



Me Relajo,  
me Calmo  
y me Sano,

Porque mi  
Entorno  
me es  
Favorable

Enrique Torino

# **Me Relajo, me Calmo y me Sano Porque mi Entorno es Favorable**

**Enrique Torino**

<http://WWW.amazon.com/dp/B01G9SUN90>

## **Me Relajo, me Calmo y me Sano Porque mi Entorno es Favorable**

**Enrique Torino**

<http://WWW.amazon.com/dp/B01G9SUN9O>

Quiero dar mi más grande agradecimiento a todas esas personas que, de alguna u otra manera, han participado en mi vida como para que pueda escribir estas ideas.

La práctica de ayudar a otras personas me ha inspirado para escribir de la manera más sencilla que he encontrado, varias metáforas que tienen en sí mismas un sentido de elaboración muy concienzuda, no es algo escrito al azar, sino algo muy pensado.

Si bien mis ideas no son mías exclusivamente, a los fines legales queda debidamente registrado este libro cuyo Derecho de Autor me reservo.

Lo terminé de escribir y revisar el 26 de mayo de 2016,  
en Recoleta, Ciudad de Buenos Aires, República Argentina.

**Enrique Torino**

<http://WWW.amazon.com/dp/B01G9SUN9O>

PD: Después de leer y releer este escrito una y otra vez buscando errores y equivocaciones, tanto en el tipeo como en la expresión, verdaderamente tengo que darle gracias a Dios por haberme prestado “sus juguetes de la escritura”, y digo esto, porque obviamente no fui yo quien pensó todo esto, yo tan solo lo transcribí.

No se me ocurre otro autor que Dios aunque suene soberbio y petulante.

Yo no podría haber escrito esto.

Gracias Dios

## **INDICE**

### **Capítulo # 01**

**Después de la Tormenta, viene la Calma**

### **Capítulo # 02**

**Porque mi Entorno es Favorable**

### **Capítulo # 03**

**Tu cerebro necesita reponerse**

### **Capítulo # 04**

**Esta grabación se autodestruirá en 5 segundos.**

### **Capítulo # 05**

**Re-define tus paradigmas sobre el Dinero**

### **Capítulo # 06**

**Ni sí, ni No**

### **Capítulo # 07**

**Miedo al Éxito**

### **Capítulo # 08**

**Tengo un amigo que me alienta**

### **Capítulo # 09**

**Creer en mí mismo**

### **Capítulo # 10**

**La resiliencia**

### **Capítulo # 11**

**Estudiar formalmente MÁS ser autodidacta**

### **Capítulo # 12**

**Luz, Cámara y Acción**

## Capítulo # 01

### Después de la Tormenta, viene la Calma

Después de haber pasado un tiempo muy prolongado de estrés, me di cuenta que como venía no podía seguir, no señor.

¿Qué hacía? – Nada

Bueno, sí, mientras tanto sufría, porque me atormentaba la idea de que me venía en picada y que mi futuro se me complicaba cada vez más.

Era como dar manotones de ahogado, tratando de aferrarme a lo que fuera con tal de encontrar una respuesta a mis no-preguntas, es decir, encontrar respuestas a las preguntas que ni yo mismo sabía que me hacía, todo sucedía a nivel inconsciente y por eso todo este proceso era ciego para mí, pero había algo que me decía que yo lo sabía, había adentro mío una vocecita que me decía:

- Relájate, Cálmate y Sanarás.

Pero no, a pesar de que mi intuición me indicaba el camino, yo continuaba porfiando de querer ir por otro sendero, el equivocado, por supuesto.

Y no es la primera vez que me pasa. Cada vez que desoigo a mi vocecita interna, las consecuencias son lamentables, incluidas relaciones, tiempo, dinero y esfuerzos en vano.

Mi camino era continuar estudiando las razones de los por qué una persona cae en un “Bloqueo Mental” y las respuestas no aparecían, aunque en principio, podía ayudar a otras personas a salir de ese estado, la verdad es que no entendía bien qué parte del proceso yo no entendía, porque a mí me sucedía y no le encontraba salida.

No estoy solo en este proceso, porque sigo las enseñanzas de personas que buscan el bienestar del prójimo a través de distintas disciplinas, a esas personas las llamo “Buscadores”

Entonces, estudiar no es en vano, aunque ciertamente muchas veces así lo parece, vamos edificando grano a grano nuestra estructura personal, reafirmando lo que ya sabemos, desechando lo que no nos pertenece y así, vamos siguiendo un camino donde el horizonte siempre estará más allá, y allá nos dirigimos, sabiendo que un día, no sabemos cuál, estaremos cruzando la frontera que olvidamos que encontraríamos desde el día que nacimos y, por olvidarlo, nos creímos eternos, y un día despertamos, aún sin haber llegado a la frontera, y nos damos cuenta que ese día, nuestro cuerpo nos abandonará, y no querremos perderlo, nos aferramos día a día a él como a nuestra propia vida y nuestras cosas, sin embargo, nada es nuestro, todo está para nosotros, pero es todo prestado, sólo a los fines de disfrutarlo intensamente, compartirlo, y vivenciarlo.

Trabajé en una oficina donde tenía mi escritorio, en realidad no era mío, era de la empresa a la que le prestaba mis servicios, pero yo lo llamaba mío porque era el único que lo utilizaba, estaba destinado a que sólo yo lo utilizara, pero un día, llegó ese día que me fui, dejé ese lugar de trabajo, abandoné esa empresa, y no me llevé mi escritorio porque no era mío, sólo era prestado para que yo lo disfrutase mientras cumplía mis funciones.

No me dolió dejar ese empleo, no me dolió en absoluto dejar ese escritorio, y me pregunto, al fin de cuentas ¿me dolerá algún día dejar mi cuerpo? No lo sé, de momento hay algo dentro mío que me obliga a cuidarlo, y yo no sé bien qué es, no lo podría definir, aunque mi mente lógica me diga que es mi sistema de supervivencia, que, por otro lado, es un sistema

que no es mío, también es prestado para que yo no me abandone, es decir, podría llegar a abandonarme al máximo, abandonando casi todas mis posesiones, pero, sin embargo, ese sistema de supervivencia me obligaría a no abandonar mi cuerpo, por más deteriorado que esté.

Hay algo adentro nuestro a lo que hemos dado en llamar EGO, por darle un nombre, para identificarlo de alguna manera, y ese EGO es lo que nos tiene ligado a “nuestras cosas”, que en realidad no son nuestras por más que hayamos luchado afanosamente en obtenerlas y conservarlas, nada es nuestro, todo está para que lo disfrutemos, pero, nada es nuestro

Nuestro EGO, ese misterio que se mueve dentro nuestro, no nos deja en paz, nunca, tiene una vocecita susurrante persistente totalmente molesta, tanto en estado de vigilia como cuando dormimos, jamás nos abandona, no se calla, y llega un momento en que nos enloquece.

Nuestro EGO intenta apropiarse de todo, aún de lo que pertenece a otras personas, eso no importa y, además, sin razón; y si no me crees, piensa sólo en cualquier cosa cotidiana, o acaso ¿no te has encontrado diciéndote a ti mismo, quiero esto, quiero aquello, quiero ése puesto para mí, ése vestido o ropa para mí, ése auto, ésa casa, y así, indefinidamente, como si lo que tienen otras personas debería tenerlo yo?

Nuestro EGO es muy travieso, porque actúa en dos trincheras, una, es la que nos exige, barajando un sinfín de razones, que debemos obtener esto y aquello, que nos aprovechemos de esto y de lo otro, que no debemos “perder la oportunidad”, agazapados en nuestra trinchera consciente; y la otra, la trinchera inconsciente, que nos dice todo lo contrario, que no me merezco esto ni aquello, que la mujer bonita es para el otro, que el marido ideal no existe, que todas las personas tienen sus defectos, que todo es un problema que no podríamos resolver.

Sin embargo, yo puedo afirmar que nuestro EGO nos resulta muy útil, porque es parte de nuestra sobrevivencia, pero, como todos los extremos son malos, nos ciega para que sigamos adelante luchando por nuestros ideales o tal vez diría más apropiadamente, nuestros caprichos, inventando mil artilugios para que “otros” hagan por nosotros lo que nosotros queremos que hagan, y así obtener hasta lo más inverosímil.

Cuando nuestro EGO decide que ya no debemos luchar, nos obliga a abandonarnos a nosotros mismos, y ante cualquier problema, nos hace sacar nuestro filoso dedito acusador, para quedarnos santos y puros y que los demás paguen las culpas de lo que a nosotros nos sucede.

Ah, te dicen entonces, has caído en “depresión”, y de esa manera te sientes aliviado porque ese estado de depresión es algo que te sucede y que no lo puedes superar y listo, cuando la depresión no es otra cosa que pretender que los demás se hagan cargo de ti, es decir, que literalmente “te carguen sobre sus espaldas y que se hagan responsable de ti porque tú has caído en depresión y de ahí no se sale”

¿Simplista? Tal vez, sin embargo, he descubierto una y otra vez que, si no simplificas lo que te sucede, jamás podrás resolver tus cuestiones.

El televisor no funciona ¿qué voy a hacer con mi vida ahora? ¡Esto es un caos!

- ¿Has verificado que esté enchufado?
- Ay no, ¡qué tonto!, ahora funciona.

Esto ¿es o no es ser simplista? No obstante, somos capaces de armar un lío bárbaro por algo tan simple.

¡Ah! ¿que la vida no es tan simple?

¿De veras? Por supuesto, si tú te la quieres complicar, complicada la tendrás. Y no pienses que me estoy burlando de ti al decirte esto, yo lo he hecho, es más, lo sigo haciendo, hasta que me doy cuenta y paro, reflexiono, emprolijo mis cosas, y sigo adelante, a veces me tardo bastante. Yo no sé si con los años me pongo más lento, si ya no tengo tanta prisa, si encontré el sabor de disfrutar más lo que hago mientras lo hago, no lo sé, o si es consecuencia del estrés que me hace patinar, pero lo que sí sé, es que en mi mente resuelvo cada vez con más rapidez mis cuestiones, pero, de ahí a materializarlo, puede pasar una eternidad, paradójico ¿verdad?

Los que están a mi alrededor cada vez me tienen más paciencia, porque dicen, este tipo está chapita, cada vez se pone más viejo y hay que entenderlo.

Cierto, hay que vivirlo para entenderlo, es algo que el apuro de la juventud no permite ver, hay que transitar toda una vida de experiencias para vivenciar lo que el paso de los años nos muestra.

Pero me desvié del EGO, tal vez porque no quiere que hable de él, “mal”, es decir, que si me acuerdo de lo que estaba hablando antes, es simplemente porque mi EGO quiere toda mi atención y que lo nombre la mayor cantidad de veces posible y entonces él se siente feliz, y cada vez más feliz, y a mí eso me hace bien, químicamente me transforma porque son pensamientos motivadores.

Ahora, vamos descubriendo que el EGO se mueve por percepción, algo que algunos muy curiosos observan con muchísimo cuidado porque puede serles muy rentable.

Conociendo estos perceptos, algunas personas inteligentes han creado “Bancos”, entidades donde imaginariamente hay muchísimo dinero, y que tan generosamente nos lo presta para que podamos calmar el hambre de nuestros caprichos, sabiendo que llegado el momento vamos a intentar no devolver ese dinero prestado y mucho menos los intereses generados, y así, bienvenidas sean nuestras deudas, porque finalmente tendremos que devolver algo gigantesco. Absurdo ¿verdad?

No nos damos cuenta, pero es nuestro EGO el que por un lado nos dice que nos merecemos esto y aquello y que, si hace falta dinero para obtenerlo, en el mejor de los casos, se lo pidamos a los bancos, luego, ese mismo EGO, el nuestro, por supuesto, se niega a devolver algo que considera de nuestra propiedad, inconscientemente, claro, es ciego para nosotros, pero así es.

No me lo creas, sin embargo, analiza ¿para qué existen las tarjetas de débito, y ni te cuento de las tarjetas de crédito? ¿acaso te importa saber que tienes que pagar tanto interés en tan poco tiempo por un poco de dinero al que llamamos “Capital”? No, ni lo consideras, o sí, lo consideras, pero finalmente lo justificas y ahí aparece alguien a quien queremos hacer cargo, ese famoso “Dios dirá”, cualquier invento es bueno para justificar nuestras incoherencias, es decir, la culpa siempre la tiene Dios, y el prójimo, claro, nosotros, jamás. Te dices a ti mismo, “lo importante es la prisa”, lo demás es secundario.

¿Y por qué hablo del dinero? Porque con las personas hacemos lo mismo. No me importa cuánto pueda sufrir mi prójimo si yo obtengo lo que necesito. Punto.

Y aquí hay una cuestión muy interesante, presuponiendo que somos excelentes personas y que sólo vamos por el buen camino, de pronto surgen tentaciones que vienen disfrazadas de otros sentimientos. Por ejemplo, tú y yo hacemos un trato para hacer un trabajo determinado, uno trabaja y en compensación, el otro, paga, y ahí se viene un gran problema, el EGO interviene y ese “ganar/ganar” con el que “supuestamente” habíamos empezado las tratativas, de pronto se transforma en un “quiero lo que es mío, lo que me corresponde”, y si el otro pierde, lo siento mucho, pero ¿es o no es razonable lo que planteo? Y ¡zas!, ahí nos fuimos de control, si perdemos, nos sentimos tontos o estafados por el otro, y si ganamos, nos sentimos ladrones de la oportunidad, todo esto quizás de forma inconsciente, simplemente porque perdimos la conciencia de qué pretendíamos al intentar hacer algo con o para otro, que era ganar/ganar.

Obviamente, eso no lo voy a reconocer ni loco, porque yo soy una buena persona. En realidad, todo ese enjambre de pensamientos ocultos, no me deja ver la realidad de que estoy haciendo daño y, entonces, como yo no sé que estoy haciendo daño, soy inocente, no me pueden culpar de nada. Y así sigo por la vida como si nada. Después me pregunto por qué no me siento feliz, y la respuesta es obvia, mi mente inconsciente es un juez justo e imparcial, a ella no le importa que sea yo, me va a juzgar de acuerdo a la ética con que vivo mi vida, y este es un principio de la PNL, la mente inconsciente no piensa, es literal y no tiene sentido del humor, el problema está en qué le has metido tú u otras personas, a tu mente inconsciente, algo que llamamos “paradigmas”, cajitas específicas con una serie de códigos que la mente consciente no puede descifrar, pero actúas en consecuencia.

Entonces terminamos siendo buenos por conveniencia, no por convicción, “si yo soy bueno, la gente creerá en mí y esa confianza me permitirá obtener lo que yo quiero”, inconscientemente, claro. Nos han enseñado a mostrarnos buenos y eso es una obligación que debemos cumplir a rajatabla.

Si nos fijamos en la historia, hasta los asesinos más asesinos, han sido todos, unas buenas personas, increíble, pero así es la cosa.

Un negocio sucio, en verdad, disfrazado muchas veces de “caridad”, es otra cuestión que el EGO nos disfraza para calmar nuestro propio sentido de culpa, y así justificar todas las macanas que nos mandamos, total, yo soy bueno, hago actos de “caridad”. ¡Qué horror!

Lo vemos a diario, basta con mirar a las personas que rompen su relación sentimental, resulta que las “cosas” son mías, me pertenecen por derecho propio, donde “el otro u otra” no interesa, ni siquiera cuando esa ruptura incluye hijos, eso no importa, por más que le demos la vuelta, no hay manera de justificar el daño, sin embargo, YO me tengo que proteger, proteger mis intereses, donde yo soy lo importante, yo soy quien sufre, yo y más yo, justifica todos mis actos.

Entonces olvidamos absolutamente lo que “el otro u otra” nos dio, porque en definitiva “el otro u otra” ¿qué nos aportó?, nada, absolutamente nada, nada de eso importa, lo importante es que yo no me quede sin nada ¿de veras? Uy, ¡qué mal!

Lo vemos a diario, “este vaso es mío” ¿cuánto puede valer un vaso? Ah, no importa, pero es mío, me pertenece, “no es el valor material”, al fin y al cabo ¿lo único que te importa es el dinero? ¡materialista!

Entonces mi EGO borra todos mis recuerdos, los que le conviene, por supuesto, y entonces yo me olvido de lo que el otro u otra me aportó, dinero, bienes, ilusiones, tiempo, afecto, cuidados, desveladas, insomnios, no, eso no importa. Pero no los borra, los oculta, y eso produce sufrimiento, por más que, aparentemente, me haya salido con la mía.



Tampoco importa lo que mi EGO hizo para que el otro u otra tuviera que renunciar a lo que tuviera que renunciar, ni lo registro, en absoluto, después de todo, yo soy una santa persona, aunque nadie se entere ni lo reconozca, después de todo ¿quién es alguien para decirme si yo soy santo o pecador? No, no señor, nadie puede venir a juzgarme a mí, que nadie me diga algo, yo soy bueno y se acabó. Al fin y al cabo, cualquiera es una persona como yo, ni más ni menos, en realidad el “más” está demás, claro.

Retomando, decía que nuestro EGO nos resulta necesario, porque por algo lo tenemos. Y aquí me surge una pregunta. Si yo tuviera que definir a dónde se aloja mi EGO ¿qué porción de mí está destinada como sala sagrada para alojarlo?, ¿qué diría?

¡Ya sé, está en mi cerebro reptil! Bueno, no sé, porque mi cerebro reptil es instintivo, es decir, ya viene con grabaciones de supervivencia inmodificables, esto quiere decir que ni siente, ni piensa, ni nada, sólo transmite órdenes de supervivencia, aunque esas órdenes estén obsoletas, no importa, las trae desde que el mundo es mundo, desde que los animales aparecimos sobre la faz de la tierra.

Bueno, entonces, la culpa la tiene mi cerebro emocional, mi sistema límbico, allí se aloja toda mi memoria y mis sentimientos. ¡Ja!, y entonces salta mi cerebro parlante, el cortex y dice, “yo soy el que puedo hablar, por lo tanto pienso y, por lo tanto, yo mando”

Yo no sé cuántos años hace que los seres humanos estamos como tales en este mundo, pero lo que sí sé, es que no hemos evolucionado.

Que nos hemos complicado la vida, nos la hemos complicado, es cierto, pero solucionar algo, nada en absoluto, aunque nuestro EGO nos diga que somos “los magníficos”.

Podría seguir desarrollando el tema del EGO por horas y horas y encontrar nuevas cuestiones para hablar y hablar, pero todo eso es inútil si no le ubicamos algún lugar en nuestra estantería, donde ponerlo, verlo y analizarlo o dejarlo en pausa.

Supongamos que le encontramos un lugar en nuestra estantería, y que nos decidimos a investigar qué podemos hacer con nuestro EGO y para qué lo tenemos, una posibilidad es recurrir a las ciencias, a ver si aclaramos algo, o al menos, nos desvinculamos de cosas que nos hacen perder el tiempo, literalmente, perder el tiempo.

Hay toda una tecnología llamada PNL o Programación Neuro Lingüística, y una de las cosas que nos propone, respecto a lo que veníamos hablando, es entender que tenemos un Sistema de Creencias Cerrado al que llamamos “Paradigma” por el que, en algún momento, o muchos, hemos definido nuestros parámetros dentro de los que nos moveremos por el resto de nuestras vidas, sin apartarnos, en lo posible, en lo más mínimo, porque ésa es nuestra área de comodidad, algo conocido, algo que manejamos en piloto automático y que lo vamos a defender hasta con nuestra propia vida.

Decía, entonces, la PNL ha logrado definir secuencias, a las que aquí llamaremos herramientas, y que podremos utilizar, por ejemplo, como si fuéramos cerrajeros, herramientas que nos permiten ingresar a ese ámbito llamado “paradigma”, quitarle el velo que protege nuestras creencias, y liberar esos pensamientos atrapados como si abriéramos jaulas a pajarillos de hermosos colores y coloridos cantos que nos alegran la vida.

Lamentablemente, los paradigmas son complejos y tienen un lado oculto y otro expuesto y hasta opuesto, lo que lo hace muchas veces, un sistema perverso.

El lado expuesto es lo que ven los demás respecto a lo que hacemos, pensamos, decimos, definimos.

El lado oculto, es eso que tenemos incorporado, pero lo desconocemos totalmente.

Ambos, tanto lo oculto como lo expuesto es ciego para cada uno de nosotros, por ejemplo, puedo ver lo que haces o interpretar lo que dices, pero no puedo ver lo que yo hago, siento, pienso, digo, es ciego para mí, por más que crea que tengo todo clarísimo, es sólo mi engaño de supervivencia, lo que me hace, en el mejor de los casos, cuestionarme mi propia vida en conjunto, si soy quien creo ser y hago lo que creo que hago.

Esos “paradigmas” encierran pensamientos, algunos son pensamientos que no son ciertos, pero como no sabemos que los tenemos, vamos por la vida dando tumbos aquí y allá, y nos resulta imposible aceptar que los tenemos, no puedo concebir que yo me equivoque y que pueda tener al menos UN pensamiento erróneo.

Reconocer un pensamiento erróneo puede ser doloroso, frustrante, desolador, pero es bueno reconocerlo, es el “eureka”, el “ajá”, que nos libera de nuestra prisión y nos permite empezar a actuar en un sentido más positivo, tal vez nos permita desandar un camino equivocado, y tal vez nos requiera mucho tiempo corregirlo, esfuerzo, decisión, hasta heroísmo, pero es liberador.

Y saliendo de ti mismo, y aprovechando a que tu EGO puede ser excepcionalmente útil, he aquí algo para meditar profundamente, no lo tomes a la ligera, analízalo y hazlo:

- Si yo soy feliz, haré feliz a alguien más, algo más que importante.

Si quieres conocer el EGO y las historias de otras personas que tal vez reflejen algo de lo que hay en ti, hay un lugar fantástico llamado Redes Sociales, como por ejemplo Facebook.

Vamos a relajarnos un tiempito y para eso nos vamos a meter en el “Face”, aunque la mayoría de las veces es una verdadera pérdida de tiempo, pero bueno, no siempre, de allí rescato pensamientos admirables, no siempre puestos en práctica, pero valen.

Algo que me impactó, es una noticia sobre un policía en Estados Unidos, que logra rescatar a un “perezoso”, ese animalito tan simpático, aferrado a una columna de guardraíd como a su propia vida, y me vino la imagen clara del “Bloqueo Mental”, después de todo, nuestro sistema biológico es muy similar al de los animales, de hecho, nosotros somos animales, aunque lo olvidemos, digo, esa escena pintaba de cuerpo entero la situación de un “Bloqueo Mental”, me encantó y lo compartí.

Alguien, también por Facebook, compartió un artículo de Bruce Lipton sobre neurobiología y, por supuesto lo leí, y como no podía ser de otra forma también lo compartí. Lo había leído anteriormente, y también lo compartí, pero esta vez fue algo especial, algo distinto.

En un momento en que el estrés me estaba abrumando, me dije a mí mismo “esto no puede ser”, y casualmente, Miguel Ángel Daboglio le da un “Me gusta” a un artículo que yo había publicado sobre “Bloqueo Mental”, y me dije, lo voy a leer, ¿de qué se tratará este asunto?, aunque lo escribí yo mismo, me picó la curiosidad de saber qué fue lo que le llamó la atención.

Esta secuencia me trajo el recuerdo de unos ejercicios de meditación que yo hacía en otros tiempos, con imágenes claras como si fuera hoy y me saltó claramente esta idea:

- “Me Relajo, me Calmo y me Sano

En definitiva, era lo que yo hacía cuando el estrés me superaba, pero la idea me seguía dando vueltas en mi cabeza y me apareció otra partecita más:

- “Porque mi Entorno me es Favorable”

Uní esas dos frases y las puse en práctica:

- “Me Relajo, me Calmo y me Sano
- Porque mi Entorno me es Favorable

Y después de repetirlo unas tres o cuatro veces, me encontré respirando hondo, y me vino a la memoria algo que mi padre me dice desde pequeño:

- “Respira hondo, profundo

Mi padre siempre me insistía, bueno, aún lo hace, que respire con el diafragma profundo y envíe el aire lo más abajo que pueda, que insista, que persevere y mi salud se hallaría fortificada.

Casualmente como indican los maestros orientales, que concentremos todo nuestro pensamiento en ese punto al que llamamos el Segundo Chakra, el eje del cuerpo humano, el Centro de Energía.

¡Fá! Me dije, este es el título que estaba buscando para mi próximo libro, tenía muchos contenidos dispersos, temas puntuales, cada uno en su carpetita, pero quería reunirlos y construir una idea coherente que ayudara a muchos, empezando por mí mismo, claro. De nuevo:

- “Si yo soy feliz, haré feliz a alguien más, algo más que importante”

Obvio, pero ¿por qué estoy tan ciego? ¡Claro! si no vuelvo a la Fuente, nada bueno me sucederá, porque continuaría fuera del Camino.

Bueno, esto de volver a la Fuente, además de otras disciplinas, es algo muy bien presentado en el Ho’oponopono, y hay alguien que lo explica maravillosamente: Joe Vitale en su libro “Límite Cero” y también en un audio, John Curtin, que está en YouTube, se los recomiendo, son muy esclarecedores.

Uy, parece rebuscado esto, pero es esencial, como decían los antiguos:

- Cuerpo Sano en Mente Sana.

- Efectivamente, la Mente Sana puede hacer soportar los más grandes esfuerzos y sacrificios a un Cuerpo Sano, sin embargo, hay que tener bien en claro, que el cuerpo debemos cuidarlo para mantenerlo sano, no se va a mantener sano solamente por la “gracia divina”, porque, aunque se habla mucho de la “gracia divina”, y obviamente es cierto, si tu no haces lo tuyo, la naturaleza no te va a acompañar, te lo aseguro.

- Si lo dijéramos al revés, Mente Sana en Cuerpo Sano, estaríamos definiendo a nuestra mente, como algo más pequeña que nuestro cuerpo, en el cual pueda caber, sin embargo, podemos llegar a entender que nuestro cuerpo es una parte pequeñísima de nuestra mente.

- Puedes viajar con tu imaginación al otro lado del mundo aunque no tengas las posibilidades de hacerlo con tu cuerpo, entonces ¿quién es más grande y quién es el contenedor?

Entonces, rápidamente hice una ecuación muy, muy, muy compleja:

- “Si yo no estoy bien, lo bueno lo alejaré en consecuencia”

Elemental, mi querido Watson.

## Capítulo # 02

### Porque mi Entorno me es Favorable

Hete aquí que el Entorno es lo que tú decides que sea, si bien habla de esto Bruce Lipton con una explicación muy rica a nivel celular, y a nivel de la física cuántica, hay alguien que tiene que haber tenido un alma muy fuerte para soportar los Campos de Concentración Nazi, Viktor Frankl, el padre de la Logosofía.

Bueno, dicho así, suena como una expresión muy soberbia, altanera, tajante y justiciera, o sea, depende de ti y únicamente de ti, como quieres que sea tu Entorno, sin embargo, lo cruel es que es cierto:

- **Depende de ti y únicamente de ti, como quieres que sea tu Entorno.**

Reconozco que nuestra mente nos juega una mala pasada y nos tira al abandono y nos refriega contra el piso pedreguloso y nos lastima y nos victimiza, porque está muy bien entrenada para eso, por eso, tenemos, y digo tenemos como obligación, como deber, cumplir con nuestra obligación de cambiar de pensamientos, cuando los pensamientos que nos invaden son absolutamente negativos.

También reconozco que no lo podemos hacer en el momento que lo necesitamos, al menos a veces, por lo que necesitamos tal vez, tomarnos un descanso de nosotros mismos y continuar adelante una vez recuperado nuestras fuerzas.

Si bien hay películas como Rocky, o Reto al Destino, o Camino a la Libertad, o Ghandi, que nos reclaman que vayamos más allá de nuestras fuerzas físicas, la realidad es que no todos tenemos esa capacidad, ni esa lógica, ni esa predisposición, ni ese entorno, sin embargo, lo que sí es cierto, es que superado los obstáculos que nos impiden avanzar, dejamos de entender a los que aún no los han superado, y eso nos convierte en cierta forma en soberbios, no por maldad, sino por falta de entendimiento, nuestra memoria entonces nos juega una mala pasada, evita todo lo que nos haga sufrir o nos haya hecho sufrir, aunque a la vez, como no puede borrar nada, nos fastidia a nivel subconsciente y no nos damos cuenta del resultado de esta triquiñuela de nuestros juegos neuronales.

Así es cómo reaccionamos una y otra vez a las mismas películas, a las mismas acciones, a las mismas canciones y hasta las mismas peleas, todo queda registrado y la memoria es imborrable, no tendremos acceso consciente a ella, pero al parecer, es imborrable, ello explicaría por qué reaccionamos como reaccionamos una y otra vez de la misma forma ante situaciones que traen el mismo supuesto, aunque no le encontremos relación con otra similar.

A esta forma de enquistar la memoria la llamamos “paradigmas”, no tenemos acceso consciente a ellos pero reaccionamos según sus grabaciones, a veces, ancestrales.

Creemos que el entorno lo hacen los de afuera, bueno, es cierto, pero eso sucede porque interiormente somos débiles, y no me parece “pecado” ser débil interiormente, aunque sí, desastroso.

Ser fuerte significa que, independientemente de lo que esté sucediendo a mi alrededor, o aún a mi propio cuerpo, todavía tengo la libertad de elegir y decidir si “Mi entorno me es favorable” o no, un ejemplo claro del “Libre Albedrío”, entonces, si yo elijo que “Mi Entorno me es Favorable”, así será, haz la prueba, y verás que es cierto y muy edificante cuando afirmas:

- Me relajo, me calmo y me sano
- Porque mi entorno me es favorable.

Bueno, pero no es tan sencillo adoptar la decisión de que nuestro entorno sea favorable, nuevamente, nuestra memoria nos juega malas pasadas, así que si tropiezas otra vez con la misma piedra, no es que te hayas encariñado con ella, es simplemente que tu mente va a volver a hacer lo que ya sabe hacer, y te digo más, le da lo mismo que lo que sepas hacer tu lo consideres bueno o malo, para la memoria no hay bueno o malo, simplemente es, además, imborrable.

Largos tratamientos para olvidar o superar el amor perdido, el desencanto, la pérdida de un ser querido, muy querido, el divorcio, el caer en banca rota, el enfrentar un examen, el no encontrar “el rumbo” ¿por qué? Porque la memoria es eso, memoria, no podemos hacer otra cosa que repetir lo que ya sabemos, entonces ¿cuál es la esperanza?

Hay un dicho que dice: harás lo mismo hasta que te aburras de hacerlo y decidas no hacerlo más. En otras palabras, hasta que hayas superado la necesidad de repetir siempre lo mismo.

Ahora, si has caído en el alcohol, la droga, la angustia, la desesperación, la depresión, la mortificación, o cualquier otro tipo de toxina extrema para tu cuerpo, tu cerebro la va a seguir buscando, en lo posible produciendo por sí mismo o de lo contrario obligándote a que se lo consigas sin importar cómo ni las consecuencias, a como dé lugar.

Y ¿por qué lo repites? Porque es lo que has aprendido, así de sencillo. Aprende otra cosa, pero que sea con tal magnitud de confianza y entusiasmo, que, aunque no reemplace tu antiguo proceder, tu antiguo proceder pareciera que va quedando en el olvido, pero recuerda, no queda en el olvido, no lo tienes presente, que no es lo mismo, pero olvidarlo no lo podrás olvidar.

Y aquí aparece un mecanismo que es constante, nuevamente, memorizado, como una fórmula infalible:

Tenemos una herencia ancestral de culpar al otro, a vengarnos del otro, en síntesis, a odiar al otro ¿por qué? Porque sí, así nomás, y muchas veces ni nos cuestionamos por qué pensamos así. En realidad, no es sólo porque sí, es más complejo todo esto y como es complejo, mejor ni nos gastamos en averiguarlo, tu cerebro va a impedir a toda costa que gastes un gramo de energía en hacer algo que lo puede llegar a incomodar, así que si estás decidido a averiguarlo, recuérdate que puede ser y de hecho será, una misión titánica que no cualquiera está dispuesto a resistir llevarla a cabo.

De nuevo, “Paradigmas”

Todos somos pecadores, nos decían los curas cuando éramos chiquitos, y dicho así, uno dice, ¡joder, qué leche! Si tal vez hubieran usado otras palabras en vez de “pecado”, al menos yo, lo hubiera aceptado de forma más natural, pero “pecado”, siendo yo un niño ¿qué “coño” podría haber pecado? Ni idea de lo que me hablaban, y eso fue uno de los disparadores de mi rebeldía, porque, dicho sea de paso, soy un ser muy rebelde, aunque socialmente aceptable, creo, bueno, más o menos, la realidad es que no soy muy aceptado socialmente, bueno, como la mayoría, la verdad es que, aunque nos elogien, son muy pocos los que están en cuerpo y alma con nosotros.

Una de las cosas con las que crecí acomplejado, es mi falta de ser aceptado socialmente, para mí las cosas son demasiado básicas, sencillas, y tratar de imponerlas por “carácter” o por “carisma” o por “liderazgo”, siempre me resultó algo grosero, aunque paradójicamente,

parezco un ser soberbio, insufrible, y hasta petulante, porque esa es la forma en cómo me perciben quienes me tratan y no me conocen con cierta profundidad, mi relación con los demás parecería de que rechazo a todo el mundo, y eso es algo que no es cierto.

Yo no encajo muy bien en este mundo, y de ahí mi complejo, no sé si de inferioridad o qué, pero por ahí anda, sin embargo, ayudando a muchísimas personas a dar un pasito adelante en sus cuestiones, me doy cuenta de que todos estamos cortados con la misma tijera, distintas apariencias, distinto todo, pero sólo en apariencia, en resumen, todos somos uno y uno somos todos, aunque nos percibamos completamente diferentes y hasta nos rechazamos los unos a los otros.

La realidad es que cada uno vive para sí mismo y los demás son secundarios, si es que existen. No es cierto, pero es así como actuamos.

Como dije antes, soy un usuario del Facebook porque tiene cosas interesantes, sin embargo, ahí se ve claramente como repetimos como loros, dándole “me gusta” o “like” a algo que a veces ni entendemos a qué se refiere o tal vez, para quedar bien con alguien, alguien a quien muchas veces ni conocemos, pero lo tenemos como “amigos” del Face y listo.

Podría llenar de anécdotas este capítulo, pero esa no es mi intención, mi idea es mostrar lo que los neurocientíficos descubren en el día a día:

- El cerebro NO PIENSA. ¡Ja!

Jaja, ya me imagino esos chistes populares sobre tal o cual nacionalidad, pueblo o región, pero la realidad es que el cerebro no piensa, cumple sus funciones, a la perfección, es cierto, pero no estamos preparados para pensar. Tan es así, que una vez que tomamos un camino, seguimos por el mismo sendero sin desviarnos en absoluto de nuestro destino, y cuando nos vamos de vacaciones nos creemos superados y reconfortados, sin embargo, llegado un límite de tiempo deseamos volver a nuestra amada rutina, a nuestras cosas, a nuestros seres queridos ¿por qué? Porque no soportamos empezar de cero, hacernos de nuevo, adaptarnos a una nueva vida. De vacaciones es una cosa, muy linda, cierto, pero de continuo, ya estamos hablando de otro esquema.

Ciertamente el cerebro puede, y de hecho hace, multiplicidad de cálculos, aunque no más de uno al mismo tiempo, aunque por su velocidad creamos que sí, que los hace al mismo tiempo.

Y aquí quiero hacer hincapié en la tradición popular que dice que la mujer puede hacer, y de hecho hace, muchas cosas a la vez, mientras que el hombre sólo puede hacer una a la vez, y el hecho es que tanto el cerebro de la mujer como el del hombre, procesan un solo pensamiento por vez, uno y sólo uno, aunque la velocidad de procesamiento aparentemente resulte muy diferente, aparentemente más veloz en la mujer que en el hombre, y esto lo vemos así porque desconocemos absolutamente todo sobre nuestro cerebro y no digamos de nosotros mismos.

Y entonces, nos detenemos a analizar estas cuestiones, utilizando infinidad de horas y horas y nos creemos que vamos avanzando porque sacamos una conclusión que nos parece cierta, no obstante, la velocidad de procesamiento de nuestro cerebro y de nuestro ser es tan alta, tan veloz, que aún no hay aparato que pueda medirla, lo más aproximado a lo que se ha llegado es a tomar fotografías instantáneas que forman una secuencia aparentemente lógica, y cuando digo fotografías lo hago en sentido metafórico.

Y está bien que investiguemos e investiguemos, que no es lo mismo que copiar datos, como generalmente hacemos googleando o repitiendo como loros lo que otros dicen, como en los libros de historia del colegio, o de las otras materias, las cosas eran así y así eran, o, las cosas se hacen así y así se hacen, algo totalmente obsoleto, aunque, es imprescindible un respeto enorme por todo ese cúmulo de información que la humanidad ha desarrollado, porque gracias a eso llegamos a estar como estamos, para bien o para mal.

Nuestro cerebro no piensa, ni lo necesita hacer, la mayor parte del tiempo repetimos lo mismo, no creamos nada, aún el pintor que pinta un nuevo cuadro glorioso, el fotógrafo que toma una espectacular escena, el músico que tiene una creación brillante, “nada nuevo bajo el sol” como dice la Biblia, es la repetición de algo que ya existía, tal vez desde siempre, simplemente porque somos eternidad, sin un principio ni un fin, tal vez sólo una transformación y nada más, y nos cuesta entender que nuestro Creador nos creó completitos, no nos falta nada, literalmente nada, aunque en el Génesis se trate de explicar por qué se los echó a Adán y a Eva del Paraíso Terrenal, y si lo pensamos, es tan solo una metáfora que nos explica que es tanta la información y capacidad con la que fuimos creados que nos resultaría imposible descifrar algún día todo ese enjambre infinito, donde el Paraíso Terrenal era un lugar donde sólo se disfrutaba, no había necesidad de cuestionar nada, todo se daba por hecho porque de hecho así es.

Cuando en el Génesis se nos cuestiona que queremos parecernos a Dios y por eso nuestra rebelión, en realidad, lo que nos está diciendo es, mira, te doy una Ferrari último modelo, la más cara de todas, para que la disfrutes, y no te pongas en necio de querer saber cómo la construyeron y cómo funciona y todas esas pavadas, de las que ya se han ocupado otros para tu comodidad, no es tu rol, tu rol es disfrutar, nada más, no pierdas el tiempo en tonterías, tu vida es corta, no la desperdicies.

Ahora, si eres un trabajador de Ferrari, bueno, eso ya es otro cuento, pero el común de nosotros no estamos en ese rol.

En mi caso, me considero un trabajador de Ferrari, no de los autos, por supuesto, sino del pensamiento, porque mi rol es despejar la maleza de tantos pensamientos que atiborran nuestra vida y en la medida que lo voy despejando, compartirlo con tantas personas como pueda, aunque, por supuesto, no hay muchas personas interesadas en mi forma de pensar, pero bueno, creo en mi rol y lo hago, es lo que mi naturaleza me impulsa a hacer, es mi Paraíso Terrenal ¿Qué para qué sirve? No lo sé, no me lo cuestiono, lo hago y punto, y por supuesto lo disfruto, sino no lo podría hacer.

Escribo libros que nadie lee, los promociono en forma mínima, nadie es profeta en su tierra y hoy en día podemos entender como su tierra al mundo entero con esta cuestión de la globalización y de la internet, así que lo que yo publico, tal vez no tenga ningún resultado externo a mí, pero es mi rol, es lo que estoy llamado a hacer, y para mí eso es lo importante.

Volviendo a nuestro cerebro, nuestro cerebro NO PIENSA.

Si no fuera así, ni existiríamos, así que lo que digo no es para desprestigiar a nuestro maravilloso cerebro, sino, con la idea de entender por qué no podemos hacer los que nos creemos que nos proponemos.

Aquí nos encontramos con otra mentira que nos decimos a nosotros mismos para quedarnos con la conciencia tranquila, y es la de creer que nos proponemos algo.

La realidad es que cada vez que te propusiste algo, lo lograste, el hecho es que, si no lo lograste, es porque no te lo propusiste en serio. Es más, te digo más, si te lo propusiste en



serio, ni te diste cuenta de que te lo propusiste, de otra manera sería que te lo impusiste, y entre un concepto y otro, hay una distancia sideral.

La principal pregunta que nos surge indefectiblemente al proponernos algo es ¿para qué?, y, si no nos damos un buen argumento, fácilmente abandonaríamos nuestro proyecto.

Volviendo al concepto anterior ¿vale la pena proponerse algo? La única respuesta es la que les tenemos que dar a los demás cuando hemos ya logrado algo sobresaliente, notorio, y la realidad es que lo hicimos, punto, esfuerzo o no esfuerzo, da igual, lo hicimos, pero no hay ningún misterio en ello y tampoco te hace ni un ser superior ni una mejor persona por lo que logres, lo que no quita que por hacer lo que haces beneficies enormemente a la humanidad, es algo grandioso, pero no te ensoberbies, es sólo tu rol, otros tendremos otros roles, nadie es más que nadie, nadie es menos que nadie, todos juntos formamos un equipo para jugar el juego de aprender los unos de los otros, pero a modo de entretenimiento, porque en realidad no aprendes nada, ya lo traes todo contigo desde antes de tu nacimiento.

Podrías decirme que, aunque te lo propusieras, tú nunca podrías llegar a la luna. Por empezar, nuestro sistema de creencias nos impide concebir tal hecho, por lo que, desde el vamos, no lo vamos a lograr. Primero tendrías que cambiar tu sistema de creencias, y después, recién después, cuestionarte si de veras quieres ir a la luna y para qué. Como la mayoría de nosotros, no veo un para qué ni un por qué hacerlo, por lo tanto, no lo harás, y así como este ejemplo, las cosas que no logras en tu vida siguen el mismo patrón.

Yo escucho a muchas personas que “dicen” proponerse ganarse U\$S 10.000 por mes y jamás lo logran, porque la realidad es que jamás se lo proponen de veras, su sistema de creencias se los impide.

Como jamás has ganado US\$ 10.000, o más exactamente, has hecho algo extraordinario, jamás lo lograrás, estadística pura, no hay excepciones, a no ser de que puedas cambiar tu sistema de creencias, tus paradigmas. Eso es difícil de conseguir, se necesita mucha resolución para describir tu paradigma actual y para describir el paradigma que tú persigues, y como, seguramente, no estás dispuesto a hacer ese trabajo, pues claro, quedarás como estás por más que pienses y pienses y pienses, pensar sólo, pensar sin hacer es perder el tiempo, un tiempo muy corto, por cierto, mejor anda y disfruta tu vida, te va a ser más productivo tanto para ti como para quienes te rodean.

Bueno, el hecho es que crees en lo más íntimo de tu ser de jamás de los jamases, tú podrás ganarte U\$S 10.000.- por mes, simple y directo, es así, sino ya lo estarías ganando.

Y eso no es cierto, es sólo un pensamiento que no es cierto, y mientras lo mantengas como cierto, esa será tu realidad. Y tu cerebro va a oponerse hasta la muerte para que cambies tu realidad.

De hecho, hay gente que gana eso y mucho más, y gente que hace cosas extraordinarias, pero son los menos, claro, algunos legítimamente y otros no tanto.

Bien, pero vamos a manejarnos con análisis prácticos de cómo va nuestra vida en cada una de sus áreas, a ver qué podemos sacar en limpio.

Imagínate una rueda de bicicleta, de una buena y costosa bicicleta, para hacerlo más emocionante, con algo de estilo, por supuesto.

El hecho de pensar en una bicicleta lujosa es para darte la idea de que todo es posible, después de todo, tu cerebro no distingue entre realidad y fantasía, ¿y por qué no distingue entre una cosa y la otra? Porque le da igual, imagines lo que imagines, para tu cerebro es

una pérdida de tiempo, de energías y de alimentación extra, por lo que te conviene imaginarte las mejores cosas de la vida si verdaderamente quieres tener éxito, es decir, lograr lo que quieres lograr.

Vamos a ir dejando la “mentalidad de pobre” porque todos deberíamos gozar de las riquezas de este mundo, sólo que no lo sabemos, porque creemos firmemente que somos y debemos ser pobres, o al menos, no demasiado adinerados, y si no lo creemos por nosotros mismos (eso es algo que creemos, por cierto) nos lo harán creen quienes nos rodean, aunque no nos conozcan en lo más mínimo, como los vendedores de los avisos de la TV, los diarios, las revistas, y cualquier otro medio de comunicación, en honor al obligatorio “consumismo” cuyo refrán es que si no hay consumismo no hay trabajo y por ende la gente se muere de hambre y de desesperación, algo que tampoco es cierto, porque se pueden producir bienes y servicios para el bien de la humanidad y vivir felices y contentos, todos, o ninguno.

Hace poco, mi hijo me dijo que para enamorarse no hacía falta dinero, a lo que yo le dije ¿de veras?, bueno, puedes decir que te enamoras, pero si no lo concretas llevándolo al plano físico, es una mentira, o para no decirlo tan cruelmente, una fantasía irrealizable.

Imagínate, ¿cuánto tiempo puede querer estar contigo una chica a la que lo único que le das es tu charla y tal vez sexo, porque no tienes dinero ni para pagarte el transporte para ir a verla o no tienes dinero para comprarte ropa y tener una apariencia aceptable? O al revés, ¿qué chico puede querer estar con una chica que no tiene ni para vestirse? ¿Extremo? No, te lo aseguro. El no tener dinero, el no autoabastecerse, es señal de dejadez, aunque suene cruel.

SI CREES QUE SÍ SE PUEDE ESTAR CON OTRA PERSONA LO MÁS TRANQUILO SIN TENER DINERO, ES PORQUE TUS PADRES TE MANTIENEN O ALGUIEN MÁS LO HACE, PORQUE LA DURA REALIDAD ES QUE SIN DINERO NO SE PUEDE VIVIR.

Y sin ir más lejos, la gente sin techo, los que están en situación de calle, o mendigan o no viven.

¿Y QUÉ MENDIGAN? UN POCO DE DINERO ¿O NO?

Llámalo como quieras, pero el dinero es la representación de bienestar básico, y no deja de ser necesario.

Hay gente en situación de calle, y para mí eso es muy doloroso, sin embargo, me hace reflexionar, y mucho. Si yo no quiero caer en esa situación, tengo que hacer algo de inmediato y constantemente para llevar una vida digna, con mi propio esfuerzo, un dulce esfuerzo, si le encuentro la significancia de que soy yo mismo quien me valoro y por ende me autoabastezco.

Y aquí, nos encontramos con algo muy bello, autoabastecerme en cada una de las áreas de mi vida, es lograr mi propia armonía, lo que no significa que me desentienda de los demás sino muy por el contrario, que sea yo quien tenga algo que ofrecer a los demás, y en reciprocidad, me acompañen en mis sueños, en mis acciones y, en definitiva, en mis proyectos.

Continuando. Si tú estás en el eje, es decir, en el centro de la rueda, estás en tu zona de comodidad, incómoda cuando la rueda gira, porque te produce una gran fricción, pero bien cómoda cuando la bicicleta descansa.

Pero el hecho es que tú no te quieres salir de allí, porque sabes que, si te deslizas hacia los rayos, cuanto más te alejes del eje, más vertiginoso va a ser tu viaje porque vas a recorrer mayor distancia, aunque se trate de la misma rueda.

Y ahí aparece el alma del Emprendedor, animándose a salirse de su eje de comodidad para experimentar la vertiginosidad de la vida misma.

Y ni te cuento si llegas a la cubierta de la rueda, vas a tener que bancarte todos los pedregullos, frenos, arranques, mojarte, ensuciarte, ¡uf, un horror! En síntesis, te vas alejando de tu eje, de tu centro, de tu zona de comodidad incómoda, y cuanto más lejos, más arriesgas y más sufres o disfrutas, o ambas cosas a la vez.

Ahora bien ¿qué pasa si en su andar la rueda te arroja y caes fuera? Ay, Dios mío ¿ahora qué voy a hacer? ya no tengo rueda donde agarrarme, allí estaba mal, pero era mi lugar, yo tenía un lugar, al menos eso creía.

Así es la vida, si eres Emprendedor, te caes fuera de la rueda, así de sencillo. Y nadie quiere caer fuera de la rueda, excepto los que nunca se han querido aferrar a la rueda. De hecho, los que no están en la rueda, no temen no estar en la rueda de nuestro ejemplo.

Bien ahora estás a la deriva, tú decides. En realidad, siempre tú decidiste, sin darte cuenta, claro, porque siempre lo has hecho, para bien o para mal, eso por un lado, y por el otro, siempre estás a la deriva, aunque te creas muy seguro de como llevas tu vida o te dejas llevar por tu vida.

Resulta que no te bancas el estrés y vas al médico para que te ayude, pero estás tan mal que el médico te deriva al psicólogo y al psiquiatra. Acabas de contratar a tres especialistas de la salud para que atiendan tu caso ¿te has preguntado por qué, porque los tres te van a seguir atendiendo el tiempo que te sea necesario? No, seguramente no te has preguntado por qué. El hecho es que dices que quieres solucionar un problema que en realidad no quieres solucionar, porque solucionarlo no lo soportarías, aunque si lo solucionas, se acabó el problema.

Si caíste en el psiquiatra y en el psicólogo, pasaste antes por el médico ¿Qué, está mal? No, para nada, de hecho, puede haber sido una decisión muy sabia la tuya, eso no lo estoy juzgando, pero vamos al otro lado de la moneda, al otro punto de vista.

¿Qué te llevó a recurrir a un especialista? Una decisión, la tuya, claro está.

Habrías usado menos tiempo, gasto de dinero y energía, y angustias si hubieras tomado una sabia decisión:

- “Porque mi Entorno me es Favorable”

Claro, dicho así parece muy simplista, y en verdad es simple, pero no estamos preparados para tomar una determinación tan tajante de una, a no ser que un hecho extremo nos lo provoque.

Tarde ¿no? Tal vez sí, tal vez no ¿quién sabe?, no tiene por qué ser tarde, sólo es tu momento, antes no lo era.

Yo caí en la trampa de decidir que mi Entorno NO era Favorable, muchas veces, y así me fue, y para ser sincero, así me sigue yendo, no es que ¡“aleluya” mi Fe me ha salvado! Muy por el contrario, mi Fe me ha arruinado, esa Fe que YO la he hecho que jugara en mi contra.

Este análisis me llevó a escribir un libro muy cortito pero conciso, al que llamé "Tus Metas son Clarísimas", lo puedes encontrar en <http://www.amazon.com/dp/B00XH7SHEY>, en él sostengo que siempre tienes razón y que quien te discuta que tus metas no son clarísimas, se equivoca, aunque sólo sea un error de interpretación.

Si miras otros países donde a la gente se la mata porque sí, uy ¡qué mundo más desfavorable! ¿De veras? No. Definitivamente No. Aunque habría que convencer a tu cerebro de que no es tan así.

Los "Paradigmas" con los que vivimos son difícilísimos de cambiar, de hacerlo, seríamos felices.

Las cosas suceden porque muchas personas tienen la misma creencia, lo que llamamos "creencia colectiva", y la defienden con su propia vida, aunque sea inverosímil, ilógica, estúpida, no importa, lo mío es mío, aunque eso mío sea una creencia nefasta, y además, obviamente, no mía.

Tu creencia no es tu creencia, compréndelo.

Difícil ¿verdad? Sí, porque no estamos preparados para cambiar NADA, nuestro cerebro no quiere cambiar NADA y cuando digo NADA es NADA, en absoluto, aunque eso signifique nuestra destrucción total.

Por eso pensar es tan difícil, es ir en contra de los mandatos que tenemos grabados en nuestro ADN, y, para ser sincero, hay que tener muy claro a qué nos estamos enfrentando cuando decidimos revertir nuestra situación, sin esa claridad mental es muy probable que fracasemos en nuestros intentos.

La primera explicación burda de por qué fracasamos, es por la falta de claridad mental al nivel de la más alta fidelidad, HiFi, VHD o como quieras llamarla.

Quiero hablarte de algo cercano a mí, mi Argentina. ¿Es un lugar desfavorable? Si escuchas las noticias dirías que sí, pero en definitiva eso es algo externo a mí. Pueden estar mal al lado mío, cierto, de hecho, lo están, pero la decisión de que sea Favorable o no, sigue siendo mía y, en definitiva, de cada uno de nosotros.

Imagínate a ti mismo, en el país que vivas, a donde sea, si tú decides que estás bien "Porque tu Entorno te es Favorable", así será, será tu Decreto irrefutable, nadie te lo puede cambiar porque nadie domina sobre ti. Y no importa que ese mismo entorno sea desfavorable para los demás, lo importante es lo que tú mismo decidas.

Ya estoy escuchando una vocecita que me cuestiona cosas como que sigue habiendo esclavos, ya que hoy en pleno Siglo XXI, sí, en el año 2016, sabemos que hay millones de esclavos, y espero que este no sea tu caso, aun así, adentro de tu interior, Nadie, absolutamente Nadie debería mandar excepto tú, aunque por fuera seas manso como una ovejita y calmo como el agua de un arroyito.

Saliendo de ese terreno tan árido, para no ser tan alarmista, vamos a tu mundo laboral, tu jefe o tu cliente o tu proveedor o tu vecino te tienen cierta aversión, ojalá que no, por supuesto, pero supongamos, o al revés, tú le tienes aversión, y te dejas llevar por esos sentimientos egoístas y antagónicos a tu salud, en definitiva, lo que estás eligiendo, es algo que tú decides. Insistiré sobre este asunto porque es fundamental.

Cualquiera que sea el caso, si tú te decides por "Porque mi Entorno me es Favorable", estás justificando sanamente que Te Relajas, te Calmas y te Sanas, así de sencillo, ya verás y,

además, pronto te encontrarás respirando hondo, ¡increíble!, bueno, no es increíble, es fisiológico, de eso estamos hecho.

Bueno, en fin, el cerebro NO PIENSA, definitivo, porque hacerlo pensar es hacerlo trabajar, y eso supone un triple gasto de energía, si no más, y por economía tu cerebro lo va a rechazar de plano, enviándote el disquito rayado con ese parloteo incesante de que tú no tienes derecho a contradecir lo que quiere tu cerebro, que lo único que quiere es dormir la siesta porque “vela por tu salud como si fuera tu propia madre”. Mentira, no le gusta trabajar y no lo vas a obligar a trabajar porque tiene muchísima experiencia ancestral como para oponerse. Pero debes hacerlo, debes desafiar a tu cerebro, no te queda otra opción.

Entonces aparece tu sentido de voluntad que empieza a tramar artilugios para convencer a tu cerebritito, de que tú quieres correr la maratón de 42 km y que para ello necesitas prepararte, y empiezas a prepararte discursos y tácticas y estrategias, claro, tendido en tu cómoda cama y entonces tu cerebro te dice ¡yo me río de tus pensamientos!, pero tú no lo escuchas, y cruelmente, cumple.

O, tienes entre manos un proyecto importantísimo para ti y te quedas dormido, ¡Ja!, no puedes reconocer que tu cerebro manda sobre ti en vez de mandar tú sobre él.

**LA PRIMERA BATALLA PARA LOGRAR ALGO ES SER MÁS FUERTE QUE TU CEREBRO O NO LO LOGRARÁS.**

Agotado de pensar, -porque cuando tú piensas, tu cerebro te manda toxinas paralizantes para que lo dejes de molestar-, te rindes, descansas y vuelves al ataque, con mayor posibilidad de perder la batalla porque tu cerebro ya tomó experiencia amplificada, atajos, ya sabe cómo hacerlo, porque para eso es muy hábil, es decir, “No molestes”

Hay una escena en la película de Los Increíbles que el robot "Omnidroide X10" creado por el malvado “Síndrome”, en realidad Bubby, ex-admirador de Mr. Increíble, con cada combate aprende a defenderse y a atacar, copia todos los datos de su contrincante y los asimila de una forma tan eficaz que se auto-capacita. Un arma mortal infernal. Una réplica exacta de nuestro cerebro, así que cuando estés haciendo vagancia, o intentando crear un atajo, o perjudicar a alguien, recuerda esta escena, esta metáfora, aunque sé que ni la vas a tener en cuenta, e intenta corregir tu rumbo hacia un puerto más paradisíaco.

Es algo paradójico, por un lado, tu cerebro se auto-capacita y por otro produce toxinas paralizantes para entrar en estado de stand by, de reposo, de “no molestar”

¡Ah ¿Qué no lo sabías?! Cuando tú piensas, tu cerebro produce toxinas paralizantes para que pares, que no hagas nada, aunque en ello te vaya la vida, literalmente, y para vencer eso, hay que aprender a engañar a tu propio cerebro, algo que no nos enseñan en la escuela, y así andamos, a los tumbos y sin desarrollarnos como personas, al menos no, con todo el potencial del que estamos hechos.

Por ejemplo, hay partes en las que, para poder escribir este libro, escucho Música de Mozart ¿Qué tiene que ver? No lo sé, sólo sé que la Música de Mozart es extraterrestre, por decir algo, porque que funciona, funciona. En otros momentos necesito silencio absoluto.

El caso es que no te puedes pasar el día escuchando a Mozart, tu cerebro va a encontrar nuevas técnicas para que lo dejes de engañar para lograr lo que tú quieres hacer, y termina burlándose de ti diciéndote ¡buen intento, nada mal! Y abandonas, la música y lo que estabas intentando hacer.

Entonces, recurres a uno y a otro experto, estudias técnicas, ciencias, algo que despierte tu funcionamiento hacia tus metas, pero resulta ser como la carrera de la tortuga y la liebre, donde tú eres la tortuga y la liebre tu cerebro, porque para tu cerebro, cuanto más rápido te saques de encima una cuestión, mejor, más tiempo de descanso. La Ley del Menor Esfuerzo y el atajo más corto, algo que puede ser fatal, pero no importa, eso es lo de menos, después, ya veremos cómo nos arreglamos.

Y aquí aparece otra vez el robot "Omnidroide X10", o mejor dicho, tu cerebro que se autocapacita para que lo dejes de molestar. Recuérdalo, debes ingeniártelas para vencer la oposición de tu propio cerebro, así de cierto.

Alguien te convence que es una cuestión emocional y le das por ahí, perdido en un laberinto sin salida que ni sabes cómo te metiste, te empieza tu sentido de culpa, de estupidez, de cuestionamientos, y sin darte cuenta te has salido de tu zona de emoción y has caído en tu zona de comodidad otra vez, pero se te oculta la verdad:

- Tu cerebro reptiliano teme por tu vida y por la de tu raza, si haces algo que te va a meter en problemas, sea cierto o no, pones en peligro a la raza, y eso, jamás lo permitiría tu cerebro reptil.

Nuestro cerebro reptil o reptiliano, o primitivo, es el Jefe, es el que más manda, y como el dicho popular, "El que sabe, sabe, y el que no, es Jefe". Nuestro cerebro reptil es instinto, nada más, no sabe, funciona únicamente por miedo, cualquier dato que le llegue que signifique alarma, para él es Miedo amplificado a la enésima potencia, es decir superlativo, y eso, en cristiano significa "parálisis".

Y no te estoy contando ningún cuentito científico, yo mismo lo he experimentado, lo sé de primera mano, lo científico básico, muy básico, me ha ayudado a ordenar mis pensamientos, pero no es necesario ser científico para entenderlo, aunque de cualquier manera cuesta, lo reconozco.

Ahora, si tú Decides "Porque mi Entorno me es Favorable" y no piensas, no lo discutes, no lo mascullas, lo aceptas como a tu propia vida, FUNCIONA.

De nuevo, si tú Decides "Porque mi Entorno me es Favorable", FUNCIONA.

¿Y tanto camino para decir que "Porque mi Entorno me es Favorable? Y sí, son muchos años haciendo cursos, leyendo, investigando, relacionando datos, hechos, historias, y la verdad es que sin necesidad de saber si es cierto o no el hecho de pensar de que "Porque mi Entorno me es Favorable" funciona, listo, funciona. Ahora, si tú quieres recorrer un camino similar, y si es que cuentas con el tiempo suficiente, pon a prueba lo que te digo, investigalo, cuestionalo, en fin, convéncete por ti mismo, o, utilízalo y si te da resultado úsalo, como a tu auto, no te imagino investigando cada centímetro de tu auto o de tu computadora, no señor.

## Capítulo # 03

### Tu cerebro necesita reponerse

Qué ¿nunca te lo dijeron?

Sí, tu cerebro no hace las cosas por malo, pero en su sistema ancestral tiene un solo objetivo: que la raza sobreviva, punto.

Aquí podríamos entrar en cuestiones filosóficas, teológicas, antropológicas, analógicas y lógicas, por no continuar la lista, pero esa no es mi intención, mi intención es poder entender de forma sencilla y rápida qué sucede conmigo, contigo, con cada uno de nosotros, y listo.

Aunque hay técnicas de recuperación para el cerebro que llevan cuestión de minutos nada más, doy fe, lo cierto es que el cerebro necesita dormir, y a la vez descansar, ya que pueden ser cosas muy distintas y muchas veces no las tenemos en cuenta.

El cerebro no puede descansar cuando te acuestas con una preocupación. Si bien, de cualquier manera, tiene que seguir trabajando o muere, las funciones vitales mínimas las controla en piloto automático, ya sabe que hay órdenes que se cumplen sí o sí, y de eso no se ocupa, a no ser de tú lo estés fastidiando con tus caprichos, o tus problemas, o tus ambiciones, o lo que sea.

Si te acostaste extremadamente cansado físicamente posiblemente te recuperes fácilmente durmiendo, pero si es otro tipo de cansancio, la cosa se complica para verdaderamente descansar.

Hay un ejercicio muy simple pero casi imposible de lograr y sin embargo es muy efectivo. Consiste en concentrarte durante tres minutos en tu respiración.

En realidad, concentrarte, te representa un gran esfuerzo y por eso tu mente no quiere hacerlo, tiene insertados infinidad de programas o microprogramas, imperceptibles para ti, por supuesto, que hacen que te distraigas constantemente con tal de que no la mandes tú, porque le significa pensar, trabajar, y eso lo quiere evitar a toda costa ¿Por qué? Porque para tu cerebro es imprescindible ahorrar energía, aún a costa de tu propia vida. Su mandato primero es mantener la raza, y en eso estás incluido tú y yo, sin dudas.

A tu cerebro no le importa que tengas que mantener tu familia, pagar tus deudas, ni siquiera conseguir alimento, nada, absolutamente nada, hasta que llega una señal de tu estómago que dice que corre peligro tu vida porque sientes hambre, o si quieres decirlo más elegantemente, apetito, pero si quieres ponerte en fino, cuando reacciones será tarde, ya ni tu cerebro reaccionará, ni siquiera para alimentarte.

Tal vez te parezca una exageración la forma en que te lo estoy planteando, pero, es la cruel realidad. Eso explica por qué hay tanta gente en situación de calle, indigentes, pobres, miserables, marginados y desahuciados, y no es una cuestión psicológica con la que puedas explicarlo, es simplemente una cuestión biológica, algo que en la sociedad moderna no se tiene en cuenta.

Está muy de moda decir que es una cuestión psicológica, neurótica, psiquiátrica, cuando en realidad, muchas veces es sólo un principio fisiológico, biológico, físico, y saltamos esa instancia y sin ese eslabón nos perdemos en el relato de las explicaciones de por qué esto y por qué lo otro y nos quedamos atascados en problemas a los cuales no les encontramos la solución.

Por ejemplo, no le puedes pedir a un desnutrido que estudie, porque su necesidad primaria es alimentarse hasta fortificarse y tener una cierta seguridad de que eso lo va a poder mantener en el tiempo, aunque sea el tiempo necesario como para que pueda, además, dedicarse a otra cosa.

Por eso es tan lenta la recuperación de las personas que han caído en la desnutrición física o mental, hay que entender este concepto a fin de que el que tiene que tener muchísima paciencia es quien le ayuda a esa persona, y no al revés, el desnutrido no sabe de paciencia, no lo tiene incorporado en su diccionario neuronal, así que, si no existe, mucho menos podría elaborar algo edificante.

Juan Diego Gómez pone en práctica su idea de que el “Sentido de Urgencia” hace milagros porque despierta la imaginación, pero, que el cerebro no responde al sentido de urgencia hasta que el cuerpo tiene sed y hambre, entonces cuando reúne un equipo para lograr crear una idea, una solución, no importa cuánto tiempo lleve, no se come nada, ni siquiera se bebe agua.

Al principio esta idea me resultó risueña, hasta exagerada, sin embargo, allí encontré la explicación de por qué no logro algunas cosas que me propongo.

Inexplicablemente, mientras escuchaba esta exposición, ya a altas horas de la noche, me dio muchísimas ganas de comer algo dulce y beber agua, no me resistí la tentación, fui a la heladera, me comí un poco de dulce de batata y queso, y me bebí un vaso de agua y volví a mi tarea. No pude terminar de escuchar su idea, me quedé dormido.

Funciona, tener sed y hambre, funciona, porque el cerebro no quiere padecimientos, es muy caprichoso y exigente, hasta déspota, yo diría, y llevarle la contra puede transformarse en una batalla infernal, pero, si quieres lograr un objetivo que no alcanzas, haz la prueba.

Una vez que le di el gusto de saciar mi hambre y mi sed, el cerebro se dispuso a dormir, y cuando el cerebro manda, nada se lo impide.

Entrenarte para dominar tu propio cerebro es una tarea militar, así como en las películas, o en los gimnasios de atletas de alta performance, y si no aceptas el reto, te quedas como el 95 % de la población del mundo, dentro de la cual me incluyo, así de sencillo.

De aquí surge otra explicación de por qué con las órdenes externas no tienes ningún problema, porque no necesitas pensar, sólo obedecer, y obedecer te significa escaso gasto de energía, de ahí que puedes hacer grandes cosas por los demás, pero te es mucho más difícil obedecer tus propias órdenes porque tienes una oposición interna natural que produce una confusión que tu cerebro no puede dejar sin resolver y, justamente por eso, te bloqueas y te olvidas del asunto, a veces, para siempre.

Cuando pasas el límite del “sentido de urgencia”, estás frito, ya tu cerebro no responde a ningún estímulo, aunque de alguna manera se la rebuscará para que sobrevivas, y eso sí que es otro milagro.

Digamos, trabajar no nos gusta, pero el problema no es trabajar sino para quién trabajar, por eso los domingos suelen ser tan pesados y los lunes inaguantables, y los martes mortales porque el cansancio te gana.

Y sin necesidad de tantas explicaciones, si tu cerebro no descansa, los trastornos te alcanzan.



Dada Japamantra sostiene una idea que me parece estupenda, y te la voy a contar como yo la interpreto, porque me parece simple, entendible, eficaz y resuelve una cantidad de preguntas que están flotando en el aire, de una manera sencilla:

- Cuando te concentras en tu respiración, esos tres minutos de los que te hablaba, entras en tu presente, un presente continuo que yo lo llamaría "eternidad".
- Para estar conectado con tu Ser, sólo lo puedes hacer si estás en tu presente. Tu Ser no sufre, porque es perfecto, pero, aunque vives todo el tiempo con él, sólo te conectas cuando estás en tu "presente".
- Cuando sales de tu "presente" entras en tu Ego, y tu Ego se va para el pasado o para el futuro, pero jamás en tu "presente". Simple ¿no?
- Ambos estados son útiles y necesarios, somos un todo, un combo, si descuidamos algún factor, nos sentimos incompletos.
- Puede que estés disfrutando de tus éxitos logrados o sufriendo por las macanas que te mandaste, es decir, estás en el pasado, o disfrutando por tus proyectos o sufriendo por tu ansiedad por lo que podría llegar a pasar, y en este caso estás en el futuro.
- En ambos casos estás o en tu pasado o en tu futuro, pero dejaste de lado tu presente.

El cerebro no puede elaborar más de un sistema de datos a la vez, y esto es válido tanto para el hombre como para la mujer, aunque las apariencias engañen, esto es algo científicamente demostrado, algo que también el Ho'oponopono demuestra siguiendo una serie de pasos muy sencillos.

Otra vez, no es necesario irse a lo científico de alta complejidad para verificar ciertos procesos, aunque se me encienden los ojitos cuando escucho a los científicos, porque me aclaran muchísimas cosas, me dan pruebas, a veces equivocadas o que yo las malinterpreto, pero muy útiles, y sostengo la idea de que aciertan con mucha frecuencia.

Ahora, si nos vamos a la biología del cerebro del hombre y de la mujer, aunque en principio son iguales, entre sus dos hemisferios hay una gran diferencia en la cantidad de conexiones de un sexo con respecto al otro, algo que nos da una relativa idea el grosor del cuerpo calloso que los une.

Por lo tanto, reaccionamos distintos, y a la hora de dormir y de descansar, somos muy diferentes, pero en lo que no somos diferentes es en la necesidad de descansar, no solamente de dormir, sino y específicamente, de descansar.

Somos seres biológicos perfectamente diseñados para recuperarnos, repararnos, adaptarnos y mantenernos vivos, pero, la facultad de pensar nos hace olvidar de nuestras necesidades primarias y no respetarlas trae sus consecuencias.

Hay personas que no necesitan dormir, o duermen pocas horas, basta con meternos un poco en la historia de los grandes personajes, lo que no quiere decir, desde mi punto de vista, que eso sea bueno.

Todo esto me lleva a la reflexión de que una persona puede ser estupenda para la humanidad pero nula para sí misma, al menos es la sensación que tengo sobre algunos personajes, porque estos son o fueron irremplazables, crearon un sistema que nació con ellos y murió con ellos, aunque luego otros continuaran con su legado, la caída libre que se produce para los sistemas, personas o sociedades, cuando estas personas fallecen, es grande, a veces se recuperan rápidamente y otras no, hasta llegan a desaparecer.

Cuando se trata de personajes públicos bien identificados, esto es notorio, sin embargo, sucede también con las personas que se mantienen en el anonimato, o que son conocidas por un núcleo social muy reducido.

Como sea, tal vez, si estas personas imprescindibles para nuestra sociedad, hubieran cuidado de sí mismas un poco más, tal vez, no lo sé, y digo, sólo tal vez, su legado podría haber sido mucho mayor.

También, en la contracara, están esos seres que se oponen a los avances que “una” persona en específico logra, ¿la causa?, no lo sé, tal vez porque nuestro sistema cerebral colectivo es vago, se va a oponer a lo que le resulta inédito, peligroso, laborioso o complicado.

En nuestra sociedad occidental, el meditar, descansar la mente, liberarla de sus pensamientos es algo no muy bien elaborado, por más que la globalización haya insertado como curiosidad la cultura oriental, y que haya maestros practicantes de todos estos métodos, yo diría de vida. Nuevamente, nuestro cerebro colectivo se va a oponer a algo que sea distinto y que le exija un esfuerzo extra.

Amo escribir, sin embargo, aún mi cerebro me puede, miles de artimañas me clava como astillas para que no me concentre y para que evite escribir, por ejemplo, sueño, distracciones, miedos, obligaciones, cualquier cosa que pueda desviarme de trabajar en lo que amo y que disfruto tanto, así que imagínate, si hacer lo que amo a veces me significa una rebelión, cuando se trata de obligaciones de supervivencia, como ganarme el pan de cada día, ni te cuento.

Entonces, dormir e intentar descansar, a muchos les parece una pérdida de tiempo, sin embargo, en mi caso, es más pérdida de tiempo no descansar, porque termino realizando un esfuerzo inútil, un trabajo entre mediocre y malo, y eso no me sirve para nada, es más, me justifica dejar de hacer lo que hago porque lo que logro, sencillamente, no es bueno.

Sea como sea que funcione mi cerebro, o el tuyo, necesita reponerse, es algo biológico y hay que cumplirlo.

## Capítulo # 04

### **Esta grabación se autodestruirá en 5 segundos.**

Sí, como en Mission Impossible, tienes un chispazo de luz, una idea brillante, y si no la atrapas, si no la escribes, si no la grabas de alguna manera, ¡zas! se te olvida.

Aparentemente queda en tu mente inconsciente, inaccesible por cierto, y no la podrás recuperar nunca jamás, hasta, que llegue algún acontecimiento que lo despierte y vuelva a salir a la luz, si es que ocurre.

Tu cerebro es vago, no quiere trabajar, convéncete de ello, es necesario para tu salud mental y física que lo entiendas, no quiere y no quiere, y punto.

Entonces, no tienes forma de superarte si no eres capaz de reconocer tus limitaciones.

Nuestro cerebro "cortex" es muy joven y no entiende nada, nos creemos que, porque el hombre ha ido a la luna, ha construido rascacielos, nos podemos comunicar con el otro extremo del mundo gracias a la tecnología, tenemos un "cortex" fabuloso, y no es así. Bueno, en realidad sí lo es, pero no en la forma que lo creemos y necesitamos que sea.

Nuestro "sistema emocional" quiere creer que el 20 de julio de 1969 el hombre pisó suelo lunar, pero nuestro "cortex" lo pone en tela de juicio permanentemente, porque le cuesta muchísimo trabajo elaborar el hecho de que eso haya sido posible y que, además, no se haya vuelto a repetir, algo extraño ¿verdad? No importa, son sólo conjeturas.

Después de todo, nos mienten tanto y nos han mentido, que ya no sabemos qué es cierto y qué no, hasta las imágenes que vemos por TV son trucadas y nuestro cerebro no es capaz de distinguir "verdadero o falso", es más, no le interesa, con tal de no trabajar, acepta lo que venga y sigamos, es más, utiliza lo que tiene en su memoria para identificar lo nuevo como conocido, y hasta que no lo transforma y lo relaciona, no lo puede aceptar y termina definiendo lo que le parece, aunque en la realidad eso sea ridículo, así es, nada deja inconcluso, mal, pero terminado, tan es así, que cuando recurrimos a nuestra memoria, nos tira cualquiera, difícilmente el dato preciso. Trágico, pero es así.

Nuestro instinto animal prima, manda, inevitablemente, a no ser de que hayas trabajado tanto en ti mismo que puedas elaborar ideas geniales y llevarlas a cabo, porque elaborar ideas geniales es fácil, casi todos lo hacemos, ahora, llevarlas a cabo, eso ya es otro cuento, casi nadie se esfuerza lo suficiente, por eso el 97 % de la población es pobre, aunque tú me digas que vives bien, mírate cuánto tiempo trabajas, te sacrificas, te esfuerzas y, aunque me justifiques que de esa manera has logrado lo que has logrado, no sé, yo sigo dudando de lo que crees.

La Felicidad está adentro tuyo, sí, muy lindo el cuento. Bueno, es verdad, la Felicidad está adentro tuyo, es algo con lo que has nacido, si no tuvieras ese motor, ya estarías muerto, así de sencillo, piénsalo nomás, pero piénsalo de verdad. La idea es que eres feliz. Ahora, que disfrutes de tu felicidad, eso es otra cosa.

Fíjate en el resto del reino animal, es feliz, por naturaleza. Hay casos de sufrimiento por obra del ser humano, pero eso no es natural, es forzado, es esclavizado, injustificado, pero la esencia misma queda latente, y la muestra está en los videos de animales "salvajes" liberados después de muchos años de haber estado presos en zoológicos, por ejemplo.

Y volviendo al 3 %, ese otro 97 %, la mayoría de la población, duda de que ese 3 % sea feliz, honesta, que se desviva por el prójimo, en fin, la idea es que es mala gente, ¿y sabes

quién te dio esa información? ¡Arvicia!: tu propio cerebro, nada menos, no culpes a nadie más, aunque los demás creen lo mismo, tú eres el responsable de tus propios pensamientos y ése pensamiento, específicamente, es tuyo, porque tú lo tienes. Otra vez, un pensamiento erróneo, corrígelo si puedes, y puede que mejore tu vida.

Pero no te mortifiques tanto, sólo responsabilízate por ti mismo, lo que piensas es parte de lo que piensa el cerebro colectivo, en el cual tú también estás inmerso, y del cual no es tan fácil de salir, digamos, es como la Cárcel de Alcatraz, como mínimo, y no estoy exagerando, te lo aseguro.

Ahora, cuando un chispazo de luz ilumina tu vida y tú no haces nada para corregir tu o tus errores, no vales nada. Perdón, no quiero ofenderte, sólo despertarte. Yo también sufro de estrellas fugaces que ni siquiera las veo porque estoy ensimismado, o diría, enmimismado, y no registro lo que pasa por mi vida y me lo pierdo, lo desperdicio, cientos de veces al día, quizás, no lo sé, y no lo puedo saber porque estoy tan distraído que ni lo registro.

Me encanta escribir, pero si no lo hago en el momento que puedo, todas mis ideas quedan flotando en el aire, inservibles, lamentablemente. Y cuando digo “puedo”, me refiero a que puedo, a que dejé las otras cosas de lado para dedicarme el tiempo suficiente para hacerlo.

Si bien, escribir, para mí es un placer, no siempre me doy el gusto de hacerlo, mi mente me manda a hacer otras cosas, y la peor de esas otras cosas se llama: “nada”.

Como la canción “Un Montón de Nada” de “Menphis, la Blusera” que cantaba estupendamente Daniel Otero, específicamente esa canción, escúchala, es hermosa.

Recuerdo que cuando estudiaba en el Profesorado de Música, la compartí con mis compañeros de clase, me reconozco muy rústico para tocar el piano y en general cualquier instrumento, ¡pobre mi profesor de piano, ja!, pero las imágenes de esos momentos están vivas en mí como si fuera hoy, lo disfrutamos muchísimo.

La versión que más me gusta es la grabada en Estudio, son esas cosas que salen bien una sola vez, una única vez, y por más que las repitas y te resulten excelentes, no hay comparación. Está en YouTube, no suena como en el disco, pero bueno, algo es algo.

Bueno, es lamentable cómo reconocemos en esta canción que no somos nada sin ella, o si quieres, sin él, así de básico funciona nuestro cerebro.

También recuerdo que en esos días estaba saliendo con una modelo de la TV, ella vivía cerca de casa, y yo le cantaba esta canción, pero ella jugaba conmigo a las escondidas, era rara, me llenaba el alma, pero se me escondía, me buscaba cuando yo no estaba, y cuando la buscaba no la encontraba, aun así, tuvimos momentos inolvidables, ¡qué lindo!

¡Que básico mi cerebro, por Dios!

Todo en la vida tiene alguna historia relacionada, algunas buenas, otras no tanto. Seguramente tú también tienes momentos inolvidables hermosos, recurre a ellos de vez en cuando para recordarte que viviste y que por lo tanto aun estás vivo.

Nuevamente:

- Esta grabación se autodestruirá en 5 segundos.

Aférrate a esos 5 segundos que te hacen vivir para poder continuar enfrentando las vicisitudes de tu vida diaria, recupéralos, vale la pena encontrarlos, revivirlos, pero no te

quedes en el pasado, tómalos como una vitamina para tu alma, pero vuelve a tu presente, para poder proyectarte correctamente hacia tu futuro.

Si fuiste capaz de hacer algo brillante en tu vida, un viaje, un momento, una creación, algo que llenó tu alma en algún momento, serás capaz de recuperarte de lo que sea, créelo fuertemente, tu cerebro ya sabe cómo hacerlo, no lo desperdicies, busca algo que te haga vivir plenamente, sin dudarlo.

Uy, hay cosas que mejor ni te acerques, como las drogas, el cigarrillo, el alcohol, u otras excentricidades que lo único que hacen es hacerte creer que eres "Súper", yo diría "Súperestúpido", pero bueno, cada quien.

Y si vamos a lo fisiológico, de las drogas no se vuelve, nuestro cerebro ni nuestros métodos científicos están preparados para revertir la situación, así que tú eliges, bueno, crees que eliges, una vez que entraste, no sales, podrías llegar a sobrellevar tu vida, pero no sales, tu cerebro no sabe ni quiere saber cómo saber salir, porque la poca capacidad que tenemos para resolver decisiones, las perdemos demasiado fácilmente.

A nuestro cerebro le encantan todas esas cosas que le hacen mal, todas esas cosas que lo autodestruyen, porque así no tiene que hacer nada, se queda en el limbo, y eso es tristísimo, es facilísimo caer en algo así, porque nuestro cerebro sigue siendo muy básico, por más instruidos, preparados y ejercitados que estemos o peor aún, creamos estar, especialmente si has logrado títulos universitarios u otros importantes para ti, quieres creer que esos títulos te hacen súper, puede que te ayuden, ésa es la idea, para eso te has esforzado tanto, pero son espadas de doble filo, porque puede que en vez de ayudarte te amplifiquen tu estupidez, si te das cuenta de ello, estás por buen camino, no necesitas ser perfecto, pero al menos corrige lo que esté dentro de tus posibilidades.

Si quieres de verdad ayudar a alguien, escúchalo, intenta descubrir algún chispazo brillante, y permítele que te lo cuente, que lo reviva, pero no lo hagas tú por él, de alguna manera condúcelo a que lo reviva para que quiera contártelo, y te puedo asegurar que el más beneficiado en caso de tener éxito vas a ser tú mismo, porque esa alegría colmará tu vida por un instante, y quien te dice, sea tu propio motor para elaborar algo que tenías pendiente y que deseabas con toda el alma sin saberlo, no lo sé, el beneficio de hacer algo por el prójimo se llama Vida, y eso es maravilloso.

Para eso no hace falta ser un coach, psicólogo, psiquiatra, un iluminado, ni nada, con ser un ser humano alcanza, mira sino el mundo animal, salvo lo que se corresponde con su cadena alimenticia, ellos no hacen diferencias de razas, los puedes ver jugando unos con otros, cuidándose mutuamente, es maravilloso, sólo observa.

Cuando empiezas a hacer cosas desinteresadamente, tu vida cambia, tu energía cambia, lo que atraes cambia, esto es algo que me gustaría que alcanzáramos a comprender, hacer algo bueno por el otro es maravilloso.

¿Qué sucede cuando haces algo bueno por alguien? Tu Egoísmo disminuye, te libera y tu verdadero Ego empieza a cumplir la función para la que está diseñado, hacerte sentir feliz.

Recuérdalo:

- Esta grabación se autodestruirá en 5 segundos.

Releyendo lo que voy escribiendo, parecería ser que estamos condenados a ser infelices, teniendo un cerebro tan negativo, bueno, aparentemente negativo, es como leer el diario de las malas noticias.

No es así, tenemos un cerebro estupendo, una vida magnífica, una esperanza de superación inigualable, sin embargo, el caso es que si no sabemos cuáles son nuestras trabas, nuestros desafíos, nuestras pruebas de fuego, nunca sabremos de qué estamos hechos.

En el reino animal, aparentemente, el resto de los animales no necesitan saber ni de pasado ni de futuro, nos dan muestras de su pasado, pero hasta ahí, y respecto a su futuro, ni idea de que pudiera existir, el resto vive sólo en el presente, a cada instante su atención, así de simple.

Ahora que lo pienso, un verdadero ejemplo de que “esta grabación se autodestruirá en cinco segundos” es como parecen vivir los animales y creo que tendríamos mucho que aprender de ellos.

Mi perrita, cuando bajé a comprar el pan, por ejemplo, tardé sólo 5 minutos, me hace una fiesta como si me hubiera ido a la China, la misma fiesta que cuando falto horas, sin idea del tiempo transcurrido, espera como si se hubiera detenido el tiempo, en el mientras tanto no sé lo que hace, tal vez juegue, tal vez duerma, tal vez se pasee por la casa, no lo sé, pero a mí me deja la sensación de que se puso en pausa y que cuando abro la puerta vuelve a poner play, es increíble.

Y esta escena se repite siempre por primera vez, yo ya sé que va a suceder, pero ella no, sólo festeja mi llegada, como si fuera la primera vez, con esa frescura y espontaneidad que no sé si yo la tengo.

Al rato todo está como era entonces, ese chispazo de 5 segundos se terminó, esa grabación se autodestruyó en tan solo 5 segundos, así de frágil es ese momento como lo son nuestros pensamientos.

Lo que nos hace creer que pensamos mucho es que nuestra memoria es tan frágil que creemos que estamos pensando por primera vez el pensamiento repetido que nos mantiene ocupados todo el día, como cuando llego a casa y mi perrita lo festeja, si salgo diez veces, diez veces hace lo mismo, como mis pensamientos, y luego me creo un gran pensador, por eso cuando escribo, me doy cuenta que siempre escribo lo mismo, inevitablemente.

Hubo un tiempo, muy largo, durante muchísimo tiempo, escribía en cuadernos y cuadernos que luego guardaba hasta algún momento en que se me ocurría leerlos, y ya ni siquiera representaba para mí una sorpresa encontrar escrito las mismas cosas una y otra vez, como si fuera la primera vez, pero siempre las mismas cosas, y eso me resultaba frustrante, así no podría llegar nunca a escribir un libro, porque sería un monólogo monótono.

Este mismo planteamiento me lo hacía ya desde niño, aparecía algún cantante con un éxito espectacular con una canción, y esa canción la escuchábamos hasta el cansancio, sea en un disco, en un recital, en la tv, en donde fuera, siempre la misma canción, y al autor no lo sacabas de ahí, había tenido un chispazo de luz y nunca más, el resto de sus canciones, si se las podía llamar canciones, eran sólo relleno, y pasaron los años y seguimos escuchando cada tanto la misma canción, el mismo recital, un plomo, por eso no llegué a ser músico, tener esa perspectiva de vida me resultaba y aún me resulta insoportable.

Un ejemplo claro, salvando las distancias, es el caso de Paul McCartney, 50 años cantando las mismas canciones, no sé cómo puede y, además, como si fuera la primera vez, algo que muy pocos lo logran, porque se les nota en seguida que están podridos de cantar una y otra vez lo mismo.

Algunos me dirán que el incentivo es que con eso ha logrado tener mil y pico de millones de dólares, tal vez, pero no me parece que el dinero sea un incentivo, no en su caso, no tendría sentido.

Un autor que ha tenido muchísimos flashes de inspiración y “que los grabó” y no los dejó ir, ahí está su magia, y hasta una inocencia hasta infantil con la que crea sus canciones, es como que sigue llevando su niño interior inmaduro dentro de sí, cuidándolo como un padre ejemplar para que ese niño lo mantenga joven interiormente y que muchos vamos perdiendo en el camino.

Por eso digo,

- “Esta grabación se autodestruirá en 5 segundos”

Aprovéchala, es un regalo de la vida, y síguela, tal vez te esté marcando tu camino, el camino de tu vida, tu porqué, tu para qué, quién sabe, sólo síguela, si la dejas ir, tal vez ni siquiera tengas la suerte de lamentarte haberla dejado ir, porque tu memoria es frágil, por un sentido de supervivencia, pero tu mente inconsciente, que todo lo graba, que todo lo guarda, te lo va a estar reprochando y tú, metido en tus pensamientos inútiles, ni la escuchas, y luego no sabes por qué estás insatisfecho con tu vida.

Sé feliz, graba de alguna manera esos 5 segundos de inspiración y trabájalos, tal vez sea tu don lo que te muestran esos 5 segundos y tú, sin saberlo, inconscientemente, lo dejas ir, y nunca más volver, puede que tengas otros 5 segundos de inspiración, pero tal vez no sean los mismos, tal vez el especial, el esencial, ya fue, ya pasó, ya no vuelve.

## Capítulo # 05

### Re-define tus paradigmas sobre el Dinero

El Dinero es bueno y es necesario.

Pero ES la consecuencia de crear proyectos y hacerlos realidad  
Imagínate, siéntete, escúchate, cobrando buen dinero por concretarlos.

Veníamos tan bien y ahora ¡zas! otra vez el bendito dinero.  
Sin dinero no hay paraíso, te lo puedo asegurar.

Puedes tomarlo como quieras, pero yo lo asemejaría a un cuchillo, es simplemente una herramienta, bien usado puedes hacer riquísimas comidas, si lo usas mal, eso puede ser terrible.

Y ahora, voy a entrar en el terreno de las suposiciones, para darle un poco de colorido a estas ideas, que no queden sólo como algo abstracto sino y más bien como algo palpable.

¿Has tomado conciencia de que puedes vivir muchos años más o tan sólo unos instantes más?

¿Qué me dirías si supieras con certeza que te quedan un par de minutos de vida, nada más, qué harías en esos minutos?

Cuando me hago esta suposición me creo eterno, y me digo a mí mismo: esto no es para mí, tengo mucho tiempo de vida por delante. No sé, tal vez tú tengas el mismo pensamiento, digo.

La verdad es que no sé si es cierto, mi cerebro es muy optimista, porque de otra forma me moriría, literalmente, y entonces pienso que tengo muchísimo tiempo de vida por delante, lleno de salud, armonía, dicha, vitalidad, o por el contrario una eternidad de sufrimientos.

Pero volviendo al tema del dinero.

Como dicen, el dinero no hace la felicidad, porque la felicidad corresponde al estado del Ser. Todo bien, pero:

- Si el dinero no hace la felicidad, la pobreza menos, y la miseria, menos que menos.

Supongamos que el médico te dice que te quedan 3 minutos de vida, salvo que te tomes esta pastillita que cuesta tan solo un millón de dólares, con lo cual, aunque no sea seguro, podrías vivir unos cuantos años más ¿la tomarías?

Si estás decidido a morirte ya, seguro que no, pero de no ser así, sí, lo harías, salvo por un pequeño detalle:

- No tienes un millón de dólares en este momento.

El ejemplo es exagerado a propósito, porque seguramente tu mente te va a decir: no, no puede ser, eso es lisa y llanamente una mentira, no lo vas a creer ni ahí.

Sin embargo, si tu médico te receta un antibiótico que sólo cuesta diez dólares y lo tienes que tomar con urgencia porque tienes una infección extremadamente peligrosa, pero tú no tienes esos miserables diez dólares, yo te pregunto:



- ¿El dinero, es importante o no?

Vamos más abajo en cuanto al valor del dinero, te duele la cabeza, pero en este momento no tienes a quien recurrir para que te pueda comprar una aspirina y además no tienes el dinero para hacerlo, nuevamente, yo te pregunto:

- ¿El dinero, es importante o no?

No importa cuánto, pero el dinero es bueno y es necesario, no me cabe duda.

Entonces ¿El dinero es bueno o es malo?

Lo que nos enseñaron es que el dinero es el causante de muchas maldades, y yo te pregunto:

- ¿Quieres creer que el dinero es malo y vivir mal por el resto de tu vida, o creer que el dinero es bueno y puedes hacer cosas maravillosas con él?

Lamentablemente nos educaron con una mentalidad de pobreza de la cual es muy difícil salir, aunque tengas dinero y creas que económicamente estás bien, digamos, cómodo.

Quien puede superar esta mentira se siente feliz, independientemente del dinero que tenga y pueda manejar, porque ser pobre no significa no tener dinero, muchas veces, aun teniendo mucho dinero se es pobre.

Hay una historia de dos hermanos, no recuerdo si en Estados Unidos o Inglaterra, que vivían en una mansión heredada de sus padres y además con una cuantiosa fortuna, sin embargo, no tenían electricidad, agua, gas, nada, ni siquiera le hacían mantenimiento a la casa y vivieron y murieron como pordioseros, dejando una inmensa fortuna intacta, tal como la habían recibido. Eso ¿no es ser pobre?

Pero nosotros estamos mejor, tenemos créditos del banco al por mayor, tarjetas de crédito que las usamos como queremos y las pagamos como podemos, no hay problema, ¿de veras?

- La falta de dinero produce deudas.

Como nos educaron con mentalidad de pobres, así vivimos, y peor aún, creyéndonos que estamos bien, hasta que, por alguna razón, nada está bien, y peor aún, nuestro cerebro no lo reconoce, porque de reconocerlo tendría que hacer algo al respecto, y eso significa trabajo, gastar energías, salir de nuestra zona de comodidad, incómoda, por supuesto, aunque no lo queramos reconocer.

Pero continuemos: yo opino que el Dinero es Bueno y que es una consecuencia, no una meta ni un objetivo. ¿Por qué?

Porque para ganarte tu dinero tienes que hacer algo, en lo posible, que ames, o tendiente a hacer lo que ames en tu vida, porque eso te nutrirá en todos los sentidos.

Ten en cuenta que Hacer lo que Amas le da Sentido a tu Vida.

Una de las causas de la depresión es la falta de amar algo que hacer, como el cerebro no quiere trabajar, si tú no te defines por eso que amas, los químicos que produzca tu cerebro te van a seguir tirando cuesta abajo, no tengas dudas.

Por ejemplo, dices que quieres ganar dinero y por eso te decides a hacer un negocio, entonces resulta que el negocio no te funciona y te sientes fastidioso y frustrado, porque comenzaste algo que creías que querías hacer y que sería bueno para ti, pero al final resultó un fiasco del cual no sabes cómo desprenderte porque estás hasta las manos.

Planteándolo al revés:

- Tú haces un negocio porque es lo que amas hacer, el dinero es un pretexto y posiblemente una consecuencia.
- Hay una cuestión emocional en ello, hay algo emocional que te mueve a hacerlo, lo justificas con tu cortex pero el que lo ordena es tu cerebro reptil, instintivo, animal, algo que está muy bien conectado con tu mente inconsciente, que en definitiva es quién sabe.
- Muévete o te mueres, o mejor, muérete así no tienes que hacer nada.

Analiza, pero en el mientras tanto haz algo, aunque te parezca inútil, el cerebro ama no hacer nada y cuando tú te mueves lo obligas a moverse y a buscar nuevamente su área de comodidad, con lo cual tienes la ventaja de que cuando logras que tu cerebro se mueva, puedes darle una dirección, un sentido, un lugar, entras en el modo de conducción de tu cerebro y él, como no piensa, se deja guiar, entonces aquí tienes una clave:

- Si al cerebro lo mueves, puedes hacer con él grandes cosas, sino, no.

Para hacer lo que sea, necesariamente necesitas dinero, salvo algunas excepciones gloriosas, para lo demás necesitas dinero, aprovecha cuando logras mover a tu cerebro para proyectarte hacia un futuro productivo y empieza ya a hacer algo en esa dirección, si te distraes, tu cerebro vuelve a la posición “stand by”, modo pausa.

Yo no pretendo convencerte de que el dinero es bueno, porque no me interesa convencerte absolutamente de nada, a lo sumo, te cuento mi pensar, mis experiencias, después de todo eres tú quien piensa como piensas, lo que sí, si eres capaz de reconocer que el dinero es bueno, tal vez, y sólo tal vez, nos animemos a hacer negocios juntos, lo que significa que podríamos hacer algo bueno por la humanidad ¿qué te parece?, bueno, aunque sea, algo bueno por ti y por mí, que no es poco.

¿Qué es un buen negocio?

Me viene a la mente la Madre Teresa de Calcuta, ¡ella sí que hacía buenos negocios!, alimentaba y cuidaba a miles de enfermos y discapacitados y desahuciados, ¡y no lo hacía por dinero, lo hacía por Amor! ¡Eso sí que es un buen negocio, hacer el bien al prójimo!

Además, tiene la fama de haber sido una excelente administradora, manejaba millones de dólares, porque el dinero es una herramienta fantástica para poder vivir, hacer el bien, cumplir sueños, descubrir cosas, construir bellezas, hacer el bien, entonces, el dinero es bueno ¿o te queda alguna duda todavía?

Era austera, lo que no significa ser pobre, sino, vivir con lo necesario.

Lamentablemente, en nuestra sociedad se malinterpretan muchas palabras por el solo hecho de no recurrir al diccionario de la RAE, ser austero es buenísimo, ser miserable es fatídico, ser pensante o no, es lo que hace la gran diferencia.

Pobre es aquel que no tiene para vivir, que no le alcanza, independientemente del dinero que tenga.

Austera, es la persona que vive con poco, pero lo hace bien, porque no es miserable, utiliza lo que necesita, pero nada más, se da gustos, pero no es excéntrica. Simple.

Entonces:

- Re-define tus paradigmas sobre el Dinero

Si crees que no te mereces tener dinero, cuestionate tus paradigmas, ¿acaso tu familia, tus hijos, los tuyos, no tienen derecho a vivir bien, tan sólo porque no tienen dinero, o porque tú no les puedes brindar lo que consideras que necesitan?

Puede ser dificultoso hacerle cambiar de parecer a tu cerebro sobre el verdadero y buen significado del dinero, pero vale la pena trabajar en ello.

Si no me crees, mira a tu alrededor ¿por qué tanta gente estresada, enferma, angustiada? Sí, es cierto, somos seres muy complejos, las respuestas pueden ser infinitas, pero empecemos por el principio ¿el dinero que tienes te alcanza o no para tu idea de vivir bien? Es como al hambriento, primero dale de comer y después, recién después, atiende sus otras necesidades, sino, es inútil lo que hagas. Pero sus otras necesidades empiezan por saber o aprender cómo gestionarse su ingreso de dinero con el cual atender sus propias necesidades, sino es así, será un dependiente toda su vida, miserablemente dependiente de los demás. Es una situación muy difícil de la que salir, porque el cerebro no quiere, simplemente no quiere.

Y si por casualidad, me pusieras el ejemplo de los ladrones o de los asesinos, a ellos no les interesa el dinero, aunque se valgan de él para conseguir sus cometidos, lo que les interesa a los ladrones es robar y lo que les interesa a los asesinos es matar, y ya que está, lo que les interesa a los corruptos es hacer actos de corrupción, éstas son sus verdaderas pasiones, el dinero es sólo una consecuencia, y aunque lo utilicen como una excusa, la realidad es que el dinero no está en su primera prioridad.

Insisto, cambia tu percepción sobre el dinero si es que tienes mentalidad de pobre ¿y cómo sabes si tienes mentalidad de pobre? Es fácil, si no eres millonario es porque eres pobre y porque tienes mentalidad de pobre.

Ser rico o ser pobre no te hace mejor o peor persona, esa es otra cuestión muy introyectada en nuestra mente inconsciente, tanto lo uno como lo otro.

Vas a una villa miseria y piensas que son mala gente porque son pobres, lo cual no es cierto, al menos, no tiene por qué serlo, al menos para algunas personas, lo mismo, en las residencias de los ricos

Nuevamente:

- Re-define tus paradigmas sobre el Dinero

Nos han educado a que del dinero ni se habla, tema prohibido, tema tabú, entonces encontramos los dos extremos, aunque como en una conexión neurológica, tiene infinidad de ramificaciones, nos vamos a focalizar en dos, están los que hablan de grandezas, de grandes movimientos y posesiones de dinero, sean ciertas o fantasiosas, y están los que hablan de miseria y que nada les alcanza.

Claro, hablar de esto me pone nervioso, para mí es difícil enfrentar el tema, el dinero es toda una cuestión que me mantiene inquieto y por eso me decidí a tratarlo dentro de este libro.

Contentarme con que no sea fácil de tratar y abandonar el tema es triste, frustrante, aunque el camino aparentemente más fácil.

Tengo un amigo que cuando yo le planteaba tal situación por la que no me alcanzaba el dinero para tal cosa específicamente, él me decía que es que yo no manejaba bien mi dinero, que estaba equivocado en cuanto a mi forma de ver las cosas, que las cosas no eran así, y que en fin, tenía todo para ser feliz pero que sólo me enfocaba en el dinero, en la falta de dinero, y así transcurrían los días sin que siquiera escuchara completa mi posición, hasta que un día, un fatal día, se quedó sin trabajo, y entonces parecía entender mi punto de vista, pero, resultó que al poco tiempo consiguió otro trabajo mejor que el anterior, y volvió a su postura respecto al dinero y yo volví a estar equivocado desde su punto de vista, fácilmente se olvidó de lo frustrante que pasó durante un corto período de tiempo, y como resultado, su mente no cambió, no le sirvió de nada un cambio de perspectiva, pero bueno, cada quien.

A este amigo lo aprecio muchísimo porque es un ser humano excepcional, estupendo, una magnífica persona, sin embargo, no escucha, o no me escucha, más precisamente, entonces, me es difícil plantearle temas como el dinero y otras cuestiones emocionales, pero me obligó a hacerme ver que mi punto de vista, por más que yo lo considere posible, hasta acertado, no tiene porqué interesarle a nadie, ni siquiera a mis seres queridos, y tampoco tienen por qué respetármelo, cada quien, eso en principio me molestó mucho, porque es mi amigo, y ¿cómo es posible que mi amigo no me escuche? Y no, no tiene por qué escucharme por más que sea mi amigo, es algo que yo tengo que entender para ser libre y exponer lo que siento, la necesidad de exponer sin esperar que alguien me escuche ni que alguien apoye mi posición, simplemente digo lo que pienso, digo lo que siento y eso es todo, en eso encuentro mi satisfacción.

Comprendiendo esto, si todos pudiéramos expresarnos sin esperar que alguien esté de acuerdo con lo que decimos, sería estupendo, porque al girar la posición de hablar a escuchar, no nos ofenderíamos fácilmente porque el otro piensa distinto, así es como lo veo.

¿Y por qué insisto tanto en cambiar el paradigma sobre el dinero?

Porque el dinero es fundamental en nuestra vida, es parte del cómo funciona nuestra sociedad, tal vez viviendo en otro sistema social el dinero no tenga ninguna validez, pero en la que al menos yo estoy inserto, el dinero es una herramienta muy poderosa, tienes dinero, lo haces, no tienes dinero, no lo haces.

Luego, están los que me desprecian porque “no estoy a la altura de su posición económica” muchas veces ficticias, pero las apariencias son las que mandan.

¿Importa eso? Y sí, que las personas te desprecien porque no vales nada porque no tienes dinero, o al menos su posición económica, es triste, son personas que terminas descartándolas de tu vida porque no te suman nada, al contrario, te quitan tu valía, y con las vueltas de la vida, a veces los roles se invierten y las personas caen, y las cosas no siguen siendo como antes, pero ya es tarde, cuando te hieren, no existe el perdón, puede que haya comprensión, que se haya podido digerir la situación, pero el perdón como tal, no existe, es algo que escapa a nuestra capacidad, y la razón es muy sencilla, creemos que juzgamos porque es lo que nos han enseñado, cuando en realidad sólo reaccionamos a algo que nos ha dañado, nada más.

Nos han mentido respecto al perdón y entonces, cuando no podemos perdonar, nos sentimos culpables. Los daños son irreversibles, como cuando un jarrón cae al piso y se rompe en mil pedazos, puedes volverlos a unir, pero seguirá siendo un jarrón roto, según los orientales los pegan con oro para valorar esa posibilidad de rearmarlo, pero desde mi punto de vista, ese jarrón está roto, rearmado, pero roto.

Una de las cosas que nos rompen como personas, son las diferencias por dinero, en realidad no es el dinero en sí, eso es sólo un pretexto, el detonante, la bomba en realidad consiste en la esencia de una persona con respecto a otra, lo demás es secundario y hasta anecdótico, pero, nos han enseñado que el dinero es siempre el culpable, y eso es falso, y hay como un deber de la persona como tal, de trabajar este tema para saber diferenciar una cosa de la otra, para no terminar odiando el dinero que al final sólo resultó el chivo expiatorio, nada que ver con la realidad.

El dinero es energía, está demostrado de mil maneras y hasta científicamente, pero eso no lo creemos ni muertos, porque es lo que nos han inculcado.

Cambiar nuestros paradigmas respecto al dinero es una tarea ardua, tal vez una tarea para el resto de lo que nos quede de vida, para poder reconciliarnos con nosotros mismos, porque es una espina dolorosa que está incrustada en nuestra mente inconsciente y nos duele horrores y ni nos podemos defender de ese dolor porque al ser inconsciente, es ciega para nosotros.

Bueno, hay gente que no tiene problemas con el dinero y viven felices ¿De veras? Me cuesta creerlo, que lo nieguen es lo más probable, por su propio sistema de defensa mental, para no sufrir por algo que no pueden ver.

Y también hay gente que verdaderamente no tiene problemas con el dinero, esa gente es una gente privilegiada, ojalá fuéramos la gran mayoría, por no decir, todos.

Si es el caso de que tus paradigmas con respecto al dinero son los correctos, tal vez tomes como una pérdida de tiempo haber leído este capítulo, pero recuerda que este capítulo lo escribí para quienes padecen conflictos con el dinero, y también para que quienes no padecen esos conflictos, puedan ayudar a abrir los ojos con una nueva perspectiva a quienes sí están en problemas.

## Capítulo # 06

### Ni Sí, Ni No

Todos, quizás, en la vida, tenemos o hemos tenido un momento, o tal vez varios, de duda sobre lo que queremos, sobre el camino que hemos elegido, y un torbellino de cuestionamientos nos vienen a la mente y nos tortura o, hasta nos bloquea.

Es cuando lo que hacemos ha perdido el sentido, ya no tiene razón de ser, principalmente “porque no creo en mí mismo” o porque “esto no va a resultar, no puede resultar, no”, y así nos debatimos entre seguir y abandonar y, finalmente, abandonamos.

Claro, que cuando nuestro destino, o si quieres, nuestro camino, o tal vez nuestra esencia les muestra a los demás quiénes somos, alguien o álguienes, nos muestra que debemos seguir adelante, que vale la pena, y nos muestra que esos pensamientos derrotistas que llevamos dentro, son infundados.

Los pensamientos derrotistas comienzan con la idea de que los demás son más importantes que yo mismo, algo que ni siquiera he corroborado la mayoría de las veces, sólo es mi interior que me dice que los demás sólo podrían decirme cosas negativas sobre lo que soy o lo que quiero.

Una fantasía destructiva 100 %, demás está decir, porque entonces viene la desvalorización propia y lo más fácil es que abandone y no haga nada más.

Luego, aparece alguien que me critica duramente, y eso confirma lo que ya estaba presuponiendo, que no valgo nada, lo mío no vale.

Y así es, hasta que alguien, otro emprendedor, viene y me dice:

- Si nadie te critica, nadie se pone en contra tuyo, nadie trata de tirar abajo tus sueños, “algo estás haciendo mal”

Va, tonterías, es lo primero que se me ocurre pensar. Si fuera bueno de verdad lo que yo hago o pienso o decido, NADIE estaría en contra mío, por lógica.

Pues no, la verdad es que no es así, y ¿sabes por qué? Porque gracias a Dios, no eres perfecto, si no hubiera alguien que pusiera en tela de juicio tu sabiduría, tu predisposición, tus pensamientos, continuarías ignorante como antes, o tal vez peor, porque cuando te desvías del camino, cada vez te alejas de tu sendero y cada vez más lejos te encuentras y, y es así.

Hay algo adentro mío que me dice que tengo que seguir mi camino y olvidarme de los obstáculos, que es donde muchas veces más me centro, un grave error, debo reconocer, pero ¿a quién no le pasa?

¿Qué sucede? Cuando emprendes algo ¡los obstáculos se agrandan! ¿porque están en contra mío? No, los obstáculos no se agrandan, tú los agrandas, bueno, yo los agrando, nada más.

Debo reconocer que cuando los obstáculos aparecen, aparecen todos juntos, o al menos así lo veo yo.

Si vamos al plano físico, es cierto, los obstáculos se agrandan, venimos arrastrándolos desde hace tiempo atrás, pero los sobrellebábamos, hasta que nos agotamos y decimos “no

puedo más”, cosa que no es cierta, porque si mi vida no se acabó aún, el camino sigue y yo tengo que continuar, no me puedo detener, más que para descansar un poco; pero un poco, y nada más.

En el momento en que estoy escribiendo esto mismo, es algo que me está sucediendo, o sea, no te estoy contando cuentos inventados, sino mi misma realidad.

Resulta que tengo un camino claro a seguir hacia adelante, pero, como mi mente es una cuestionadora, mi mente prefiere que me dedique a otra cosa más fácil, más sencilla, “más normal” ¡ja! ¿qué es más normal?

Si, me dice constantemente: tú sabes hacer muchas cosas, eres hábil para muchas cosas, sólo tienes que promocionarte y el trabajo te lloverá y no darás abasto y vivirás feliz por siempre jamás.

Pero lo que amo es esto. Lo que estoy escribiendo, lo que estoy tratando de transmitirme aunque tal vez tu no me entiendas porque, en definitiva, si bien quiero compartir esto contigo, la verdad es que estoy escribiendo para mí, para clarificar mis ideas.

Después de todo:

- Si yo me siento un poquito más feliz, puedo hacer feliz a alguien más, y eso no es poco.

Ni Si, ni No.

Superar ese paradigma es algo extraño, a veces difícil, y muy difícil. Los emprendedores con los que me comunico, casi todos, por no decir todos, me cuentan historias similares a la mía, y en este sentido, no soy original si es algo que le pasa a todo el mundo, o al menos a los emprendedores.

Mal de muchos, consuelo de tontos. Sí, ya sé. Pero en realidad eso no aplica ¿Sabes por qué? Porque sabiendo que a otras personas les sucede lo mismo, quiere decir que yo tengo que pasar por senderos similares, a veces llenos de vegetación, a veces espinosos, a veces rocosos, a veces llenos de agua cristalina, a veces turbia y, entonces, mi sendero va a tener de todo, algo parecido a lo que me cuentan quienes ya hicieron su camino.

Ni Sí, ni No. Es duro cuando estás en ese estado, o al menos para mí es duro, y digo es, porque una vez que lo superé, al rato me vuelve otra vez, y luego se me pasa, lo supero, y otra vez, ¡zas!, cuando ya andaba sobre ruedas, vuelve a invadirme ese “Ni Sí, Ni No”

Uy ¡me quedé colgado! Sí, venía escribiendo como en automático, mis dedalitos se deslizaban sobre el teclado como los corredores de fórmula 1, inspirados, totalmente inspirados, imagínate, poder decir qué es lo que me traba, explicar lo que me está pasando, sin trabas, sin límites, y poder explicarlo, uf, es algo fantástico.

Pero claro ¿qué otra explicación puedo darte sobre este Ni Sí, Ni No. ¿Qué más explicarte sobre ese vacío que siento por no poder seguir escribiendo y contarte mis historias porque llegó ese cruel momento que no le encuentro sentido? Bueno, en realidad ojalá fuera un vacío, porque eso es una forma de decir, porque es como un torbellino que me invade y que ni siquiera me deja la opción de salir corriendo, que es lo que haría si mi mente me lo permitiera.

Te cuento que al final de cuentas, de ese estado salí. Abandoné este libro y me fui a dormir, o no me acuerdo a qué, pero me fui, supongo que a dormir porque suelo escribir de noche,

pues de día es como que quiero hacer otras cosas y como que no me siento inspirado para escribir.

¿Para qué te cuento todas estas cosas? ¿Acaso te interesa que alguien te cuente que no sabe qué hacer ni cómo seguir?

En realidad, te hago todos estos comentarios porque tengo la loca ilusión de que me cuentes qué sentiste con estas anécdotas, si en el ámbito donde tú te desarrollas, te sucede o sucedió algo por el estilo.

Es como una gimnasia, entrar y salir, caer y levantarse, derrotarse y victoriarse ¡y sé cómo hacerlo! Y lo apasionante de esto es que creo que te puedo ayudar, por el hecho de haber adquirido experiencia y porque si tú me cuentas tus historias, esas que te molestan porque no puedes superar, tal vez, por no decir, con seguridad, yo te pueda ayudar a liberarte pronto de cuando te pase algo así, pero de manera más rápida, con técnicas, con estrategias. Sí, después de todo tengo bastante entrenamiento en este tema.

Soy una persona como tú que ha recurrido a personas como yo que han pasado y superado estas cuestiones, y esto no te lo digo para vanagloriarme ¿sabes por qué? Porque cuando tú me compartes tus necesidades de superar alguna circunstancia a la que no le ves salida y te sientes acorralado, yo, como te veo desde afuera, y además entiendo el tema, puedo hacerte sentir que yo también siento o he sentido lo mismo que tú, que he pasado por algo no sé si similar, pero sí, que he podido superar, y que con mi aprendizaje lo puedo compartir contigo que, a tu vez, enriqueces mi vida con tus experiencias y cómo las superas.

Uy, qué lío de palabras, para sintetizar, yo he recurrido a otras personas que sabía que me podían ayudar, eso hice, y a veces tuve que tenerme mucha paciencia, y otras veces no tanto y, cuando me encerraba tanto que no recurría a nadie, una vocecita interior me hablaba susurrándome y la podía empezar a escuchar una vez que me hube calmado.

Ejercicio, práctica, se puede salir de ese Ni Sí, ni NO.

A veces no es fácil salir del torbellino, la mente tiene miles de juguetes para mortificarme, distraerme de mis cuestiones y, en definitiva, de hacerme perder mi valiosísimo tiempo, es una pena.

Bueno, yo digo todas estas cosas y tal vez a ti ni te interesen, puede ser, escribo para mí con la intención de ayudarte si es que tengo la posibilidad de hacerlo ante el supuesto de que algo que te ocurriera a ti te molestará, con mi mejor intención, y si no es de tu interés, pues, bien, no importa, quien sabe, tal vez, alguien recurra a ti y, como la mente inconsciente guarda TODO, absolutamente TODO lo que pasa por nuestras vidas, tal vez, decía, quien te dice, termines ayudando a alguien más sin darte cuenta cómo, pero la respuesta está aquí, en la intención de ayudar, en este caso mía y en tu caso tuya, y eso es algo que no nos enseñaron a reflexionar y que sin embargo, nos hace tanto bien.

Ni Sí, Ni No. Hay un mundo adentro nuestro esperando expresarse y salir al mundo, al otro mundo, al externo, para compartirlo con más personas, y quien te dice, te toca hacer feliz a alguien o, para ser un poco extremista, te toca salvarle la vida, como sea, de mil maneras, porque cuando haces el bien, no sabes hasta dónde puedes llegar.

Fíjate como de un momento de Ni Sí, Ni No, y que además no es único, hay toda una historia escrita con sangre, con fuego, con fuerza, que no la descubrimos porque no nos lo permitimos, porque estamos educados para no pensar en trivialidades, que ¡oh sorpresa!, pueden ser esenciales en nuestras vidas.



Estamos llenos de paradigmas, y el Ni Sí, Ni No, también es un paradigma. Tal vez antes no te lo hayas planteado como tal, pero ahora estás frente a la posibilidad de hacerlo, y hasta me animaría a decirte que no sería la primera vez, tanto es así que, si hurgas en tu memoria, hasta te salte alguna vivencia significativa que puedas recordar.

¿Y cómo surgió este tema? Ah, sí, estaba sentado frente a mi notebook y nada, como cuando quiero ponerme a tocar un instrumento, me digo ¡fa!, quiero tocar tal música, y cuando voy a hacerlo ¡zas!, borrrón y cuenta nueva, algo verdaderamente frustrante.

Los escritores suelen contarnos sobre estos momentos, y hasta parece muy romántico, eso de que la musa inspiradora se fue y me quedé mirando el techo, perdido en mis pensamientos, yo no sé si será romántico o no, pero lo que sí sé es que me sucede, y ahora hasta te lo cuento con cierto poetismo, algo que en realidad no me sucedió cuando decidí abandonar el escribir este capítulo, ese momento para mí era trágico.

¿Y a qué venía todo esto? Ah, sí, es que tengo tanto que decir, que no me alcanzaría el tiempo si quisiera expresarlo, es más, este libro ya lo tengo todo en mi cabecita loca, sólo tengo que volcarlo al papel, o en este caso a mi pc, y listo, pero no es tan fácil, una cosa es pensarlo y otra muy distante, hacerlo.

A veces me cuestiono el hecho de que pienso y comunico lo que pienso, escucho lo que me dicen y así voy mejorando mis ideas, eso está bien, pero el cuestionamiento me surge cuando mi mente loquilla me reclama que tengo otras obligaciones que cumplir y que no lo estoy haciendo, como el Pájaro Loco, ese hermoso pájaro carpintero de la historieta, repiquetea y repiquetea y no abandona, y así se me hace todo muy difícil.

Después de todo, no todos tienen la facilidad de comunicar lo que piensan, o las ganas, o el interés, o los temas que les importan son otros, y está bien que así sea, si no hubiera diversidad de trabajos, de actividades, no sé si este mundo habría avanzado tanto como lo hace, así que, si me lees y te interesa lo que escribo y te sirve, verdaderamente me halagas.

Desde pequeño me encantaba escribir y me daba mucha rabia cuando no podía aprender a leer y mucho menos a leer en clase, en público, parecía que ese momento nunca llegaría para mí, que yo estaba condenado a no poder disfrutar de escribir y mucho menos de publicar lo que escribiría.

Me acuerdo que les pedía a mis compañeros de clase que leían muy bien, que me dijeran qué técnicas aplicaban para poder hacerlo, y como la cosa más natural me contaban sus ideas, sus técnicas y sus estrategias, era asombroso, pero para mí, inalcanzable, así y todo, yo quería aprender a escribir y sobre todo, a leer en público.

No creas que te estoy pidiendo que tú también escribas, aunque, si te gusta leer, no estaría mal, lo que intento decirte es que, así como yo recurrí a otras personas por temas específicos, tú también lo hagas, no te quedes con las ganas, no te quedes con ese Ni Sí, Ni No, porque es frustrante, en el tema que sea, y si no sabes cuál es tu tema, acude a otras personas que te ayuden a descubrirlo.

Que las personas puedan descubrir sus propias cuestiones, resolverlas y salir adelante, es un tema que me apasiona, porque yo mismo me he encontrado en ese lugar, es más, hay temas en los que necesito recurrir a otras personas porque yo solo, no las puedo resolver, y eso me parece fantástico, siempre, por delante, hay algo más que aprender, algo más que comunicar y por lo tanto, algo con qué ser generoso, compartir lo aprendido para que no se pudra adentro mío, eso es maravilloso, es fantástico.

Si lo piensas, ese Ni Sí, Ni No, puede ser ese crisol, ese fuego, por el que tengas que pasar para que puedas saber de qué estás hecho, es decir, si te toca un momento así, hasta te diría que lo bendigas, porque en la duda está la verdad, la tuya, la interna, esa que quiere salir a toda costa, pero necesita ponerte a prueba para saber si tú verdaderamente estás decidido a ser lo que debes ser o si consideras que ser, es para otros.

Y me voy a dormir, otra vez me vence el sueño y sin embargo tengo tanto para escribir, sí, pero las ideas se me mezclan y lo que escribo no tiene sentido, y me da bronca, porque lo tengo “en la punta de la lengua”, pero no puedo expresarlo, por más que mis dedos escriban automáticamente, sin pensar, es algo que no le encuentro sentido.

En un capítulo posterior a este me sucedió lo mismo, de repente me di cuenta que el sueño me había vencido y que estaba escribiendo pavadas y más pavadas, pero era tal el sueño y la frustración que apagué la pc y me fui a dormir, sin más. Días después, habiéndome olvidado del asunto, leí lo escrito y para mi sorpresa ¡estaba buenísimo lo que escribí!

Así es, evidentemente lo que está adentro mío sale, tiene que salir, y aunque yo lo impida, al menos aparentemente, sale. Obvio, a veces no le encuentro sentido y entonces lo dejo, porque por momentos no estoy para entender lo que escribí ni lo que quise decir, y eso que lo escribí yo mismo.

Todo esto me hace pensar que de últimas, no soy yo quien escribe sino alguien que simplemente utiliza mis deditos para volcarlo al papel, donde yo sólo soy un instrumento para materializarlo.

Ciertamente, a veces ni pienso, es decir, sí, tengo la idea, o la imagen, o no sé cómo explicártelo, tengo algo y ese algo sale, no sé ni cómo, pero sale.

Ojalá todo esto me hiciera súper feliz, pero al decirlo de esta manera, creo que tenemos malinterpretada la idea de ser feliz, feliz es otra cosa, es el Ser, lo que somos, lo que Soy, independientemente del resto de mí mismo.

A veces escribo pavadas, y realmente muy descartables, tal vez no lo debería borrar simplemente porque en el momento que lo leo no lo entiendo, pero bueno, me gusta borrar también.

Y hablando de borrar, uf, si he hecho macanas apretando la tecla supr, mi Dios, ahora me río, pero en el momento ¡hay mi Dios!

## Capítulo # 07

### Miedo al Éxito

¿Cómo miedo al éxito, no será miedo al fracaso?

No, si no has hecho nada aún, estás dentro del terreno del fracaso, así de simple, todo lo que tienes que hacer, es hacer algo para salirte de tu zona de comodidad “incómoda”, aunque no lo quieras reconocer. Seguramente no lo vas a querer reconocer, te lo aseguro, a no ser que seas de esos bichos raros que ya están en camino y la tienen clara, y no se detienen, porque su felicidad se les muestra a través de lo que hacen y no dejan de hacerlo.

Supongamos que tienes un negocio que te funciona de mil maravillas, y sin exagerar, digo, ya tienes tu casita propia, tu auto, te das algunos gustos, en fin, llevas una vida digna. Lo que me cabe preguntarte es si ya has pensado qué vas a hacer cuando ese negocio que te proporciona tu sustento, ya no lo tengas más, sea por tu edad o por lo que sea ¿de qué vas a vivir?

Tal vez seas un emprendedor nato, con lo que supongo que, para ti, dejar de tener un negocio, es obstáculo superado, porque vas a encontrar la manera de seguir proveyéndote del dinero suficiente como para continuar viviendo bien.

No lo veo claro en la mayoría de los casos, mantener el mismo nivel de vida cuando un ingreso “x” ya no es el mismo, es como que se te puede hacer difícil, o achicas tu vida o agrandas tus ingresos, ecuación muy simple y fácil de ver.

A veces, achicar la vida enseña mucho, ves cosas que hacías antes que en realidad no tenían sentido, sólo te dejabas guiar por tu ego, y tu ego te llevaba por caminos equivocados ¡qué pena!

Si has trabajado “en relación de dependencia”, es decir, empleado, la cosa es dura, el cambio es grande. Si ya has tenido negocio, tal vez no tanto, pero puede ser.

El trabajar en relación de dependencia te robotiza, independientemente del cargo que ocupes, obviamente no te das cuenta porque es tu sistema de trabajo, y recién lo descubres cuando te saliste del sistema, por el motivo que sea, por ejemplo, entraste en tu autoempleo o, por decirlo de otra manera, te iniciaste como emprendedor.

Imagínate a un pez cuando lo sacan del agua, sería algo por el estilo.

¿Por qué digo que más que miedo al fracaso es miedo al éxito?

Porque la mente es vaga, no quiere trabajar, ni que la maten, sí, a ese nivel, somos animales fundamentalmente instintivos y el instinto, como no piensa ni tiene sentimientos, no le interesa lo que hagas, excepto que comas y sobrevivas, y si puedes reproducirte, mejor, lo demás es secundario.

A cada rato me surgen pruebas de lo que acabo de decirte, por ejemplo, yo escribí lo que estás leyendo, y por supuesto, lo leí y lo releí muchas veces para evitar errores, que seguramente no los veré, justamente porque mi mente consciente es tan vaga que interpreta lo que le resulta más fácil aunque no sea lo que está escrito, y no importa si yo mismo lo escribí, mi mente lee lo que quiere, así que si tienes dudas sobre algún párrafo, antes de cuestionarme, cuestionate a ti mismo, y luego si estás en lo cierto, te ruego que me lo hagas llegar, porque errores cometo, y muchos.

Pero cómo ¿No te dijeron que tú también eres un animal? Yo daba por sentado que ya lo sabías, que lo habías asumido. No lo tomes como una tomadura de pelo, es una forma de hacerte reaccionar, nada más.

Constantemente, a través de las propagandas que pretenden vendernos algo, nos hacen creer que somos seres superespeciales, es decir, que no somos animales.

Mira, si no duermes, no comes, no haces cosas que cualquier animal necesita hacer para sobrevivir, te mueres, ¿o no?

Bueno, siguiendo con lo que la mente es vaga y no quiere trabajar, imagínate que cuando empiezas a planear tu estrategia, tus objetivos, se te empiezan a aparecer de la nada, un montón de gente a la que tienes que enfrentar, un montón de responsabilidades a las que debes responder, tal vez, si te va bien, a un montón de dinero que tendrás que administrar y cuidar que no te lo roben, o si te va mal, a un montón de deudas que te van a torturar y no te van a dejar dormir hasta que equilibres tu balanza, si es que antes no se te da por huir, dedicarte al alcohol o a las drogas, y cuando digo drogas, no me refiero a las ilegales, eso ya es más serio, sino a las legales, la que te proporciona tu psiquiatra para que soportes tu depresión y no intentes quitarte la vida.

Ah, y otra cosa que no tienes en cuenta cuando trabajas en relación de dependencia: todos los trámites, contabilidad, impuestos, etc, etc, están a cargo tuyo, no tienes en quien delegarlos, al menos al principio hasta que te pongas ducho en el tema y tu sistema financiero te lo permita.

Vamos a ser positivos y a pensar que te va muy bien y que tienes unos ingresos de miles de dólares de los cuales puedes disponer libremente, porque te los ganaste y son tuyos.

Parece un cuento de hadas ¿verdad?, supongamos que así sea. Lo cierto es que no tienes idea de cuánto es “mucho dinero” y lo más probable es que hasta caigas en la bancarrota y te endeudes hasta la cabeza, y todo eso, sin darte cuenta, porque pensaste que ese ingreso te iba a durar toda la vida y que por lo tanto eras inmortal, pero la realidad, que supera la ficción, es cruel, es fácil caer en el vacío, así porque sí.

Esta es una suposición de alguien que no ha alcanzado tener millones de dólares aún, pero sin embargo observa el mundo a su alrededor, con mucha curiosidad y mucha atención, porque no entiende cómo es posible que sólo un porcentaje muy pequeño de la población sea capaz de tener tanta cantidad de dinero y el resto no.

Hay un montón de creencias, de supuestos, que en realidad no son válidos porque aún no se ha llegado a la cima.

Una de las cosas que veo a diario, son las críticas a los ricos, a los millonarios de verdad, imagínate a los que dicen ser millonarios, bueno, eso es otro tema, críticas a los empresarios y a los emprendedores, como siempre, es muy fácil criticar a quien hace, en vez de ponerse a hacer.

Como dice el dicho: del dicho al hecho hay mucho trecho.

Sí, ya sé, repito las mismas palabras una y otra vez, y encima en una corta oración, pues bien, eso es lo que hacemos sin darnos cuenta todo el día, nuestra mente repite los mismos pensamientos, y repite y repite y repite.

Empiezas a pensar que los que se te arriman, se arriman a ti por tu dinero, no por ti mismo, y si bien, te sirve de consuelo, en tu ser más íntimo no estás conforme, porque estás en la duda.

Esa es otra de las creencias que nos hacen creer, no sé, alguien, y con argumentos realmente valederos, lo que no quiere decir que sea cierto, y por las dudas, ante la duda, mejor no hago, no sea que me vea envuelto entre gente hipócrita que sólo me busca para su beneficio.

Pues bien, te digo algo, quien te busca es para su beneficio, y sí, lo importante es separar entre los que te buscan para su beneficio loable, y quienes para aprovecharse de ti.

Estamos en este mundo para beneficiar al prójimo, eso nos llena de orgullo, nos alimenta el alma y nos proporciona el dinero suficiente para alimentar el cuerpo y los apetitos básicos de una vida acomodada, y todo esto despejando la duda de aprovecharse del prójimo, eso es otra cosa.

Uno de los motivos de que puedas llegar a pensar así es que cuando estabas en bancarrota, sólo tus verdaderos amigos te bancaban, bueno, eso dicen, a veces ni amigos tenías, o los que tenías estaban tan en bancarrota como tú.

Es necesario un cambio de esquemas mentales, o para decirlo más técnicamente, cambio de paradigmas.

Empiezas a pensar en quién vas a poder confiar, ya que sabes que el dinero no tiene nombre y si te lo roban ya no será tuyo, y eso va a significarte un dolor muy grande porque va a representarte una pérdida muy grande.

Y te estoy hablando a nivel de tu mente inconsciente, no lo sabes conscientemente, es decir, crees y quieres creer que no lo sabes, simplemente por una cuestión de supervivencia, tu mente consciente te dice que si admites todas estas cosas, te va a doler mucho y quiere evitar que tu sufras, como una madre con su niño pequeño, pero la realidad no es así, la realidad es, simplemente es, y mientras no te enfrentes con lo que no quieres saber, estarás frente a una barrera invisible que no te va a dejar pasar más allá de tu comodidad conocida, es decir, te esfuerzas en ignorar el paraíso que te espera del otro lado de esa barrera mental que tienes incorporada, y como dicen, no puedes amar lo que no conoces.

Pues bien, es tu responsabilidad (capacidad de responder, que nada tiene que ver con la culpa) de averiguar cómo es ese otro mundo que no conoces, o te lo pierdes en tu ignorancia.

Es como cuando compras un billete de lotería, ya empiezas a hacer planes de cómo vas a “gastar” tu dinero, esas operaciones a las que llamas “invertir” pero de las que no tienes ni la más pálida idea de cómo hacerlo, y de sólo pensarlo, te da terror.

Hasta renuncias a la idea de ganarte la lotería, no lo sabes, claro, porque es inconsciente, porque ganarte la lotería te va a atraer a todos esos seres que de repente se volvieron seres queridos y a los que te va a doler decirles que no. Bueno, esto también es falso, pero está.

Llega el día del sorteo y por desgracia tu número no es el agraciado, no sacaste ni para salvar el billete ¡qué pena! ¿de veras? No, muy por el contrario, te sientes aliviado, inconscientemente, claro, porque en la superficie, es decir, conscientemente, te estás reprochando que esos eran tus últimos pesos, y que podrías haberte manejado mejor, no sé, de otra manera, pero ya es tarde, ya lo hiciste, no hay vuelta atrás.

Imagínate, ¿cómo vas a manejar tanto dinero? Las estadísticas marcan que las personas que se sacan la lotería, en dos años perdieron todo su dinero y muchas veces quedaron peor que antes.

¿No habías oído hablar de estas estadísticas? Pues sí, parece ser así nomás, poca gente progresa tras haber ganado la lotería porque el inconsciente colectivo dice que eso no es posible, y difícilmente tengas como mantenerte en equilibrio y hacer las cosas bien, lo puedes hacer, te lo digo desde ya, hay personas que lo han hecho, es posible, pero, tienes que educarte ante esta nueva situación.

Claro, tú te dices, pero ese no es mi caso, yo soy un afortunado, si ganara todo ese platal, no me pasaría tal cosa. ¿De veras? ¿Sabes por qué la gente se sigue casando? Porque la mente es muy positiva y el individuo cree, porque sólo cree, que a él le va a ir bien, que va a superar todos los obstáculos y que, además, como ya ha visto muchos casos, tiene experiencia de sobra para soportar cualquier vicisitud. Duro golpe es la caída de tan alto sueño. La única verdad es la realidad.

Yo era una de las personas “muy positivas” que a todo le encontraba solución, bueno, los errores no cuentan, y un día me encontré con alguien con un carácter muy distinto al mío, pero como yo ya había resuelto bien el tema de personas difíciles, creí que lo tenía claro, y le di pa’delante, y ahí me di cuenta, con todo el pesar del alma, que la experiencia no sirve para nada, que los errores que cometemos con una persona no son los mismos que nos ayudaron a resolver lo anterior, y el golpe contra la pared fue muy duro, no por “esa” persona tan especial que tuve a mi lado, sino por mí mismo, de repente puedes tener una persona fantástica a tu lado, pero no es para ti, y si no me crees, pregúntaselo a la naturaleza, no te va a contestar seguramente, pero va a esperar a que te des cuenta por ti mismo, y mientras tanto el tiempo corre y corre y te pierdes la oportunidad de vivir la vida para la que fuiste hecho, tonterías del ser humano nomás.

Obviamente, hay gente que se casa y le va muy bien, hay gente que se gana la lotería y le va muy bien, todo puede suceder, pero, ¿estás seguro que no le tienes miedo al éxito, ni un poquito?

Ojalá que no, porque de aquí en adelante, los obstáculos pueden ser brutales, o no, nunca se sabe, especialmente, porque depende de ti, de tu sistema de percepción, no de otra cosa.

A veces hacemos cosas que nuestro corazoncito nos dice: por ahí NO, pero nuestro ego dice: por ahí SÍ ¿y quién gana?, todos pierden, tu ego y tu corazón.

Si estás en un “Ni Sí, ni No”, te recomiendo que empieces, que te muevas, que actúes, que te prepares, que hagas algo, obviamente relacionado con tus metas, porque además de todo, nunca sabes quién te está mirando y te puede dar una mano, y si no estás preparado, va a ser una mano perdida, lamentablemente.

Ufff, pero resulta que me aparecieron obstáculos que no había tenido antes, o si los tuve, no los recuerdo, o no los tuve en cuenta, obstáculos propios, no ajenos, no de afuera, mentales, físicos, lo que sea, pero propios, y por eso insisto en “darle pa’delante”, aunque te lleve tu tiempo, piensa que si renuncias nunca llegarás.

Entonces, define bien tu camino ¿no estás seguro? No importa, inicia, luego ve corrigiendo el rumbo, para eso hay tiempo, siempre, bueno, casi siempre, hasta que te encuentres en tu verdadero camino, como digo, “hazlo, sólo hazlo, aunque sea con ayuda, pero hazlo”

Ahora, el sabor del “éxito” no tiene precio, porque aunque no lo alcances, te hace vivir, te da una ilusión, te hace sentir que tienes una razón para vivir, es aquí y ahora, y es algo bueno, lindo.

¿Qué es lo que verdaderamente te motiva?

Exacto, el sabor del éxito, que ya lo estás disfrutando, viviendo, imaginando, y por eso sigues adelante y por eso tienes éxito y por eso te sientes feliz y por eso te sientes motivado. Si después no resulta, bueno, puede llegar a ser doloroso pero ¿quién te quita lo bailado?

Lamentablemente el sabor del éxito es posible que no lo sientas todo el tiempo, porque tienes esa vocecita interior que te perturba, pero es lo de menos, si al menos vas equilibrado.

Claro, tenía que arruinarlo todo. Bueno, no, la historia sigue, y sigue hasta el final, y si no llegó el final es porque aún no es el final. ¿Un trabalenguas? Bien, pero puede ser útil.

Por momentos, tal vez, te sientas derrumbado, puede suceder, pero como sea, no es el fin del mundo, siempre habrá alguna salida, piensa en la mejor estrategia, empezando por tener buen ánimo, aunque sea a fuerza de voluntad, sonríete a ti mismo, eres la persona más importante para ti, nadie podrá reemplazarte.

Agradece, aunque sea de mentira, agradece y agradece, es mágico, el Universo no se toma nada en broma, agradece y de repente, quizás, te encuentres agradeciendo de verdad, de corazón, porque lo que ni imaginabas se te hizo realidad, inténtalo, pruébalo, insiste, y después me cuentas.

Ánimo, y no es sólo un deseo, es una realidad, ánimo, repítetelo hasta el cansancio, ánimo, todo va a salir bien.

¿Sabes? Yo soy un ser diurno, de noche necesito dormir, sino al otro día no sirvo para nada, y eso para mí también es un problema, muchas veces, aún durmiendo bien, al otro día no sirvo para nada.

¿Sabes en qué momentos escribí la mayor parte de este libro? Sí, justamente de noche, porque de noche puedo resistirme a que me venza el sueño, no siempre, claro, y de día, me cuesta concentrarme en escribir, hago muchas cosas durante el día, pero escribir un libro, difícil, en cambio de noche, ni tengo que pensarlo, lo hago, me duele la cabeza, se me cierran los ojos, me contracturo el cuello, pero escribo, y escribir es lo más, lo mejor, entonces vale la pena soportar “los contratiempos”

Y te aseguro que tengo un problema muy serio con el sueño, me duermo no importa la hora del día, por ejemplo, si tengo sueño no puedo manejar, tengo que parar a un costado, dormirme una siestita y luego continuar, pierdo el control de mí mismo, y de noche, ni te cuento, encima que no veo bien de noche, me duermo, por eso, mejor que maneje otro.

¿En qué estábamos? Ah, sí, en ánimo, da las gracias aunque no tengas ganas, después de todo, querer es poder.

Quien dijo QUERER ES PODER estaba verdaderamente en otra galaxia.

Les voy a contar una anécdota de uno de mis maestros de la PNL, un médico neurocirujano, que antes de entrar al quirófano, el paciente le dijo:

- Doctor sálveme, tengo tres motivos para vivir, mis dos hijos pequeños y mi esposa, ellos me necesitan y yo los amo, son todo para mí, por favor sálveme. “Quiero salvarme”
- Ahí se me cayó la estantería -relataba el médico- con mi formación científica no podía creer en la PNL, eso de andar curando gente y quitando fobias en cuestión de minutos no entraba dentro de mi esquema académico cuadrado, y mucho menos aceptar que algo tan banal como el pensamiento pudiera hacer milagros, por más que la PNL tenga su acreditación académica formal y por más que lo viera con mis propios ojos y al ponerlo en práctica resultara.
- Si Querer es Poder, pues, ándale, quiere, y listo.
- Si algo tan simple como “querer es poder” me resulta una mentira ¿qué más me queda?
- Créanme -continuaba explicando- yo quise curarlo, sabía que era una operación sólo para darle una mejor calidad de vida por poco tiempo, porque tenía un tumor muy profundo en el cerebro y las posibilidades de éxitos eran muy escasas, pero este hombre de apenas 26 años me suplicaba que lo salve, me suplicaba desde lo más profundo de su corazón que lo salve, él quería salvarse y yo quería salvarlo.
- Pero no fue así, no resistió la operación, era un riesgo calculado, sin embargo me destrozó, toda mi experiencia de muchos años, toda mi preparación académica, todas mis investigaciones, todas las operaciones cerebrales que hice, en definitiva, todo mi ego, no me sirvió de nada.
- Por eso estoy hoy aquí, porque con la PNL ustedes pueden ayudar en mucho a muchas personas, pero tienen que aprender a despejar lo que es sólo una ilusión de lo que es posible de acuerdo a las leyes de la naturaleza, por más que las desconozcamos.
- Al ser estudiantes de las PNL se les crea la obligación de desmentir todas esas fantasías que no son realidad, créanme, toman una gran responsabilidad.

Conmoverador ¿verdad? A mí me estalló esa vocecita interior que me venía martillando desde hacía muchísimos años: no sólo tienes que descubrir las verdades, sino que tienes que transmitir las, vivir en la mentira es desperdiciar la vida.

Hace poco me preguntaban por qué no hablaba en presente, como digo, por ejemplo, “todo va a salir bien”, y me quedé pensando. Si yo le digo a mi cerebro que “todo está saliendo bien”, le estoy dando una opción que va en contra de una realidad, porque si estoy mal, no todo está saliendo bien, mi cerebro no me va a creer, toma el camino más corto, lo que ya conoce, lo que ya sabe, y lo que sabe, para él es la realidad, difícilmente acepte otra propuesta, en este momento todo está mal, por más que vaya por el buen camino.

Volviendo a la anécdota del neurocirujano, él sabía que todo no iba a salir bien, lo sabía, pero no lo podía aceptar, tampoco podía dejar al paciente padeciendo ese infierno de dolores brutales, se encontraba como se dice comúnmente, entre la espada y la pared.

Continuando. En cambio, si le propongo que “todo va a salir bien”, le estoy creando una posibilidad, una ilusión, porque el cerebro es demasiado positivo y todo lo que lo aleje de la muerte y del peligro lo asume como un hecho, y así, si entro en sintonía con mi cerebro, va a dejar de producirme toxinas que desequilibran mis pensamientos y eso significa un problema menos, y si logro que mi cerebro piense que “todo va a salir bien” lo da por hecho, lo pasa al pasado para poder asumirlo. Tómalo con toda seguridad, eso te va a ayudar mucho.

¿Resuelve todo el pensar que “todo va a salir bien”? Por supuesto que no, pero es el primer paso.



El cerebro, independientemente de la edad que tengamos, es infantil, funciona como un niño, si yo a un niño le digo que le voy a dar un caramelo, o un dulce, su cerebritito ya empieza a crear una expectativa positiva, todo su organismo se prepara para recibir el premio.

Cuando somos adultos, ya no nos convence el caramelo, pero las palabras dulces sí, a veces. El tema es saber aplicar las técnicas para que tu cerebro las acepte.

Si logramos hacer que nuestro cerebro empiece a aceptar que SÍ, TODO VA A SALIR BIEN, se va a poner a trabajar en esa dirección, y cuando digo “trabajar” lo digo en serio, trabaja.

Si tienes un problema, intenta decirte a ti mismo TODO VA A SALIR BIEN, repítetelo hasta que te empieces a sentir más positivo, repítetelo y repítetelo, y de pronto, empiezas a sentir una sensación de que “todo te va a salir bien”

Luego, se te cae toda la estantería. No importa, empieza de nuevo TODO VA A SALIR BIEN, TODO VA A SALIR BIEN, TODO VA A SALIR BIEN.

Sin embargo, eso sólo es el primer paso, debes continuar con una estrategia que tu cerebro acepte para que sí, verdaderamente todo salga bien, porque de no hacerlo, la próxima vez, tu cerebro ni te va a escuchar.

La PNL propone que esta parte de la que te estoy hablando, pertenece al inconsciente, a tu mente inconsciente. Imagínate que vienes de pensamientos negativos en cascada, y cada vez más y más grandes. Tu inconsciente lo toma como que te has olvidado de él y ya no te protege, entonces, si de pronto, te dices a ti mismo “todo va a salir bien” y no has hecho nada para que así sea, no te va a escuchar, digamos, ni siquiera te va a recibir, como si fueras un visitante molesto.

Ahora, hay una técnica con la cual puedes lograr que tu inconsciente te reciba, te abra la puerta y te atienda, pero vas a tener que trabajarla. Pero piensa que si no lo haces con toda tu sinceridad, tu inconsciente no te va a creer, es muy sensible.

Imagínate que has abandonado a tu novia ¿crees por casualidad que te va a recibir así porque sí, de una? No señor. Y me refiero a la novia, porque el varón es demasiado elemental, hay demasiadas cosas que pasa por alto, la mujer no. ¿Cómo crees que tu novia te va a perdonar por haberla abandonado u ofendido?

Lo mismo sucede con tu mente inconsciente, es más sensible que una mujer, lejos, muchísimo más, por eso tienes que ser muy sincero y demostrárselo con hechos, o va a cerrar sus oídos y eres hombre muerto. Pídele perdón por haberlo abandonado, por no haberlo escuchado, por negar su guía, por haber sido desconsiderado.

En cualquiera de las religiones, esto equivaldría a pedirle perdón a Dios, por haberlo ofendido negándote a escucharlo, porque lo que Él te aconseja es para tu bien.

De alguna manera se produce una verdadera conexión con la Fuente cuando tú le pides perdón a tu mente inconsciente, porque tu mente inconsciente es sabia, en ella está toda la sabiduría, sólo que deberías atenderla, evidentemente tiene una conexión directa con la Fuente, con Dios.

Entonces, resumimos este capítulo en dos partes, la primera, pedirle perdón a tu inconsciente por haberlo abandonado, ya que es tu protector, y la segunda, decidirte a tener FE de que “todo va a salir bien”. Esto lo debes hacer con total recogimiento y gratitud. Tu inconsciente es muy sensible y sabe si le mientes o dices la verdad.

Dilo como se te ocurra, como te salga, a mí se me ocurre algo muy simple:

- Te pido a ti, mi mente inconsciente, que aceptes mis disculpas por haberte abandonado y negado, tal vez porque alimenté a mi ego exageradamente, no lo sé. Pero sea como sea, te pido perdón y que me aceptes como tu guiado.
- También te pido, mi mente inconsciente, que aceptes guiarme para que salga todo bien, tú sabes cómo hacerlo, permíteme entender tu guía para seguir adelante y que todo salga bien.

Ahora, si lo piensas, ¿no sería una oración para elevar a Dios?

Cuando hablo de Dios, lo hago así porque nací en una familia y un pueblo cristiano, pero como considero que todos somos uno, el Nombre que tú le des, está bien, espero que aceptes mi idea.

Si quieres conectarte con Dios, hazlo físicamente desde tu corazón, que te resuene en tu corazón, y Él está ahí para estar contigo, en lo que necesites, es simple, para Él, claro, para nuestra mente consciente y discutidora no.

## Capítulo # 08

### Tengo un amigo que me alienta

Con esta cuestión del Facebook y la internet, me hice amigo de un cubano, Jorge William, un fenómeno, por casualidad leí alguna cosa que él escribió y me gustó y le solicité amistad en el Face y me aceptó.

¡Qué mundo loco este! Habiendo tanta gente alrededor en esta gran ciudad, unos 3 millones sólo en la Ciudad de Buenos Aires, encuentro un amigo a casi 7.000 kilómetros de distancia y con 2 horas de diferencia reloj.

¿Y qué es un amigo?

En “El Principito”, de Antoine de Saint-Exupéry, el zorro le propone al Principito que lo vea todos los días a la misma hora, que se vaya acercando un poquito más cada vez, y algún día se dejará “domesticar” por él. Tal vez no sea exacta mi descripción, pero la metáfora me encanta, les recomiendo que lean el libro, está escrito para personas inteligentes, es decir, para ti, y tal vez descubras que eres más inteligente de lo que crees.

Este libro tiene varios párrafos dedicados a la Amistad y al sentido común, a “confiar en el otro”

La Amistad ¡qué gran cosa la Amistad!

Cuando una persona es generosa al compartir buenos escritos de otras personas, como en este caso, para mí, le da un sentido especial al Face, la hace una red social más amigable y más interesante, y así empezamos a compartir cosas de nuestras vidas, simples, que hacen ver el lado bello de la vida.

Tengo otros buenos amigos y amigas en otros lugares, en otros países, es como que nos encontramos en la misma sintonía e intercambiamos pensamientos y vivencias muy lindas.

También tengo amigos cercanos, y sin embargo, se nos hace difícil vernos.

Además, con cada amigo tengo una vibra particular, nos compartimos determinadas cosas, y otras no.

Cuando la vida te presenta obstáculos, ¡qué bien vienen los amigos! No para que te solucionen tus problemas, para eso hay gente especializada, sino para compartir momentos y hacerlos gratos, ver el lado bueno, reírnos un poco, y disfrutar el momento, así de simple.

El Amigo te hace de espejo mostrándote tus propios valores, te hace ver que eres una persona que vale por sí misma, te hace la vida más agradable, y es tan gentil, que cuando ve que hay algo que deberías corregir, hasta te hace sentir agradecido por mostrarte en qué podrías mejorar tu puntería, es fantástico.

Robin Williams, el actor, dijo alguna vez:

- “Yo solía pensar que la peor cosa era terminar solo en la vida.
- No lo es.
- La peor cosa en la vida es terminar con gente que te haga sentir solo”.

¿Cómo un genio total como él pudo abandonar este mundo como lo hizo él?

Aunque no lo conocí personalmente, me dejó muchas enseñanzas, aunque sus ojos tristes penetraban mi alma, igualmente era un ser especial, con una vida más allá de lo estándar, alguien que, hasta la forma en que se fue dejó una enseñanza:

- Ninguno estamos libre de sufrir, y necesitamos alguien que verdaderamente nos comprenda y nos acompañe durante esos períodos que nos son insoportables, y ése que nos acompaña, ése es un verdadero amigo.

A Robin Williams lo admire desde sus comienzos, cuando hacía de extraterrestre y decía algo así como moño moño, no recuerdo exactamente, pero lo copio a menudo. Ah, ya recuerdo, nemo, nemo solía decir, ja ja ja

Desde siempre se lo veía como un ser sufriente, independientemente del éxito que tuviera como actor, sus desencuentros amorosos, sus dos facetas, la de actor, brillante y la del hombre solitario, sufriente.

Y finalmente se quitó la vida. Para mí fue duro, era alguien con quien sentía una sintonía, tal vez si lo hubiera conocido personalmente hasta lo habría llamado “amigo”, pero por cosas de la vida esa situación nunca se dio.

Hace poco vi un programa donde un médico forense revelaba el porqué de su decisión tan trágica, padecía demencia, y sólo se descubrió tras la autopsia, mientras tanto sólo se pensaba en el Alzheimer.

No todas sus películas me gustaron, al igual que un amigo, no todo lo que hace, dice o piensa me va a gustar seguramente, así que de alguna manera tengo un cierto sentido de amistad con él, porque me acompañó en vivencias, en enseñanzas, en compartir lo que para él era importante, hasta compartió su ser incomprendido, en fin, una vida que al conocerla, lo hacía humano, no una simple estrella de la pantalla grande.

Tenemos amigos que nos acompañan toda la vida, otros que nos acompañan durante períodos cortos, no importa, todos en algún momento tenemos un amigo con el que nos sentimos completos, aunque sea en esos momentos que los compartimos con esa persona que nos hace sentir bien, plenos, confiados.

Lo más importante que te enseña un amigo es que puedes confiar, que, además, puedes confiar en alguien, y que, además, puedes confiar en ti mismo.

Las formas en que llega a tu vida un amigo pueden ser de las más inesperadas, y normalmente lo son, no puedes andar por la vida con pancartas que exclamen que estás

buscando amigos, tu ser lo dice, aunque no lo digas, y si lo dices desde el corazón, entonces eres creíble.

Hay amigos y amigas que lo siguen siendo a través del tiempo, aunque pasen muchos, muchos años, y te das cuenta cuando la vida, sin saber cómo, te conecta nuevamente, y ese tiempo que estuvieron separados es como que no existiera, como si el tiempo se hubiera detenido en aquel último instante en que se vieron, y continúa ahora con el reencuentro, reconociéndose como eran entonces a pesar de que los años los hayan envejecido físicamente.

Con el tiempo el sentimiento de amistad se modifica, es distinto, yo no diría ni que crece ni que se deteriora, pero cambia.

La vida te presenta propuestas que muchas veces no quieres aceptar porque te parecen dolorosas, insuperables, incómodas, hostiles y, aunque no lo creas, tampoco quieres aceptar las otras, las dulces, las increíbles, las prometedoras, porque tu sistema biológico no quiere innovar, como estabas estás bien, no molestes, entonces, no te atreves a enfrentar lo que te viene, sin embargo, la sabiduría de la vida te empuja al camino que tienes marcado y no lo puedes evitar, y te envía con una sola recomendación:

- Déjate guiar, déjate llevar, porque la vida sabe a dónde te envía.

Y aquí no cuenta si tu situación es espectacularmente mala o increíblemente buena, tú te opones, sin saberlo, porque lo haces inconscientemente, de nuevo, tu cerebro se opone a innovar, no quiere nada nuevo, para él no existe bueno o malo, sólo tiene dos posiciones:

- Estar como está o gastar energía, y te aseguro que la segunda opción, para el cerebro no es opción, significa castigo, aunque gastar energía signifique obtener una Ferrari Cero Kilómetro.

¿No me crees? Haces bien, no te dejes llevar por lo que yo opino, compruébalo por tus propios medios, tal vez yo esté equivocado, o tal vez esté en lo cierto, tal vez quieras verificarlo.

Todo lo que expongo en mis escritos, en general los he vivido, en otras circunstancias, en otros contextos, pero la metáfora es la misma, sé que no soy original, pero tampoco me interesa serlo, simplemente quiero transmitir vivencias que te puedan ser útiles a ti, que me lees, y por supuesto, desde ya te estoy agradecido por leerme.

Y todo este espacio surgió por las conversaciones con mi nuevo amigo Jorge, con quien revalorizamos la idea de la palabra Amigo.

Hace unos 30 años atrás, también tuve un amigo Jorge, un genio del pensamiento y como ser humano. Pero el tiempo pasa demasiado rápido, y no se detiene, así que, si tienes un amigo, es una joya en tu vida que durará para siempre, independientemente del tiempo que tengan para compartir juntos.

Tengo amigos que perduran a través del tiempo y que deseo verlos, y sin embargo la vida me lleva por otros caminos, y me pregunto una y otra vez ¿cuándo llegará el momento de reencontrarnos?

Y sí, te voy a dar nombres, remontándome a mi pasado lejano y viniendo hasta el presente: Beatriz B., Jorge S., Enrique G., María Marta H., Marcela M., Rita B., Cachito C., Alicia U., Eduardo C., Raquel R. y Jorge W., hay más, pero con ellos sigo en contacto de una u otra manera y siguen siendo muy significativos en mi vida, cada uno de ellos me da un aliento de vida, un por qué seguir haciendo cosas, un espaldarazo aún sin saberlo, una garantía de que la vida vale la pena vivirla, en fin, un agradecimiento muy especial para ellos, mis amigos.

Podría agregar a mi familia, pero ahora quiero hacer honor a esas personas especiales que siempre están, increíblemente están, y que me alientan.

¿Para qué te comparto esta reflexión? Para que pienses que en esos momentos de tormentos, de soledad infinita, de pesadumbres, aunque no los tengas contigo, aunque no hables con ellos, su vibra permanece contigo, y secretamente te alientan, te dicen “sigue adelante” nosotros te acompañamos.

Tal vez puedas decirme que es sólo una ilusión mía, pues tengo pruebas de que no es así. Me han llamado en algún momento donde ni quería hablar con nadie, en el momento menos esperado, cuando más necesitaba de alguno de ellos, increíblemente, alguno de mis amigos aparecía, por la circunstancia que fuere, pero ¡qué bueno que así sea!

Siempre tuve un grupo reducido de amigos, en el colegio, en la universidad, en los trabajos que fui cambiando, algunos los recuerdo pero, son recuerdos, nada más, me vienen sus imágenes a mi memoria, y algunos momentos vividos, pero no supe más nada de ellos, se los llevó el tiempo.

Hay momentos en que me siento ingrato con ellos por no verlos, o por no llamarlos, bueno, tal vez, o seguramente, eso sea parte de mi forma de ser, pero de seguro que los llevo en mi corazón, y de alguna manera lo quiero dejar plasmado en este libro, porque son muy importantes para mí y quiero que lo sepan, aunque ya lo saben, y que lo recuerden, aunque lo recuerdan.

Tengo un amigo que seguramente me está mirando desde el cielo, Raúl T. un tipazo, un ser increíble, qué bien, gracias a ti también, Raúl, siento como que la vida continúa después de la vida.

Crecí y me desarrollé en una sociedad en donde la amistad era considerada como algo dudosa, con personas desilusionadas de la amistad, algunas muy allegadas, muy queridas, muy influyentes en mí, sin embargo, siempre creí en la amistad.

Cuando era niño tenía un amiguito de apellido B., pero que no puedo recordar su nombre, ¡ja, cuántas aventuras!, nos reencontramos en la secundaria y luego no supe más nada de él.

Yo creo en la amistad, y tal vez no sea el mejor amigo, en un sentido formal, sin embargo, sentir a mis amigos me da vida.

Escribir estas confesiones me propone estar más cerca de ellos, yo no entiendo cuáles son las cuestiones que me tienen un poco encerrado en mí mismo, tal vez sea mi ego, mis preocupaciones, mis obligaciones, no lo sé, pero lo que sí sé es que la vida pasa velozmente, y que la vida con amigos es mucho más linda.

A mi hijo siempre lo incentivé para que tuviera amigos, para que fuera amiguero, porque sé lo hermoso que es tener con quien compartir la propia vida, y lo que pasa en este tipo de cuestiones, es que a veces no doy el ejemplo que busco obtener en el otro, en este caso mi hijo, pero claro, le estoy predicando tal vez con un ejemplo que no es el mejor, porque estoy muy dedicado a él y a solucionar los problemas de la vida diaria y, aunque igual veo a mis amigos, no lo hago tanto como quisiera, la vida me pone esas cosas, en fin.

Y me vuelvo a preguntar ¿y mis amigos, para cuándo?

Cuando en el Face veo esas reuniones de amigos y más amigos y más amigos, compartiendo momentos hermosos, me traen nostalgias, tal vez deba cambiar mi percepción de la vida, algo no anda bien, o tal vez sí, es lo que me toca en este momento y yo elijo. Puntos suspensivos...

Los amigos son una caricia para el alma, indiscutible.

Y volviendo al título del libro para agregar una reflexión:

- Me relajo, me calmo y me sano
- Porque mi entorno me es favorable

Muy bien, logré relajarme, o tendría que decir mejor, me aflojo, pero bueno, elegí esa otra palabra, ya está.

Obviamente, si me relajo, me calmo, elemental, aunque no obligatoriamente, nuestra biología es más compleja que un simple pensamiento lineal, por eso digo que el verdadero pensamiento es analógico, así como las neuronas, porque tienen miles de conexiones entre ellas, si fueran solamente conexiones lógicas, morirían, no funcionarían, en cambio al ser múltiples, yo las llamo analógicas, todo se produce como por milagro y funciona.

¿Está bien, está mal, es científico?

No importa, lo que sí me interesa es que a modo de metáfora se entienda la idea.

Lo mismo sucede con los amigos, no hay sólo una conexión lineal, es múltiple, por eso podemos estar de acuerdo en un aspecto y no en otro, y eso nos mantiene conectados, digamos que la amistad también es analógica, porque la amistad es una expresión de amor, y sabemos desde todo punto de vista que el amor, de lógica, no tiene nada.

Si seguimos mirando esta cuestión de la amistad y nos esparcimos a través del mundo que nos rodea, no nos queda más que maravillarnos, si no nos maravillamos es porque estamos encerrados en nosotros mismos y nos estamos perdiendo lo mejor de la vida: nuestro tiempo de vida.

Entonces vemos que nuestro entorno es lo que decidimos que sea, si tenemos una conexión de amistad con alguien y perdura a través del tiempo, yo decido si mi entorno me es favorable o no para estar en contacto directo con ese amigo, algo así como estar en comunión, algo maravilloso ¿qué crees que elegirías si pudieras? Obvio, eliges, ¿la amistad o la soledad?

Un amigo siempre te va a alentar, puede que no esté de acuerdo contigo, puede que te tenga que tener muchísima paciencia, puede que muchas cosas, pero siempre estará contigo, porque ese lazo de amistad es verdadero, no puede ser ficticio, o sino no es lazo de amistad, fíjate que aún cuando tu amigo no esté de acuerdo contigo, te hace sentir bien aun cuando te haga enojar, es un misterio, sin embargo hay muchas pruebas de que la amistad existe, sólo debes predisponer tu corazón para aceptarlo y vivenciarlo, y eso, es maravilloso.

Por eso insisto:

-Tengo un amigo que me alienta.



## Capítulo # 09

### Crear en mí mismo

Puedo haber tomado toda la capacitación que se me haya ocurrido, haber vivido las experiencias que la vida me presentó intentando que yo descubra sus enseñanzas, puedo haber ayudado a otros a encontrar su camino, en fin, infinitas posibilidades, pero no he logrado creer en mí mismo.

Y mientras no logre creer en mí mismo, mi vida seguirá a la deriva.

Hay momentos en que quisiera escapar de mí mismo, desaparecer, no sé, ni siquiera hacer algo para sentirme bien, pero sé que así no es la cosa.

He tomado compromisos que se traducen en obligaciones, obvio, y eso es bueno, mientras quiera cumplirlas, sino son un fastidio constante.

Estoy tratando de centrarme en mí mismo y me vienen a la mente otras personas que no encuentran su camino, o para ser más específico, que no se quieren a sí mismas, o al menos así parece, y aquí mi meta es quererme a mí mismo, confiar en mí, creer en mí, y veo que es más fácil mirar para afuera por la ventana que mirar para adentro y ver que tengo mi casa desordenada, intento evadirme a cualquier precio, y ese cualquier precio es de terror, es destructivo.

Cualquier cosa que pasa a mi alrededor me distrae, es más, ni siquiera quiero escribir lo que estoy escribiendo y mucho menos leerlo.

Cualquier cosa me viene bien para querer hacer otra cosa, pero insisto, he tomado compromisos que no estoy cumpliendo y eso no me agrada, ¿qué clase de vida es la que pretendo?

Ah, que otros se ocupen de mí.

O, ah, los mandatos internos que tengo me impiden desarrollarme como debo hacerlo.

O, ah, eso es mucho trabajo.

O, ah, no sé cómo hacerlo.

Un esfuerquito, por favor, todo lo que me pido es un esfuerquito, por favor.

¿Tan difícil es hacer algo por mí mismo en este momento?

¿Acaso no hay nada que me conforme, que me atraiga, que me motive?

Yo sé que hacer por hacer, es perder el tiempo, pero es mejor eso, que no hacer nada ¿o no?

Algunas personas se quedan en la queja y no hacen nada, bueno, yo hago lo mismo, pero lo escribo.

Cuando leo una y otra vez que no hago nada por mí mismo y repito una y otra vez las mismas cosas sin salir del círculo vicioso, me desespero, pero después reflexiono que al menos voy registrando mis pensamientos y que a veces escribo cosas interesantes, a veces.

Y me pregunto: ¿es una pérdida de tiempo o un esfuerzo que vale la pena? No lo sé.

Cualquier motivador me diría: TOMA ACCIÓN. Bien, yo le preguntaría ¿sobre qué? Porque para mí, actuar por actuar es perder el tiempo, es decir, si estoy consciente que quiero perder el tiempo, fenómeno, estoy haciendo algo coherente, sino no.

Me gusta preguntarles a las personas ¿qué es lo que más te gustaría hacer en tu vida? Y muchas veces no me saben responder, sí, muchas veces, demasiadas veces.

Entonces cuando los motivadores me dicen: sal de tu zona de confort, de tu zona de comodidad y haz lo que tengas que hacer, yo les respondería que no sé lo que tengo que hacer, o lo que tengo que hacer no quiero hacerlo, por la razón que sea, y a veces hasta sin razón, al menos, aparente.

¿Cómo puedo hacer lo que tengo que hacer si no sé lo que tengo que hacer? Ja!

Nuevamente, me vienen a la mente otras personas, simplemente para escaparme de mi mente.

Esto no es válido, es una trampa mental mía que me impide concentrarme en mí mismo, enfocarme en mí mismo, en qué es lo que me gustaría hacer, qué es lo que me daría más satisfacción, porque mientras no resuelva esta pregunta, haga lo que haga, aun haciendo lo que más me gusta, no cesaría esa inquietud adentro mío.

¿A quién recurrir? ¿A un psiquiatra? Tal vez me de medicación que me deje un poco menos ansioso, o tal vez no, pero la realidad es que yo no quiero tomar medicación, quiero enfrentarme a mí mismo y decirme: Esto es lo que quiero hacer y listo, de ahí en más, hacerlo, es sencillo, cuando estoy convencido sobre lo que quiero hacer, ni lo dudo, me pongo en marcha y lo hago.

¿A un psicólogo? Tampoco, porque para ellos es fácil, ellos no me tienen que resolver nada, pueden prestarme cierta ayuda, por supuesto, valiosa, no cabe duda, pero quien tiene que resolver, en definitiva, soy yo, y a todo esto, eso representa un gasto muy grande, una inversión muy grande de dinero, a no ser, que dé con un profesional que de una me ayude a plantearme mi realidad de una manera creativa.

No puedo dejar de pensar en otras personas, te puedo asegurar que así esto no me sirve, y te lo digo a ti como si me estuvieras leyendo, como si estuviera compartiendo esto contigo, mi lector, pero en este preciso momento que lo escribo.

Es sólo una fantasía mía, que necesita tener un espectador, y entonces así ya somos tres:

- Vos, yo y mi mente inconsciente.

Vos, ¿me podés ayudar? NO

¿Por qué? Porque la respuesta está adentro mío, nada más.

Paradójicamente SÍ, me podés ayudar e intentaré que puedas entender cómo.

Mi mente consciente no para de dar vueltas y vueltas y cada pensamiento me lo tergiversa y caigo siempre en lo mismo, en el mismo pozo, sigo cavando el hoyo.

Bien, hay una pregunta que para mí es fundamental:

- ¿Cómo quiero ganarme la vida?

Está mal hecha la pregunta, va de nuevo:

Bien, hay una pregunta que para mí es fundamental:

- ¿Qué amo hacer en mi vida?

¿Por qué modifiqué la pregunta?

Mira, voy a desarrollar el tema de acuerdo a como la formulé originalmente, luego, espero que te des cuenta la diferencia abismal entre la primera y segunda manera de presentar la pregunta.

Una pregunta mal formulada nos va a llevar irremediablemente a una respuesta equivocada. Veamos, para que no pierdas el hilo de la conversación, repito la pregunta equivocada:

Bien, hay una pregunta que para mí es fundamental:

- ¿Cómo quiero ganarme la vida?

Sí, porque para pagar mis cuentas necesito dinero, para esto y para lo otro necesito dinero, pero para tener dinero debo ser ordenado, disciplinado, y sobre todo hacer algo con lo que obtenga buenos resultados, algo con lo que ingrese dinero a mis bolsillos, sino todo esto es bla bla bla inútil.

Puedo trabajar duro por dos monedas, eso no me sirve.

Puedo utilizar todas las horas disponibles de mi día para hacer algo que me gusta y por lo que me pagan, dos monedas, por supuesto, tampoco me sirve.

Imitar a otros, endeudándome más de lo que estoy, con la ilusión de hacer un negocio, una diferencia, y eso, eso tampoco me sirve.

Ya vi que endeudarme es el peor pecado que puedo cometer, aun ignorando que es un pecado grave, la ley natural del no-endeudarme va a caer sobre mí como lo hace la ley de la gravedad, porque, aunque la desconozca, ahí está, vigente, todo el tiempo, nada la distrae, y quien no la cumpla, pues pagará las consecuencias, en este caso, yo, obvio.

Hay personas que viven sin deudas pero miserablemente, y vivir miserablemente, para mí, también es un pecado grave, ¿por qué?, porque de sólo pensar la magnífica maquinaria que tengo a mi disposición que, además, funciona en automático, y que no la valoro muchas veces, sólo eso, a nivel dinero, me hace supermillonario, mi cuerpo, una maquinaria que no se puede comprar, bueno, al menos legalmente...

Uy, caigo en la cuenta de cuántas atrocidades suceden en este mundo sin que me cuenta, o prefiero no saber, o peor aún, hacer como que no sé.

Obviamente, hay ricos que viven miserablemente, porque no es una cuestión de dinero sino de posición frente a la vida.

Lógicamente, cada quien vive como quiere o como cree que quiere, y eso no lo voy a discutir, está bien.

Bueno, no está bien, yo no vivo como quiero, entonces para mí no está bien.

¿Quiero vivir como vivo? No. Entonces ¿por qué lo hago?

Porque no sé qué hacer. Ah ¿sí?

Bueno, en realidad porque no creo en mí mismo. Eso es súper cómodo, aunque sea fatal. Y cuando digo fatal, me refiero a ese fatal del que hablan los noticieros: accidente fatal.

Vivir así es como vivir muerto, peor, porque el muerto, al menos en nuestro plano físico, no tiene ninguna opción, no existe.

En la historia, mucha gente era y aun es, torturada hasta morir, porque era y es, más delicioso ver sufrir a una persona que matarla directamente, y eso lo vimos una y otra vez, y como nuestra mente inconsciente absorbe todo lo que recibe, de manera literal, no razona y no tiene sentido del humor, en este caso, sería humor negro, queda dentro nuestro como un mandato grabado en sangre, indeleble, imborrable, entonces, nuevamente, inconscientemente, yo me pongo en el papel de víctima y de verdugo, es decir, yo mismo me atormento y yo soy el atormentado. ¡Qué panorama!

No hago lo que tengo que hacer sencillamente porque no sé lo que tengo que hacer, donde “tengo que” es producto de lo que “quiero”, una autoimposición beneficiosa pero incumplida.

¿Cuánto vengo escribiendo hasta aquí y nada? ¿Acaso alguna respuesta se me ocurre? Nada, ni un esbozo, absolutamente nada.

Este trabajo se refiere a algo fundamental en mi vida, en conocer lo que quiero hacer y una vez que sé, hacerlo, hacer lo que tengo que hacer, es decir, una autoimposición beneficiosa que, de cumplirla, se traduce en una dulce disciplina que me va a llevar al éxito, y si no la cumpla, estoy como antes, perdiendo el tiempo.

Lo primero que quiero hacer es creer en mí mismo, amarme a mí mismo, y como dije antes, ahora que sé que me quiero, creer en mí mismo y amarme a mí mismo, hacer lo que tengo que hacer es justamente eso, creermelo y amarme.

Para creermelo a mí mismo debo ejercer la disciplina más estricta sin declinar. En este caso “debo” es una condición ineludible, un compromiso a cumplir cueste lo que me cueste, porque si no pongo todo de mí, mi vida no vale nada, aunque poéticamente sea esto o lo otro, o los demás me vean como tal o como cual, lo importante es lo que pasa adentro mío.

Constantemente veo a personas vacías, al menos es la sensación que siento, que frente al mundo son ídolos, triunfadores, modelos, y digo que esa sensación es de vacío, porque cuando me entero sobre sus vidas, están insatisfechos consigo mismos y es una pena, no importa el éxito que tengan, no valen nada.

¿Así será mi vida? ¿Frente a los demás me “tengo que” mostrar entero y valiente? ¿A quién engaño, si los demás se dan cuenta de mi interior más que yo mismo?

Mi interior está a la vista, tal vez por eso mucha gente pueda no sentirse feliz, porque cuando sufren por dentro, por el motivo que sea, su energía las delata.

Entonces, cuando una persona se muestra feliz, sonriente, de una manera íntegra, me es difícil creerle, porque sé que detrás de esa cara, que por cierto puede ser real 100%, ni lo dudo, hay un ser humano como yo que tiene sus debilidades, la diferencia es que logra al menos, ese mostrarse feliz, ese momento de sentirse feliz, y cuanto una persona más cantidad de oportunidades tenga de sentirse feliz, mejor será su balance de vida al final de su día.

Y como siempre, siento que estoy perdiendo el tiempo porque no hago algo con lo que me sienta feliz haciéndolo, otra cosa distinta a escribir.

Como te dije antes, escribo lo que me pasa, lo que vivo, puede que invente historias para contar algo que realmente pasó, y a eso lo llamo mi experiencia propia.

Esta parte es bastante dramática, porque es la misma parte que veo en personas cercanas a mí que no saben lo que quieren y continúan haciendo lo que hacen porque se perderían si no lo hicieran, ignorando que ahí afuera hay una vida real que los espera con los brazos

abiertos, con la única condición de que salgan del castillo donde viven y crucen el puente que está sobre un foso que en el fondo tiene un canal lleno de agua y lagartos hambrientos para comérselos si se caen ahí, y cruzar hasta la pradera, significado de una libertad inmensa.

El único problema, es que el puente es levadizo y justamente está elevado obstruyendo la salida del castillo, y los mecanismos que lo liberan están oxidados y así, prácticamente inservibles, esos son los obstáculos que tienes que sortear si quieres llegar a la pradera de tu libertad.

Posiblemente tú no lo sepas, pero hay ciertas técnicas que te pueden ayudar a liberar ese puente para cruzar hacia el otro lado. Por otra parte, el puente está sano, intacto, se puede cruzar, sólo debes liberar su mecanismo.

Posiblemente tú no lo sepas, pero hay personas que te pueden ayudar a descubrir cómo liberarlo, porque tú solo, con tu único esfuerzo, difícilmente lo logres.

No me maldigas por esto que te estoy planteando, agradécele a la Vida que tengas estos contratiempos que te obliguen a buscar amigos que te acompañen en esta travesía, porque pedir ayuda es humildad, y brindarla es grandeza.

Así que, recurre a tus amigos, ellos te guiarán y hasta harán un esfuerzo junto a ti, no en vez de ti, quedemos claros, y así obtendrás el premio tan preciado: tu propia libertad.

Pero seguramente, si llegaste a leer hasta aquí, estarás esperando una respuesta distinta a los que nos dan generalmente cuando planteamos que no sabemos qué queremos hacer.

Mientras escribo este capítulo, escucho "1492, la Conquista del Paraíso" de Vangelis.

¿Viste la película? A mí me encantó. Las imágenes que muestra sobre lo que era nuestra tierra cuando llegaron esas embarcaciones tal vez por primera vez, son espectaculares, unos lugares tropicales verdaderamente paradisíacos. Bueno, tenemos la inmensa bendición de que esos paisajes fueron filmados hace apenas unos años, es decir, son actuales.

No sé si Colón y su tripulación disfrutaron el viaje, sería adentrarnos en una cuestión histórica seguramente dolorosa, sin embargo ¿te imaginas cuando avistaron tierra y se encontraron con este paraíso?

¿Qué fue lo que lo llevó a Colón a hacer semejante viaje?

Crear en sí mismo, debe haber tenido una seguridad tan grande en sí mismo que pudo convencer a la mismísima Reina Isabel I de Castilla, conocida también como Isabel La Católica para que le proporcionara los medios para realizar el viaje.

Si pensamos en la corrupción que vivimos en nuestros días, todo ese cuento de hadas podría quedar en la nebulosa, pero para nuestro caso, imaginemos el gran coraje de Colón, para lograr todo el apoyo necesario para realizar su sueño.

¿Acaso porque existe la corrupción voy a dejar de intentar realizar mis sueños? Sería un pretexto más que inválido, por más que nuestra mente parlanchina lo justificara bajo todo punto de vista.

Bueno, ahí encontramos otra razón para no creer en nosotros mismos, para no creer en mí mismo, si hay tanta corrupción ¿de qué vale que yo quiera hacer algo, después de todo, quién soy yo?

No lo sabemos, pero esas malas ideas, las tenemos incorporadas en nuestro inconsciente colectivo.

Como sea, Colón logró hacer ese viaje, imaginándome que ese no es tu sueño, te pregunto ¿cuál es tu sueño? Y no me respondas: el de ir a dormirte la siesta, que si lo necesitas, está bien, aunque cuando te despiertes, la pregunta seguirá esperando tu respuesta.

¿Y qué es creer en mí mismo?

No es lo que dice la televisión, ni las películas, porque te presentan escenarios increíbles, inalcanzables para el común de la gente, nosotros somos seres normales, mortales, y vecinos como cualquier otro vecino y no somos actores de Hollywood.

Me encanta escribir, eso lo tengo desde niño, desde que tengo memoria, mi drama de pequeño era aprender a escribir y a leer en público, empezando por el salón de clase y siguiendo por leer en la Misa de la Parroquia, ¡qué gran sueño! Y un día lo logré, aprendí a escribir y a leer para el público, mal, pero aprendí y me fui perfeccionando con los años.

¿Qué pienso cuando escribo? Sólo escribo, es el placer de escribir. Hacerlo me da mucha satisfacción, y cuando lo hago siento que creo en mí, porque soy capaz de hacerlo, y porque cada vez me gusta más cómo escribo. De hecho, si no me aceptara cómo escribo, creo que me sentiría muy frustrado.

Creer en mí es escribir mis pensamientos, compartirlos con otras personas, eso me hace sentir feliz. Cuando escribo, creo en mí.

Tal vez tú también tengas un área donde creas en ti mismo, de ser así, me entenderás.

¿Pero qué hay del resto de mi vida, en las otras áreas?

Tengo varias capacidades, varios talentos, y sin embargo muchas veces no creo en mí, creer en mí no es algo constante, y a medida que descubro la vida de otras personas, a veces lejanas y otras cercanas, veo que me sucede lo que a la mayoría.

Cuando ayudo a otras personas, creo en mí, cuando hago un trabajo que me sale con un resultado satisfactorio, creo en mí, cuando me equivoco, me duele, hasta me angustia muchas veces, pero ahí también creo en mí, porque lo hice, y eso para mí tiene valor.

Voy aprendiendo con el paso del tiempo que hay cosas que no puedo hacer, que tengo que dejar que otras personas se ocupen, sí, así es, meto la pata muchas veces por creer que puedo hacer cosas que luego no logro resolver, o logro resultados no del todo satisfactorios, y eso está bueno porque, en un primer momento siento frustración, luego recapacito y me doy cuenta de que no tengo por qué saber hacer de todo, es ahí donde empiezo a elegir qué hacer y qué descartar.

Multi-task, o multi-tarea, es algo que disminuye la eficiencia porque concentrarse en varias cosas simultáneamente es esparcirse, es diluir el esfuerzo.

Uno puede dedicarse a la multi-tarea cuando puede delegar, cuando tiene los medios para hacerlo, sino no.

Paradójico ¿verdad?

Yo hago multi-tarea porque las circunstancias así me lo indican, es un gran esfuerzo extra que disipa mi concentración, justamente porque no cuento con los medios.

Cuando logras contar con los medios, entonces la multi-tarea estará repartida entre varias personas y tú, o en este caso yo, velaré porque el eje de los procedimientos funcione bien, es decir, que los delegados cumplan bien sus funciones.

Como puedes ver, creo en mí, sueño, y creo en mis sueños.

Pero en el mientras tanto, hasta que logre el éxito en eso que es lo más fácil para mí, en eso que me llena de alegría, en eso a lo que me dedicaría sin distracciones, continúo con mi multi-tarea unipersonal.

Yo sé que tú también crees en ti mismo, pero no lo sabes.

Uy, no creas que soy adivino por esto, tampoco un sabiondo y mucho menos un presumido.

Conozco muchas personas que creen en sí mismas, tienen éxito con lo que es su pasión, y viven una vida intensa.

También conozco muchas personas que creen, que creen en sí mismas, tienen éxito con lo que creen que es su pasión, y viven una vida que la creen intensa.

La diferencia está en ese momento de lucidez, ese momento mágico, en que te cuestionas ¿qué estoy haciendo?, o que te felicitas por cómo estás disfrutando tu vida.

Esos momentos son estrellas fugaces, son magníficas, son un sueño, duran segundos, pero te llenan la vida, si tienes muchos momentos de estrellas fugaces, eres verdaderamente un afortunado.

Si no tienes esos momentos ¿por qué no los buscas? Y si no los encuentras por tus propios medios, eres un bendecido, porque si actúas inteligentemente buscarás a quien o quienes te ayuden a lograr tus respuestas.

Cuando “los motivadores” dicen que todo problema es en realidad una oportunidad, te aseguro que muchas veces reniego en contra de eso, hasta que la vida me sirve en bandeja de plata la visión de que esos “motivadores” tienen razón, es una oportunidad.

Ahora tienes la oportunidad de creer en ti mismo, y como no soy adivino ni mago, ni me interesa serlo, te digo con toda seguridad “cree en ti mismo” es lo mejor que puedes hacer por ti, después de todo, si tú no crees en ti mismo ¿quién entonces?

## Capítulo # 10

### La resiliencia

¿Eres capaz de soportar las vicisitudes de la vida o eres de los que abandonan y que sea lo que Dios quiera?

En este espacio no voy a tratar el aspecto científico, sino el práctico, el que vemos a diario, ése del cual también tú estás dotado y que posiblemente ni lo sabías.

La resiliencia es un sistema de creencias de una persona sobre la capacidad de soportar las adversidades.

Las adversidades más impactantes son las que se producen dentro de la mente, y esas son las más difíciles de sobrellevar, porque se transforman en un parloteo incesante y mortificante y son las más difíciles de explicar para la persona que lo padece.

Tal vez tuviste un accidente o te dejó la persona que amabas, u otras situaciones por el estilo, digamos, situaciones que son externas a ti pero que te influyen enormemente.

Y la otra posibilidad, es que hayas cometido errores que te llevaron a la posición donde te encuentras ahora, difícil de soportar, pero que no te queda más remedio que enfrentarlo, estas, serían situaciones internas.

Y, por último, la mixta, donde una parte no dependía de ti, pero la otra sí.

Si tu capacidad de soportar tal situación es alta, significa que para ti no significa un problema, al menos en la apariencia, y todos felices y contentos.

Si tu resiliencia es baja, o te abandonas, que es lo que muchos hacen, o buscas ayuda externa para que te sea soportable la situación y, seguramente, si te es posible también, que alguien resuelva tu problema.

Para tratar de entender de qué se trata, vamos a acudir al sistema de los tres cerebros: el cerebro instintivo, el emocional y el racional.

Si tu cortex, o cerebro racional te dice que estás en problemas, por ser el único que tiene la posibilidad del lenguaje hablado, comienza con su parloteo infernal, eso se transforma en señales que percibe tu cerebro límbico o emocional, y ahí se empieza a conjugar sentimiento con pensamiento, y la cosa se complica. Si no eres capaz de parar tu parloteo interno, esto se traduce en una señal que percibe tu cerebro instintivo o reptiliano, que en definitiva es el que actúa y por lo tanto manda, y entonces, o te paralizas o haces algo y ahí se acaba la cuestión, simplificando, claro.

Lo que sucede después son cosas que estuvimos viendo en capítulos anteriores, sin embargo sí, hay algo que puedes hacer, repite al menos tres veces y de ser posible en voz alta:

- Me relajo, me calmo y me sano,
- Porque mi entorno me es favorable.

En un momento de mucha tensión, en vez de utilizar “me relajo” utilicé “me aflojo”, y me pareció más apropiado, y aunque parece lo mismo, aflojar es sinónimo de soltar, era como ahorrar un paso, pero ya había titulado este libro con la idea de que “me relajo” y en definitiva fue la expresión de mi corazonada original y decidí dejarla como estaba.



Son tus órdenes directas a tu mente inconsciente y llegan sin filtro, por eso son efectivas. Cuando dices “me relajo”, verdaderamente te sueltas, te aflojas, comienzas a fluir. Cuando agregas “me calmo”, estás reconociendo que estás tú en posesión de tu mente y no tu mente en posesión tuya como hasta hace un ratito. Y cuando afirmas “me sano”, estás eliminando la posibilidad de enfermarte con todos esos químicos tóxicos que emitieron tus pensamientos negativos y desastrosos.

Pero falta algo más, crear un entorno favorable, y eso lo tienes que decidir únicamente tú, y lo haces afirmando “porque mi entorno me es favorable”, el entorno es la plataforma sobre la que construyes tu idea, sin esta plataforma tu cerebro no te cree porque considera que estás haciendo castillos en el aire como cuando eras niño.

¿Y cómo sabes que este simple jueguito de palabras te da resultado? Por empezar, tu sensación de alivio empieza a surtir efecto, te relajas, te calmas y empiezas a sentir una sensación de bienestar.

Continuando con la oración, no se trata de un simple jueguito de palabras, sino de un juego de llaves que abren las cerraduras hacia tu mente inconsciente, verdaderamente, está exquisitamente elaborado, no es algo improvisado que se me ocurrió a mí “de repente”, si bien lo pude ver claramente “de repente”, es algo que otras personas ya lo pensaron antes y lo transmitieron, tal vez no como lo hago yo ahora, lo que quiero decir es que no es algo nuevo, aunque parezca.

Posiblemente, si continúas repitiendo estas frases, sentirás unas ganas de respirar hondo, profundo, porque tu cuerpo te está diciendo que está contento contigo con lo que estás haciendo y en premio te va a oxigenar, el mejor regalito.

En los métodos tradicionales, normalmente, primero se buscan unas respiraciones profundas para oxigenar el cerebro, y está bien, sin embargo, encontré que, de esta manera, la respiración profunda significa un premio a tu actitud y eso es valorable.

Y, finalmente, para darle una capa de protección a la joya que acabas de lograr, repites al menos tres veces:

- Sí, puedo, es fácil y lo voy a hacer.

Con el “sí” estás aceptando que es verdad lo que lograste, con el “puedo” aceptas que eres capaz de hacerlo, con el “es fácil” le estás allanando el camino a tu mente porque a tu cerebro le gustan las cosas fáciles y para nada complicadas, y “y lo voy a hacer” se refiere a un presente continuo, para que tu mente lo retenga y lo repita tantas veces como sea necesario.

¿Por qué usamos muchas veces frases en futuro?

Normalmente vas a escuchar que te indican que hables en presente, porque sólo en el presente es donde tienes tu dominio, el presente es donde ubicas a tu Ser, pasado y futuro pertenecen a tu Ego.

Sin embargo, he descubierto que el cerebro tiene una forma muy original de procesar las oraciones, las ideas, las proposiciones y entonces, como necesita adecuar algo que va a pasar a algo conocido, lo pasa al pasado, y cuando lo pasa al pasado lo da por hecho, por eso, a veces, utilizar correctamente el “tiempo en futuro” nos da una chance extra, recorre toda la gama de posibilidades que están en “pasado, presente y futuro”

Tu cerebro aprendió algo nuevo y aprendió algo bueno, y como le gusta lo bueno y sencillo, lo va a poner en práctica cada vez que te veas en una situación similar, es como que le has proporcionado un premio y con ese premio te premia a ti, sin darse cuenta, claro, porque tu cerebro sólo piensa en sí mismo, y no en ti, si piensa en ti es porque estás interfiriendo con su bienestar y tiene que resolverlo, sino, se olvida de ti. Uhm...

Aunque todo no es color de rosas, una situación similar no significa que sea similar, sin embargo, a tu cerebro le gusta buscar lo similar porque lo similar le es familiar y eso le ahorra energía.

Observa, por ejemplo, cuando alguien te muestra una figura que nunca has visto en tu vida, tu cerebro, inmediatamente busca algo similar con qué identificarla, se pone muy inquieto si no lo halla, y lo descarta o lo asocia de alguna manera para quedarse tranquilo, y dice, ya lo encontré, es "esto" y listo.

¿Se te hace muy difícil imaginar una figura cualquiera? Supón que la figura es una cara de una persona, tal vez así te resulte más fácil, le estás dando datos adicionales a tu cerebro para que sepa a dónde buscar.

En los test de identificación de imágenes, a veces, hasta que el instructor no te da una pista, te es imposible determinar qué estás viendo, pero una vez que lo identificaste, te es imposible no volver a verlo cada vez que te lo muestren.

Ahora, si eres capaz de formarte una idea y una imagen de la solución a tu problema, cuando vas repitiendo

- Me relajo, me calmo y me sano
- Porque mi entorno me es favorable
- 

Y conservas esa idea y esa imagen a tu solución, tu cerebro se encargará de completar tu respuesta, porque como todo en la naturaleza, tu cerebro tampoco soporta los espacios vacíos.

Luego, te queda comprobar que esa idea u objeto que imaginaste es la que corresponde, y si lo es, te servirá para otros casos, aunque la situación no tenga nada que ver con esta, simplemente porque la capacidad de asociación y resolución que tiene tu cerebro, es inmensa.

Así que, si tuviste algún inconveniente importante y saliste ileso de la situación, aprendiste algo nuevo que te va a ser útil, tal vez, en múltiples situaciones.

Seguramente has escuchado muchas veces la frase:

- Lo que no mata te fortalece
- 

Bueno, eso es resiliencia, la capacidad de reponerte ante una situación.

Y esa otra:

- A golpe se hacen los hombres.
- 

También, un poco machista, porque después de todo, las mujeres, por su sistema cerebral tan complejo, tienen muchas veces una capacidad de reponerse mayor que los hombres.

Por ejemplo, la madre con tres hijitos que de repente se quedó viuda, sola, sin recursos, normalmente no va a dar a sus hijos en adopción, luchará a brazo partido pero saldrá adelante, el hombre, no tanto, aunque reconozcamos que sí, tiene otras capacidades.

Cuando vemos las películas de boxeo o de kung-fu, esos sí que tienen resiliencia, su capacidad de soportar los golpes y de reponerse es muy destacada.

Pero no creas que hay que ser un deportista extremo para lograr una rápida reposición.

Por ejemplo, cuando vas a cruzar la calle y un auto que venía velozmente casi te atropella, quedas temblando por un rato pero luego te repones.

Cuando rendiste un examen importantísimo para aprobar una materia o un ingreso laboral o una pregunta frente a tu esposa y te va mal, ahí ves tu capacidad de reponerte o no y cuánto tiempo te lleva.

Como todo, es una cuestión de entrenamiento mental.

Si por cada problema que tienes te pones a llorar y no haces nada, bueno, seguramente el próximo problema similar lo soportarás mejor por una cuestión de práctica, en cambio, si buscas solucionar tu problema de forma más rápida y certera, tu capacidad de reponerte aumentará grandemente.

En síntesis, si te agobia un problema, utilízalo para fortificarte, el próximo problema puede que sea más rudo y el próximo más, y el próximo más, y cada vez te va a costar menos adaptarte a una nueva situación conflictiva.

Imagínate al presidente de un país o de una gran empresa, si no tiene capacidad de reponerse rápidamente de sus contratiempos que, inevitablemente tendrá, no serviría para ser presidente, de hecho, no lo sería.

Bueno, hay ejemplos de inútiles ocupando cargos decisivos, pero esas son personas inconscientes, no nos sirven como ejemplos a seguir, porque tarde o temprano terminan mal.

Ojo, tú también puedes terminar mal, ninguno estamos exentos de nada, así que no digas “de esa agua no he de beber”, por eso, sé humilde, acepta que así como en algún área tú puedes ser débil, los demás también lo son, o lo pueden ser.

Ama a tu prójimo como a ti mismo, es decir, comprende que si el otro está en un momento de debilidad, lo que necesita es superar esa situación, nada más, fortalecerse para el próximo desafío, nada más, algo que te puede pasar a ti también.

Y comprender todas estas cosas nos sirven para ayudar al prójimo, aunque a veces nos preguntemos ¿y a mí quién me ayuda? Verás que llegado el momento, si tus propias fuerzas no te dan, llegarán refuerzos de quienes has ayudado o se hayan enterado que tú has ayudado, o como sea, perciben que tu capacidad de sobreponerte solamente necesita un acompañamiento para que sigas adelante.

¿Magia? Todo en la vida cuando sucede parece Magia.

Los milagros existen, si no tú no estarías aquí, y yo tampoco, por supuesto.

## Capítulo # 11

### Estudiar formalmente, Más, ser autodidacta

La escuela formal prepara para aprender a memorizar, más que a conceptualizar, y en vez de aprender a resolver problemas prácticos, enseña a copiar fórmulas que lo hagan por nosotros, y si bien por algún lado tenemos que empezar, los tiempos que corren son muy distintos a lo que ya vivimos.

Estamos viviendo un sistema de educación obsoleto y perimido, lo mismo desde hace unos 200 años, época de la explosión industrial y para lo que se necesitaba gente preparada para cumplir funciones específicas dentro de esos esquemas, es decir, copiar, memorizar y replicar.

Lo lamentable de todo esto, es que miles de personas son reunidas cada tanto para realizar congresos para mejorar la educación, personas de muy buena voluntad, donando su tiempo y su esfuerzo con el único afán de lograr una educación mejor y ¿cuál es el resultado? Que finalmente todo ese trabajo no se lleva a la práctica porque es complicado ensamblar tal cantidad de conceptualizaciones.

También están aquellos que reniegan de la educación formal, sin embargo, aunque en cierto punto estoy de acuerdo con ello, a falta de pan, buenas son las tortas, o, es lo que tenemos.

Tanto Google como YouTube y otros medios nos invitan a ser autodidactas, a veces no contamos con el tiempo físico de ir a presenciar unas clases, pero sí, para hacerlo desde la comodidad de nuestra casa, en algún momento específico, y si esto se toma con seriedad, puede ser verdaderamente eficaz.

Aunque lamentablemente hay mucha información errónea, sigue siendo de utilidad.

Hoy ya no es válida esa metodología que aún se aplica, el de aprender a recitar de memoria y cumplir con esquemas muy cerrados y obtusos, correspondientes a un paradigma lógico, ahora, estamos en la era analógica, una visión distinta de la vida, y tal vez no sea nueva, seguramente, en algún lugar de la historia esto ya fue vivido, “no hay nada nuevo bajo el sol”, la naturaleza tiene sus ciclos, y nosotros no escapamos a sus leyes.

Cualquier información y servicio lo tenemos al alcance de la mano en esta era digital, y llenarse de datos e información que no utilizaremos quizás jamás, no tiene sentido.

Yo creo que una gran lección nos la dio Henry Ford, cuando tuvo que defender su posición de empresario frente a un juicio demoledor al que lo enfrentaron sus adversarios, tratándolo de ignorante porque él no podía responder las preguntas que le hacían, y he aquí su maravillosa enseñanza:

- A lo que ustedes me preguntan yo no tengo porqué saberlo responder, aquí tengo una caja con botones, y a cada botón acude alguien de mi equipo que responde por mí.
- Hoy lo llamamos Google o Wikipedia o alguna otra herramienta por el estilo
- El caso es que Henry Ford ganó ese juicio.

¿Cuántos años pasaron desde aquel momento, desde aquella gran lección, y seguimos como si nada?

Si estás pensando que estoy en contra de los Sistemas Educativos, desde ya te digo que no, que los respeto profundamente, y que hay que insistir en mejorarlos, porque el estudio da una perspectiva de vida muy interesante, así que estoy a favor.

- ¿Qué es lo que hay que mejorar en los SISTEMAS EDUCATIVOS?

Hay muchas cosas que faltan y muchas cosas que sobran, sin embargo, mientras no se cambien, es preferible aceptar lo que tenemos hasta que lo podamos cambiar.

Aunque no soy el único, ni mis ideas son originales, voy a dar propuestas como mías porque soy yo quien las digo, sin ningún ánimo de apropiármelas, sino de compartirlas.

Mi sueño, desde pequeño, es que

- Un día podamos hablar el mismo lenguaje, todos, o al menos, entendernos, independientemente del idioma. ¿Cómo se podría lograr una cosa así?

Algo que no se enseña en la escuela es el Lenguaje Corporal, algo elemental, y que gracias a la internet hoy lo podemos aprender con cierta facilidad.

Si intentamos comunicarnos con cualquier animal u observamos cómo ellos se comunican entre sí, a veces hasta independientemente de la especie o raza, sabemos que de nada sirven nuestras palabras.

Tan lejos estamos de comunicarnos, que hoy en día si sólo hablas español pero no inglés o francés o alemán o italiano, estás perdido, a no ser que utilices sólo el lenguaje corporal, cosa que no estamos acostumbrados, aunque lo utilizamos todo el tiempo, la mayoría de nosotros no sabe leerlo y mucho menos interpretarlo conscientemente.

El hecho es que, como nuestra mayor comunicación es no verbal, cuando decimos una cosa y comunicamos otra, el mensaje no llega o si llega lo hace muy distorsionado.

Una de las materias que agregaría o tal vez, mejoraría simplemente, es

- “EL USO DEL LENGUAJE MÚLTIPLE”

Y el significado de las palabras, buscado en sus raíces, sus orígenes, desde dónde derivan en lo que concierne a lo gestual, todo eso posiblemente nos ayude en una mejor comunicación, especialmente la escrita.

Imagínate que cada uno de nosotros, podamos conocer el significado raíz de cada palabra y utilizarla más adecuadamente.

Tratándose del español, que es un idioma latino, incluiría en esta asignatura, Latín y sus hijas, como ser francés, portugués, italiano, etc. Griego. Hebrero, etc. Inglés, alemán, etc.

Hay alguien que inventó el ESPERANTO, aunque hay institutos especializados que lo enseñan, no veo que tenga una aceptación generalizada.

¿Cuál sería la finalidad de tal “MULTI-LENGUAJE”?

Por ejemplo, el inglés tiene algunas palabras que se utilizan mejor, específicamente, sobre algo dicho y, traducido literalmente, nos da una idea clara de a qué se refiere, y conociendo el contexto, nos da un panorama más amplio de su significado.

Si hablas español, el italiano, el francés y el portugués no deberían ser tan difíciles de entender, lo mismo que si hablas inglés, con respecto al alemán.

¿Profundizar excesivamente en el aprendizaje de idiomas? No, pero sí lo necesario para poder utilizar más adecuadamente cada palabra.

Te voy a dar un ejemplo en español, la palabra éxito. 'Si hago la propuesta de que definas, para ti, qué significa "éxito", podrías escribir un libro tan gordo como La Biblia misma, sin embargo, hace unos días escuché una relación gratamente fácil de recordar y de identificar, y que venía del inglés, "exit", cuyo significado es "salida". Fui al diccionario de la RAE, y encuentro que procede del latín "exítus" y que quiere decir salida.

Si me preguntaras qué es para mí el éxito, ahora te podría contestar que

- Para mí éxito, es encontrar la salida

¿Hay algo más simple que eso? No

¿Tan difícil es consultar el diccionario para entender qué significa una palabra? Aunque estamos en la era digital y tenemos todo prácticamente al alcance de la mano, no lo hacemos, no lo hemos aprendido.

Después de todo, visto este ejemplo, ¿el inglés y el español son tan distintos? Y lo mismo sucede con los otros idiomas, sólo tenemos que abrir nuestra mente para relacionar las palabras y listo. ¿Tan fácil? Y, para la mente no entrenada, seguramente va a ser difícil, pero se puede lograr.

Nuestro mayor problema es que utilizamos el significado semántico, es decir, el que conocemos por tradición y muchas veces no se corresponde con el verdadero, y así, es difícil una buena comunicación.

Otro gran problema que padecemos es "REDACCIÓN y ORTOGRAFÍA"

En cuanto a la "ORTOGRAFÍA", leyendo el contexto, entendemos el sentido de una palabra, pero no siempre es el correcto, y a veces, trae malas interpretaciones. Estamos acostumbrados a no diferenciar el sonido de una letra con respecto a otra, como "la c, la z, la x, y la s", o bien, "la k y la q", "la i, la y, y la ll" y así otras tantas. Cuando leemos no les prestamos atención y entonces, cuando escribimos, las escribimos como vengan, da igual, y la verdad es que no es tan así.

Y en cuanto a la "REDACCIÓN", no es como en algunas ecuaciones matemáticas, aquí, muchas veces, el orden de los factores (en este caso, palabras) sí, alteran el producto (a qué nos referimos).

Hablamos como hablamos y nuestros cercanos nos entienden, a veces bien, y a veces mal. ¿Qué seguridad tengo de haberme expresado bien?

Dentro del uso del lenguaje, habría que agregar módulos como "APRENDER A HACER UN RECLAMO EFICIENTEMENTE". Venimos con años y años de ver que los reclamos tienen su resultado positivo a duras penas y a la larga y desfasado en el tiempo, y así no nos sirve, ni a mí que reclamo, ni a quien le hago el reclamo.

Otro módulo sería "COMO EXPRESARSE CON ALTURA Y HUMILDAD", porque cuando alguien se presenta agresivo en su hablar, ya provoca ira y rechazo, lo que sigue después, es una verdadera pérdida de tiempo.

¡Cuántas cosas buenas se pueden lograr con una buena expresión sobre lo que se quiere decir!

Hay asignaturas que parecería no tener ni ton, ni son, ¿qué quiere decir esa expresión?, bueno, la aprendí de pequeño, y se refiere a que no tiene ningún sentido válido.

Una de las ideas de un sistema educativo, es darle a los estudiantes, un panorama amplio de las cosas a que pueden dedicarse:

- “NO SE AMA LO QUE NO SE CONOCE”

Entonces, una INTRODUCCIÓN a las materias complicadas, está bueno, yo creo que es muy necesario, pero, de ahí, a profundizar en algo que jamás utilizarían, me parece una pérdida de tiempo.

La Introducción se debería referir a en qué campos se puede utilizar tal o cual conocimiento, despertar la curiosidad sobre tal industria, arte o lo que sea, y no hacerlo obligatorio para quienes evidentemente no registran lo que se les muestra.

No todo es como parece, si miramos la historia de Einstein, o de Disney y otros tantos, nos damos cuenta de que el problema muchas veces no es lo que nos enseñan sino cómo nos lo enseñan.

Después de todo, cada uno estudia, después de la escuela, aquellas cosas que verdaderamente les van a ser útiles para la vida real, para el día a día, para el buen desempeño en el área que se desempeñen, lo demás se deja de lado, y mientras tanto se perdieron un montón de años en cosas inútiles y la persona se encuentra como minusválida tanto para encontrar empleo, generar una actividad independiente, iniciar una carrera superior o universitaria, y en consecuencia se genera frustración que produce un freno, o como se dice popularmente, se le pone un palo en la rueda.

¿Sabemos que eso nos sucede? Sí pero No. Lo sabemos a nivel inconsciente pero no a nivel consciente y eso es frustrante, especialmente porque no conocemos el fondo de la cuestión y al no poder enfrentarlo porque está oculto para nosotros, no podemos solucionarlo.

Otro de los puntos importantes para tener en cuenta, es reducir la cantidad de tiempo de estudio de cualquier carrera, para darles la posibilidad a los estudiantes, de practicar en contextos reales, lo que se va aprendiendo.

- SI NO SE PRUEBA LO APRENDIDO, NO SE HA APRENDIDO NADA.

Imagínate que yo quiero ser Ingeniero Electrónico, por dar un ejemplo. Tuve que estudiar desde el Jardín de Infantes, pasar por la Primaria, cursar toda la Secundaria y recién ahí hacer un Ciclo Básico para ponerme al corriente de las materias que me van a exigir en la carrera, digo yo ¿no es como mucho?

Yo, desde chiquito, aunque nos sabía para qué, tenía claro que me gustaban los cables y escribir, también la música y muchas otras cosas, pero fundamentalmente los cables y escribir.

¿Qué fue lo que me pasó? La escuela me distrajo de mis posibilidades, por lo que trataba de cumplir a duras penas con las exigencias de mis maestros y a su vez de los programas de estudios a los que no podíamos escapar ni mis maestros ni yo.

Cuando llegué a la Universidad llegué cansado, desanimado, durante muchísimos años me habían hecho sentir que yo era un inútil como estudiante y por lo tanto un desvalorizado como persona, y al cabo de los años me doy cuenta de ello pero ya es tarde.

Mi interés por los cables me llevó a estudiar Electricidad en la Escuela Nocturna, me apasionaba y me resultaba facilísimo, me encantaban las horas de taller y las explicaciones de mis maestros, todo esto, mientras cursaba mi Secundaria.

Algo que tampoco me enseñaron era a monetizar mis habilidades, a monetizar mi tiempo, a valorar lo que yo había aprendido y mucho menos a valorar aquello para lo que yo era hábil.

Así que en definitiva, terminé como un mediocre, como la mayoría de las personas que habitamos el planeta, mi intención no es ofender a las personas, sino reconocer un estado del que me siento víctima, me siento parte de los habitantes frustrados por no saber que allí, detrás de tanta pérdida de tiempo, hay un paraíso escondido, olvidado.

Y para dejar a un lado a mi Ego, me dirijo hacia otras especialidades.

Urgentemente necesitamos médicos que sepan atender con excelencia a un paciente, por poner un ejemplo, y que lo estudiado sea un equilibrio entre teoría y práctica, sino, seguimos atrasados.

Otra de las cosas que haría, sería eliminar los exámenes, y que los diplomas de los egresados digan "ha completado los estudios de..." pero que no se dé como un título, sino simplemente como una capacitación, para que el propio estudiante se haga cargo de su responsabilidad.

Si eres médico y quieres ejercer tu profesión, debes obtener una Matrícula Profesional que acredite que eres idóneo, lo mismo para el Contador, el Abogado, el Electricista, el Ingeniero, en fin, para cualquier desempeño con seriedad.

Entonces ¿hace falta un Título que te acredite? No, sin embargo, hasta tanto obtengamos algo mejor al respecto, sigo abogando porque el Título debe seguir otorgándose.

Y como siempre, validar la capacidad obtenida, ante un organismo oficial que certifique que la persona se ha comprometido con su persona y bienes personales, a cumplir con lo que dice que hace, en vez de certificar que la persona es hábil para desempeñarse en tal especialidad, como la de médico, abogado, contador, etc.

Puedo aprobar un examen, pero ¿soy verdaderamente idóneo y habilitado para desarrollar una actividad específica? Que la responsabilidad recaiga 100 % sobre la persona y no sobre alguien que lo certifique.

Muchas veces, la persona Certificada no es consciente de que para tal o cual actividad no es idónea. Por ejemplo, en el caso del médico que le llega un enfermo de urgencia y debe resolver satisfactoriamente o el enfermo se muere, es como si el enfermo en cuestión fuera atendido por una persona que no es médico ¿puede o no salvar una vida? Sea o no idónea para atender a ese enfermo, el médico debe atenderlo, porque es su obligación legal, por otra parte su vocación le pone en una obligación moral ¿y si no sabe cómo resolverlo y el paciente se muere?

No somos Dios, aunque seamos parte de Él, no podemos saber todo, entonces sólo nos queda ser responsables y no culparnos más por lo que no sabemos.



Y ¿qué tiene que ver todo esto con el título del libro?

Todo. Al fin de cuentas, me ha llevado muchísimos años de búsqueda encontrar esta formulita, muchos fracasos y desasosiegos, ahora parece fácil porque está hecha, pero llevó su buen tiempo.

- Me relajo, me calmo y me sano,
- Porque mi entorno me es favorable.

Y por último, y como párrafo aparte, “EL AUTODIDACTA”, hayas estudiado formalmente o no, si no te transformas en un autodidacta, no me imagino que puedas tener éxito en lo tuyo.

Bueno, pero no quiero terminar aquí porque me siento inspirado.

Estudié muchos años Música, y para “improvisar”, paradójicamente hay que estudiar y estudiar y estudiar. Algunos genios nunca recibieron un estudio formal, pero estudiar, estudiaron, fueron de alguna manera autodidactas.

Me gustan los autodidactas, me parecen seres encantadores, pero no todos los autodidactas llegan a ser buenos en lo suyo, simplemente porque necesitarían una buena escuela formal, aunque he visto cómo la escuela formal muchas veces los deforma y no son la joya que veía en esas personas antes de la escuela.

Hablando de músicos, y con toda la admiración que siento por ellos, me refiero a quienes voy a nombrarles, quiero ponerles como ejemplos, desde mi punto de vista, en qué se diferencian.

Tenemos a Cacho Tirao, un excepcional intérprete, estudioso formal, evidentemente, y con una obra más que abundante, sin embargo, a mi modo de sentir, le falta “la frescura del no saber”, muy aferrado a la partitura, era como que no se animaba a dejar tocar a su niño interior libremente.

Horacio Malmuchino, otro genio, también aferrado a la partitura, a su música, siempre desde mi forma de sentir, le faltaba la frescura de su alma niña. Pero un día nos deslumbró como Alain Debré tocando La Cumparsita, ése sí era él, toda la frescura, emoción, despojado de prejuicios, tan así que hasta se cambió su nombre artístico para salirse de su cajita musical, fue un éxito y me encantó. Nunca más se salió de su cajita, sólo esa vez.

Y para no aburrirlos, por si no les interesa la música tanto como a mí, Eduardo Falú, un académico y un des-académico a la vez, conjugaba la perfección del estudio formal con la perfección del guitarrero y cantor de la calle, era admirable, aunque, obviamente, se destacaba su ejecución impecable.

Alguien tosco en su tocar pero con una sensibilidad increíble y una voz gauchesca inconfundible fue Jorge Cafrune, ya hubiera querido haber podido tocar la guitarra como él.

En fin, hay muchos músicos más, pero no es la idea hacer una exposición musical, quizás muchos no sepan de qué estoy hablando, y lo digo con pena, especialmente por mis compatriotas argentinos, porque nuestra cultura musical se ha perdido en el tiempo.

Un músico de alma que deja la Escuela porque no tiene lugar como estudiante porque sus aspiraciones son otras, hoy, en pleno Siglo XXI me parece un espanto, lo mismo para cualquier tipo de artista y cualquier otro tipo de profesión.

Imagínate a los mecánicos y electricistas, muchos de los cuales no han soportado el rigor de la Escuela y sin embargo son tan valiosos y tan desacreditados, para poner más ejemplos, eso me parece horrible.

La Escuela Formal hay que modernizarla, simplificarla, algunos dicen que hay que ponerle mucha tecnología, yo sé que eso no es posible, por la desigualdad de posibilidades, además puede ser necesaria hasta cierto punto.

En la Escuela Formal deben estar al frente de los Establecimientos y al frente de Aulas Coaches Maestros, Coaches Profesores, Coaches Académicos, no simplemente maestros, profesores o profesionales, los programas deben estar adecuados a las necesidades de las personas para que ellas puedan desarrollar toda su creatividad y hacer de este, un mundo mejor, y no al revés, como hasta ahora, que la a creatividad se la trata con burla, con desprecio, como algo deshonoroso.

Sólo si esto sucede, las personas concurrirían a las Escuelas, cualquiera sea el Nivel de Enseñanza, con alegría y optimismo porque allí van a encontrar lo que verdaderamente van a buscar y no cualquier otra cosa de relleno.

Yo quiero ir a estudiar a un lugar donde sea valorado como persona, donde se me brinde lo que yo quiero estudiar, donde me sienta parte de la cosa, donde lo que yo se, pueda servirle a quien esté al lado mío, una comunión comunitaria de verdad.

Que hay que estudiar otras cosas formales que no me resulten tan agradables pero que sean imprescindibles para mi formación, por supuesto que sí, quiero lo mejor de lo mejor, basta de mediocridad.

## Capítulo # 12

### Luz, Cámara y Acción

De nada sirve pensar y pensar y pensar si no hacemos nada.

Luz se refiere a iluminar el escenario, el lugar hacia donde me dirijo, descubrir cada uno de los detalles de lo que voy a prestarle toda mi atención.

Dar a Luz, entender, aprender, investigar, apasionarse por lo que se va a hacer.

Cámara, significativo de mirar, fijarse un objetivo, grabar los acontecimientos para después mostrárselos al mundo, mostrar una perspectiva nueva u otra ya conocida, pero de forma fresca y llamativa, eso es ponerle cámara a las cosas.

Y Acción, sin acción no hay nada, puedo tener un BMW o cualquier vehículo costoso, pero sin combustible y sin ponerlo en marcha, es algo inerte, muerto, inútil, muy bonito a la vista, tal vez, pero inútil en lo práctico.

¿Y por qué traigo este tema hacia el final?

La primera acción que debo tomar es la de darme cuenta que estoy tenso, por eso me relajo, me aflojo, tomo consciencia de cada milímetro de mi cuerpo, mis hombros y mi cuello especialmente donde es más notable la tensión, cada músculo, cada miembro, cada parte de mi cuerpo, me aflojo, sin esa acción, lo demás no cuenta.

Luego, una cosa es relajarse y otra muy distinta, aunque puede confundirse, es calmarse. Si hay tensión, significa que hay una preocupación, tal vez inconsciente, hay algo que molesta, que quita el equilibrio emocional, por eso, me calmo.

Y por último, me sano. Sí, toda esa preocupación, ese estrés, esa malasangre que me hice, me invadió con químicos tóxicos emanados por las órdenes de mi cerebro y, por supuesto, debo quitarlas de mi cuerpo si no me quiero enfermar.

Ah, y una reflexión final "Porque mi entorno me es agradable"

Mi entorno es lo que yo diga que es, no importa ni siquiera mi percepción, sino mi voluntad de decidir si mi entorno me es o no agradable o agresivo.

Una y otra vez retomo con esta cuestión de que mi percepción depende en mucho de la preparación que yo mismo me haya dado para tomar las cosas de la mejor manera posible, en vez de cómo vengan.

Tenemos una mente inconsciente que acepta todo lo que decretamos, inexcusablemente, y si analizamos lo que estamos acostumbrados a decirnos, la mayoría de las veces en la mayoría de las personas, es lamentable.

Sin embargo, mi mente inconsciente no sabe si hablo en serio o no, lo toma textual como lo digo, por lo tanto, no es importante si creo o no creo lo que digo, especialmente si lo digo en voz alta, donde, además, interviene mi sentido sensorial de la audición, una herramienta importantísima más que puedo utilizar a mi favor.

No importa en lo que esté pensando mientras digo a modo de mantra:

- Me relajo, me calmo y me sano

- Porque mi entorno me es favorable

Para que mi mente inconsciente lo tome en serio, debo repetirlo al menos tres veces, y continuar repitiéndolo las veces que sean necesarias, tengamos en cuenta, que nuestra vida está llena de novedades, aunque nos parezca rutinaria, las mayoría de las cosas que interpretamos como similares, son distintas, y este es el fundamento de repetirnos nuevamente este “mantra”

No es algo mágico, aunque lo parezca, tampoco algo esotérico ni nada por el estilo, es fisiológico, tenemos un cerebro genial que funciona de una determinada manera, y una mente inconsciente increíble.

Tampoco es algo psicológico ni psiquiátrico, aunque seguramente lo estudien en la Facultad de Psicología, porque es verdaderamente como para estudiar y profundizar, dado lo apasionante del tema.

Como decía anteriormente, es verdaderamente útil hacer un Estudio Formal en un Instituto serio o en una Escuela Formal, lo que no quita que además se sea autodidacta.

Después de todo, cuestionarse todas estas cosas es sano, mientras no se transforme en una inacción por conocimientos, conocimientos inútiles si no son puestos en práctica, es decir, llevados a la acción.

Este mantra

- Me relajo, me calmo y me sano
- Porque mi entorno me es favorable

Lo utilizo muchas veces cuando atiendo a personas que siento que están alteradas por una cuestión de estrés, y lo maravilloso de esto, es que en el momento no parece surgir ningún efecto, pero después de dormir, la persona se da cuenta de que algo de lo que le molestaba, incomodaba y tenía tensa, desapareció, como por obra de magia, y repito, no es magia, es conocer las herramientas adecuadas y aplicarlas adecuadamente.

¿Cuándo aplicar tal o cuál técnica o herramienta?

No lo sé, la práctica y la sintonía es lo que me dice qué va en cada caso, es como el músico que ha tenido infinidad de horas de estudio y de práctica para “improvisar”, o el médico que estudió tantos años para curar un paciente con una receta que parece mágica porque da en la tecla.

No se me ocurre cómo explicarlo, de verdad no sé cómo hacerlo, sin embargo, me viene a la memoria cómo surgió la PNL o Programación Neuro Lingüística, estudiando a los hacedores, genios totales en su materia, hasta podría decir, insuperables, a los que con cariño llamamos “los Abuelitos de la PNL”, estas personas parecía que hacían magia con sus pacientes, pero ellos no sabían describir qué hacían ni cómo lo hacían, simplemente lo hacían.

Cuando me preguntan ¿cómo lo hiciste, qué aplicaste? Simplemente respondo “Reiki”, aunque es verdad, no es toda la verdad, porque utilicé otras técnicas y herramientas que por alguna razón me surgen en el momento dependiendo de la persona a la que trato de ayudar.

Hay formulismos para aplicar, y cuando uno es novato y recién empieza es aconsejable usarlos porque dan resultado, pero con el tiempo, uno se va olvidando, algo así como

conducir un auto, va aplicando lo que corresponde en cada momento, sin ser consciente del porqué ni del cómo, sólo lo hago, eso es todo.

Luz, Cámara y Acción

Repítete esta idea cuando quieras hacer algo, es creativo e influyente en ti mismo.

Me ha tocado ser parte de alguna filmación de una película y cuando el Director dice esas palabras mágicas, yo no soy yo, soy ese personaje que me tocó interpretar.

Cuando he participado de alguna obra de teatro, lo mismo, yo no era yo, era ese personaje.

Cuando canté y toqué música en público, independientemente de la cantidad de público, era mi alma quien estaba en el escenario, no era yo, eso es fantástico.

Es algo muy difícil de explicar, porque cuando actúo no soy yo, pero no dejo de ser yo, o mi alma, o no sé qué, pero ahí estoy, si yo no estuviera, tal vez el escenario no existiera.

Eres muy valioso para quien te conoce, para quien te rodea, para otras personas, no te das cuenta hasta que alguna razón justifique tu intervención en algún acto de tu vida, sin embargo, acto o no acto, sigues siendo muy importante para ti y para el resto.

Eso de que no me importan los demás, lo que digan de mí, son tonterías, participamos de esta película que es la Vida, como actores principales, como protagonistas, o como simples espectadores, pero sí o sí, participamos.

La condición necesaria para que te vaya bien en la vida es que estés equilibrado, y si algún mal te acongoja, pues bien, a nadie le interesa tu dolor, excepto a quienes te conocen íntimamente, tanto que aunque lo disimules lo ven, ante ellos ábrete plenamente, pero ante el resto, equilibrate primero tú mismo y luego muéstrate a los demás, para que te reciban con elogios o agravios, pero fundamentalmente, centrado en tu mismo centro equilibrado, para que nada te perturbe, y, aunque parezca sólo palabrerío, es lo que sucede según tú te muestres al mundo, tu ACTITUD

Imagínate que te contratan para filmar una película como actor principal, digamos que tu contrato dice que interpretarás a Jesús de Nazareth ¿qué tal si no das con el perfil buscado?

Bueno, en la vida real te contratan para interpretarte a ti mismo, no a una copia de alguien, sino a ti mismo, te contratan a ti, te compran a ti, te quieren a ti, por eso, sé tu mismo, y si te sales de tu centro, hay una formulita que, repito, no es mía, pero la tomé como propia, porque la fundamentación que encontré en ella es el resultado de un estudio profundo de varios factores que, unidos, dan un resultado maravilloso.

- Me relajo, me calmo y me sano
- Porque mi entorno me es favorable.