos le eleva el riesgo de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual o venérea que puede llevarlo a la muerte. Por eso tratemos de prevenir con la protección para no elevar el riesgo de contraer alguna enfermedad de este tipo, incluso si en dado caso usted tiene oportunidad sexual pero no conoce aún a su pareja ni su estado físico o si está sana o no, por muy bella que se vea, de no tener un preservativo, es preferible abstenerse una hora que padecer toda una vida.

5. Así mismo hay personas que tienen algunos padecimientos mentales, y que no está en ellos el deprimirse, el tener crisis emocionales, o cualquier comportamiento diferente o desorden mental que le lleve a situaciones críticas en su vida, por lo que de verse usted en algún tipo de situación de este tipo (maniaco depresivo, depresivo, epiléptico, y cualquier desorden neurológico o mental) es importante recurrir a un experto que le ayude sino a resolver a dar un diagnóstico y un tratamiento que le ayude a mejorar su salud.

Pero definitivamente tiene que ser revisado por un médico general, tener su diagnóstico médico al nivel que usted pueda, y saber identificar en lo que tiene que trabajar y mejorar y con ello vivir sanamente.

Por último, en este elemento, sabemos que hoy en día hay Coaches, entrenadores, medicina alternativa y demás, pero sugiero que en todo momento se ponga en manos de profesionales y que exija las credenciales de cualquier persona que lo vaya a revisar o diagnosticar, de manera que usted pueda asegurarse y que le garanticen que está en manos de un experto o un especialista que le ha llevado tiempo el obtener esos conocimientos y que no va a experimentar con usted.

Usted debe de amar y venerar su cuerpo como un templo, es de lo único que no podrá deshacerse para mantenerse en este planeta y entre más sano lo conserve, más fácil para usted será desarrollarse y desenvolverse, por eso también hágase llegar de personas que busquen lo mismo, estar sano, pues como lo dice el dicho, cuerpo sano, en mente sana.

Capítulo II

EL ELEMENTO MATERIAL

Si bien no es el elemento más importante, con él se llevan a cabo muchas de las cosas que realizamos, pagar la escuela, el alimento, el transporte, la ropa, la vivienda, etc. y en ese sentido para mí es el segundo elemento vital para la subsistencia humana, incluso todo lo que comemos es algo material, lo que vestimos, donde nos sentamos, a donde vamos, etc. sin embargo, aquí hay que poner mucha atención porque no sólo se trata de tener cosas materiales sino de comprender que hay una secuencia para tenerlas, pero trataré de explicarte lo más importante y desde diferentes aristas para que puedas identificarte, comprender y también ponerte en los zapatos de los demás:

Si eres un hijo/a, te habrás dado cuenta que estás sujeto a lo que tus padres pueden darte, y lo que te dicen, de acuerdo a tu compromiso, comportamiento y demás, y habrás podido experimentar que en más de una ocasión te has de haber sentido frustrado por tener que acatar las reglas y obedecerlos, aun cuando tú tengas la razón, pero ¿por qué sucede esto? Porque tienen el control sobre ti, porque te dan las cosas materiales y porque te cuidan y te protegen y sienten la responsabilidad de hacerlo, aquí tendrás que ser paciente, disciplinado y responsable para que mediante tu obediencia puedas lograr mucho, el tener estos valores desarrollados más adelante te ayudarán en tu trabajo, en tu empresa o en tu vida.

Si eres un padre, te habrás dado cuenta que serlo no es tan fácil, que tiene muchas responsabilidades, no solo materiales, sino de formación que ayudarán a tus hijos a ser alguien en su vida, y seguramente te habrás sentido contento o decepcionado con algún acto de ellos. Es importante entender, que un rol de padre, es proveer a los hijos de las cosas indispensables de vida, alimento, sustento, ropa, vivienda, educación, distracción, sin embargo, estará en ti el poder enseñarles de la manera más adecuada, que la educación es distinta al aprendizaje, y que la enseñanza en casa, junto con la madre, son de vital importancia para que puedan comprender el valor de las cosas mediante el esfuerzo y los valores que en un futuro podrán ayudarle a ser una persona de bien.

Si eres un esposo, y has decidido tener una esposa o pareja, es importante que sepas y seas consciente que, de acuerdo a la educación latina, las mujeres están acostumbradas en su mayoría a ser provistas. Si bien los

tiempos han cambiado, esto puede darte un poco de mayor autoridad en la pareja, no quiero sonar machista, pero uno de los roles de hombre es precisamente traer al hogar el sustento.

Si eres una esposa, y no trabajas y te ha tocado un esposo generoso y condescendiente, seguramente serás una mujer muy feliz, pero por el contrario, si cometiste un error y no escogiste bien, te habrás dado cuenta que él tiene el control porque te abastece y si tú no has sabido qué hacer, seguramente tienes miedo de dejarlo porque no tienes una manera de generar un sustento, aquí hago una recomendación, -no estés porque te provee- debes estar porque le amas y porque son felices uniendo la felicidad de cada uno.

Si eres mujer, y no has trabajado por el gajo material te recuerdo que estarás en desventaja si solo eso te une a él, y que al final ha sido quien tú escogiste como compañero. No quiero ser drástico ni decirte que lo dejes si no te provee, pero es importante tener en cuenta que hoy en día la felicidad se basa en estar tranquilo y tener paz y esa paz y esa tranquilidad algunas veces la da el tener solvencia y seguridad y estabilidad económica. Si bien no tienes una profesión o ingresos puedes comenzar en casa con un trabajo que te permita hacer tus labores del hogar y comenzar a desarrollarte profesionalmente. Recuerda que, en el ámbito profesional, las personas son buenas para un arte, un oficio, un deporte y una profesión o carrera profesional y que la combinación de dos o más pueden ayudarte a generar dinero.

Sí quiero recalcar que, quizá una de tus mortificaciones o frustraciones ha sido el no tener el gajo material en positivo, es decir vivir con deudas o provisto por alguien más, llámesele padre, parejas, amigos, etc. Si eres consciente aplícate para recuperar tu equilibrio, ¿cómo? A través de la disciplina, del trabajo constante, de la responsabilidad, pues he visto mucho hombre y personas que no aceptan el reto de estar en pareja, casarse, o tener un hijo por no aceptar el compromiso y la responsabilidad que conlleva.

Es importante decir y señalar por otra parte, que no puedes ofrecer estabilidad, seguridad y tranquilidad, si tú no la tienes. Primero hay que

trabajar en uno y de esta manera podremos trabajar y aceptar compromisos con los demás.

Hay que romper paradigmas y saber que podemos generar una fuente de dinero desde diferentes alternativas, no todo en la vida es conseguir un trabajo, no, nosotros también podemos ser fuente de otros empleos si hacen lo que nosotros queremos y si desarrollamos una idea que sea útil a los demás con una empresa, producto o servicio. A veces hasta hacer una intermediación que te deje una comisión puede ser una fuente de generación de ingresos y eso lo puedes hacer facilitando resultados hasta en tu entorno con tus amigos y conocidos, así como con tus referidos.

Quiero concluir este capítulo haciéndote consciente de que debes de generar tu propia estabilidad, ya sea para ti en la posteridad o para que vivas tranquilo y puedas compartir con alguien más esa tranquilidad y paz, recuerda que lo que no haces por ti hoy, mañana a ti mismo te lo reprocharás y te dará consecuencias. Ten menos deudas y si tienes que deshacerte de bienes, hazlo para que estés tranquilo, así mismo, ten planes alternativos, "B" o "C" para cualquier emergencia o situación de crisis, recuerda que cualquier crisis es una oportunidad, de salir adelante. Pero es importante que comprendas que la solvencia económica de tu persona no se la puedes ceder a alguien que no te demuestra que tienes la posibilidad de liberarte de él y aún así sigues teniendo una solvencia que te permita estar tranquilo/a. Construye para la posteridad tu tranquilidad financiera y no la cedas, solo compártela y suma en conjunto.

Capítulo III

EL ELEMENTO SOCIAL

Debemos entender que para poder aceptar a los demás debemos comenzar por aceptarnos a nosotros mismos, esa es una regla de oro. Sabemos que hay varios círculos en los que nos desarrollamos, y que son importantes para que una persona se sienta aceptada socialmente, pero podríamos comenzar así:

1. Yo como ser individual y social. - Soy lo que yo quiero ser y no lo que los demás quieren que sea,
2. Mi familia. - La familia es la que a pesar de las diferencias y conflictos siempre va a estar dentro de nuestro círculo secundario que no es el yo, y que me ayudará de alguna manera u otra, y este círculo comienza con los padres, continua con los hermanos, crece con los abuelos, los tíos, los primos, y todos los demás,
3. Las amistades. - Éstas son aquellas que nosotros escogemos, pero que llegan para ocupar un espacio como la familia que nosotros escogemos y que nos escogen, recuerden que en la vida hay amigos que se convierten en familiares y familiares que se convierten en amigos, pero en ambos sentidos se escogen. Y aquí entra desde un vecino hasta un compañero de escuela, de trabajo, etc,
4. Continuando con la amplitud de nuestro círculo social, sigue la pareja, y evidentemente cuando nos casamos o vivimos ya con ella se convierte en nuestra familia pues hacemos vida con ella.

Quiero hacer un puntual señalamiento, y quiero que seas consciente y que analices ¿qué pasa cuando estás en una relación y te aíslas con tu pareja del mundo y de tus amigos, familia o demás seres? ¿qué pasa si mi pareja me prohíbe tener más amistades, ver a mi familia o saludar a los demás? Te vas aislando y el error que cometen es irse en una balsa separando del mundo que te ayuda a tener equilibrio, ya que es importante tener amistades con las que te distraigas, tengas otros parámetros y puedas compartir diferentes opiniones que te retroalimenten, te hagan crecer o simplemente con las que compartas alguna afinidad. Nuestra pareja como lo fui señalando no nació con nosotros, no creció con nosotros ni en nuestro seno familiar, y por lo mismo no puede comprender que tenemos valores arraigados que nos ayudan a ser una buena persona y por lo cual debe de confiar en nosotros. Si él/ella es una persona insegura es algo que él o ella

deberán de trabajar, pero no te aísles del mundo porque irás perdiendo en medida que lo vas haciendo, a personas que han sido importantes en tu vida y que pueden ayudarles a salvarse en algún momento más adelante.

No otorgues este gajo ni te encierres, mejor comunica, platica y negocia las cosas que te hacen o no feliz y di ¿por qué? y ¿cómo pueden estar mejor? Que a mi parecer son a través del diálogo, negociación y la confianza para que ambos salgan ganando, ya que una relación donde uno gane y el otro pierde va generando rencores, y va separando en lugar de ir uniendo.

Aquí quiero compartirte un poco más de cómo son las personas para que puedas comprender un poco más de ellos y de ti:

Existen cuatro tipos de personalidades, pero existe una división muy tangible entre ellas, se podría decir que existen las personas extrovertidas y las personas introvertidas y dentro de cada una de ellas existen personas basadas a las tareas y las enfocadas en las personas.

Mejor expresado en la siguiente imagen:

D). -Personas Extrovertidas enfocadas en las tareas

I). - Personas Extrovertidas enfocadas en las personas

S). -Personas Introvertidas enfocadas en las personas

C). -Personas Introvertidas enfocadas en las tareas



D). -Las personas extrovertidas enfocadas en las tareas:

D). -Las personas extrovertidas enfocadas en las tareas, son personas seguras de sí mismas, con una personalidad muy fuerte, líderes, son capaces de llevar un grupo de trabajo e inspirarlos y lograr que se encaminen a sus funciones. En la mayoría de las ocasiones son personas de personalidad muy fuerte y además son capaces de tomar una decisión muy rápido, aunque les cueste una pérdida en el futuro por haber tomado una decisión apresurada. Les gusta que el mundo sea rápido y directo, les molesta la falta

de seguridad y la inestabilidad en las decisiones, son personas que saben lo que quieren y también lo que no quieren, les molesta la gente lenta, los que hablan mucho y no hacen las cosas, las personas perezosas, las actividades a detalle, y por ende recibir órdenes, sí es verdad a veces son un poco difíciles. La naturaleza de estas personas es DECIDIDA. Son dominantes, y se hacen cargo de las situaciones con agresividad y les gusta dar órdenes. Son hacedores, si de primera no alcanzan el éxito, lo intentan una y otra vez. Les gusta superar obstáculos, y esto les ayuda a concretar aparentemente lo imposible para otros. En muy pocas ocasiones aceptan un NO como respuesta definitiva y en más de una ocasión a pesar de los inconvenientes y obstáculos encontrados en el camino logran lo propuesto. Son personas que rápidamente se hacen dueños de una posición logrando posicionarse en ella, puede ser de Líder. Son personas resueltas, audaces, atrevidas, y están dispuestos a discutir y pelear por lo que quieren. Son personas que al comunicarse lo hacen directamente y al grano, no se andan con rodeos y dicen las cosas como son y por ello pueden llegar a lastimar a los demás. Son personas que provocan un combate abierto, ellos pueden llegar a decir “lo haces a mi manera o mejor no hagas nada”. ¿Te suena familiar?

No se dejan derrotar y piensan que el siguiente proyecto será mejor aún que el anterior; por otra parte, a veces su pragmatismo les causa dificultades, debido a que están tan orientados hacia los logros que tienden a ser bruscos y directos; puede que no siempre tengan razón, pero siempre están confiados en que son quienes la tienen. Dentro de sus fortalezas podríamos decir que: suelen jugar las jugadas del equipo que determinan si se gana o se pierde, la mayoría de líderes en el mundo tienen esta personalidad. Es de suponer que, si usted es “susceptible” a la crítica, y lo critican a menudo y no lo puede resistir: simplemente no podrá ser un líder, cuando se ponga la situación difícil o controvertida “va a desistir”. Por lo que los “D” por el contrario tienen la determinación en sí mismos, y la confianza necesaria para mantenerse firmes.

Es importante saber que los tipos “D” bajo control son, valientes, de respuesta rápida, orientados a los objetivos, a los resultados, deliberados, con un ALTA AUTOESTIMA, muy directos, con confianza en sí mismos, competitivos y les gusta forzar a los demás al logro. Por el contrario, fuera de

control son rudos, impacientes, insistentes, inquietos, dictatoriales, presumidos, ofensivos, arrogantes, abrasivos, implacables.

Pueden tomar las decisiones más complejas, aún en medio de una difícil oposición, y como el metal resistente, está formado a hierro y fuego. Son personas a quienes les gusta:

- ✓ **LAS ACTIVIDADES;**
- ✓ **CUMPLIR LAS METAS;**
- ✓ **LA COMPETENCIA;**
- ✓ **EL TRABAJO DURO;**
- ✓ **ESTAR ACTIVOS;**
- ✓ **LOS DESAFIOS;**
- ✓ **SACAR RESULTADOS;**
- ✓ **ESTAR AL MANDO;**
- ✓ **LAS TAREAS**

Seguramente si usted es una persona "D" sabe que para comunicarse con usted es necesario hacerlo en términos del:

- ✓ **¿QUÉ?**
- ✓ **LLEGAR AL PUNTO PRINCIPAL,**
- ✓ **ENFOCARSE EN RESULTADOS BASADOS EN ACCIONES,**
- ✓ **SER BREVE Y ESPECÍFICO,**
- ✓ **TENER CREDIBILIDAD,**
- ✓ **SUPERAR OBSTÁCULOS,**
- ✓ **ESTABLECER EL RETO EN LUGAR DE DAR ÓRDENES,**
- ✓ **SER EFICIENTE Y PROFESIONAL,**
- ✓ **ACLARAR LOS OBJETIVOS,**
- ✓ **ENFOCARSE EN REUNIONES Y DAR PRESENTACIONES,**
- ✓ **APROVECHAR EL TIEMPO Y NO DESGASTARLO,**
- ✓ **ESTAR PREPARADOS Y SER ORGANIZADOS,**
- ✓ **RESOLVER PROBLEMAS Y ESTAR LISTO PARA LAS OBJECIONES**
- ✓ **REVISAR EL PODER DEL EQUIPO EN CONJUNTO.**

Lo que comúnmente hace que comprendas a un "D" es que sepas que necesita que le respeten y le sigan, que su comunicación es directa, que le gusta hacer cumplir y hacer las tareas. Que este tipo de personalidad es motivada por más autoridad y desarrollo de soluciones para el éxito. Este tipo de personas se sienten confiados y a gusto en un ambiente provisto por desafíos y un mínimo de detalles. Es importante aclarar que para estas

personas es importante trabajar en una tarea indicando primero la meta y el beneficio que viene de cumplir esta meta.

I). - Personas Extrovertidas enfocadas en las personas

I). - Las personas Extrovertidas enfocadas en las personas, tienen una alta relación hacia las personas, y muy creativa. Son personas inspiradoras, y les gusta divertirse, haciendo que los demás se diviertan con ellos, son influyentes y pueden influir con sus encantadores modales, son inductores, esto es que hacen que las cosas ocurran, son agentes casuales, son personas que estimulan al logro. Muy a menudo son personas que impresionan, ya que tan pronto como entran a una reunión, la atmósfera entera cambia. Son personas muy interesantes, ya que se relacionan con muchas personas importantes, la gente es su vida, mientras más personas conocen, más felices son, pueden IMPRESIONARTE ya que básicamente se visten, comportan y funcionan para llamar la atención de los demás, de una manera u otra.

Odian los trabajos o tareas de menor importancia, se preocupan más por el título, y por el prestigio que represente que por el poder; hay que tener cuidado ya que los "I": son soñadores y maquinadores, dejan que su mente vague deseando o pensando aventuras excitantes; son INTERCAMBIABLES, es decir son como camaleones, pueden cambiar con mucha rapidez, para adoptar características de su ambiente ya que ellos no tienen problema con la inconsistencia, así que si ellos no entienden las implicaciones del tipo de su personalidad, su vida será como una larga "montaña rusa". Los "I" cuando enfrentan la realidad, se enteran que pueden ser el hazmerreír y perder unos cuantos amigos, sin embargo, están determinados a hacer el bien, entonces pueden convertirse en líderes inspiradores, por otra parte, viven interesados de las personas, eso es lo que los hace funcionar de forma tan característica ya que se preocupan por lo que los demás piensen de ellos y siempre están interesados en lo que hace cada quien.

A veces son ilógicos en muchas cosas, ya que a ellos no les interesa tanto llegar a terminar un trabajo, lo que les interesa es cómo se llevan los demás durante el trabajo, su mente siempre está vagando.

Dentro de sus fortalezas podríamos decir que son muy amistosos, para ellos no existe gente desconocida; son personas compasivas ya que tienen a actuar inequívocamente antes de pensar, a veces están dispuestos a dar la camiseta que traen puesta, les gusta la gente, tienen un corazón grande pero a veces carecen de una gran cabeza y otros con facilidad se aprovechan de ellos; una de sus desventajas es que son despreocupados y

a veces solo se valen de su experiencia e intuición para tomar decisiones, en ocasiones parecen inestables, simplemente porque tienen una gran cantidad de energía. Otra fortaleza es que son cálidos y agradables, son los primeros en animarlo, tienen una forma particular de ver el lado positivo y alegre de la vida, si en algún momento les va mal hay que esmerarse por prestarles atención. Son extrovertidos y entusiastas, como el alma de la fiesta, y les gusta reunirse con la familia y amigos por cualquier motivo. ¿Le suena más familiar este tipo?

Dentro de *las cosas que no les gusta está*: ser ignorados, estar aislados, ser ridiculizados, las tareas repetitivas, el trabajo detallado, y los proyectos a largo plazo. Suelen ser optimistas, persuasivos, entusiasmados, espontáneos, extrovertidos, fervientes, involucrados, imaginativos, cálidos y amigables bajo control. Cuando están fuera de control están muy por fuera de la realidad, son manipuladores, emocionales, impulsivos, no enfocados, les cuesta trabajo darles dirección a las cosas, soñadores y sin propósito por lo que hay que constantemente tenerlos controlados.

Si Usted es una persona con un tipo de **PERSONALIDAD "I"** sabe que para comunicarse con usted es necesario:

- ✓ **PENSAR EN TÉRMINOS DE ¿QUIÉN?,**
- ✓ **DEJAR QUE EXPRESEN SUS IDEAS,**
- ✓ **MANTENER UN AMBIENTE AMIGABLE,**
- ✓ **CONVERTIR LA PLÁTICA EN ACCIÓN,**
- ✓ **ENFOCARSE EN LOS LOGROS,**
- ✓ **PROPORCIONAR RECONOCIMIENTO A SUS LOGROS,**
- ✓ **GUIARLOS CUIDADOSAMENTE HACIA LOS NEGOCIOS**

Lo que comúnmente hace que comprendas a un "I" es que sabes que tiene la necesidad de que le estimen y afirmen, que es una persona con un estilo de comunicación amigable, informativo, que está dotado para persuadir a los demás con emoción y entusiasmo, que está motivado por la imagen, y qué apariencia tendrá ante los demás. Que su ambiente ideal debe ser abierto, flexible, divertido, con un mínimo de estructura. Para trabajar en una tarea con ellos es necesario que le provea un bosquejo general y asigne pasos a corto plazo, con recompensas por cada paso cumplido. Desde el principio es necesario pintarles un retrato de su éxito, y de cuan bien se verán.

Pues bien, ahora pasamos al siguiente tipo de personalidad.

S). -Personas introvertidas enfocadas en las personas

S). -Las personas Introvertidas enfocadas en las tareas, tienen una personalidad reservada, tímida, quizás un poco más conservadora que los demás. Son personas que están orientadas a las personas, son estables, les gusta hacer las cosas en forma reservada y una-por-una, a ellos la rutina les da seguridad; son personas que transmiten seguridad. Regularmente quieren que usted sepa que siempre estarán de su parte, y que estarán listos para apoyarlo, se desvelan por agradar a la gente. Por otra parte, son personas que odian los conflictos y no les gusta estar en discusiones o confrontaciones. Son personas que LES GUSTA SERVIR, son magníficos ayudantes, la palabra que más les cuesta decir es “no” y buscan la manera de cooperar y ayudar regularmente. Son suaves y dulces, no son insistentes ni autoritarios, siempre se relegan al segundo plano dándole así la oportunidad a los demás de ser los primeros; son sumisos por naturaleza, son personas que saben seguir órdenes muy bien, con frecuencia prefieren sentarse atrás para que nadie se percate de ellos, porque prefieren pasar inadvertidos. A los “S” les gusta el STATUS QUO, es decir mantener las cosas como están, porque les gusta las situaciones en las que encuentran estabilidad. Son personas que mantienen recuerdos, notas de amor, poemas y otros detalles a través del tiempo. Lamentablemente pueden ser a menudo unos “tontos” y esto es porque tienden a pensar con el corazón y todo esto por complacer a los demás.

Podríamos decir que dentro de sus fortalezas son personas tranquilas, les gusta que la vida transcurra en forma serena; son reservados y pueden ser buenos líderes, ya que dirigen como un instructor, no como un dictador. Son personas ordenadas y eficientes, prefiere que las cosas se desarrollen sin tropiezos. Son muy prácticos y buscan la solución más simple. Es “muy conservador”, diplomático con los demás, debido a que son muy flexibles, se podría decir que son tan tranquilos que es muy agradable estar con ellos porque son personas que escuchan y rara vez buscarán lastimar a los demás.

A este tipo de personas *les gusta*: la paz, un ritmo medio, la armonía, recibir información para entender las cosas, los grupos amigables y en los cuales haya unidad, el trabajo en equipo, ayudar a los demás, así como ser cooperativos en todas sus actividades. Por lo contrario, son personas a las que *no les gusta* la inestabilidad, que les griten, los malos entendidos, el sarcasmo, las sorpresas, y ser presionados.

Bajo control son personas relajadas ya que es la posición que más les gusta, son confiables, cooperativos, estables, buenos escuchando, de un solo

pensamiento, es decir concentrados y focalizados, son muy constantes, bondadosos, sistemáticos y afables. Sin embargo, cuando están fuera de control, tienen falta de iniciativa, son personas que son dependientes, incautos, indecisos, poco comunicativos, inflexibles, ponen resistencia al cambio, así como fáciles de manipular, lentos y un poco resentidos con todo.

Si tú sabes que eres una persona con un tipo de **Personalidad “I”** sabes que para comunicarse efectivamente contigo es necesario:

- ✓ **PENSAR EN TÉRMINOS DEL ¿CÓMO?**
- ✓ **SER CONCILIADOR Y NO AMENAZADOR,**
- ✓ **QUE TE DEN TIEMPO PARA AJUSTARTE A LOS CAMBIOS,**
- ✓ **MOSTRAR APRECIO,**
- ✓ **PROPORCIONAR SEGUIMIENTO DE APOYO,**
- ✓ **HABLAR CON MAYOR LENTITUD, NO APRESURARSE,**
- ✓ **QUE TE DEMUESTREN SINCERIDAD.**

Para que puedas comprender a una persona con este tipo de personalidad es necesario que comprendas que es un tipo de persona que necesita sentirse-seguro, estar en armonía y trabajar en equipo, que su estilo comunicativo es receptivo, abierto, sincero, que es una persona dotada para resolver problemas entre las personas y que a pesar de su timidez es una persona que le gusta relacionarse con los demás. Son personas que están motivadas por la paz y la estabilidad, sabes siempre qué esperar de ellos y son personas que les gusta tener un mínimo de problemas. El ambiente ideal para estas personas es un pacífico, servicial, donde todos se llevan sin conflicto, les gusta trabajar en una tarea, y que se les dé o dan instrucciones sencillas, con sugerencias sobre cómo cumplir la tarea; si eres una de estas personas sabes que cuando sea posible, se te asigne de una tarea a la vez.

Ahora pasamos al último estilo de personalidad,

C). -Personas introvertidas enfocadas en las tareas

C). -Las personas introvertidas enfocadas en las tareas, podemos decir que es un tipo de personalidad reservada pero que gusta de hacer tareas. Son personas competentes, y consistentes ya que ellos saben porque han verificado con anterioridad que la constancia es una manera de llegar al éxito, su lema pudiera ser “planifica tu trabajo...y trabaja de acuerdo a tu plan”. Son personas cautelosas, miran muy bien antes de lanzarse “detestan cometer errores” ellos miden dos veces y cortan una sola. Son en extremo cuidadosos, realmente les gusta asegurarse de que las cosas se hagan con

mucho cuidado. Quizá se puede decir que son calculadores, y debido a que están orientados a la tarea, tienden a pensar solo en el resultado final.

Son críticos de pensamiento y tienen una habilidad increíble para comprender lo que está sucediendo, pueden analizar una situación quizás mejor que cualquiera de los otros tipos. A ellos les gusta seguir las instrucciones y no comprenden por qué los demás no lo hacen. Son concienzudos y pueden seguir el curso de un proyecto mucho después que otros que se han dado por vencidos. Son muy analíticos, y saben cómo tomar un proyecto grande y separarlo en sus partes componentes (sin embargo, a veces les cuesta ver el cuadro general), una de sus debilidades es que tienden a ser muy sensibles, saben y piensan que muy pocas veces se equivocan, y les cae mal cuando alguien les señala un error cometido (y cuando se equivocan lo toman personal). Son personas perfeccionistas y les encanta la documentación y la precisión. Una de sus debilidades se podría decir es que son muy idealistas, y buscan y quieren ser los mejores, van siempre y luchan por lo mejor, los frustra los asuntos pendientes.

Son personas fieles a ideas y tradiciones cuando encuentran lo que les gusta, se mantienen fieles a sus causas, pero cuando se encuentran en territorio desconocido se sienten amenazados. Son muy sacrificados y tenaces, tienen la envidiable habilidad de “trabajar incesantemente”. Se podría decir que los “C” son conocidos por seguir operando con energía nerviosa mucho después de su acostumbrada hora de descanso.

A ellos *les gusta* la precisión, la excelencia, la consistencia, trabajar con la información/datos, el valor/ calidad, seguir un plan/ un procedimiento, la honestidad.

Por otra parte, son personas a las que *no les gusta* ser criticados, los errores, los cambios repentinos, el trabajo mal hecho, la falta de preparación ante una situación, y las interrupciones innecesarias.

Este tipo de personalidad bajo control son ordenados, lógicos, intensos, furiosos, precavidos, correctos, cuestionadores, conscientes, precisos. Por el contrario, fuera de control son, compulsivos, críticos, antisociales, metiches, se ofenden fácilmente, temerosos, rígidos, dubitativos, desconfiados, preocupados, y meticulosos, van al detalle.

Si sabes que eres un tipo de persona con este tipo de personalidad sabes que te gusta que se comuniquen contigo:

- ✓ **PENSANDO EN TÉRMINOS DE ¿POR QUÉ?;**
- ✓ **SER ESPECÍFICO EN PUNTOS DE ACUERDO;**

- ✓ **EVITAR EMOTIVIDAD;**
- ✓ **REVISAR LOS HECHOS;**
- ✓ **MOSTRAR UN BALANCE DE “PROS Y CONTRAS”;**
- ✓ **PROPORCIONAR PRUEBAS;**
- ✓ **DAR BIENVENIDA A LAS PREGUNTAS PACIENTEMENTE.**

Para poder comprender a este tipo de personas es necesario saber que ellos necesitan sentirse incluidos en el proceso, que hay que ser lógicos y detallados al momento de darles una instrucción o al momento de comunicarse con ellos.

Hay que saber que son personas dotadas para el análisis de las tareas y procedimientos, que su motivación consiste en saber que se ha realizado la tarea con excelencia y calidad. También la validación de dar en el clavo. El ambiente ideal para estas personas es un ambiente o un entorno que pone énfasis sobre la importancia de actuar de una manera correcta. Para colaborar con ellos es necesario proveerles de un plan o una estructura, con una explicación del objetivo tras intentar la tarea.

Y espero que así ya se pueda dar una idea de qué tipos de personalidades existen. Por favor haga conciencia de ¿dónde se encuentra usted situado? y haga un análisis a profundidad en el tipo de actividad para la cual sería bueno en relación a sus funciones de acuerdo al método DISC. Por otra parte, trabaje en lo que considere que no son sus fortalezas de manera que pueda sacar el máximo partido y provecho a sus habilidades, aptitudes y experiencias encaminándose al éxito.

Creo que compartir ampliamente cómo son las personas le ayudarán mediante el método DISC a comprender un poco más de cómo entender y tratar mejor a las personas a su alrededor y ayudarse mediante esta herramienta a desarrollar de una mejor manera a sus amistades y comprenderse y aceptarse primero usted mismo.

Capítulo IV

EL ELEMENTO PROFESIONAL

Aquí es importante decir que evidentemente, todas las personas somos buenas para algo, pero evidentemente, no todas somos buenas para lo mismo, en ese sentido he descubierto que somos buenos para:

1. **Una profesión**, ya que se va a las universidades para tener una profesión digna y honrosa, que desempeñaremos con amor y honestidad, de manera que nos veamos remunerados económicamente y felices en nuestro quehacer cotidiano;
2. **Un arte**, ya que aun cuando a muchos no les gusta, el arte puede segmentarse en muchas formas, tales como: escritor, pintor, músico, actor, y todas las vertientes que existen. Aun cuando muchos creen que de esto se puede morir de hambre, ahí hay muchos artistas famosos que con su compromiso, responsabilidad y disciplina han logrado ser ejemplo y ser muy exitosos en lo que hacen.
3. **Un oficio**, si bien todos nos movemos mediante vehículos qué pasaría si no hubiera mecánicos, o zapateros, costureros, panaderos, etc. ¿ves? ¿Como todo es necesario?, sin embargo, no hemos sabido explotarlo, pero al final, todos dependemos de todos. El tener un oficio puede ayudarte en más de una ocasión a ganarte la vida de una manera muy honrada y desarrollarte como individuo, no hay que menospreciar esta actividad que es una de las más longevas de todos los tiempos y puede ayudarte a mantener una buena forma de generar ingresos y de trabajar desde un lugar donde tú escojas y desde tu propia comodidad. Y por último pero menos importante,
4. **Un deporte**, si se piensa que un deporte es fácil, temo decirte que es una de las actividades sujetas a un grado de compromiso, responsabilidad y disciplina más elevado, en una ocasión escuché a *Michael Phelps* hablar de cómo logró ganar sus medallas y dijo básicamente que para lograr algo extraordinario, *él hizo algo extra*, es decir, entrenar todos los días de su vida por muchos años.

Es así como la vida puede ayudarte a generar impacto haciendo lo que tú decidas hacer, siempre y cuando tengas constancia, disciplina, responsabilidad, compromiso y mucho empeño en lograr lo que quieres. Muchos de estos deportistas se retiran muy jóvenes o por lesiones, pero para ello es importante que sepas combinar el buen manejo de tus recursos para que no pierdas todo lo que has generado, lo sepas invertir y hacer productivo. Sin embargo, todos los deportistas famosos recalcan que para

lograr sus objetivos aplicaron los valores que arriba mencioné y seguro si tú también los aplicas verás a lo largo del tiempo muchos resultados favorables.

También quiero compartirte y aclararte algo para despejar cosas y paradigmas de tu mente, normalmente he escuchado de las viejas generaciones lo siguiente: “**estudia para tener un buen trabajo**” pero ¿qué es tener un buen trabajo? ¿Tener una jornada de más de 50 horas a la semana, vacaciones dos veces al año, esperar cada quince días un pago, y todo lo que conlleva emplearse para que te paguen un salario y esforzarse porque no te corran y tener que buscar otro trabajo o realmente hacer lo que te gusta y recibir por ello tu remuneración a base de tus esfuerzos? Yo creo que si aplicas los valores que con anterioridad señalé y te asesoras por expertos o personas con experiencia puedes ir dando forma a tus proyectos, ideas y cosas por realizar que te llenen de satisfacción. Pero si te preguntas *¿qué valores?* Te los repito: Compromiso, Responsabilidad y Disciplina, recuérdalos como CRD y no se te olvidarán nunca, y todos aquellos que te inviten a llevar tanto tu vida personal, como tus ideas y tu negocio o proyectos de una manera ordenada y comprometida, para que vayan avanzando juntos y logrando objetivos, día a día, mes a mes, y año contra año, como lo decía Phelps, o Michael Jordan, quien decía que sus fans sólo veían los juegos y no los entrenamientos donde pasaba la mayor parte de su tiempo.

Hay algunos test que pueden ayudarte a saber para qué eres bueno, te recomiendo acercarte a un profesional como un psicólogo, un trabajador social o personas que puedan ayudarte a leer tus habilidades y aptitudes de vida que pueden ayudarte a decidir el área o la actividad para la cual quieres dedicarte.

Mi recomendación general es buscar un mentor, un psicólogo, un coach o alguien que te acompañe en esa decisión de ir por tu cuenta o emprender algo, así como de asesorarte de personas que ya hayan caminado por donde tú deseas hacerlo y si son mentores con experiencia mucho mejor.

Como resumen te dejo esta imagen dentro de mi teoría de modelos:



Hasta aquí tenemos la mitad de tu naranja, espero vayas comprendiendo que necesitas el equilibrio para vivir, estar balanceado y como mencionaba en un principio que las semillas que han sido sembradas en ti, prosperen y no se conviertan en un árbol que te de sombra o no te deje crecer enterrándote en tu ego.

Capítulo V

EL ELEMENTO INTELECTUAL

Ser inteligente no significa tener muchos conocimientos, sino saber qué hacer, con lo que sabes y con lo que no sabes, es decir estar preparado para la vida, y no ser un cúmulo de conocimientos o una computadora y biblioteca llena de datos.

En ese sentido el ser humano tiene diferentes grados de inteligencia para mí y te los comparto:



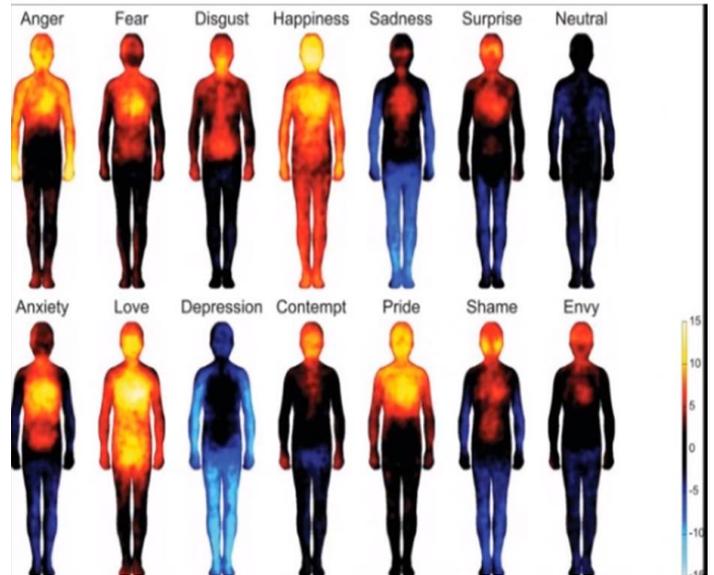
1. La primera Inteligencia y más básica es la **INTELIGENCIA RACIONAL o IQ.** – aunque muchos piensan que tener desarrollado o haber nacido súper dotado en temas de Coeficiente Intelectual es lo máximo, pueden estar equivocados ya que, si sus actitudes hacia los demás son denigrantes o prepotentes, la vida los llevará a frustrarse porque no sabrán cómo resolver las situaciones que no estén dentro del orden de sus capacidades de resolver con su cabeza, cosas que van intrínsecamente ligadas al manejo de las emociones y que probablemente les lleve a tener fracasos y a un desarrollo que no será el adecuado.
2. Por otra parte, el desarrollo de las emociones o **INTELIGENCIA EMOCIONAL o EQ.** – es el siguiente nivel de inteligencia, porque muchas veces, el ser paciente, observador, tolerante, respetuoso, y demás valores y emociones que aporten en la vida pueden llevar a saber persuadir una situación de conflicto creando una mejor solución ante una crisis. Pero ¿cómo puedo comprender mi inteligencia emocional? Un buen ejemplo es cuando vas a un zoológico, puedes identificar los tipos de animales existentes en sus jaulas y cada uno se interpreta y se manifiesta de manera distinta que otro, por ejemplo, un perro ladra mucho, un gorila se golpetea en el pecho para intimidar, una serpiente, avienta veneno para alejar a su oponente, así como un león ruga para dar miedo, si logras comprenderte y verte en todos y cada uno de ellos que vayas viendo podrás detectar el tipo de emoción con la cual estás actuando o con la que está actuando tu interlocutor. En medida que vayas viendo cómo actúas y cómo

actúan los demás podrás irte dando cuenta y avanzando en tus grados de EQ. Si bien es las emociones muchas veces te hacen reaccionar y son difíciles, deberás entender que necesitas de un trabajo arduo y prolongado para ir mejorando, aquí la observación, atención y paciencia, así como la tolerancia pueden irte ayudando a identificar e identificarte con el ejercicio del zoológico. Es importante recalcar que hay que ser empático con los demás y eso puede ayudarte a generar mejores relaciones a futuro, poniendo atención en el tipo de personalidades que existen y que ya mencioné con anterioridad en el método DISC.

3. **INTELIGENCIA ESPIRITUAL o SQ.** – a este grado yo pienso que todos deberíamos de aspirar, se me hace la inteligencia superior o suprema, divina, todo ser humano llegando a este grado puede elevar sus grados de conciencia y entender el origen del universo. Sé que suena a que me fumé algo, pero no es así. Para mí este grado de inteligencia requiere muchísima introspección y aceptación del entorno, ¿en qué sentido? En un sentido en el que es estar en un grado superior ante los demás de una manera distinta a la ordinaria, es decir, poner los valores más difíciles de dar en la vida tales como la compasión, la humildad, el perdón, el amor, la piedad, la empatía, el respeto, sin ser injusto, y sin someter a los demás a un juicio personal, sino compadecerlos, ser piadoso, amoroso, bondadoso, y de esta manera mantenernos en el mejor estado del ser humano, “estar en paz” y no ser presa de nuestra propia furia, y fiereza como lo comentaba antes como si fuéramos unos animales viles tratando de arrebatarse al otro su felicidad y tomar venganza por algo que nos sucedió a nosotros y nos lleva a hacer juicios. Es muy difícil desarrollar este tipo de inteligencia porque se requiere mucha humildad para llegar a ella y mucha compasión, pero supongo que cuando llegemos a ella en verdad no habrá conflictos ni peleas, ni guerras en este hermoso planeta que tenemos.



Otra de las cosas que he descubierto, y que quiero compartir contigo es que el ser humano es genético invariablemente, pero también es conocimiento. En ese sentido si bien es cierto que venimos con un chip de generación en generación para estar preparados para la vida, y generar reacciones para cada situación, tales como el asombro, el miedo, la sorpresa, y todas aquellas reacciones que el cerebro envía al cuerpo para estar alerta o no, desde su área reptilica, también podemos entender dónde se desarrolla como vemos en la imagen anterior, donde el cerebro envía y concentra la generación de energía para estar preparado o no ante “x”, o “y” situación, también nos desarrollamos por lo que vamos aprendiendo a nuestro entorno.



En ese sentido el ser humano es tres cosas:

1. **Lo que hacen nuestros padres de nosotros,**
2. **Lo que hace el mundo de nosotros, y,**
3. **Lo que hacemos nosotros de nosotros mismos.**



Es decir, ir de un círculo menor al mayor, quiero explicártelo de la siguiente manera.

PRIMERO. - La base de la formación humana se da primeramente en nuestro hogar, y quienes nos forman en los valores, y en las primeras decisiones de nuestras vidas, *son nuestros padres*, de ellos recibimos la

mayor influencia en la vida. ¿Cuántas veces no hemos escuchado? Es que yo soy como mi padre, o yo soy como mi madre, y comenzamos a decir como son, para justificar cómo somos nosotros sea para bien o para mal. En ese sentido aún no hemos comprendido como padres, ni como hijos que somos los creadores, o la creación de lo que ellos quieren que seamos, o para los que son padres, lo que queremos que sean nuestros hijos, sin ver que un ser que procreamos tendrá algunos rasgos y características genéticas que los hace similares a nosotros, pero debemos de considerar que es 50% también la creación de otra persona diferente a nosotros, y además del sexo opuesto y que además a su vez, trae una correlación genética y psicológica y de formación quizá distinta a la nuestra, por lo que si seguimos la rama genealógica podremos darnos cuenta que tiene de sus abuelos, bisabuelos, tatarabuelos y así sucesivamente de sus ancestros y no sólo de nosotros.

Muchos traumas que tenemos como individuos están derivados de lo que hacen nuestros padres de nosotros, ellos mismos son quienes nos empoderan o nos hacen crecer miedosos, ellos mismos son quienes nos empujan a ser lo que en verdad somos o nos obligan a ser lo que ellos quieren que seamos, por lo que es importante identificar los patrones o arquetipos que vamos arrastrando y que nos van formando viendo si son consecuencia de lo que nuestros padres quisieron que fuéramos y que de alguna manera somos. Haz un ejercicio y enlista todo aquello que te asemeja a tu padre, y otra lista a tu madre, e identifica si cada una de esas características te ayuda o te perjudica en tu desarrollo, y todo aquello que te perjudique trata de modificarlo para bien, es decir utilizar el valor universal antagónico para que puedas desarrollarte de una mejor manera ante cualquier circunstancia de vida. Por ejemplo, quizá creciste siendo golpeado y eso te hizo temeroso e inseguro, pero si te das cuenta, ahora estás en tus propias manos y tú tienes el poder de cambiar esa inseguridad, en ser un ser seguro y a cargo de ti mismo. O si por el contrario te hicieron una persona tan segura que recaes en el egocentrismo y ves de una manera altanera a los demás, podrás darte cuenta que eso también te llevará a tener problemas con tus demás relaciones, ya que una persona humilde y sencilla siempre tendrá las puertas abiertas en cualquier lugar.

SEGUNDO. - Después de comprender el círculo primario de nuestra primera formación, pasamos al siguiente círculo de formación humana y en este nos convertimos en *“lo que los demás quieren que seamos, y no lo que nosotros somos verdaderamente”* sí, pero, ¿cómo explicamos esto?

Si te has dado cuenta, utilizas una marca de ropa, un tipo de reloj, un tipo de zapato, de celular, es decir vamos buscando una “identidad” y aceptación en los demás, y nos vamos convirtiendo en un modelo de coche, en una colonia, en una escuela, en un trabajo, en un partido político, en una manera de opinar, etc. mejor ejemplificado para mí, es como cuando avientas una piedra al agua y se van generando magnitudes de onda y se convierten en círculos, que si los analizas y los estudias, es la formación de todas y cada una de las personas con las que has ido interactuando a lo largo de tu vida, y de las cuales has tomado ciertas características que te hacen similar o identificarte a ellas, no digo que esté mal, sino que cuando afectan en tu vida, deberían de cambiarse. Una vez, platicando con una de mis coacheé, me decía que no estaba a gusto con su apariencia, y apliqué la técnica de Ishikawa para llegar a la causa-origen de esa percepción que ella misma tenía de sí misma, y encontrar el origen de todo. Y resultó ser que preguntando ¿por qué? hallamos el origen, ella había reaccionado a una situación del pasado que la había perjudicado emocional y físicamente, a través de la violación de su hermano, subiendo de peso para no ser atractiva a los hombres, usando ropa holgada para no ser vista, refugiándose en unos lentes para que difícilmente pudiese hacer contacto con el sexo opuesto, y de esta manera parecer lo menos posible atractiva a través de este mecanismo de defensa. Ella tenía un capítulo de vida que la mantenía en ese instante en completa oscuridad sin saber qué hacer ni cómo reaccionar, obvio que ella necesitaba ayuda profesional de un experto tal como un psicólogo, sin embargo, al poder hallar ese instante de su vida pude descubrir que el ser humano se refugia ante mecanismos de defensa de situaciones oscuras de su pasado, muchos tendrán que hacer una retrospectiva de momentos de su infancia, a donde podrán encontrar muchos episodios que mediante el método de asociación puedan descubrir por qué son de una manera u otra. En ese sentido

somos lo que los hermanos, tíos, abuelos, maestros, novios/as, jefes, circunstancias, y demás, es decir, lo que el mundo quiere que seamos y no lo que nosotros somos. Es bien importante hacer un análisis detallado de la formación que hemos recibido a lo largo de los años, para descubrir de dónde vienen muchos pensamientos, y patrones o arquetipos, que vamos siguiendo como si fueran las magnitudes de onda para identificar y aislar posibles sombras que no nos dejan salir a la luz. No es un trabajo fácil, pero si hacemos memoria y nos acompañamos de un experto podremos ir resolviendo esos capítulos que no hemos podido cerrar a través de la ayuda de un profesional.

También hay personas que ven algo llamado constelaciones familiares y que pueden ejemplificarte mediante un método de construcción del árbol genealógico y cómo te encuentras con ellos, a identificar este tipo de situaciones y que pueden ayudarte a comprender aún más acerca de tus comportamientos y que quizá no estén resueltos del todo en tu familia o contigo mismo.

Por otro lado ¿Cómo llegar a la causa origen de las cosas?

Aquí te dejo un ejemplo de la herramienta de una manera más amigable del diagrama de pescado de Ishikawa que pienso que podría ayudarte a encontrar la causa raíz de algún episodio de tu vida que te ayude a identificarlo y una vez que sabes qué es trabajarlo con un experto y superarlo.



Bien, ahora que has comprendido que recibimos la formación tanto de nuestros padres como de terceros, toca comprender que:

TERCERO. – “NOSOTROS, somos lo que somos, y no lo que los demás quieren que seamos”. Toma mucho tiempo y esfuerzo, a la gran mayoría darse cuenta de ello. Y es nuestro último círculo y más grande, aunque la mayoría de las veces lo invertimos y lo convertimos en lo que nuestros padres o los demás quieren que seamos reduciendo este a casi nada. Pero si siempre has sido lo que tú realmente quieres ser, te felicito, a muchas personas les lleva años, tanto aceptarse, así como desarrollar y ser lo que quieren ser, de una manera responsable y satisfecha. Pienso que mantenerte en ese espacio y lugar, te llevará quizá hasta perder amistades o ser en ocasiones rechazado, por ser quizá diferente o auténtico, o por el contrario, quizá eso mismo sea lo que te haga diferenciarte de los demás ya que al final nadie puede ser igual a ti. Por lo que si has superado los dos primeros círculos y estás donde realmente tú eres tú, podrás percibir que tu ser individual y real están satisfechos con ser tú mismo y no lo que los demás quieren que seas, así seas diferente a todos los seres del planeta.

Concluyendo puedo decir que: una persona en la vida, normalmente tiene varias afectaciones e influencias, y de esta manera puede ser tres cosas:

- 1. Lo que hicieron los padres de ella, o lo que han querido que sea;**
- 2. Lo que el mundo ha hecho de ella o lo que el mundo la ha orillado según ella;**
- 3. Lo que realmente quiere y puede ser sin ninguna limitante.**

Por último, me gustaría compartirte un ejercicio que hice en el Tíbet durante varios meses; antes de iniciar cada ceremonia de meditación cada mañana, a mí como un encargado y discípulo de las actividades donde podía involucrarme, me fue asignada la tarea de espulgar arroz, arroz mismo que comeríamos horas o días más tarde. Por lo que una de mis funciones en el monasterio de los monjes en Tíbet era precisamente espulgar arroz. Sin embargo, ha sido necesario después de muchos años, once para ser exacto, el comprender que esta actividad, era el acto de separación. Y tal como espulgaba el arroz comprendí que uno necesita espulgar sus actos, sus pensamientos, su salud y demás actividades que le originen estar sucio, o la falta de pulcritud al realizar algo. Por lo que desde entonces trato de

espulgar cada una de mis actividades, pensamientos y actos. Es así como espero que sea esta lectura como un acto de separación y el nacimiento de un huevo que un día lo haga volar a sí mismo. Mi más sincero deseo es que seas libre y que vislumbres en ti todo aquello que siempre ha estado en ti, pero que, por cuestiones de cultivo y dedicación, no has hecho crecer.

Capítulo VI

EL ELEMENTO SEXUAL

Si bien todas las personas han nacido con un sexo definido, muchas en algunos casos, sienten o piensan, o creen que no corresponden al que les tocó, pero ese no será tema de este libro, lo que sí es que como lo he venido mencionando, es importante que te aceptes. Con lo que te tocó y con lo que no. Es decir, por más que yo quisiera ser diferente en estatura, color de ojos y demás, soy lo que soy, hay quien se cambia su sexo para estar satisfecho y si eso lo hace feliz está bien, digo se requiere de mucho valor y aceptación, pero cada quien es dueño de su cuerpo. Aquí quiero mencionar que el sexo es un área importante de nuestras vidas, y que regularmente va ligado con un factor casi primario, pues por decirte algo, el hombre constantemente está produciendo millones de espermatozoides, ¿en qué crees que podría estar pensando? en sexo, es lógico, y la mujer como está produciendo constantemente hormonas y éstas le cambian el estado de ánimo, está necesitada más de afecto y amor. Y el factor del amor, sí esa sensación de ver todo de color de rosa e inspirarte a hacer poemas, es algo que tiene varias etapas.

En el amor sexual y de pareja he visto que existen varios grados y quiero compartírtelos, se podría ver mejor ejemplificado en la siguiente gráfica que para mí es como un embudo:



Para mí el amor de pareja y sexual se divide en cinco etapas o facetas:

1. El amor físico o atracción física. – aquí es muy fácil reconocerla pues es el enamoramiento como tal, ambas personas, se ven y hay cosas físicas que se atraen del otro, pero es algo físico totalmente, dicen que el amor entra primero por los ojos (aunque algunos digan que, por el estómago, es broma...) y de ahí comienza a darse la convivencia, la atracción, el interés mutuo, y comienzan a experimentar sensaciones y reacciones químicas al hacer contacto uno con otro, que hacen que puedan o no continuar con la relación. Si hay una reacción química al contacto (puede ser una caricia o un beso) y de esta forma se continúa muchas veces a algo más, mejor dicho, en el argot coloquial a un faje. Los seres humanos estamos compuestos de muchos elementos químicos que reaccionan o no a uno o a otro cuerpo y es un factor determinante que haga que quieras más de tu pareja o no. Eso se llama polaridad máxima y puede sostener a una pareja o relación por mucho tiempo, pues gusta, satisface y hace feliz el hecho de sentir a tu pareja. Por el contrario, si no hay ninguna reacción química es evidente que no se podrán dar más pasos adelante. Te habrás preguntado en más de una ocasión cuando besaste a alguien ¿por qué no sentiste lo mismo que con fulana o perengano? Y es precisamente porque tu cuerpo, tu piel, tu tipo sanguíneo, etc. está diseñado químicamente para reaccionar a una combinación que esa persona que tuvo contacto contigo no tiene, sin embargo, igual puedes recordar parejas o una pareja que te ha hecho hacer circo, maroma y teatro, pues esa es quizá más compatible contigo, por un tema de química, así de sencillo, así que no te compliques tanto. Pasamos al siguiente nivel.

2. El amor emocional dando prioridad a las mujeres. – si bien los hombres son distintos a las mujeres y las mujeres a los hombres, ambos al enamorarse no desean otra cosa más que estar juntos, el uno al otro y en ese sentido estimado hombre quiero que comprendas que la mujer necesita tener una emoción hacia ti para poder considerarte y tener sexo contigo. Es decir que las emociones la llevarán a poder tener una relación contigo y tendrás que involucrarte con ella de la misma manera para que ella pueda acceder a lo que tu ser animal te pide constantemente. Ella quiere que la comas despacio. -Y quiero ponerte un ejercicio-. Imagina que comes una manzana, pedazo-a-pedazo, que la hueles, que la disfrutas y que la gozas, lo mismo querrá tu pareja y no que te la comas de un solo bocado. ¿Me explico? La mujer requiere tiempo, detalles, que la enamores, sentirse amada, querida, y con el tiempo debido a la atracción y química que siente contigo y todo lo que has demostrado para estar con ella podrá ir accediendo poco a poco, pero recuerda que ellas son más emociones que cualquier otra cosa, querrá en su mayoría que seas

tierno y lindo, y no una bestia, aunque esto no tiene que ver la pasión con la que lo hagas, la virilidad y la hombría, -no- esto es aparte, ella necesita sentirse querida y amada, y mira que te lo estoy repitiendo. Así que, si deseas mantener por buen camino una relación con tu pareja y es mujer, tendrás que invertir tiempo y ser detallista con ella. Está demostrado en parejas homosexuales en su mayoría que una mujer con mujer es más propensa a tener estabilidad y a querer estar con su pareja porque no necesita tanto del sexo como tal como el hombre y que el hombre con hombre es más infiel y promiscuo, pero también aclaro, son cosas que dicen algunas investigaciones, no yo. Yo solo comparto lo que he leído y lo que dicen los investigadores. Bien pasamos al tercer nivel.

3. El amor sexual como tal, pensando más en el hombre. – el hombre está produciendo muchos espermatozoides diariamente y no es por justificarnos, pero ¿en qué más podríamos estar pensando? ¡Claro! Es lógico, estamos produciendo mucha testosterona y eso está haciendo que el mismo cuerpo pida expulsarlos y sacarlos, y querer reproducirnos, es algo con lo que vinimos expuestos a este planeta. Por otra parte, un hombre que siente y percibe de su pareja mucho sexo, se siente más amado y por lo cual más hombre, ¡sí! Aunque no lo crean está comprobado que el hombre asocia que el recibir mucho sexo se siente querido y amado, así que ¡mujer! Si quieres demostrarle y hacer sentir a tu pareja amado, sabes cuál es el tip. Deberás también entender que si fuera alguien quien toma la decisión de tener relaciones sexuales, esta es la mujer, por lo que debes de llenarla de detalles que le hagan sentir admirada, querida, respetada y deseada, aunque es posible que para algunos “Don Juan”, puedan ganárselo de inmediato con su galantería, seguridad y verbo, sólo te hago saber galanzón y fortachón que es la mujer quien escoge, no tú. Ahora bajamos o más bien subimos al siguiente nivel.

4. El amor intelectual. – y bueno cuando se enfrían las cosas después del coito viene la parte más fría de todas, sí, la cabeza, esa que te dice y te cuestiona, ¿qué haces con ella/él? ¿por qué si tú eres de día y ella/él de noche permanecen juntos? ¿por qué si tú vas para arriba y tu pareja para abajo, o tú para la izquierda y tu pareja para la derecha, están juntos? Así como tantas cosas más que deja de unirlos o lo que al principio los asimilaba y les encantaba por ser diferentes, ahora marca la diferencia y los aleja. Sí, muchas veces lo que no une, separa, y aquí es donde muchas parejas se separan, sí, porque hacen tanto caso a la cabeza que terminan alejándose el uno del otro para no continuar lastimándose o sufriendo. Por otra parte, también he visto

que la atracción puede comenzar aquí, pero ese tipo de atracción de pareja-mental, se llama admiración y es un amor quizá más para hacer compañía ya que si no existe la polaridad máxima, esto puede ser solo, si hay un plan de vida y un gran nivel de amor, para que estén juntos. Sí, por la cabeza podremos también escoger a una pareja que nos convenga o no, y alejarnos de ella, la cabeza o las decisiones racionales así son. Muy determinantes al tomar decisiones. Y por último llegamos al quinto nivel.

- 5. El amor divino o verdadero amor.** – y bueno llegar a esta etapa es la más grande y divina de todas, pues ésta es la que a pesar de ser diferentes y que a pesar de pensar de una manera muy distinta a la del otro, se encuentra un punto intermedio y constante a donde se va juntos, o se acepta al otro tal como es y no se le quiere cambiar nada, o si le quisieras cambiar quizás algo, aceptas que lo amas por sobre todas las cosas y no por “x” o “y” cosa. Hay que saber reconocer este amor, y valorar a la pareja, así como a sí mismo. Porque muchas veces las personas no se valoran, o no valoran a la persona que tienen a lado o lo que son y necesitan verla en brazos de alguien más o en la soledad para darse cuenta de lo que perdieron o dejaron ir.

Espero con esto hayas podido lograr un poco más de los tipos de amor y que para que alguien te explore sepas cómo explorarte y con ello llegar a la máxima satisfacción corporal, compartiéndola en pareja de acuerdo al nivel de amor que te hagan sentir.

Capítulo VII

EL ELEMENTO ESPIRITUAL O DIVINO

Aquí quiero compartir que para que yo pudiera comprender la parte espiritual y que somos un alma dando vida a un cuerpo y no un cuerpo dando vida a un alma tuve que ver a detalle a la naturaleza, sí, la naturaleza nos está dando constantemente muchísimos mensajes que no valoramos y que no comprendemos. Es tan sabia que basta salir a la calle y nos va mostrando todo lo que durante millones de años ha ido compartiendo día a día, pero de ¿qué clase de mensajes estoy hablando? Por ejemplo, el más sublime y grande es el de un huracán, sí, un huracán, cuando todo es caos y destrucción a su alrededor, dentro de él hay paz y calma, es decir que el ser humano puede seguir este ejemplo y de esta manera comprender que dentro de sí debe de haber un eje de paz que le permita ver 360 grados a su alrededor y saber cómo dirigirse y tomar el camino correcto para atravesar cualquier circunstancia, curiosamente una vez en alta mar con un grupo de amigos, nos tocó una turbonada, "que es una tormenta en alta mar", y el capitán en lugar de huir de ella, la tomó de frente, yo muy preocupado, le hice la pregunta de *¿por qué la tomaba de frente y por qué no darle la vuelta? Cuando deberíamos correr o salir en sentido opuesto-*mi sentido común decía eso-me respondió que **de las tormentas se sale de frente**, y pude comprender un mensaje de vida, pues de tomarle en sentido opuesto nos voltearía, gran aprendizaje que he tomado en mi vida. También pude ver que un árbol se renueva cada temporada y no se queda marchito, que las nubes se dejan caer cuando se sienten llenas, no les importa el terreno o el territorio, ellas sucumben y llueven, que la tierra acepta el abono de los animales para hacer crecer las flora, que después de la oscuridad viene la luz, que de la tormenta viene la calma, que el ser humano necesita ejercitar su respiración para oxigenar el cerebro y calmarse, que está bien sentir miedo, pero que no lo está quedarse inmóvil y no hacer nada ante lo que nos acongoja, que no somos pequeños si tenemos un corazón grande, que el perdón es el grado más elevado del ser y que el amor va acompañado de él, *que soltar libera y que cargar hunde*, que el sentido más grande e importante es vivirla y trascender sin molestar a nadie y que mientras estemos en paz estaremos en el mejor estado. Que la tranquilidad no la da una religión o una oración, pero como tienen estructura y forma y se han dedicado a eso, es posible que te encaminen y te digan por dónde sí y por dónde no, que una vida llena de excesos, se apaga muy pronto y

que una vida de pequeños pasos logrando grandes cosas te hace grande, que el grado más alto del ser es la humildad y que esa abre todas las puertas, que no se requiere de mucho para llegar a donde quieres, pero que se requiere de todo esfuerzo para hacerlo.

Que la espiritualidad es algo que vive en ti y que te puede ayudar a balancear gran parte de tu vida ubicándote en el aquí y en el ahora, que puedes meditar, pero que el mejor momento del ser es el hacer, pues es bueno estar tranquilo pero la tranquilidad viene después de hacer algo. Que se aprende hasta de lo malo, para no serlo. Que ese eje está en ti y en ninguna otra cosa. Que deberás desarrollarlo con las cosas que te equilibren y que te den tranquilidad y aquellas que no te la den, poco a poco vete alejando de ellas.

Yo no te voy a decir cómo hacerlo, porque eso tú poco a poco comenzarás a descubrirlo, sólo logra identificar tu centro, ese ojo de huracán que vive en ti y que te da paz y tranquilidad ante cualquier circunstancia de la vida y que te ayuda a estar bien. Como dice el refrán el maestro llega cuando el alumno está listo, aquí tu maestro.

Capítulo VIII

EL ELEMENTO DEL AMOR

Este es el elemento vital y más importante para mí, y por el cual estamos todos los seres humanos en este planeta. Si lo decimos de una manera romántica, el ser necesita de dos seres más para poder crearse, es por ello que se le llama procreación, es decir el crear un nuevo ser humano de la conjunción de dos personas. Es decir, para que tú y yo existamos, necesitamos que nuestros padres hicieran el amor. Por ello nosotros somos un producto del amor de dos personas.

Cuando las personas comienzan a hacer todos y cada uno de sus actos con amor, en los temas que antes hemos visto, que comienza con:

1. **Amor en lo físico**, es decir buscar que siempre tengamos salud para poder desarrollarnos y hacer cualquier actividad de nuestras vidas con facilidad ya que de no estar sanos nos dificultará cualquier actividad,
2. **Amor en lo material**, pero no con apego, sino lo suficiente para saber que nos han costado un esfuerzo y son producto de nuestro trabajo cotidiano que alimenta nuestro espíritu y nuestro ser, así mismo que nos permiten darnos seguridad y estabilidad y por lo mismo poder ofrecerla, saber que de no tener esta capacidad para generar nuestro propio sustento puede desequilibrarnos de alguna manera o crear una codependencia que nos desestabilice y que nos haga depender de alguien,
3. **Amor en lo social**, lo suficiente para amarnos primero a nosotros mismos y después amar a nuestros semejantes tal y como son, y no querer cambiarlos o querer que sean lo que nosotros queremos que ellos sean, y saber que debemos de partir de un yo, hacia un nosotros, es decir hacia la colectividad y no aislarnos en las relaciones de pareja, en el trabajo o en falsas salidas por no aceptar la realidad,
4. **Amor en lo profesional**, debemos amar lo que hacemos y debemos estar orgullosos de ello, rompiendo el paradigma de estudiar para tener un trabajo, no, aquí lo importante es hacer lo que amas, y ello puede ser dignamente, un arte, un oficio, un deporte o una profesión, partiendo de la arista de que todos somos buenos para algo, pero no todos somos buenos para lo mismo,

5. **Amor en lo intelectual**, partiendo de la premisa de que ser inteligente no es "saber mucho", sino más bien saber ¿qué hacer con lo que sabes y con lo que no sabes? Y que además existen tres tipos de inteligencia, como lo he mencionado con anterioridad
- a. Inteligencia Racional o IQ. - que básicamente es el conjunto de conocimientos y habilidades con las que desarrollamos las actividades relativas a la mente;
 - b. Inteligencia Emocional o EQ. - que básicamente es la manera en que decidimos y reaccionamos con base a nuestras emociones ante cualquier circunstancia por buena o mala que sea,
 - c. Inteligencia Espiritual SQ. - para mí, éste es el grado más elevado de inteligencia o conciencia, porque en ella están los valores más grandes de la humanidad y es donde se actúa desde el perdón, la bondad, la tolerancia, la compasión y todos aquellos valores que elevan al ser con los demás, tales como la humildad.
6. **Amor en lo sexual**, si bien ya explicamos que existen varias fases en el amor de pareja, aquí debemos de saber y conocernos de tal manera que si nos somos ajenos a nuestro propio placer y autoconocimiento va a ser difícil que podamos saber lograr nuestra satisfacción y que otros también lo hagan, así mismo debemos saber vivir fuera de eso, pues no es lo único que nos hace como seres humanos, de lo contrario seríamos como lo dije en un principio, un huevo que se está pudriendo por dentro,
7. **Amor en lo espiritual**, si bien lo espiritual nos puede tirar un cable a tierra desde los confines más alejados del universo, debemos de comprender que éste eje, nos permitirá tener el control con armonía, paz y tranquilidad ante cualquier circunstancia que nos acongoje o se nos presente, es como estar dentro del huracán-en su ojo-y desde ahí tener la claridad de ver a nuestro alrededor aun cuando haya tormenta fuera, permitiéndonos decidir con calma, tranquilidad y paz, aun cuando haya prisa. Por último no se logra en una religión, no, la espiritualidad puede venir meditando, corriendo, pensando, escuchando música o de la manera que tú hagas conexión con tu ser y luz interior y espiritual sea cual sea la forma, lo que funciona para ti, puede que no funcione para otros y viceversa,

8. **Amor en el amor**, el amor es el acto humano que nos ha traído a este planeta, dejar de hacerlo puede hacer que en este planeta nos extingamos como raza, estamos tan preocupados por lo que hace o no el vecino, por lo que tiene o no otro, por los avances que logran o no otros países cuando en realidad debemos de preocuparnos por mejorar como individuos y poder avanzar hacia la colectividad. El amor es el acto más puro del ser, si es hacia un semejante puede denominarse amistad, si es hacia alguien con quien nos identificamos puede ser admiración, respeto, motivación, inspiración, pero todo desde el verdadero ser que somos.

Una vez escuché una pregunta que decía si el ser humano nace bueno o no, y que si su formación o verdadera esencia lo transforma en algo que no es. Yo pienso que la verdadera esencia solo se potencia, es verdad que podemos recibir influencias de terceros o de las circunstancias, pero en el fondo todo ser sabe que su conciencia (lo que puede medir lo bueno de lo malo) sabe de qué manera debería de actuar, y lo hace consciente, es decir a través del conocimiento de sí mismo actuará.

Visto de alguna manera podrías ejemplificarte de la siguiente manera:



Capítulo IX

EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA Y LA CORRELACIÓN DE DATOS

Aquí me adentraré a varios temas que tienen que ver con muchas áreas de las ciencias y las disciplinas sociales, tales como la ética, la ingeniería industrial, los valores, la estadística, el álgebra y otras disciplinas más para que puedas comprender todo. Pero para ello comenzaré compartiéndote algunas definiciones para que te sea más fácil y comprensivo este penúltimo capítulo:

La conciencia se define como. - en sentido moral, como la capacidad de distinguir entre el bien y el mal, es esa voz interior que nos dice cómo actuar ante "X" o "Y" situación, gran parte del foco de esta tesis tiene que ver con esta área para la cual he desarrollado este modelo, por otra parte,

La conciencia se define como. - el conocimiento de sí mismo, y para el cuál se auto emplea esta metodología de manera que podamos ser conscientes es decir saber por qué estamos actuando así, teniendo una causa raíz que nos lleva o no a actuar de esta manera.

También, he llegado a la conclusión de que existen diferentes grados en la conciencia y que van avanzando según vamos creciendo y nos vamos desarrollando y desenvolviendo, para mí van de la mano con la edad que vamos teniendo, es decir, que se van pautando de la manera en que está establecida por la medicina en nuestro crecimiento, estas etapas son:

1. **Infancia.** - La niñez donde el niño todavía no es consciente y es un ser muy emocional, hace berrinches y corajes por cualquier cosa, es caprichoso y a veces mal intencionado, actúa constantemente por premio y castigo, vive frustrado por la falta de poder y vive feliz por el abuso que tiene bajo su poder, hay que tener mucho cuidado en esta etapa pues en ella es donde se almacenan los recuerdos más importantes del ser, es la base de la formación, papá y mamá serán el eje y el molde a seguir, entonces los padres deberán predicar con el ejemplo, también hay que tener cuidado con las amistades que se involucra y el tipo de actos con los que se identifica, es muy común que de no dársele orden y disciplina en un futuro llegue a desviar sus formas y sus maneras de lo que está permitido y esto pueda llevarle al fracaso o errores constantes, se recomienda tenerlo visible, darle confianza y no súper poderes, hacerle saber la realidad de las cosas y no engañarlo para que lo descubra con el mundo, sembrarle conciencia y decirle cuál es el camino más largo pero más seguro, el del bien.

2. **Adolescencia.** – Aquí en la adolescencia hay un sinfín de dudas e interrogantes, nos vamos descubriendo y redescubriendo, si nadie nos dice lo que nos va a acontecer, crecemos con tabúes y hasta con traumas, es importante acompañarlo sin intimidar y mostrarle que en los adultos tiene amigos y que puede contar con ellos y no lo contrario. En esta etapa buscan identidad por lo cual se agrupan en manadas, es normal, intentan adherirse a un grupo, comenzar a probar cosas nuevas, a equivocarse, a voltear a ver al sexo opuesto y a querer experimentar, las sensaciones las tienen al mil por ciento, y quieren saber y descubrir para que otros no les cuenten. En esta etapa pueden probar excesos y explorar lo desconocido, y no decirle a nadie, hay que tener una lupa a distancia, observarlos, ver sus patrones, y ver el grupo con el que desenvuelve e incumbirse de los temas que les preocupa, como padre puedes, y debes ser alguien que no lo juzgue y que lo comprenda y lo escuche, hacerle ver que por ahí se ha pasado y se ha salido avante gracias a los valores, cosa que deberán tener muy firmes para no perderse.
3. **Juventud.** – Si bien en esta etapa estamos terminando de desarrollarnos, ya nos empiezan a importar cosas diferentes, estamos casi terminando la profesión, nos preocupa el mañana, qué haremos de nuestras vidas, si los demás ya están produciendo y nosotros todavía no, el tener o no pareja, haber viajado, tener nuestra propia independencia, hacer realmente lo que nos gusta o lo que querían mis padres que hiciera. Aquí se va definiendo nuestro rumbo, nuestro futuro, el porvenir, estamos más conscientes de quiénes somos y lo que queremos, es importante dejar que hagamos las cosas por nosotros mismos, sin la intervención de los demás, dar un poco de responsabilidad y libertad, cae bien para poner a prueba de lo que estamos hechos.
4. **Adulto.** - Esta etapa se supone que es la consciente y equilibrada del ser, el adulto es más analítico y estructurado, ya ha pasado tanto por lo bueno como por lo malo y lo único que desea es tener paz, tranquilidad y estabilidad, si han llegado aquí a base de esfuerzos y malas experiencias se deben de establecer firmemente como base los valores de, responsabilidad, disciplina, humildad, y compromiso y auguro una redirección hacia un camino favorable y a mejores resultados.
5. **Senectud.** – ¿Qué podemos decir aquí que no sepa un adulto mayor? A estas alturas se ha visto pasar la vida, delante y por encima de uno, es bien importante sentirse todavía útil y valorado, muchas veces se

sienten abandonados e inútiles y eso hace una vejez triste y deplorable, hay que hacerlos sentir amados y acompañados jamás una carga o una molestia, ellos saben qué es la vida y pueden compartirnos su experiencia para poder obtener los resultados que ahora nosotros no estamos teniendo, acercarse a un anciano es acercarse a una máquina del tiempo que nos puede traer cosas que nos inspiren y nos ayuden a mejorar.

6. **Pre natal.** - Agrego esta categoría porque desde nuestra gestión está comprobado que se va gestando a su vez también con toda nuestra codificación genética que traemos generación tras generación nuestra conciencia. Aquí es importante hacer sentir a nuestra pareja querida, amada, aceptada y respetada porque nuestro hijo viene con amor a este planeta, de lo contrario podrá percibirlo y sentir ese rencor y resentimiento hacia la vida.

Y es así de esta manera que podríamos categorizar la conciencia. Por ello vemos que las personas cuando hacen algún hábito o costumbre, se puede decir que están actuando dentro de alguna de las etapas de las que hemos hablado, aunque a veces, quizá también es posible que actúe fuera de la edad que tiene. Sí, una persona puede ser infantil siendo adulto o un niño puede ser adulto según la circunstancia, pero esto va relacionado con la manera de ser del individuo. Por ello en medida que vamos creciendo vamos siendo más conscientes de las cosas, ¿cuántas veces no hemos escuchado esto?

También existen según el eneagrama, diferentes tipos de personalidades, que también pueden ayudarte a tener una percepción de cómo son las personas y cómo actúan de determinada manera, no que se relacionen a la conciencia como tal pero que te permite observar el comportamiento del ser, estos se categorizan del:

Tipo 1.-El que quiere ser perfecto y corregir al mundo,

Tipo 2.-El que ansía sentirse necesario y amado,

Tipo 3.-El que compite para brillar, atrás y ser valorado,

Tipo 4.-El que quiere atención sintiéndose único y diferente,

Tipo 5.-El que se distancia para observar y evitar la invasión,

Tipo 6.-El que quiere seguridad, pero duda y desconfía,

Tipo 7.-El entusiasta que busca la estimulación y novedad,

Tipo 8.-El que quiere tener el dominio y control,

Tipo 9.-El que quiere tener y estar en paz y tranquilidad.

Hay que mencionar que hay subtipos y toda una explicación lógica y científica de esto, pero no será tema de este libro.

Por otra parte, algunos de las consecuencias de lo que mencionaba al ser lo que los demás quieren que seamos o de la influencia que tienen los demás en nosotros, a veces dejan unas huellas imborrables que nos van haciendo de cierta forma que esas acciones quedan guardadas en el subconsciente y hace que nos comportemos de una manera u otra sin que podamos identificarlas y todas van relacionadas a las heridas, estas podríamos clasificarlas en:

Heridas causadas por el rechazo: aquí aparece la comparación y la sinuosa necesidad de la aprobación de los demás;

Heridas causadas por el abandono: aquí aparecen las inseguridades sociales, una dificultad de hacer contacto con otros, así como a no expresar las emociones, y tener una dependencia emocional constante de pareja;

Heridas causadas por la humillación: aquí el dolor se potencia, se transforma en rabia, coraje y en resentimiento capaz de hacer actos tan envenenados que pueden terminar en el asesinato de alguien más;

Heridas causadas por la traición: si bien logra al ser decepcionarlo, la traición puede generar el querer manipular las circunstancias siempre a la conveniencia y al engaño a otros;

Heridas causadas por la injusticia: aquí aparece la incompreensión, la crítica, el juicio, la culpa, entre otras.

Por eso te hago la siguiente pregunta:

- **¿por qué enfocar mi teoría en los valores universales objetivos?**

Para llegar a esta respuesta me ha tomado muchos años, y créeme que no fue tan fácil llegar a esta conclusión, sin embargo cuando comencé a analizar los hechos y las actividades de muchos individuos tanto en la política, como en el deporte, en el arte, en sus oficios y en su vida cotidiana pude relacionar en todos, lo mismo, LOS VALORES, *voilà*, sí, efectivamente, la ausencia o la participación de ellos hace que las personas tengan o no impacto tanto en su vida como en la de terceros determinando de esta manera lo que necesitamos para tener buenos o malos resultados, incluso mejores que el promedio. Es decir, una persona responsable lo va a ser en todas las aristas o gajos de su vida, no solo en un área, no, lo será siempre ante toda circunstancia haga lo que haga, si por alguna circunstancia decide no hacerlo sentirá remordimiento y eso no lo dejará tranquilo, ese sentimiento o voz interior es la voz de la conciencia que te está hablando por el semáforo que has pasado de alto. Por ello pienso que correlacionar los actos a los valores es un buen termostato para medir lo que haces o no.

- **¿y cuál es la relación de medirlo con las ocho áreas del ser?**

Si no tenemos una base para analizar las cosas no podemos determinar en qué se debe de mejorar, es por ello que a través del método de la naranja en el cual podemos hablar de las ocho áreas importantes del ser, podemos determinar en cada una ¿en qué se debe de trabajar o mejorar? Pero hilvanando en cada una o correlacionando esos factores que debes mejorar o reforzar para tener buenos resultados a través como he mencionado en los valores universales. Por ejemplo, es posible que mi sobre peso esté ligado a mi falta de responsabilidad y compromiso, así como de la disciplina, pero ¿qué crees? También el no querer pareja, y no querer asumir un compromiso con un trabajo fijo y ser independiente, puede estar relacionado a ello y de esa manera se correlaciona un valor para varias áreas de tu vida. Por lo que deberás medirte por áreas una/por/una, ya que lo que no se mide no se puede mejorar.

- **¿por qué tener un código binario para calificar los actos?**

Para mí en la vida somos o no somos, desde el punto de vista del acto en el instante, o en el que estamos analizando, es decir cuando llegas a algún sitio fuera de tiempo, no previste una serie de factores que te llevó a llegar tarde por lo cual ante ese evento no fuiste puntual, aun cuando toda tu vida

lo hayas sido, esto no quiere decir que estés mal o estés actuando equivocadamente, no, simplemente que ante ese evento no fuiste puntual y así de manera particular comenzaremos a analizarnos para ir a lo general o global y determinar cuáles valores se repiten y de los cuales carecemos y que nos llevan a no obtener los resultados que esperamos y por ello reforzar y mejorar. Es así que si llegaste o no tarde determina un valor igual a uno (1) o a cero (0) y el uno es para determinar si lo hiciste y el cero es para determinar que no lo hiciste o no cumpliste, es decir, relacionar a la suma el acto positivo y disminuir u otorgar un valor igual a cero si no sumaste y restaste a tu vida.

Es así que entonces podemos medir un acto contra otro, o un período contra otro a través del tiempo y de esta manera irte dando cuenta si vas sumando o no en tu vida.

¿Cómo descubro la consciencia? (6)

Acto 1 (Valor Universal Objetivo 1)	Acto 2 (Valor Universal Objetivo 2)	Acto 3 (Valor Universal Objetivo)	
<ul style="list-style-type: none"> • (1) Lo apliqué • (0) No lo apliqué 	<ul style="list-style-type: none"> • (1) Lo apliqué • (0) No lo apliqué 	<ul style="list-style-type: none"> • (1) Lo apliqué • (0) No lo apliqué 	
1	1	1	= 3
0	0	0	= 0
1	0	0	= 1
1	1	0	= 2

Y así tenemos mayor claridad en auto calificarnos y de esta manera, comprender más fácilmente dónde me equivoqué para re direccionar hacia un punto donde puedo mejorar las circunstancias y mis resultados. Valores constantes como el respeto, el amor a sí mismo y hacia los semejantes, la disciplina, el orden, el compromiso, la responsabilidad, la lealtad, la honestidad, nos ayudarán a determinar constantemente unos buenos resultados independientemente de las circunstancias.

- ¿por qué correlacionar los hechos?

Esta es la única manera de comprender en lo general la relación que existe entre un valor que aplicamos o no en nuestra vida en diferentes áreas y nos permite visualizar e identificar que, aunque sean actos con terceros o con cosas que creemos que no tienen que ver con nosotros en realidad tienen que ver más de lo que creemos. Los valores no se aplican solo para un acto

o una circunstancia, ser puntual no solo se aplica al trabajo, no, se aplica con los amigos, con la pareja, con la recreación y con un sinnúmero de actividades en nuestro día a día. De la misma manera todos los demás valores.

MI VIDA EN RESUMEN

	2014	2015	2016	2017	2018	500	Promedio
Responsabilidad	38%	63%	63%	75%	38%	277	55%
Disciplina	38%	50%	63%	63%	63%	275	55%
Humildad	13%	25%	38%	50%	38%	163	33%
Compromiso	13%	25%	38%	63%	38%	175	35%



Básicamente si alimentamos esta gráfica con información de las ocho áreas donde debemos de trabajar nuestra vida y correlacionamos al menos 4 valores podemos obtener un resultado y comparativo constante de lo que hemos venido haciendo y los resultados que hemos obtenido se puede demostrar del por qué, y en qué debemos de trabajar, obvio es algo que lleva tiempo, pero puede determinar el área específica en la que hay que trabajar y el valor universal relacionado.

- ¿cómo puedo entrelazar una cosa con otra?

Por ejemplo:

Una acción ligada a un valor universal objetivo, en cualquiera de las vertientes humanas, tales como la responsabilidad, se liga todos y cada uno de los entornos en los que actuamos. Es decir, una persona responsable, lo va a tratar de ser en la mayoría de sus actos, así en el amor, en el cuidado personal, así como en cualquier acto que realice. De esta forma cuando conocemos a alguien no es por juzgarlo, pero podemos tener información acerca de él con relación a su pasado, aclaro-no hay que emitir juicios a través de los prejuicios- pero si nos pueden dar una idea ¿de cómo es esa

persona? Es decir, una persona quizá haya robado por hambre, pero antes de tomar esa decisión de robar tuvo la alternativa de pedir, de buscar a alguna persona que lo ayudara, de intentar todo antes de cometer un robo, un acto que tenga consecuencias negativas. Es importante recalcar que un acto que vaya ligado a un delito nunca va a estar justificado, ni por hambre, el ser humano tiene un ingenio universal y maravilloso e inalcanzable que lo puede ayudar a salir adelante, a eso llamo iluminarse, de lo contrario aplicamos el antivalor, falta de responsabilidad, pereza, enojo, descontento, irresponsabilidad, falta de compromiso, y por lo tanto inconsciente.

- **¿cómo puedo calificar mis actos?**

Es importante mencionar que los actos pueden ser calificados uno/por/uno, uno contra otra y analizar muy bien el valor que está intrínsecamente ligado al resultado, es decir, por ejemplo, una vez fui a escuchar una conferencia de Michael Phelps el nadador que hizo proezas en la natación y dijo algo muy importante para mí, primero le hicieron una pregunta del *¿por qué nunca había descansado en sus entrenamientos cuando todos los demás nadadores lo habían hecho?* y él contestó: *que en la natación es normal que los nadadores descansen un día a la semana para reposar el cuerpo, pero precisamente el descansar originaba que recuperara su ritmo hasta el tercer día el ritmo que venía teniendo, por lo cual veía que para que un nadador pueda lograr una proeza como él lo ha logrado, tenía que entrenar sábados y domingos sin parar, “dar un extra” que los demás no estaban dando.* Es así que aquél que, a través de la perseverancia, disciplina, respeto, compromiso y demás valores que aporten valor a su vida, dando el extra en algún determinado momento van a llegar a los resultados que tanto esperan independientemente del área o actividad a la que se dedique.

- **¿qué sucede cuando no nos ven? Eso es algo bien interesante:**

Una vez viendo una clase de filosofía en internet de la universidad de Stanford, pude ver que hablaban sobre lo que uno hace cuando nadie nos ve, y sucede algo curioso, el ser humano ante el cuidado y la observación de terceros constantemente se cuida de no hacer o cometer un acto indebido, por miedo a ser reprimido o peor aún, a ser juzgado, pero a la primera oportunidad cuando está solo y nadie lo ve, se olvida en la mayoría

de los casos de lo que debe de hacer y hace lo que no se debe. Otros estudios en una universidad en los EUA indican que pusieron a unos niños solos ante una mesa con galletas en una sala que decía no tomar, y años después se ha demostrado que aquellos que no las tomaron obedecieron a sus valores y han tenido una vida más ordenada y menos problemática o caótica que los que sí lo hicieron y esto demuestra nuevamente que la falta de la aplicación de los valores origina o no, consecuencias en la vida. Es más fácil que un niño que roba de niño por muy pequeño que sea el robo en su etapa adulta ya esté involucrado en temas que le pueden originar problemas en su vida de gravedad. Por ello se aconseja estar muy de cerca en su etapa niñez o infancia para no tener problemas más adelante. Recuerda que el eje principal del ser en su grado primario es lo que nos padres hacen de nosotros.

- **¿Por qué sirve este modelo y por qué es importante aplicarlo?**

Este modelo si bien es innovador y suena utópico no hace más que hacer un análisis real de lo que se ha hecho en la vida (nadie mejor que tú te conoce y sabe más de ti) en algún área de importancia y que nos incumbe o que queremos mejorar, en un período de tiempo calificando estos hechos con valores que pueden aportar a nuestra vida. Simplemente busca **identificar** la causa raíz para posteriormente **aislar** la dificultad o problema y de esta manera ser más eficaz, en la manera en que enfrentamos y **resolvemos** una circunstancia en nuestra vida y que nos preocupa y nos mortifica para futuras situaciones que se puedan presentar y podamos **fortalecer** nuestro actuar día con día y **retroalimentarnos** de cada experiencia llegando a la consciencia adulta y mejorar nuestras decisiones. Además nos sirve porque la podemos usar en nosotros mismos, analizándonos y dándonos orden sabiendo y comprendiendo por dónde comenzar y cómo trabajar con nosotros, entendiéndonos primero a nosotros y posteriormente a nuestro círculo social para terminar comprendiendo a todo el mundo y entendiendo que lo que nos haría mejores seres humanos es la compasión, el amor y la aplicación de los valores.

- **¿es utópico o en verdad me puede servir de algo?**

Las personas que piensan que las cosas y las investigaciones o los estudios de otros no sirven de nada pienso que están equivocadas, la tierra ha

aprendido a decodificar incluso el excremento y a convertirlo en abono para hacer crecer las cosas, de la misma manera cuando nosotros aprendamos a digerir hasta lo que pensamos lo que no nos es útil, pienso que entonces estaremos en el verdadero camino del aprendizaje y de la conciencia, sin miedo a equivocarme ya que quién mejor que la naturaleza que tiene millones de años para ejemplificarnos lo que ella tan sabiamente nos enseña día con día.

Capítulo X

¿QUÉ PUEDO HACER CON LO QUE HE APRENDIDO?

No lo sé ¿tú dime? jclastiri@yahoo.com.mx

CONCLUSIONES

Si bien este libro no es tan largo, porque quise que fuera sustancioso, no por ello no contiene muchas cosas vitales, no, en él he querido plasmar el resumen de muchas investigaciones, experiencias, y teorías que me he llevado a estudiar el ser, para poder compartirlas con usted estimado lector. Por lo que concluyo, que la felicidad está en nuestra propias manos, que podemos compartirla pero no asignarlas a las manos de alguien más, que en medida que nos amemos podremos amar a los demás, que en medida que nos respetemos podremos respetar al mundo entero, en medida que seamos humildes podremos amar la humildad de todos y de la misma manera tratar a todos por igual, que no hay mayor riqueza que aquella que no viene del dinero si no del valor que se lleva por dentro al hacer todas las cosas bien, que no hay persona pequeña cuando viene bien sembrada, que todos podemos generar nuestro propio jugo y que debemos de arrancar las ramas que nos secan el árbol. Que siendo responsables podemos llegar lejos, que lo lejos que podemos llegar está ligado a lo bien que demos los pasos y lo firme que caminemos, que la seguridad no la da el dinero, pero que la falta de él si la puede ocasionar, que tan importante es tener un centro de paz y equilibrio, como un techo y qué comer, que todo lo que nos sucede es para ser quienes somos o para convertirnos en lo que realmente somos, que lo bueno quizás a ti te parezca muy poco pero que para otros podría ser lo suficiente, que a veces el pasar por dentro de lo malo, hace que se aclaren las cosas, y que las cosas malas no son mayoría cuando buscamos mejorar, así que estimado lector espero puedas comprender como auto diagnosticarte y cómo ofrecerte tú mismo ayuda, y cómo puedas buscar ayuda en los demás y también ayudarlos, que hayas comprendido cómo hacer un análisis en base a tus actos año contra año para ver ¿qué estás haciendo bien, y qué puedes hacer mejor? que mi único afán no es decirte ¿qué hacer? Sino mostrarte el camino para que seas alguien mejor de lo que ya eres. Que te comprendas, que comprendas a todos lo que te han formado y que con base en ello comprendas lo que tú quieres o no ser. La conclusión para mí es que todos somos un huevo que, si se vive sólo y dentro de uno mismo como en el ego, en el dinero, en el trabajo, en el sexo o en el cuerpo, se pudre y se apesta a través del tiempo, y no te conviertes ni en vida ni en alimento para ti o para los demás que es a donde todos podemos llegar. En ser ese nutriente de vida tan necesario en estos tiempos y tan vital para la convivencia humana que nos inspire a ser alguien mejor. Hemos llegado a la época del vacío y del narcisismo, donde lo único que importa es el egocentrismo, partamos del centro de nosotros y del tú y del yo, al nosotros, y busquemos que este planeta sea mejor no solo para ti y para mí, sino para los que vienen atrás de nosotros y hagamos que nadie se quede atrás.

Gracias por haber leído este libro, por favor escíbeme tus comentarios:

jclastiri@yahoo.com.mx

Juan Carlos Lastiri Trinidad

LAE, MBA, Business Mentor,

Certified Life Coach

Certified Business Coach

Escritor, compositor, poeta, filósofo

y lo más importante tu amigo y facilitador.

Estoy a tus órdenes.

Sinceramente

Tu amigo.

Juan Carlos Lastiri

Muchas gracias



Este no es el fin, este es tu principio, porque si tú creces, yo crezco...