

ECUANIMIDAD

Predique y aplique la vida que desea



Jeronimo Garcia Torres

COGNITIO CLUB

Introduccion

Algunos hablan de dinero, otros de anhelar por una emocion, quizas unos pocos se enfocan en encontrar el amor de su vida, o como muchos quizas el proposito sea simplemente buscar el estado de libertad. Los anhelos del ser humano se desdoblan y caracterizan con base a la perspectiva de la persona. El mayor don del ser humano es que todos somos absolutamente distintos y cada manera de ver la vida, cada analisis, cada opinion, cada juzgamiento siempre vendra cargado de experiencias, recuerdos, memorias, programaciones y perspectivas. Cuando comprendes que toda opinion es una vision cargada de historia personal, comprenderas que todo juicio es una confesion, comprenderas que todo hecho es nada mas que una opinion, que toda creencia no es nada mas que una perspectiva y que toda verdad es subjetiva. Sin embargo, algo si tenemos en comun todos los seres humanos por simple concepto biologico y es que todos ahelamos con encontrar la ECUANIMIDAD.

La palabra ECUANIMIDAD proviene del latin AEQUAMINITAS que significa "imparcilidad o neutralidad" sin embargo, si la observamos mas a fondo desde un concepto budhista y/o estoicista no significa nada mas que "calma del alma" que si lo resumimos en un estado bioneuroemocional no es nada mas que el equilibrio entre el cuerpo, alma y espiritu.

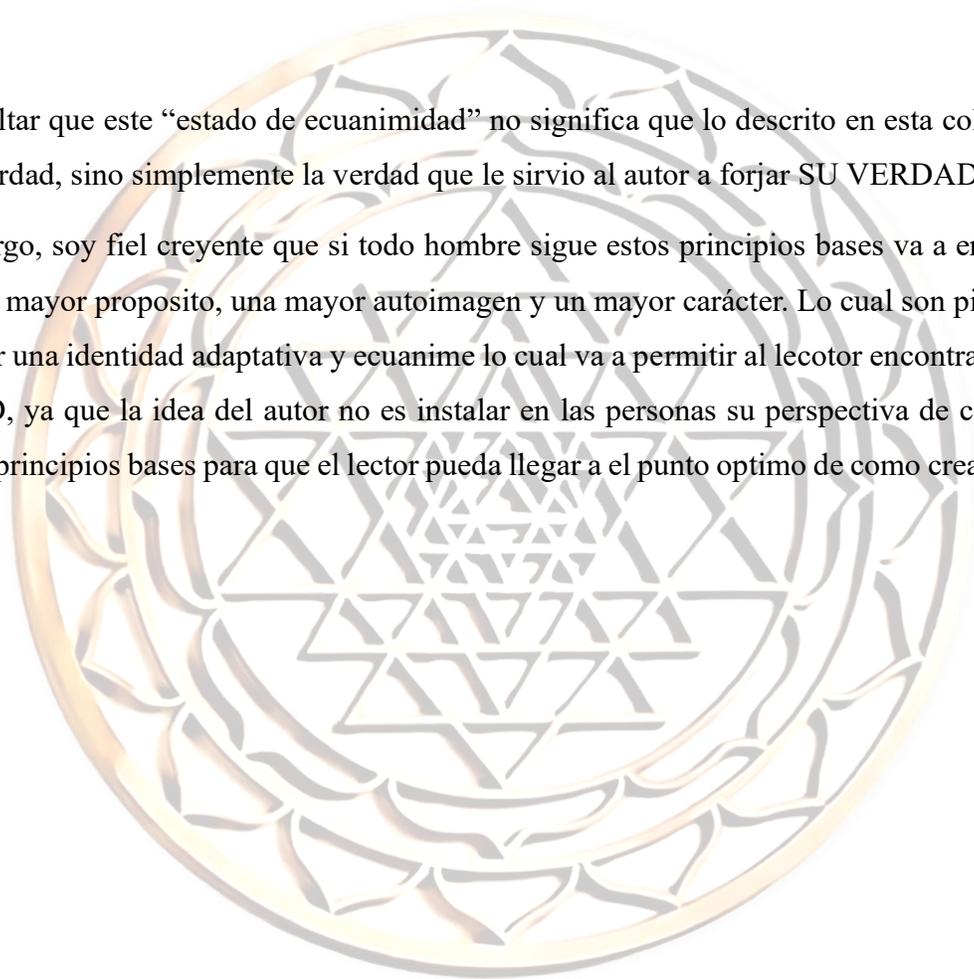
Cuando hablamos de equilibrio entre el cuerpo, mente y espiritu podemos referirnos tambien a personas que alcanzan la "iluminacion" o comprenden un estado emocional mas alla de terrenal. Sin emargo, a lo largo de la historia nos venden la falsa idea de que para alcanzar los dichos estados se debe ser un ser superior, un yogui, un guru o una entidad religiosa que lleva toda su vida meditando.

Aterricemos un poco el termino de ecuanimidad para un mundo tan cambiante como en el que vivimos. ¿sera realmente ecuanime el monje que lleva toda su vida en una cueva meditando? por otro lado viendo su polaridad ¿sera realemnte ecuanime el multi millonario que tiene todos los lujos posibles? Y asi mismo viendo el centro ¿sera realmente ecuanime la persona promedio que tiene su trabajo estable y vive cada dia de su vida para pagar sus necesidades basicas? La respuesta para todas las caras es irrelevante. Pues la ecuanimidad no se determina con una perspectiva externalista sino como un balance interno.

Por eso mismo, este libro no es otro libro de autosuperación, o el típico libro de cómo volverse rico, ni mucho menos un libro de cómo ser exitoso y feliz en la vida. Porque realmente todos los libros por más buen contenido que tengan hay que entender que tienen dos principios básicos, están cargados de la perspectiva de una persona y su propósito real es poder “venderse”. Por eso no llamaría esto un libro, sino simplemente una colección de pensamientos, recolección de información y principios básicos que le sirvieron al autor a alcanzar un estado de ecuanimidad a temprana edad.

Cabe resaltar que este “estado de ecuanimidad” no significa que lo descrito en esta colección sea la pura verdad, sino simplemente la verdad que le sirvió al autor a forjar SU VERDAD.

Sin embargo, soy fiel creyente que si todo hombre sigue estos principios básicos va a encontrar de la vida un mayor propósito, una mayor autoimagen y un mayor carácter. Lo cual son pilares básicos para forjar una identidad adaptativa y ecuanime lo cual va a permitir al lector encontrar su propia VERDAD, ya que la idea del autor no es instalar en las personas su perspectiva de cómo ver la vida sino principios básicos para que el lector pueda llegar a el punto óptimo de cómo crear su propia realidad.



INDICE

Pilar 1. Comprende las bases

Capitulo 1. Predique y aplique

“Saber y no hacer es no saber”

“Es tan fácil que es difícil”

“¿Para qué más?”

“Tranquilo eres humano”

Capitulo 2. Autoimagen

“Seres externalistas”

“Voltea la película”

“Confianza”

“Ser un hombre de palabra”

“Predique y aplique”

Capitulo 3. Autenticidad

“Etimología”

“Define tus parámetros”

“Predique y aplique”

Capitulo 4. Coherencia

“Etimología”

“Cuestionate”

“Predique y aplique”

*COMMING SOON



PILAR 2. Carácter

PILAR 3. Pide y se te dara

PILAR 4. Eres un campo energetico

PILAR 1. COMPRENDE LAS BASES

CAPITULO 1. Predique y aplique

Seguramente si estas aca es porque quieres evolucionar en algun aspecto de tu vida, quisas estas inconforme con tu realidad actual o tal vez tienes una pasion y motivacion por querer ser mejor cada dia mas. Independientemente de cual razone contigo o si por el contrario es tu primera vez queriendo tener un crecimiento personal, estas aca porque hay algo que quieres cambiar. Quisas no sea el primer “libro” con el que te hayas tropesado, quisas no es la unica información que haz o vayas a interiorizar a lo largo de tu vida, incluso puede que ni te interese el contenido que este aca descrito, sin embargo la primera base te va a ser fundamental para cualquier conocimiento que adquieras a lo largo de tu vida y es PREDIQUE Y APLIQUE. Tienes que entender la cruda realidad que no te dicen los libros que lees, los audios que escuchas o las personas que te rodean y sigues. Adquirir información no sirve de absolutamente nada si no se aplica. Recuerda que saber y no hacer es no saber, es mas, puedo argumentar con quien sea que es mucho peor quien sabe y no hace que el ignorante que ni sabe ni hace. Solo piensa en el daño que le haces a tu sub consciente sabiendo que tienes las herramientas para cambiar tu realidad y no haces nada para cambiarla, eso es el verdadero significado de insanidad.

“SABER Y NO HACER ES NO SABER”

No se trata de los libros que lees, no se trata de los audios que escuchas, no se trata incluso de las personas que te rodean sino realmente de LA PERSONA EN LA QUÉ TE CONVIERTES.

El objetivo de este “libro” no es motivar, mucho menos enseñar “secretos”, ni la llave secreta de la vida. Cabe resaltar que desde el momento en el que se empezó a escribir este libro mucha de la información descrita era simplemente predicada pero no aplicada, por eso el autor no tomo la decision de publicarlo sino hasta que los fundamentos descritos en el mismo no fueran parte real de su identidad. Por eso mismo, se da a entender a los lectores que este libro no les entregara un secreto de la noche a la mañana, ni mucho menos su vida cambiara radicalmente, pero realmente tampoco tendria sentido si asi fuera, ya que lo que rapido llega rapido se va, ya que lo bueno se

tarda y ya que no existe nada en esta vida que sea valioso y no sea difícil de conseguir (ver ley de la polaridad capítulo ()) para mayor información).

Sin embargo, si el lector predica y aplica los fundamentos establecidos en este libro con base a su PROPIA VERDAD (no la de el autor) no hay duda alguna de que su realidad cambiara radicalmente y se alineara con SU VERDAD.

“ES TAN FACIL QUÉ ES DIFICIL”

No hay mejor frase para resumir como tener una vida ecuanime que la frase “es tan facil que es difícil”. Incluso si lo vemos a un nivel global, TODOS los problemas del mundo se solucionarían si todos los seres humanos cumplieran dos principios bases: Sea un hombre de palabra y no hacerle daño a nadie.

A lo largo del libro te vas a ir dando cuenta que todos los principios, leyes y actitudes estipuladas si se desglosan y estudian a fondo, su base siempre parte de cumplir estos dos principios. El lector que domine estos dos principios ya encontro el secreto a la ecuanimidad.

“¿PARA QUÉ MAS?”

En los siguientes capítulos se mencionaran las bases para forjar TU carácter necesario para crear TU propia realidad. Permite entrar en un estado psicoanalítico varias veces antes de pasar al segundo fundamento, ya que estas bases son absolutamente necesarias para forjar el carácter necesario para crear la realidad que deseas. Cabe resaltar que para el autor estas bases se siguen masterizando, ya que no es algo que se “comprenda” sino algo que constantemente se va construyendo y moldeando a lo largo de la vida. Sin embargo, si es necesario la realización progresiva y conciente día tras día para mantener estas bases sólidas ya que sin ellas no existe la estructura.

“TRANQUILO, ERES HUMANO”

Antes de entrar a analizar las bases es importante imponer un estado de compasion, comprension y aceptacion. Eres humano, no eres perfecto, dominar las bases no se trata de que jamas te equivoques, no se trata de que jamas te incumplas la palabra, mucho menos se trata de que te lamentes por no mantenerte en ese estado optimo. ¿Qué es peor realmente? ¿El adicto al cigarillo que se disfruta cada cigarillo con total gozo o el “conciente” que se promete cada 8 días en dejarlo y a mitad de semana esta fumandose un cigarillo lamentandose consigo mismo y sintiendose inutil?.

El problema de las personas que se vuelven adictas al “crecimiento personal” es que buscan el perfeccionismo en un mundo imperfecto, afectando asi su autoimagen, autenticidad y coherencia. Debes de comprender que eres imperfectamente perfecto, que debes fluir con la vida, la vida es un show y tu eres el protagonista, ninguna pelicula es buena sin alti bajos en ella, asi que disfruta de la vida y de sus imperfecciones. Una de las cosas mas valiosas y bonitas del ser humano es pasar por situaciones dificiles y salir al otro lado.

Si Dios, el universo, el campo cuantico o como lo quieras ver te puso en este plano terrenar, es para que experimentes UNA VIDA TERRENAL llena de imperfecciones, esto que llamamos “vida” se va en un segundo, esto que llamamos “emociones” es hermoso el simple hecho de poderlas experimentar, esto que llamamos “traumas” son simplemente oportunidades para poder evolucionar. Asi que experimenta la vida, comete errores y aprende de ellos, toca fondo y renace, disfruta de cada emocion desde un panorama completo, ten compasion por ti mismo y los demas, mira cada situacion como una oportunidad de evolucion y asume 100% responsabilidad sobre todo lo que pase en tu vida (mas a profundidad en “estado de flujo capitulo ()”)

CAPITULO 2. AUTOIMAGEN

El capitulo mas importante, valioso y complicado para la vida de un ser humano. La autoimagen es el principio base de la confianza, la autoimagen es el primer paso para una realidad creadora, la autoimagen es el principio base de el equilibrio, la autoimagen es el principio base de la manifestacion, la autoimagen es el principio base del amor propio, la autoimagen es el principio base de VIVIR ECUANIMEMENTE.

“SERES EXTERNALISTAS”

La creencia mas limitante que tiene el ser humano es el ser seres “externalistas” y definir la realidad con nuestros sentidos. El ser humano espera que llegue esa pareja para poder sentirse amado , espera que llegue el dinero para poder sentirse abundante, espera que llegue ese resultado para poder sentirse seguro de si mismo, espera que cambie su situacion poder sentirse completo, espera que cambie su vida externa para poder cambiar su realidad interna. La condicion de ser seres externalistas es la misma que nos genera adiciones y dependencias a sustancias, es la misma condicion que nos genera apegos obsesivos a personas, es la misma condicion que nos hace buscar el placer y la dopamina instantanea y es la misma creencia que nos vuelve dependientes a nuestro entorno.

El ser seres externalistas nos condiciona a nuestro entorno, nos convierte en materia queriendo cambiar materia y por eso pasamos toda nuestra vida llenando vacios internos con condiciones externas momentaneas.

Como dice el Dr Joe Dispensa, tus pensamientos acciones y sentimientos crean tu personalidad y tu personalidad crea tu realidad personal (internaliza esto). Ahora bien, ¿Qué ocurre cuando soy un ser externalista? Mi realidad personal (entorno) afecta mi personalidad, lo que significa que estoy actuando, pensando y sintiendome condicionado a como este mi entorno. (¿vamos bien?). ¿Qué significa esto? Qué si vivo condicionado a mi realidad externa estoy condicionado con lo que esta siendo y ya fue, estoy condicionado con la grabadora del pasado. ¿y que significa esto? Qué estoy atrayendo los mismos pensamientos, que me llevan a las mismas acciones, que me generan los mismos sentimientos que mi realidad externa me genero en el pasado y por ende, me

volvere predecible toda mi vida. (mas a profundidad en el capitulo () comprende las leyes universales).

“VOLTEA LA PELICULA”

Ahora bien, ¿que tal si le vemos el lado contrario a la moneda? ¿Qué pasaria con nuestra vida si nos anticipamos a experimentar un sentimiento antes de que llegue la experiencia externa? ¿sera posible creer en una realidad que no puedes experimentar con tus sentidos aun? pero ¿el cual has pensado lo suficiente en tu mente que tu cerebro literalmente cambio y condiciono al cuerpo como si el evento ya ocurrio?

Si lo vemos desde un ambito esoterico, esto lo llaman todas las religiones como fe.

Si lo vemos desde un ambito espiritual, esto lo llaman los gurus como manifestacion.

Si lo vemos desde la ciencia, los cientificos lo llaman fisica cuantica.

Si lo vemos desde el ateismo, lo llaman como el efecto placebo.

Todos argumentan y debaten sobre su “nombre”, sin embargo nadie niega su existencia.

El proposito de este libro no es explicar desde todos estos ambitos como funciona este “fenomeno” pero si cabe resaltar que su existencia es real y verdaderamente funciona, si el lector desea profundizar en el estudio de estos temas puede revisar la **seccion X** al final del libro. Sin embargo, el verdadero proposito de este libro como bien sabemos es enseñar a PREDICAR Y APLICAR, aunque el contenido adjunto en la **seccion X** es de gran valor, de nada sirve llenarse de ese conocimiento si no se aplica, mientras que hace mucho mas el que no investiga absolutamente nada al respecto pero APLICA.

Para que comprendas mas a profundidad lo que quiero explicar es exatamente igual a el carro que conduces o el celular que utilizas todos los días, el cual no necesitas realmente saber como funciona para sacarle provecho, solo tienes que saber utilizarlo. Es exactamente igual con este “fenomeno” desde que tengas la absoluta conviccion que funciona y la apropiada autoimagen de que puedes lograrlo, lo demas viene por añadidura.

CONFIANZA

Una auto imagen sana debe ir de la mano con la confianza en si mismo. Confiar en ti es el primer paso para cambiar tu realidad, no puedes confiar en una pareja si no confias en ti mismo, no puedes lograr un objetivo si no te lo crees tu primero, no puedes sentirte en paz si no confias en ti mismo, y asi mismo no puedes “manifestar” si no confias en anticiparte a los hechos. Asi que creaselas, creaselas usted primero, porque si usted no cree ¿Quién mas lo va a hacer?

Ahora bien esto suena muy bien y muy bonito, pero PREDIQUE Y APLIQUE. ¿Como genero confianza en mi mismo?

Para cada persona es distinto, sin embargo y para el estudio de este libro la formula de la confianza se simplifica en 2 pilares: cumplirte la palabra a ti mismo y ser un hombre de accionar.

SER UN HOMBRE DE PALABRA

¿Si tu palabra no vale contigo mismo, como quieres confiar en ti? ¿si no controlas tus acciones del dia a dia, como pretendes controlar tu destino? ¿si no te respetas lo suficiente como para cumplirte a ti mismo, como quieres que te respeten? ¿si no dominas a tu mente, como vas a convertirte en un ser creador? ¿si no eres un ser creador, como vas a alcanzar tus sueños?

El primer paso para adquirir confianza en si mismo es ser un hombre de palabra **CONTIGO MISMO**.

La gente siempre se enfoca en su pasado o en su futuro, siempre se enfoca en el hubiera o en lo que sera, siempre se enfoca en el fui o en el sere, siempre se enfoca en el recuerdo o en la visualizacion. Lo cual no esta mal, pero en algo si podemos estar todos de acuerdo y concientes y es que el presente es en lo unico en lo que realmente se puede controlar, asi que cuestionate, ¿para que perder el control sobre lo unico sobre lo que tenemos control en este mundo?

Estamos en una sociedad de dopamina instantanea con las redes, un mundo extremadamente rapido y la inteligencia artificial solucionandonos todo al instante que estamos desesperados por encontrar las respuestas a mejorar nuestra vida igual de instantaneamente. Por eso es que pensamos que vamos a encontrar la respuesta en un libro, o pagando una mentoría, o viendo los “5 tips para X” o “los 10 secretos para Y” o llendo a un retiro espiritual, o consumiendo psicodelicos y plantas ancestrales y la lista continua con acciones mundanas que pensamos que nos van a dar un cambio

180. Deja de buscar la manera mas facil de volverte exitoso, deja de buscar la manera mas rapida de ser feliz, deja de tener afan porque las cosas sean rapidas, entiende que justamente si asi fuera perderia todo el sentido.

No comprendemos que el precio del progreso es “incomodo” y que para que algo tenga valor debe ser dificil de conseguir. Un abdomen rayado vale porque es dificil de conseguir, la belleza de una mujer vale porque es escasa, el oro cuesta por su complejidad de extraccion, el ser empresario es respetado porque cuesta su obtencion. Sin embargo, la mayoría de las personas no quieren experimentar ese periodo de “incomodidad”, porque buscan el comfort. Vivir en un estado de ansiedad o sufrimiento viene del “apego”, apego a cosas, a personas, a identidades, a creencias y terminas en una posicion donde experimentas “dolor”. Por eso mismo, la parte mas dura de cambiar es no tomar las mismas decisiones que tomaste el día anterior. Cuando decides cambiar, te vas a sentir incomodo porque no existe crecimiento en sentirse comodo.

Eso mismo que acabamos de leer arriba lo podemos resumir en “cumplirnos la palabra”. Complete la palabra en no tomar las mismas decisiones del dia anterior, complete la palabra en adquirir los nuevos habitos en tu vida, complete la palabra en dejar los vicios que te atan, complete la palabra en cambiar tu manera de expresar, complete la palabra y que valga lo suficiente que cuando entre esa “incomodidad” ese “inonformidad” no vuelvas a los mismos circuitos del pasado.

Es un hecho que tus acciones son mas faciles de controlar que tu mente, ¿como pretendes dominar tu mente si no controlas tus acciones del dia a dia? ¿Cómo pretendes dominar tu mente si no controlas lo que consumes? ¿Cómo pretendes dominar tu mente si no controlas como te expresas? Si no controlas tus acciones, menos tu mente y mucho menos podras crear la realidad que quieres crear.

Como puedes ver son preguntas muy logicas que van constituyendo una estructura solida, que mas adelante veremos que es FORJAR EL CARÁCTER, todo es un ciclo.

PREDIQUE Y APLIQUE

Comprendiendo esto, vamos a irnos al contrario de lo normal. Normalmente nos venden la idea de definir lo que queremos e ir con cuerpo, alma y espíritu hacia ese objetivo. Desde nuestra posición propondremos cambiar de filosofía y más bien definir lo que queremos e ir con cuerpo, alma y espíritu a convertirnos en ese ser MERECEDOR de eso que queremos y que por ley universal lo atraigamos a nuestra vida. Nuestro objetivo no está en el objetivo, sino en la persona en la que nos convertimos. Es lo mismo que la frase “Ser, para por consecuencia hacer y así tener”. Así que el foco por ahora no está en esa meta, no está en esa vida que queremos tener, ni está en eso externo que queremos alcanzar. La meta en este momento no es nada más que cumplirte la palabra con las acciones del día a día para convertirte en esa persona merecedora de eso que anhelas.

La propuesta desde nuestra filosofía eliminar el poner metas, sino simplemente HACER y que por ley universal ocurra la opuesta e igual reacción. (3 ley de Newton capítulo ())

Así que, ¿qué hacer? Eso es lo bonito, que eres el único que tiene esa respuesta.

¿Has detallado las diferentes preguntas que se desglosan en este capítulo? Apuesto a que no te has tomado el tiempo de parar en cada una de ellas y tener una profunda conversación contigo mismo acerca de cada una de ellas. ¿Cuál es el afán de terminar el libro? ¿Sigues pensando que el secreto de la ecuanimidad está guardado en una página que te va a cambiar la vida?

Cada capítulo de este libro fueron años de autoanálisis, reflexión y esfuerzo (y seguimos masterizándolo) y ¿crees que tu autoimagen cambiara con solo leer unas cuantas páginas? ¡Aterriz! Estas en el mundo real.

Vuelve y lee el capítulo, si quieres escribe o solo habla contigo mismo, cuestionate y analiza las acciones que debes tomar para cambiar tu auto imagen.

CAPITULO 3. AUTENTICIDAD

Muchos textos, científicos y gurus hablan de que el estado vibratorio mas alto es la vibracion del amor y el agradecimiento. Sin embargo, y bajo mi experiencia y propia experiencia concidero que el estado vibratorio mas alto es el estado de AUTENTICIDAD.

La palabra “autenticidad” viene del latin *authenticus*, que significa original, que responde a si mismo. Tomada del griego *authentikós*, que significa primordial o todo lo que se relaciona con el poder absoluto. Se deriva de *authentía* (poder absoluto) y esa de *authentés* «aquel que actúa por sí mismo, que toma la iniciativa y que es dueño absoluto de sus actos».

Ahora bien, ¿que significa ser autentico en hoy en dia? , ¿Qué significa ser original? Pues nada mas que hablar con la VERDAD, si recordamos la introduccion sabemos que toda verdad es subjetiva asi que no es nada mas que hablar con SU VERDAD, y hablar con SU VERDAD no significa nada mas que decir lo que siente y sentir lo que dice, repito, decir lo que siento y sentir lo que digo.

Debes vivir una vide de autenticidad, no te puedes comparar con otras personas, no puedes ponerte la mascara de camaleon que acomoda a como quieres que te perciban. Si quieres evolucionar y trascender debes ser una persona real contigo misma, “en un mundo construido por mentiras, aquellos que resaltan son aquellos seres autenticos”. Existe un verso en la biblia *Proverbios 4: 23-27* que dice “*Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida. Aparta de ti la perversidad de la boca, Y aleja de ti la iniquidad de los labios. Tus ojos miren lo recto, Y diríjanse tus párpados hacia lo que tienes delante. Examina la senda de tus pies, Y todos tus caminos sean rectos. No te desvíes a la derecha ni a la izquierda; Aparta tu pie del mal.*” En resumidad cuentas eso significa “no permitas ninguna falsedad estar dentro de ti” lo cual significa exactamente lo mismo que “ser autentico”.

Si es posible, es posible ser mas exitoso, es posible ser mas saludable, es posible hacer mas dinero, es posible desarrollar mejores relaciones, es posible vivir la vida que deseas, pero vivela siendo la mejor version de ti mismo, en una manera autentica, porque de lo contrario, ¿que sentido tiene?

DEFINE TUS PARAMETROS

Para ser un ser autentico debes desarrollar tus parametros de vida. No va tanto con lo que permito, sino al contrario con que NO permito. No va tanto con lo que deseo, sino con lo que NO deseo. No va tanto con lo que soy, sino con lo que NO soy.

El ser humano se enfoca normalmente “con lo que esta de acuerdo” para forjar su identidad, pero realmente la autenticidad va mas alineada con los parametros y limitaciones que forjas en tu identidad.

Si no eres un hombre con principios, jamas vas a ser autentico.

Si dices cosas que no son, eres lo contrario a autentico.

Si no tienes valores claros y estipulados, no puedes ser un ser autentico.

Si no tienes parametros, no eres un ser autentico.

Si finges ser quien no eres, no eres autentico.

Si no eres capaz de decir que no, te falta carácter para ser autentico.

Si te importa mas el que diran que que diras de ti mismo, jamas seras un ser autentico.

Si no sientes lo que dices y dices lo que sientes, no eres un ser autentico.

Es simple ley de causa y efecto (mas información en el capítulo ()) Cada parametro establecido en el enunciado superior que vendria siendo la causa genera un efecto contrario a un ser autentico.

PREDIQUE Y APLIQUE

Analiza cada uno de los enunciados descritos en la parte superior, miralos detalladamente y estipula las acciones necesarias que te lleven a alinearte con tu ser autentico.

No se trata de hacer un check list y ver si en la mayoría soy un ser autentico, o soy autentico o no soy autentico y punto. Debes comprender que en cada enunciado eres un ser autentico o por el contrario no eres autentico en absoluto, incluso si en todas eres autentico y solo en una no lo eres.

CAPITULO 4. COHERENCIA

La palabra coherencia proviene del latín *cohaerentia*. Se compone de *con/co* (conjuntamente) y la raíz del verbo *haerere* (estar unido) con el sufijo *entia* que indica la cualidad. Así que coherencia no es nada más que una conexión, que en el objeto del ser sería una actitud lógica y consecuente con los principios que se profesan.

La coherencia es un aspecto fundamental para la búsqueda de la ecuanimidad. Recordemos que en este libro no hablamos de ser ricos, ser felices o manifestar nuestros deseos, sino de estar en un estado de ecuanimidad del cual cada persona pueda crear su propia realidad.

No confundas el resultado con verdadero logro. No permitas que el mundo, las redes y los medios te confundan con el verdadero significado de la vida. Recuerda que hay personas que son tan pobres que lo único que tienen es plata, que la depresión se viste con una gran sonrisa y que los seres humanos muestran al mundo solo el lado que quieren mostrar. Porque alguien tenga todo lo que anhelas no significa que realmente anheles ser esa persona, porque lo único que realmente buscas es el sentimiento de eso que anhelas y jamás sabrás si eso que tanto anhelas te dará el verdadero sentimiento o será solo un golpe de dopamina por un tiempo.

El forjar una vida coherente nos permite no solo conseguir todo lo que deseamos, sino conseguirlo ecuanimamente.

CUESTIONATE

¿Qué tan coherente eres con las palabras que dices?

¿Qué tan coherente eres con tus valores?

¿Qué tan coherente eres con tus principios?

¿Qué tan coherente eres con tus acciones?

¿Qué tan coherente eres con tus pensamientos?

¿Qué tan coherente eres con lo que deseas?

¿Qué tan coherente eres con tus sueños?

¿Qué tan coherente eres con tus promesas?

¿Qué tan INCOHERENTE eres contigo mismo que ni te tomaste el tiempo de auto evaluarte en cada pregunta?

El poder de la coherencia es la base de todo

¿De qué le sirve a un ser humano ser millonario si su riqueza externa no es coherente con su interna?

¿De qué le sirve a un ser humano tener una relación si no es coherente con la pareja que realmente desea?

¿De qué le sirve a un ser humano alcanzar sus sueños materialistas si no fue coherente con sus principios y valores para poder alcanzarlos?

¿De qué le sirve a un ser humano desear cambiar cosas en su vida si no tiene la coherencia interna para accionar?

¿De qué le sirve a un ser humano soñar si no es coherente con lo que se requiere para alcanzarlos?

Cuando somos coherentes con nosotros, nuestra realidad externa toma coherencia. Recuerda que no atraemos lo que queremos sino lo que somos y no se trata de lo que conseguimos sino en quien nos convertimos. Así que:

¿Como pretendes cambiar tu vida haciendo lo mismo que has hecho toda tu vida?

¿Como pretendes esperar un resultado diferente hacienda lo mismo que haz estado haciendo?

¿Como pretendes adquirir lo que deseas desde el papel de victima?

¿Si siempre es culpa del exterior? ¿Culpa del trauma de niñez? ¿culpa del gobierno? ¿culpa de las personas que te rodean? ¿culpa que nadie te comprende? ¿culpa de que la vida ha sido muy dura contigo? ¿culpa de que naciste en el lugar equivocado? ¿culpa de que nada te sale bien?

Te pregunto:

¿Y cuándo comienza a ser responsabilidad tuya si siempre señalas y te excusas en el otro?

Hasta que no tomes 100% responsabilidad sobre absolutamente cualquier cosa que ocurra en tu vida, tu vida jamás va a cambiar radicalmente. Y si, tomar esa responsabilidad también hace parte fundamental de la coherencia porque al tomar 100% responsabilidad sobre todo lo que pase en tu vida también te da poder sobre tu propia coherencia, porque lo que para mí puede ser coherente para ti pueden ser irreverente.

PREDIQUE Y APLIQUE

Este capítulo se lee en menos de 10 minutos pero se digiere en años. Incluso, el autor del libro sigue analizando, cuestionando y accionando día tras día con base a las preguntas plasmadas en el mismo. Lee las preguntas una y otra vez, cuantas veces sea necesario hasta que se instale en tu mentalidad de manera tal que puedas operar en tus acciones del día a día COHERENTE contigo mismo. Recuerda que el mantener en un estado observador y analítico constante es la base del desarrollo personal, la vida nos esta mostrando día tras día con situaciones, eventos y personas un reflejo de lo que hay que mejorar internamente. Cuando realmente lo comprendas te sorprenderas de la capacidad que desarrollarás. (para masterizar mas la ley del espejo ver capítulo ()).

