

---

GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO

---

# ¡Bese ese sapo!



**12 formas de convertir  
lo negativo en positivo**

**BRIAN TRACY**

autor del bestseller *¡Tráguese ese sapo!*

**CHRISTINA TRACY STEIN**



**EMPRESA ACTIVA**

Brian Tracy - Christina Tracy Stein

¡Bese ese sapo!

12 formas de convertir lo negativo en positivo

EMPRESA ACTIVA

Argentina - Chile - Colombia - España - Estados Unidos - México -  
Perú - Uruguay - Venezuela



*Para mi esposa, Barbara, luz de mi vida, y para mis maravillosos hijos Christina, Michael, David y Catherine, todos ellos una prueba viva de cómo quienes reciben un amor incondicional continuado durante toda su vida se convierten en adultos con una alta autoestima y gran confianza en sí mismos*

BRIAN TRACY

*Para mi esposo, Damon, que me alienta con su amor y respaldo incondicionales, y para mis tres hijos, Julia, Will y Scarlett, que hacen que cada día sea una aventura llena de lecciones, risas y amor.*

CHRISTINA TRACY STEIN

# Contenido

[Portadilla](#)

[Cita](#)

[Introducción. El sapo y la princesa](#)

[1. Siete verdades sobre usted mismo](#)

[2. Imagine a su príncipe azul](#)

[3. Mire su sapo a la cara](#)

[4. Limpie el estanque de esos feos sapos](#)

[5. Drague la ciénaga](#)

[6. Cambie el agua de su estanque](#)

[7. Busque la belleza en los sapos](#)

[8. Dé un salto adelante con confianza](#)

[9. Diga adiós a sus feos sapos con un beso](#)

[10. Espere lo mejor de su sapo](#)

[11. Deje de aferrarse a esos dolorosos sapos](#)

[12. Siete claves para conseguir una personalidad positiva](#)

[Conclusión. Actuar lo es todo](#)

[Agradecimientos](#)

[Créditos](#)

# Introducción

## El sapo y la princesa

Está usted aquí, en este mundo, para hacer algo maravilloso con su vida, para experimentar felicidad y alegría, tener relaciones maravillosas, una salud excelente, una prosperidad absoluta y sentirse totalmente realizado. Entonces, ¿cómo es que todavía no vive la vida de sus sueños?

Si quiere conocer las razones de su felicidad o de su infelicidad, de su éxito o falta de éxito, de sus ganancias o pérdidas, mire en el espejo que tenga más cerca. La calidad de lo que piense de la persona que ve en el espejo decidirá, en gran medida, la calidad de su vida. Si cambia su manera de pensar en sí mismo, cambiará su vida... casi de inmediato.



---

*No hay nada bueno o malo, pero pensarlo  
hace que lo sea.*

WILLIAM SHAKESPEARE

---

## Un cuento de hadas

Érase una vez, como nos dice un cuento de hadas, un apuesto príncipe al que una bruja malvada convirtió en un feo sapo. Su maleficio sólo se rompería si

lo besaba una princesa, algo que la bruja estaba segura que nunca sucedería.

Por el mismo tiempo, érase una bella princesa que suspiraba por un apuesto príncipe con el que casarse, pero ese príncipe no había aparecido en su vida. Un día, mientras paseaba sola por el bosque, junto a un pequeño lago, vio un feo sapo que vivía allí. Mientras la princesa permanecía sentada junto al agua, pensando en su situación y anhelando que apareciera un apuesto príncipe, el sapo se acercó a ella y le habló.

Le dijo que, en realidad, era un apuesto príncipe y que con sólo que ella lo besara, se convertiría en el príncipe que había sido antes y se casaría con ella y la amaría por siempre jamás.

La idea parecía absurda, pero, aunque con muchas reservas, la princesa hizo acopio de valor y besó al sapo en los labios.

Tal como le había prometido, al instante él se convirtió en un apuesto príncipe. Fue fiel a su palabra, se casó con ella y vivieron felices por siempre jamás.

## Moraleja de la historia

Parece que casi todos tenemos un bloqueo, o más de uno, que nos impide convertirnos en personas felices, sanas y alegres, que esperan cada nuevo día ilusionadas, con entusiasmo y expectación.

¿Cuál es ese «sapo» que hay en su vida y que necesita «besar» antes de poder alcanzar todo lo que está en sus manos? ¿Cuáles son las experiencias negativas de su vida que tiene que abrazar, afrontar y usar para transformarse en la asombrosa persona en que puede convertirse?

## Lo que todos queremos

El gran propósito de la vida humana es disfrutar de felicidad y paz mental.

Cualquier persona normal quiere experimentar y gozar de las emociones positivas de amor, placer, satisfacción y realización.

Quizás el descubrimiento más importante de la psicología y la realización individual es que los mayores obstáculos que se alzan entre nosotros y una vida extraordinaria suelen ser las actitudes mentales negativas que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás. Sólo cuando aprenda a «besar ese sapo», haciendo que buscar y encontrar, de forma continuada, algo positivo y que valga la pena sea una costumbre para todos, liberará todo su potencial para el éxito.

En este libro, basado en 5.000 conversaciones y seminarios con más de cinco millones de personas en 58 países (Brian), y muchos miles de horas de trabajo en terapia y psicología (Christina), aprenderá una serie de métodos y técnicas sencillos, pero poderosos, que podrá usar de forma inmediata para dejar de pensar de modo negativo y pasar a pensar de modo positivo, convirtiendo todos los problemas de su vida en un beneficio de algún tipo. Aprenderá a convertirse en una persona totalmente segura y liberará todo su potencial para vivir una vida extraordinaria.

Estas herramientas y estrategias le han dado resultado a millones de personas de todo el mundo, y se lo darán también a usted. Empecemos.

## Siete verdades sobre usted mismo

Nuestro estado natural es ser felices, estar sosegados, alegres y llenos de entusiasmo por estar vivos. En este estado natural, nos despertamos cada mañana llenos de ganas de empezar el día. Nos sentimos maravillosamente respecto a nosotros y a nuestras relaciones con las personas que hay en nuestra vida. Disfrutamos del trabajo y obtenemos una gran satisfacción al aportar algo que cambie las cosas. Nuestra primera meta debería ser organizar nuestra vida de tal manera que sea así como nos sintamos la mayor parte del tiempo.

En tanto que adulto, plenamente maduro y plenamente activo, usted debería hacer cosas, cada día, que le llevaran hacia la realización de su potencial. Debería sentirse agradecido por todo lo que recibe en todos los campos. Si es desdichado o está insatisfecho en alguna parte de su vida, es que algo va mal en su manera de pensar, sentir o actuar, algo que es preciso corregir.



---

*La mayoría de nosotros somos tan felices  
como decidimos ser.*

ABRAHAM LINCOLN

---



El punto de partida para liberar todo su potencial es comprender que, en lo más profundo de su ser, *ya* es un príncipe o una princesa.

Con independencia de dónde esté hoy o lo que haya hecho o dejado de hacer en el pasado, tiene que aceptar siete verdades esenciales sobre usted mismo como persona:

1. *Usted es una persona buena y excelente* por completo; es valiosa y merece la pena más allá de toda medida. Nadie es mejor ni está más dotado que usted.

Sólo cuando *duda* de su bondad y valor esenciales, empieza a dudar de usted mismo. La incapacidad de aceptar que es una buena persona es la causa fundamental de una gran parte de su descontento.

2. *Usted es importante*, de muchas, muchísimas maneras. Para empezar, es importante para usted mismo. Su universo personal gira en torno a usted como individuo. Es usted quien da sentido a todo lo que ve y oye. Nada en su mundo tiene importancia salvo por la importancia que *usted* le atribuye.

También es importante para sus padres. Su nacimiento fue un momento significativo en su vida y, al crecer, casi todo lo que hacía era significativo para ellos.

Es importante para su propia familia, para su pareja o cónyuge, para sus hijos y para los otros miembros de su círculo social. Algunas de las cosas que hace o dice tienen un efecto enorme en ellos.

Es importante para su empresa, sus clientes, sus compañeros de trabajo y su comunidad. Lo que hace o no hace puede tener una repercusión tremenda en la vida y el trabajo de otros.

Lo importante que usted se sienta determinará la calidad de su vida. Las personas felices, con éxito, se sienten importantes y valiosas. Al sentir y actuar de esta manera, lo convierten en verdad para ellos.

Las personas infelices, frustradas, sienten que no tienen importancia ni valor. Se sienten frustradas y faltas de valía. Sienten «No soy lo bastante bueno» y, como resultado, arremeten contra el mundo y adoptan conductas que les perjudican a ellos mismos y a los demás.

No comprenden que podrían ser príncipes o princesas en su interior.

3. *Usted tiene un potencial sin límites* y la capacidad de crear su vida y su mundo según lo desee. No podría agotar todo su potencial aunque viviera cien vidas.

No importa lo que haya logrado hasta ahora, sólo es un indicio de lo que podría hacer realmente. Y cuantas más de sus cualidades y aptitudes desarrolle en el presente, más potencial podrá desarrollar en el futuro.

Su fe en ese potencial casi ilimitado es clave para llegar a ser todo lo que es auténticamente capaz de ser.

4. *Usted crea su propio mundo* en todos los sentidos mediante la manera en que piensa y mediante la profundidad de sus convicciones. Sus convicciones crean sus realidades, y todo lo que cree sobre usted mismo lo ha *aprendido*, empezando en la infancia. Lo asombroso es que la mayoría de las dudas y las opiniones negativas o limitadoras que le impiden ser feliz y tener éxito no se basan en ningún hecho ni realidad en absoluto.

Cuando empiece a cuestionar sus convicciones limitadoras y cultive otras coherentes con la increíble persona que es en realidad, su vida empezará a cambiar casi de inmediato.

5. *Siempre es libre de elegir* el contenido de sus pensamientos y la dirección de su vida. Lo único sobre lo que tiene un control absoluto son sus ideas y su vida interna. Puede decidir tener ideas felices, gratificantes y estimulantes, unas ideas que conduzcan a actos y resultados positivos. También puede, por defecto, acabar eligiendo pensamientos negativos, que lo limiten y que lo lleven a error y lo entorpezcan.

Su mente es como un jardín: si no cultiva flores, las malas hierbas crecerán automáticamente, sin ningún esfuerzo por su parte. Si no planta y cultiva pensamientos positivos, en su lugar crecerán los pensamientos negativos.

Esta simple metáfora de un jardín nos explica por qué tantas personas son infelices y no saben por qué.

6. Usted está en esta tierra *con un gran destino*: se espera que haga algo maravilloso con su vida. Tiene una combinación única de cualidades, aptitudes, ideas, percepciones y experiencias que lo hacen diferente de cualquiera que haya vivido nunca. Usted está destinado a triunfar y ha sido creado para alcanzar la grandeza.

Que acepte o no acepte este aspecto determina la amplitud de las metas que se fije, su poder de resistencia frente a la adversidad, la altura de sus logros y la dirección entera de su vida.

7. *No hay límites* a lo que puede hacer, ser o tener, salvo los que ponga usted mismo a sus propias ideas e imaginación. Los mayores enemigos a los que se enfrentará son sus propias dudas y temores. Suelen ser convicciones negativas, que no están necesariamente basadas en hechos, sino que las ha ido aceptando a lo largo de los años, hasta que ya no las pone en tela de juicio.

Como Shakespeare escribió en *La tempestad*: «Lo que pasó es un prólogo». Todo lo que le ha sucedido a usted en el pasado ha sido una preparación para la maravillosa vida que se extiende delante de usted en el futuro.

Recuerde la regla: *No importa de dónde viene; lo único que de verdad importa es adónde va.*

## El *David* de Miguel Ángel

En la Galería de la Academia de Florencia, Italia, está el *David*, de Miguel Ángel, considerado por muchos la escultura más bella del mundo.

Se dice que más avanzada su vida, le preguntaron a Miguel Ángel cómo había podido esculpir algo tan hermoso. Explicó que, una mañana iba caminando hacia su estudio y miró, casualmente, hacia una calleja donde había un enorme bloque de mármol, traído de las montañas unos años atrás y ahora cubierto de hierbas y maleza.

Había pasado por allí muchas veces, pero esta vez se detuvo y examinó el enorme bloque de mármol, dando varias vueltas a su alrededor. De repente, comprendió que era esto exactamente lo que había estado buscando para crear la estatua que le habían encargado. Hizo que llevaran el bloque a su estudio, donde trabajó en él durante casi cuatro años para crear el *David*.

Como quiere la leyenda, más adelante dijo: «Vi el *David* en el bloque de mármol desde el primer momento. Mi única tarea desde entonces fue eliminar todo lo que *no era* el *David*, hasta que sólo quedó la perfección».

## Esta es la historia de usted

De igual manera, usted puede ser como el *David* preso en el mármol. La gran meta de su vida es eliminar todos esos miedos, dudas, inseguridades, emociones negativas y falsas convicciones que le impiden avanzar, hasta lograr que lo que quede sea sólo la mejor persona que usted podría ser.

Su labor es «besar ese sapo» y encontrar los elementos positivos que existen dentro de todas las situaciones, convertir deliberadamente cada cosa negativa en otra positiva, y desbloquear al «apuesto príncipe» que hay en su propia vida.

Tome la decisión, ya, de liberar todo su potencial para el éxito y la felicidad, y convertirse en la extraordinaria persona que hay en su interior. Va a lograr todas las cosas maravillosas que ha venido a realizar a este mundo. En las próximas páginas aprenderá cómo.



## AHORA HAGA ESTO

Identifique las convicciones negativas o limitadoras de sus aptitudes personales o su situación que podrían estar impidiéndole avanzar. Luego,

pregúntese: «¿Y si no fueran verdad?»

¿Y si tuviera todo el talento y la capacidad que pudiera llegar a necesitar para alcanzar casi todo en la vida? ¿Y si no tuviera limitaciones? ¿Qué metas se fijaría si tuviera garantizado el éxito? ¿Qué haría de manera diferente, a partir de hoy?

## Imagine a su príncipe azul

Al principio, la princesa no soñaba con casarse con el primero que se presentara. Empezó con una idea clara de conocer a un apuesto príncipe que sería ideal para ella en todos los sentidos. ¿Quién es el apuesto príncipe o la bella princesa de su trabajo o su vida personal?

Para llegar a ser una persona feliz y realizada de verdad, debe empezar con una definición clara de la persona ideal que le gustaría ser y de la vida perfecta que le gustaría vivir. ¿Qué cualidades y características tendría si fuera la mejor persona que pudiera ser?

Los psicólogos han descrito a las personas que tienen una actividad y una actualización plenas diciendo que son *auténticamente felices, están en paz con el mundo y con sí mismas, son seguras de sí mismas, positivas, atractivas, están relajadas, sienten que están alcanzando todo su potencial, están agradecidas, llenas de energía y, en general, se sienten maravillosamente bien respecto a la vida*. Si esta descripción es una buena meta para usted en los meses venideros, este libro le enseñará cómo llegar a ser esa clase de persona.



---

*No tenga sueños pequeños porque no tienen  
ningún poder para mover el corazón de los  
hombres.*

## Ejercicio de la varita mágica

Practique el ejercicio de la «varita mágica». Al pensar en el futuro, imagine que puede usar una varita mágica y hacer que su vida sea ideal en cuatro campos críticos que deciden una gran parte de su felicidad o infelicidad: 1) ingresos y trabajo, 2) familia y relaciones, 3) salud y forma física, 4) independencia económica.

Una de las actitudes más importantes de las personas con éxito se llama «idealización». Al idealizar, creamos una visión de un futuro perfecto para nosotros en todos los ámbitos de nuestra vida. Practicamos un pensamiento «sin límites».

Imagine que dispone de todo el tiempo y todo el dinero, todos los amigos y contactos, toda la educación y experiencia, y todas las cualidades y aptitudes que podría necesitar para *ser, tener o hacer* cualquier cosa. Si ésta fuera su situación, ¿qué querría hacer con su vida?

Cuando combinamos la idealización con el ejercicio de la varita mágica, liberamos nuestra mente del constreñimiento del trabajo y el pago de facturas diarios. Practicamos lo que se llama pensamiento sin límites, sello distintivo de quienes están en lo más alto y consiguen los mejores resultados en todos los campos.

## Diseñe su futuro perfecto

Practique el pensamiento de «regreso del futuro». Proyéctese cinco años hacia el futuro y vuelva la mirada hacia donde está hoy. Anote sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. Si su trabajo, profesión o empresa fueran perfectos dentro de cinco años, ¿cómo serían? ¿Cuánto estaría ganando? ¿En qué se diferenciaría su situación de como es hoy?

¿Por qué no está viviendo ya esa vida y disfrutando de su trabajo e ingresos ideales?

2. Si su familia y sus relaciones, su casa y su modo de vida fueran perfectos dentro de cinco años, ¿cómo serían? ¿En qué se diferenciarían de lo que son hoy?

¿Cuál es el primer paso que podría dar para empezar a crear esta vida hogareña ideal?

3. Si su salud y forma física fueran perfectas dentro de cinco años, ¿cómo estaría y cómo se sentiría? ¿Cuánto pesaría? ¿Cuánto ejercicio haría cada día o cada semana? ¿Qué comería? Y, especialmente, ¿en qué sería diferente físicamente de como es hoy?

¿Qué es lo primero que podría empezar a hacer o dejar de hacer para disfrutar de una salud y una forma física perfectas?

4. Finalmente, si su situación económica fuera perfecta dentro de cinco años, ¿a cuánto ascendería su fortuna? ¿Cuánto tendría en el banco y cuánto estaría ganando con sus inversiones cada mes y cada año?

¿Cuál es el primer paso que podría dar?

## Planee su día perfecto

Con frecuencia, cuando Christina pasa el día con su marido, le pregunta: «Si este fuera tu día perfecto, ¿qué harías?» Se hace también esa pregunta a ella misma. Luego buscan la manera de combinar sus dos días perfectos.



Si al principio aceptaran el hecho de que iban a tener que llegar a un compromiso, se verían limitados en la definición de sus días perfectos. Pero cuando cada uno define lo que sería la perfección, sus imágenes son totalmente diferentes.

En la vida, con frecuencia empezamos pensando en todas las restricciones y limitaciones que debemos tener en cuenta. En cambio, si empezamos imaginando que no tenemos ninguna limitación, nos sorprenderemos de lo que se nos puede ocurrir. La regla es ésta: Decida qué es lo ideal antes de decidir qué es posible.

Sobre todo, ¿qué tiene que hacer, a partir de hoy, para prepararse para el futuro ideal que desea?



## AHORA HAGA ESTO

Sueñe a lo grande. Empiece con una definición clara de la persona ideal con la que le gustaría estar y de la vida perfecta que le gustaría vivir.

Imagine que puede agitar una varita mágica sobre su trabajo, familia y relaciones, salud y forma física, y situación económica. ¿Cómo haría que todas estas cosas fueran perfectas?

Practique el pensamiento «sin límites». Libere su mente de los problemas cotidianos practicando este modo «idealista» de pensar.

Decida qué es lo ideal antes de decidir qué es lo posible.

Diseñe su futuro ideal para empezar a tomar el control absoluto de su vida.

Decida cuál es esa meta única que, de poder alcanzarla en veinticuatro horas, tendría el mayor efecto positivo en su vida.

Resuelva tomar una medida de inmediato para empezar a crear su vida ideal.

## 3

### Mire su sapo a la cara

Cuando le pidieron a la bella princesa que besara a aquel sapo feo, húmedo, viscoso y frío, tuvo que tomar una decisión. Podía continuar en la situación en que estaba, sola y desdichada, o podía hacer acopio de valor y correr el albur con el sapo, aunque no hubiera ninguna garantía.

Todos nosotros tenemos un sapo al que es necesario besar, a veces varios sapos. Los sapos de nuestra vida son personas, situaciones y experiencias pasadas negativas; problemas actuales; y nuestras dudas y convicciones limitadoras. Algunos sapos son riesgos y compromisos que tenemos que asumir si queremos desatascarnos y avanzar.

### Hagamos frente a los hechos

A veces, al besar a nuestro sapo, lo que estamos decidiendo es *abrazarlo* y aceptar que los sapos son viscosos, fríos y feos. A veces, le decimos adiós al sapo con un beso y nos liberamos de un bicho que nos juzga y nos provoca sentimientos de culpa. A veces, elegimos cambiar nuestras expectativas y ver al sapo de una manera nueva. Otras veces quizá necesitemos darle un beso en la frente y perdonarlo. Hay muchas maneras de eliminar los sapos de nuestra vida.

El mundo de la psicología ha identificado dos tipos de personalidad: la del que se «enfrenta» y la del que se «evade». Los que se enfrentan, las personas que plantan cara a sus miedos, hacen frente a su realidad y abordan directa y sinceramente a las personas que hay en su vida, son mucho más felices, más

eficaces y tienen más confianza en sí mismas que las que se evaden.

Las primeras reconocen y plantan cara al miedo que ese enfrentamiento entraña. Se hacen cargo de sus emociones. Los que se evaden temen lo desconocido y carecen de la confianza en sí mismos que es necesaria para avanzar.

Por fortuna, usted se puede convertir en una persona más poderosa y positiva decidiendo «mirar a su sapo a la cara antes de besarlo», convirtiendo en hábito el enfrentarse a su situación francamente, en lugar de evadirse o negar que tiene un problema.



---

*La negación no es precisamente un río en  
Egipto.*

[En inglés, denial (negación) se pronuncia casi  
igual que the Nile (el Nilo)].

MARK TWAIN

---

## Sea realista

En su consulta psicológica, Christina trata con frecuencia con clientes que están constantemente decepcionados por unas expectativas frustradas. Una joven de treintaitantos años acudía a sus sesiones después de visitar a sus padres y hablaba de lo mucho que le disgustaba que sólo hicieran unos esfuerzos limitados para pasar tiempo con ella, cuando ella hacía el esfuerzo

de ir a verlos.

Habló con Christina de lo que esperaba que hicieran sus padres cuando iba a visitarlos y se esforzó por cambiar sus expectativas. Una vez que decidió que las *rebajaría*, dejó de sentirse desilusionada y sus sentimientos hacia sus padres mejoraron. Vivió su sapo de forma diferente. Al cambiar deliberadamente lo que esperaba, cambió cómo se sentía y se hizo con el control de sus emociones.

Uno de los tópicos que todos acabamos aprendiendo es que «la gente no cambia». La personalidad y las actitudes se solidifican alrededor de los 17 o 18 años, y permanecen iguales durante el resto de la vida. Por esta razón, siempre es frustrante tratar de hacer que los demás cambien.

Esto no significa que no podamos desarrollar nuevas destrezas y aptitudes y llegar a ser más de lo que somos realmente capaces de ser, pero si no existe un auténtico deseo de cambiar, acompañado de un duro esfuerzo, es muy poco lo que cambia.

El aspecto principal es que nunca debemos sacrificar nuestra propia felicidad o paz mental deseando y esperando que alguien cambie, que deje de ser lo que siempre ha sido para convertirse en otra persona, en alguien que nos convenga más a nosotros. Probablemente, eso nunca sucederá.

## Enfréntese a la realidad

La negación, es decir, negarnos a hacer frente a la verdad o a la realidad de nuestra situación o de la de otra persona, es uno de los principales orígenes del estrés, la ansiedad, las emociones negativas, incluso de enfermedades físicas o mentales. Lo contrario de la negación es la *aceptación*. Cuando aceptamos que una persona o una situación, en casa o en el trabajo, es como es y no va a cambiar, y actuamos en consecuencia, la mayor parte del estrés generado por esa situación desaparece.

## Separe los hechos de los problemas

Muchas emociones negativas se disparan por una *reacción excesiva* inapropiada ante un revés o dificultad inesperados. Es vital que cuando surge un problema, lo analice con mucho cuidado para asegurarse de que lo comprende plenamente y comprende lo que puede hacer para hacerle frente o solucionarlo. Empiece así:

Primero, distinga entre un hecho y un problema. La diferencia es sencilla. Un hecho es algo que *no se puede cambiar*. Nuestra edad es un hecho. El tiempo es un hecho. Ciertas cosas simplemente *son*. No se pueden alterar. Son hechos.

Una de las claves para la felicidad es tomar la resolución de no enfadarnos ni disgustarnos por los hechos. Del mismo modo que no nos enfadamos con las cosas físicas, como un mueble, porque hayamos tropezado con ellas, tampoco nos enfadamos ni nos disgustamos con los hechos. Sencillamente, los aceptamos y adaptamos nuestra vida y nuestras actividades a ellos.

¿Qué es, pues, un problema? Un problema es aquello sobre lo que podemos hacer algo. Un objetivo no alcanzado es un problema no resuelto. Un obstáculo en el camino es un problema no resuelto. Podemos centrar nuestra inteligencia y capacidad en resolver problemas y alcanzar metas. Los problemas son sencillamente retos con los que lidiamos conforme avanzamos por la vida.

## El pasado y el futuro

Hay dos periodos de tiempo en nuestra vida: el pasado y el futuro. El presente es un momento único que hay entre los dos. ¿En qué categoría de tiempo situamos los hechos, y en cuál, los problemas?

La verdad es que la mayoría de hechos que nos hacen desdichados existen en el *pasado*. Algo que sucedió en el pasado es un hecho. Es inalterable. Es

importante comprenderlo porque muchas personas son infelices y desgraciadas en el presente debido a algo que no salió como esperaban en algún momento del pasado. Pero dado que sucedió o no sucedió en el pasado, ahora es un hecho imposible de cambiar. No sirve de nada disgustarnos por un hecho.

Un problema existe en el futuro. Un problema es algo sobre lo que podemos actuar. Es un campo donde podemos centrar nuestra inteligencia y capacidad para lograr un resultado diferente. Un problema, el futuro, está bajo nuestro control, y su resultado se decidirá por lo que hagamos en el presente.

## Una merienda malograda por la lluvia

Imagine que se encuentra con alguien en un acontecimiento social y usted le pregunta:

—¿Cómo está?

Esa persona responde con una mirada avinagrada y le dice:

—Bien, pero todavía estoy furioso por lo que sucedió.

Un poco sorprendido, usted le pregunta:

—¿Qué pasó?

Él responde:

—Bueno, hace unos cinco años, mi familia y yo preparamos una cesta de *picnic* el sábado por la noche para poder ir de merienda el domingo. Pero el domingo por la mañana estaba nublado y llovió todo el día, así que tuvimos que cancelar la merienda. Todavía estoy furioso.

Llegado ese momento, seguramente usted estará pensando: «Este tipo necesita que le hagan un *chequeo del cuello para arriba*. No piensa de una manera racional. ¿Cómo puede seguir furioso por el hecho de que lloviera hace cinco años?»

## El saco de agravios

Puede que suene ridículo, pero muchas personas siguen enfadadas, disgustadas, incluso se vuelven disfuncionales en sus relaciones y trabajo por un suceso del pasado que no se puede cambiar. Siguen furiosas o tristes hoy a causa de una relación que se agrió hace años, una inversión que les hizo perder dinero, o un trabajo que no salió bien por las razones que fueran.

En lugar de aceptar la situación, es como si metieran todos sus agravios en un saco, y cargaran con él adondequiera que fueran, listos para sacar su contenido y enseñárselo a cualquiera que muestre interés. (Con frecuencia, nos encontramos con esas personas en reuniones sociales o sentadas a nuestro lado en el avión.)

Cuando Christina trabaja con clientes que se esfuerzan por soltar el lastre de una experiencia o revés del pasado, en lugar de empujarlos a que lo hagan y dejen atrás cualquier sapo mascota al que se hayan apegado, les pregunta: «¿De qué le sirve aferrarse a este problema/excusa/sentimiento?» Es una pregunta que tiene mucha fuerza. Con frecuencia, nos aferramos a algo negativo porque nos protege de arriesgarnos a algo nuevo, como una relación o una nueva actividad profesional.

Uno de los sellos distintivos de las personas felices y equilibradas es que miran más allá de sus problemas, de sus feos sapos, directamente a la cara, los aceptan como sucesos del pasado que no se pueden cambiar, aprenden lo que pueden de ellos, y luego se entregan tan activamente a su vida y trabajo que no tienen tiempo de pensar en ellos.

## Analice la situación

Un modo de tomar el control de una situación negativa es analizarla cuidadosamente. Se consigue *haciendo preguntas*. No es posible que estemos o sigamos disgustados, enfadados o sin control cuando hacemos preguntas y

tratamos de comprender la situación o el cambio que se ha producido.

A continuación hay cuatro preguntas que puede hacer para controlar cualquier situación:

1. «¿*Qué pasó exactamente?*» En este estadio, sea paciente. Esfuércese por ser preciso. Niéguese a atacar o culpar a alguien o algo de lo que ha ocurrido. Por el contrario, céntrese en ser claro y comprender. Decida permanecer en calma e impasible.

2. «¿*Cómo sucedió?*» Imagínese que está reuniendo pruebas para una tercera parte; le preocupa más que sean fidedignas que recriminar nada. Siga haciendo preguntas para llegar a comprender a fondo los detalles.

3. «¿*Qué se puede hacer?*» Controle sus ideas centrándose en el futuro, en lo que se puede hacer, en lugar de en lo que ha sucedido, lo que no se puede cambiar. Esto hará que sea más positivo y le dará el control de sus emociones y de la situación.

4. «¿*Qué medidas tomaremos ahora?*» En lugar de preocuparse o recrearse en la lamentación o el remordimiento, adopte las medidas que pueda para solucionar la situación y seguir adelante.

## Trate de comprender

Stephen Covey, en su libro *The 7 Habits of Highly Effective People* [*Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*], dice: «Primero trate de comprender, luego de que lo comprendan». Céntrese en entender la situación claramente antes de emitir cualquier juicio o llegar a cualquier conclusión.

Evite la tendencia a «catastrofizar», pensar o suponer lo peor en una situación difícil. Pocas cosas son nunca tan malas como parecen en un



principio.

Evite el error común de confundir *correlación* con *causa*, ese dar por sentado que si dos cosas suceden al mismo tiempo, una de las dos causó la otra. Este error puede llevarle a saltar a conclusiones, y a conclusiones *falsas*, además. En muchos casos, dos cosas que suceden juntas son simple coincidencia. Ninguna de las dos tiene nada que ver con la otra.

La clave para analizar una situación es continuar haciendo preguntas y reuniendo información. A veces, resulta que lo que parece ser un revés o problema importante no es tan grave como creíamos. Con frecuencia, lo que parece un problema es una oportunidad para cambiar, lo cual suele ser una bendición disfrazada.

La práctica de aceptar en lugar de negar, de hacer frente en lugar de evadirse, de mirar al sapo a la cara en lugar de fingir que no es tan desagradable como quizá sea, es el sello distintivo de la persona eficaz. Las personas que responden de forma positiva y constructiva a los inevitables altibajos de su trabajo y su vida personal son las más respetadas en todas las organizaciones.

## **El romprepreocupaciones**

Uno de los mejores medios para eliminar la preocupación es usar el «romprepreocupaciones» en cualquier situación que nos cause estrés o ansiedad. Hay cuatro pasos para usar este método:

**Paso 1.** Defina la situación que le preocupa con la mayor *claridad* posible. Exactamente, ¿qué le preocupa?

Muchas personas se preocupan por algo vago. Sus ideas son confusas. Como niños en la noche, experimentan sentimientos de ansiedad por razones que no tienen claras. Quizá no tienen la suficiente información, lo cual puede hacer que reaccionen exageradamente.

En medicina se dice: «Un diagnóstico preciso es la mitad de la curación». El acto mismo de definir con claridad la situación que le preocupa, por escrito si es posible, indicará con frecuencia una solución inmediata que eliminará esa situación preocupante por completo.

**Paso 2.** Determine el *peor resultado posible* de esta situación. ¿Qué es lo peor que podría suceder?

La mayoría de emociones negativas y situaciones preocupantes están causadas por la *negación*. Sentimos un enorme estrés porque negamos la realidad de una situación. No queremos que sea verdad. Esperamos que, al no hacerle caso, desaparecerá o no será tan grave. Pero esta actitud pocas veces funciona,

Cuando identificamos lo peor que podría suceder como resultado de este problema, con frecuencia descubrimos que el posible resultado no es tan malo como pensábamos. Puede ser el final de una relación, pero no nos matará. Puede ser la pérdida de cierta suma de dinero, pero no nos llevará a la ruina. Incluso si nos lleva a la bancarrota, esa situación es un hecho, no un problema, y tenemos que hacerle frente. Recuperaremos el dinero más adelante, haciendo algo diferente, de una manera diferente, en un lugar diferente. Pensemos positivamente.

Si la situación tiene que ver con un problema de salud, resuélvase a enfrentarse a él directamente. Niéguese a jugar con usted mismo. Haga todo lo que pueda para solucionar ese problema y luego confíe su salud a los expertos y a un poder superior.

**Paso 3:** Decida *aceptar* lo peor, si llegara a ocurrir. Dado que la mayoría de estrés está causado por la negativa a identificar y aceptar el peor resultado posible, una vez que decidimos aceptar lo peor, si llegara a ocurrir, el estrés desaparece. De repente nos sentimos tranquilos y en paz. Cuando sustituimos la negación por la aceptación, nos hacemos, por completo, con el control emocional y mental de la situación.

**Paso 4:** Empiece de inmediato a *mejorar* lo peor. Haga todo lo que pueda para minimizar los daños, controlar el coste y reducir las pérdidas. Ocúpese tan activamente de tomar medidas para solucionar sus dificultades que no le quede tiempo para preocuparse.



## AHORA HAGA ESTO

Piense en un revés que haya sufrido recientemente y hágase las cuatro preguntas siguientes. Obsérvese mientras responde a esas preguntas y vea si el hacerlo cambia su experiencia de la situación.

- ¿Qué sucedió exactamente?
- ¿Cómo sucedió?
- ¿Qué se puede hacer?
- ¿Qué medidas tomaremos ahora?

## Limpie el estanque de esos feos sapos

Su meta en la vida es ser feliz. La felicidad y la paz mental son el objetivo final de casi todos los individuos. Nuestra capacidad para lograr nuestra propia felicidad es la medida real de nuestro éxito como seres humanos.

Las buenas noticias son que nunca ha sido más posible que ahora que alcancemos la felicidad y la satisfacción en cada parte de nuestra vida. Hoy sabemos más sobre las razones de la felicidad y la infelicidad que nunca antes. En los últimos años hemos averiguado más sobre el funcionamiento de la mente humana en relación con la felicidad, y con todas las demás funciones, que lo que sabíamos antes.

Cuando Brian era un veinteañero ambicioso y ansioso por vivir una vida feliz y plena, empezó a estudiar el tema de la felicidad. Después de miles de horas leyendo e investigando en el ámbito de la psicología, la filosofía, la religión y el éxito, alcanzó una extraordinaria comprensión de todo este tema.



---

*La verdad es que todos nosotros alcanzamos el máximo éxito y felicidad posibles en esta vida siempre que usamos nuestras aptitudes innatas en toda su magnitud.*

## El principal obstáculo

Descubrió que las *emociones negativas*, esos feos sapos que acechan desde el fondo de nuestro estanque mental, son los principales obstáculos para disfrutar de la felicidad que deseamos de verdad. Las emociones negativas, independientemente de cuál sea su origen, son la causa fundamental de casi toda la infelicidad, sufrimiento y frustración en la vida y el trabajo. Si podemos eliminar las emociones negativas, podremos transformar toda nuestra vida.

También averiguó que la mente es como un espacio *vacío*. No permanecerá desocupado por mucho tiempo. Cuando eliminemos las emociones negativas, nuestra mente se volverá a llenar, de forma natural, con emociones positivas de felicidad, alegría, entusiasmo, amor y paz. Cuando eliminamos las malas hierbas, crecen las flores.

A veces, una nueva idea o percepción que nos lleva a interpretar un acontecimiento del pasado de manera diferente, puede liberarnos tan completamente que nunca seremos los mismos en ese terreno. Ya para siempre, seremos una persona diferente.

## A veces, lo negativo se convierte en positivo

Por ejemplo, podrían despedirlo del trabajo y estar furioso con su jefe por lo injusto del despido. Después, encuentra un trabajo nuevo y mejor que encaja mucho mejor en sus cualidades y aptitudes especiales, trabaja con personas que le gustan de verdad, y el puesto está mucho mejor pagado de lo que podría haber ganado en el anterior. En retrospectiva, se da cuenta de que su

anterior empleador le hizo un enorme favor al despedirlo y, en lugar de estar furioso, lo recuerda con gratitud.

Uno de los hábitos más útiles que puede cultivar es tomar la decisión de *tratar de encontrar la valiosa lección* que hay en todo lo que le sucede, en especial si se trata de experiencias negativas. Cuando sufra un revés inesperado o un fracaso temporal (un sapo frío y viscoso), decida que, dado que tiene el control total de sus pensamientos, tratará de descubrir la lección o beneficio que puede extraer de la situación. Con mucha frecuencia, puede conseguir inspiración, ideas, confianza y nuevas oportunidades. ¿Cuál es la lección más valiosa contenida en su máxima dificultad o problema en este momento?

## Hágase con el control de su mente

Para llegar a ser la mejor persona que puede ser, es preciso empezar por el principio. La Ley del Control dice que nos sentimos felices con nosotros mismos en tanto en cuanto sentimos que *controlamos* nuestra propia vida, y nos sentimos desdichados en la medida en que sentimos que *no tenemos el control* o que nos controlan circunstancias o personas ajenas.

O bien tenemos un lugar interno de control, donde nos sentimos al mando de nuestra propia vida, o bien tenemos un lugar externo de control, donde sentimos que nos controlan unas circunstancias y personas —el jefe, las facturas, la salud— sobre las que nada podemos hacer. En la actualidad, los psicólogos están de acuerdo en que la presencia o ausencia de control es el factor crítico del estrés o falta de estrés, de la felicidad o infelicidad, y de casi todos los males humanos, mentales y emocionales.

La realidad es que tenemos el control absoluto de una única cosa: nuestra mente. Podemos controlar lo que pensamos. Como dijo Victor Frankl, superviviente del campo de concentración de Auschwitz: «La última de las libertades humanas... [es] elegir nuestra actitud en cualquier conjunto de

circunstancias, elegir nuestro propio camino».

Nuestro centro de atención único debe ser, pues, la *eliminación* de emociones negativas de todo tipo. Por fortuna, las emociones negativas se pueden eliminar y hacer desaparecer usando una serie de sistemas y técnicas de probada eficacia, muchos de los cuales pueden actuar en segundos, y que aprenderá en las próximas páginas.



## AHORA HAGA ESTO

A partir de hoy, empiece a prestar atención a lo que piensa cuando una situación le produce disgusto, frustración o evoca sentimientos negativos. Respire hondo y tome la decisión de no *alimentar esos sentimientos*. En *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman habla de un proceso al que algunas personas se refieren como «bola de nieve emocional». Al principio, la emoción negativa es pequeña, pero cuanta más energía y atención le prestamos, mayor se hace. Elija hacer hincapié en los pensamientos y sentimientos positivos y privar de todo alimento a los negativos. ¡Recuerde que tiene el control de sus pensamientos!

## Prográmese para ser optimista

¿De dónde vienen sus emociones? ¿Qué es primero: pensar o sentir? La realidad es que *pensar precede a sentir*, y sentir precede a decidir y actuar. Primero pensamos algo o absorbemos nueva información. Luego lo interpretamos como positivo o negativo. Nuestra interpretación genera la emoción apropiada. Y esa emoción provoca una acción o reacción por nuestra parte.

Dicho de otra manera, decidimos nuestra vida emocional y mucho de lo

que nos sucede por la manera en que *elegimos* pensar sobre un suceso o experiencia. Somos nosotros quienes damos *sentido* a cada parte de nuestra vida; nadie más.

La manera en que piensa la mayoría se basa en el modelo de estímulo-respuesta de la psicología conductual. Un estímulo o suceso particular puede desencadenar una respuesta o reacción particular casi al instante. Una gran parte de lo que pensamos y sentimos es automática e instintiva; sencillamente reaccionamos igual que lo hemos hecho una y otra vez en el pasado.

No obstante, los mejores pensadores, las personas más felices y con más éxito, piensan y reaccionan *de manera diferente* al común de la gente. En lugar de responder inmediatamente a un estímulo, las personas más eficaces se toman tiempo para pensar sobre lo que está sucediendo y sobre la mejor manera de responder. En esos momentos de reflexión entre el estímulo y la respuesta, se decide la calidad de la vida de un individuo.

## El poder de la reflexión

Cuando cultivamos el hábito de pensar de manera positiva y constructiva sobre lo que sucede en nuestra vida *antes* de responder, elegiremos y decidiremos mejor y actuaremos de un modo más constructivo que aquellos que se limitan a reaccionar sin pensar en las consecuencias.

Cuando pensamos en nuestra vida pasada, vemos que muchos de nuestros errores, que causaron infelicidad y dolor, eran el resultado de no haber pensado lo suficiente en la cuestión antes de actuar.

## La Ley de Sustitución

Esta ley dice que sólo podemos *pensar en una única cosa* a la vez, sea positiva o negativa. También dice que podemos *sustituir* deliberadamente un



pensamiento negativo por otro positivo. Igualmente podemos decidir pensar algo que nos haga ser positivos o felices, en lugar de otra cosa que nos haga desdichados.

El doctor Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, estuvo veintidós años investigando sobre el tema del optimismo. Una de sus conclusiones más importantes fue que somos optimistas o pesimistas dependiendo de nuestro «estilo explicativo».

Ese estilo explicativo es la manera en que *interpretamos*, para nosotros mismos, lo que sucede. Cada persona puede tener su propia percepción o interpretación de un suceso o situación y, sea cual fuere su percepción, sus sentimientos surgen automáticamente como resultado de su interpretación. Lo que percibimos es la *realidad*. Por eso se dice que siempre hay tres lados en una historia: la versión de la primera persona, la versión de la segunda, y lo que sucedió realmente.

## Se puede reinterpretar una situación

De forma parecida, el campo de la programación neurolingüística remite a «definir» [o «enmarcar»] y «redefinir» [o «reenmarcar»]. La situación, en sí misma, no es lo que hace que nos sintamos felices o infelices. Es al interpretar esa situación como positiva o negativa cuando se desencadena la emoción correspondiente. Al redefinir una experiencia pasada, descubriremos que nuestra respuesta emocional cambia totalmente y nos alivia de viejos sentimientos negativos.

Por ejemplo, la primera vez que miramos a un sapo frío y viscoso (o a cualquier persona o situación) y nos imaginamos tocándolo o estando cerca de él, es posible que sintamos que nos repele. No obstante, si lo reinterpretamos y pensamos que los sapos comen mosquitos y que las picaduras de mosquito son muy desagradables, quizá veamos al sapo con nuevos ojos.

Redefinir es una herramienta muy importante en la psicoterapia. Con frecuencia, si podemos crear otra perspectiva de nuestra situación, lo que sentimos hacia ella cambia completamente. Si somos infelices porque tuvimos una infancia difícil y empezamos a pensar en que las experiencias de nuestra infancia se combinaron para hacer que fuéramos mejores personas de adultos, podemos cambiar de perspectiva. Podemos, incluso, agradecer las dificultades que tuvimos de niños porque nos hicieron las excelentes personas que somos hoy.

El lenguaje es muy importante en este ámbito. Las palabras que escogemos para interpretar un suceso pueden desencadenar pensamientos, sentimientos, emociones y reacciones, positivos o negativos. Elija sus palabras con cuidado.

## La historia de Brian

Brian procede de un hogar pobre, sin dinero y con pocas oportunidades. No acabó los estudios en el instituto. Trabajó como jornalero durante varios años, fregando platos y cavando zanjas y pozos. Hacia los 25 años, consiguió un puesto en ventas, donde tuvo éxito, y luego otro en gestión de ventas, donde tuvo todavía más éxito. Cuando cumplió los 30, su vida estaba dando un giro y se encontraba en el camino ascendente de su profesión.

Al mejorar su fortuna, un día respiró hondo y se compró el coche de sus sueños, un Mercedes-Benz 450 SEL, de dos años de antigüedad, color gris plata, con la tapicería de cuero azul. Dio su viejo coche como pago inicial y tuvo que alargar los pagos mensuales hasta cinco años, pero finalmente tenía el coche que siempre había deseado.

Cuando lo sacaba a la autopista, pisaba a fondo el acelerador y el coche empezaba a moverse como si fuera un gran barco, cada vez más rápido hasta que tenía que reducir la velocidad para que no lo multaran. Cuando llevaba un año conduciendo aquel coche grande y poderoso, lo llevó a que lo revisara un mecánico especializado en reparaciones de Mercedes-Benz.

## Una pequeña pieza

Cuando fue a recoger el coche, Mario, el mecánico, le dijo que había encontrado un problema en el carburador. Un mecánico anterior había insertado una pieza clave al revés, reduciendo así la cantidad de combustible que llegaba al motor. Mario había sustituido la pieza por otra nueva y la había instalado correctamente. Le dijo: «Pise el acelerador con cuidado; notará la diferencia».

Brian ya estaba muy satisfecho con su coche. Le parecía que respondía bien y que iba todo lo rápido que se atrevía a llevarlo en la autopista. Pero, esta vez, apenas tocó el pedal del acelerador, el coche salió disparado hacia delante como si lo impulsara un cohete espacial. Tuvo que pisar a fondo el freno para no estrellarse contra los coches que pasaban.

A partir de ese momento, siempre que conducía su Mercedes, Brian tenía que pisar el acelerador con mucha suavidad. Un ligero toque y el coche se lanzaba hacia delante a tanta velocidad —de cero a 100 kilómetros por hora en cinco segundos— que tenía que frenar rápidamente para contenerlo. Y todo por haber cambiado una pequeña pieza oculta en el carburador.

## Tenemos unas aptitudes extraordinarias

Nuestra mente y nuestro potencial son como un Mercedes dotado de una magnífica ingeniería. Incluso si nuestra vida avanza de una manera satisfactoria o incluso con bastante éxito, puede que tengamos, en lo más profundo de nuestra mente, un recuerdo o bloqueo negativos, un feo sapo, que nos impide lograr cosas extraordinarias en nuestra vida. Cuando identificamos ese bloqueo y lo eliminamos, de repente empezaremos a hacer más progresos en unas pocas semanas o meses de los que quizás hayamos hecho en varios años.

En el próximo capítulo aprenderá a identificar esos bloqueos ocultos que lo

frenan. Aprenderá a liberar enormes reservas de energía, entusiasmo y deseo y aplicarlos en la dirección que elija. Aprenderá ideas y conocimientos probados que pueden cambiarle la vida.



## **AHORA HAGA ESTO**

Identifique un campo en el que todavía alberga ira contra una persona de su pasado o donde sigue pensando en una experiencia negativa que puede impedirle poner todo el corazón en el trabajo o en su vida personal.

Tome la resolución de reinterpretar la experiencia negativa de un modo positivo, aprenda de ella, deje que se marche, y luego centre toda su atención en sus metas y en el futuro, en lugar de continuar pensando en el pasado.

## Drague la ciénaga

Todos queremos ser felices y realizarnos. Todos queremos experimentar alegría, satisfacción, relaciones dichosas y paz mental. ¿Por qué, entonces, son tantas las personas que, según reconocen ellas mismas, llevan «una vida de callada desesperación»?

En casi todos los casos, como ya hemos dicho, el origen de la falta de felicidad y realización personales se remonta a las emociones negativas y a los bloqueos que arrojan sobre nuestro camino. Esos feos sapos, ocultos en la ciénaga mental, nos ponen la zancadilla y nos frenan.

Debido a las críticas destructivas y a la falta de suficiente amor en la infancia, los niños pueden empezar a desarrollar emociones negativas a una edad temprana. Cuando llegan a la edad adulta, esas emociones se pueden volver cada vez más intensas y generar otras emociones negativas de diversos tipos.

Las principales emociones negativas que experimentamos son miedo, duda, preocupación, envidia, celos, odio, resentimiento, indignidad, además de sentirnos ineptos, especialmente en comparación con los demás.

El miedo, la duda y la preocupación surgen cuando un niño recibe críticas de continuo. Incluso si logra algo meritorio, nunca es suficiente para satisfacer a sus padres. En muchos hogares, los padres raramente expresan amor o aprobación, o retiran de inmediato ese amor y esa aprobación si les parece que el niño no ha logrado complacerlos de alguna manera.



---

*Siempre culpamos a las circunstancias por lo que somos. Yo no creo en las circunstancias. Las personas que avanzan en este mundo son las que se levantan y tratan de encontrar las circunstancias que desean, y si no las encuentran, las crean.*

VIVIE WARREN,

LA PROFESIÓN DE LA SEÑORA WARREN,

GEORGE BERNARD SHAW.

---

## **Las emociones distorsionan las valoraciones**

Todas las emociones, en especial las negativas, distorsionan nuestra valoración de algo. Una persona presa de una emoción negativa es incapaz de pensar clara y racionalmente. Cuanto más intensa sea la emoción negativa, más se aleja de la realidad quien la sufre y más incapaz se vuelve de razonar con claridad. Habla y actúa de una manera inexplicable y destructiva.

Hace unos años, Abigail Trafford, escritora neoyorquina que había pasado por un divorcio especialmente amargo, escribió *Crazy Time* [Tiempo loco]. En el libro explicaba cómo los dos años emocionalmente caóticos de su divorcio habían hecho que actuara de maneras que apenas podía reconocer, hasta que el proceso de divorcio acabó y ella volvió a la normalidad. Sentía que había estado «demente» durante todo aquel tiempo, debido a lo intensa que era la negatividad que sentía. Muchas personas tienen experiencias negativas cuando pasan por una situación llena de estrés emocional. Las

emociones distorsionan las valoraciones.

## Raíces de las emociones negativas

Son cinco los factores importantes que hacen que creemos emociones negativas y nos aferremos a ellas. Se trata de algunos de los peores sapos que existen; nadan en las aguas más oscuras de la ciénaga emocional. Son: *justificación, identificación, hipersensibilidad, actitud crítica y racionalización*. Para liberarnos de las emociones negativas, lo primero que debemos hacer es reconocer de dónde proceden para poder eliminarlas o incluso impedir que se desarrollen.

### Justificación

Con la *justificación*, defendemos nuestra negatividad y nuestro *derecho* a enfurecernos. Las emociones negativas no pueden existir a menos que podamos justificar nuestro derecho a experimentarlas, tanto ante nosotros mismos como ante los demás.

Cuando hablamos de una situación negativa particular, nos obsesionamos por justificar nuestra negatividad en una serie de campos. Con frecuencia, hablamos con nosotros mismos mientras conducimos, defendiendo nuestra causa y discutiendo con vehemencia con personas que no están allí. Con frecuencia, esa justificación nos impide dormir por la noche.

Cuanto más nos justificamos y nos convencemos de que la otra persona involucrada es *mala* de alguna manera, que nosotros somos puros e inocentes y que, por lo tanto, tenemos derecho a sentirnos como nos sentimos, más nos enfurecemos y más nos disgustamos.

Aunque puede que se haya producido una situación que nos hizo daño, nos enfureció o que fue injusta, la única persona que puede atribuirle una emoción a esa experiencia somos nosotros. Nosotros elegimos si nos aferramos o nos olvidamos de ella.

## Identificación

El segundo requisito clave para las emociones negativas es la *identificación*. Significa que nos tomamos las cosas *de manera personal*. Interpretamos lo sucedido como si fuera un ataque personal contra nosotros.

Si no nos podemos identificar personalmente con una situación negativa, tendremos dificultades para generar cualquier emoción, positiva o negativa, respecto a ella. Si leyéramos en el periódico que mil personas —hombres, mujeres y niños— han sido arrastradas y ahogadas por las inundaciones en el norte de China, sentiríamos una cierta tristeza y luego pasaríamos la página para leer el siguiente tema, con poca o ninguna emoción. Como no conocemos a ninguno de los afectados, ni siquiera sabemos gran cosa sobre aquella parte del mundo, no nos *identificamos* con la tragedia. Como resultado, no experimentamos emociones negativas al respecto.

Esto no significa que no sintamos compasión por la experiencia o el dolor de alguien, pero no nos involucramos emocionalmente. Por ejemplo, si una compañera de trabajo no realiza sus tareas debido a algún problema personal, quizá lo sintamos por ella, pero esto no hará que carguemos con sus responsabilidades en detrimento de nosotros mismo. Es esencial tener unos límites emocionales sanos, en especial en el entorno laboral. Podemos ser comprensivos, sin identificarnos con las emociones de otros.

## Hipersensibilidad

La tercera causa de las emociones negativas es la *hipersensibilidad* ante las ideas, opiniones o actitudes de otros hacia nosotros. Como ya hemos mencionado, las personas que se han criado recibiendo unas críticas destructivas y un amor insuficiente pueden desarrollar profundos sentimientos de inferioridad y deficiencia. Estos sentimientos se manifestarán en su preocupación por los actos, reacciones y trato que experimentan de los demás.

Peter Ouspensky, en su libro *In Search of the Miraculous* [En busca de lo milagroso], se refería a este proceso como «reflexión hacia dentro», o ser



sensible en extremo a la manera en que nos tratan los demás, o incluso disgustarnos y deprimirnos porque *creemos* que alguien piensa acerca de nosotros negativamente.

Una palabra o comentario positivos de alguien puede hacer que nos sintamos eufóricos. Una mirada negativa puede aplastarnos. Con frecuencia, las personas realmente hipersensitivas ven desaires y desaprobación donde no existen. En casos extremos, se paralizan, sin poder tomar ninguna decisión a menos que cuenten con la aprobación de los demás.

### Juicios negativos

La cuarta razón de las emociones negativas son los *juicios negativos*, la tendencia a hacer valoraciones negativas de los demás. Cuando juzgamos a los demás de modo desfavorable, invariablemente creemos que son *culpables* de algo. Esta culpa se convierte en la justificación de nuestra ira y resentimiento y de nuestros sentimientos negativos hacia esas personas.

La Biblia (Mateo 7,1) dice: «No juzgues y no serás juzgado». Cuando juzgamos a otros, en realidad atraemos negatividad e infelicidad sobre nosotros mismos. Cualquier baremo que usemos para juzgar a otros será el mismo que ellos usarán para juzgarnos a nosotros. Cuando juzgamos a otros, nos erigimos en alguien superior a ellos, haciendo que se sientan inferiores a nosotros y, con frecuencia, provocando una reacción negativa en ellos.

Si no enjuiciamos a alguien, por la razón que sea, no nos podemos enfadar con esa persona. Sólo podemos enfurecernos cuando logramos convencernos de que el otro ha hecho o dicho algo, o ha dejado de hacer algo, y eso nos ha dolido.

Para empezar a eliminar esas críticas negativas de su vida, decida, desde ahora mismo, no juzgar a nadie por nada. Es muy difícil, especialmente al principio, pero mejorará con la práctica. Recuérdese constantemente que todos tenemos derecho a nuestra propia manera de pensar y vivir.



## AHORA HAGA ESTO

Con frecuencia, juzgamos a otros porque vemos en ellos algo que no nos gusta en nosotros mismos, o porque estamos celosos y queremos alcanzar los mismos resultados o disfrutar de las mismas recompensas que ellos. La próxima vez que se dé cuenta de que está juzgando a alguien, analice sus motivos. ¿Le disgusta un rasgo similar en usted mismo o sospecha que lo tiene? ¿O ansía tener las cualidades y el modo de vida que tiene la persona a la que juzga?

**Juzgar y condenar.** Lo opuesto a juzgar y condenar es la neutralidad, conservar la objetividad y la distancia con la persona o la situación. Alcanzamos este estado con la práctica budista del *desprendimiento*. Permanezcamos serenos e indiferentes. Apartémonos de esa persona, y permitamos que sea quien es y haga lo que hace sin medirlo según nuestros valores y principios personales. En la mayoría de casos, sus actos no nos conciernen.

Cuando juzgamos a otros, nos domina la emoción. Y las emociones distorsionan las valoraciones. Cuanto más juzgamos y condenamos, más furiosos y negativos nos ponemos. Con frecuencia, juzgamos a otros porque queremos controlar su conducta. La realidad es, una vez más, que todos tenemos derecho a vivir nuestra propia vida, a nuestra propia manera, siempre que no afecte negativamente a la vida de los demás. Vive y deja vivir.

Si creció en una familia donde alguien se quejaba o criticaba a otros sin cesar, quizá tenga la falsa idea de que juzgar y condenar a otros es una conducta normal y natural. La misma idea de permanecer neutral y desprendido cuando alguien dice o hace algo con lo que usted no está de acuerdo puede parecerle extraña.

Tiene usted una mente maravillosa, pero es una espada de doble filo. Puede usarla para ser feliz o para ponerse furioso. Su meta debería ser usar su

inteligencia para mantenerse sereno, conservar el control y estar en paz, con independencia de lo que suceda a su alrededor o le suceda a usted.

Cuando alguien actúe mal, absténgase de juzgarlo. Cuando alguien haga o diga cosas que le parezcan negativas o innecesarias, apártese y obsérvelo imparcialmente, sin disgustarse ni involucrarse.



## AHORA HAGA ESTO

Tome la resolución de abstenerse de juzgar a nadie por nada durante veinticuatro horas. Permanezca neutral. ¡Ya verá lo difícil que es practicar el desprendimiento, cuando juzgar a otros continuamente se ha convertido en costumbre!

***Siéntalo por los demás.*** La mejor manera de dejar de juzgar es *compadecer* al otro o *empatizar* con él. Es casi imposible sentir compasión por alguien y juzgarlo negativamente al mismo tiempo. Mejor todavía, puede *bendecirlo*, *perdonarlo* y *olvidarse de él*. Elévese por encima de la situación. Niéguese a permitir que la conducta del otro le afecte del modo que sea. Use la Ley de la Sustitución para empezar a pensar en algo que le haga feliz, neutralizando así el pensamiento negativo y cualquier tendencia a juzgar al otro.

Cuando se enfrente a alguien difícil, trátelo exactamente como si fuera un niño cansado, hambriento e irritable que se está enojando o incluso que tiene una rabieta. No nos enfadamos con un niño. Nos limitamos a aceptar que así es como los niños se comportan en ciertos momentos y circunstancias. También puede detenerse y pensar en las veces en que usted se sintió cansado, estresado y era difícil estar cerca de usted. Todos tenemos nuestros momentos.

Otro medio para abstenerse de juzgar es recordarse que, en una situación parecida, usted podría hacer lo mismo. Puede decirse: «Eso, salvo por la

gracia de Dios, haría yo». Permita a los demás que vivan su vida de la misma manera en que quiere que le permitan vivir la suya.

**El Método Sedona.** El Método Sedona, creado por Hale Dwoskin, es un medio para recuperar el control emocional de nuestra vida. Siguiendo este método, identifique a personas de su pasado con quienes sigue furioso. Además, identifique situaciones de su pasado con las que todavía está disgustado.

Luego, responda a dos preguntas. La primera es: «¿Quiere liberarse de la negatividad asociada con esta situación?» Si la respuesta es afirmativa, la segunda pregunta es: «¿Está dispuesto a soltar ese lastre por completo?»

Es sorprendente el número de personas que *no están* dispuestas a soltar el lastre de una experiencia negativa que les sucedió en el pasado. Sienten que se lo han ganado y han pagado por ello con tiempo, dinero y sufrimiento personal. Sienten que tienen derecho a su dolor. En lo más profundo de su corazón, no están dispuestos a olvidarse de él.

**Soltar lastre.** Este es el ejemplo dado por los instructores del Método Sedona. Coja un lápiz. Sujételo con fuerza. Sujételo con todas sus fuerzas.

Luego vuelva la mano y póngala con la palma hacia el suelo, mientras sigue apretando el lápiz. Esta es la pregunta: «¿Qué es lo que sostiene el lápiz en su mano?»

La respuesta es obvia. *Usted* sostiene el lápiz porque lo sujeta con mucha fuerza.

La segunda pregunta es: «¿Cómo se libra de ese lápiz?» Y la respuesta es simple: sencillamente, abra la mano y déjelo caer.

Es una ilustración maravillosa de lo simple que es desprenderse de un suceso negativo, eliminándolo de su vida de forma permanente. En el caso del lápiz, abra la mano y lo suelta. Si se trata de una experiencia negativa que sigue haciendo que se sienta desdichado, abra el corazón y la suelta.

Recuerde, *nadie hace que usted sienta algo*. Nadie le pone furioso. Nada de lo que le ha sucedido tiene control alguno sobre usted. Ningún suceso,

circunstancia o persona de su pasado puede afectar a sus emociones sin su permiso. El único que hace que sienta algo es usted, por la interpretación que se da a usted mismo de algo sucedido en el pasado. Los sapos muertos en su estanque cenagoso están exactamente así: muertos. Sigue manteniendo vivas las emociones negativas al alimentarlas con pensamientos y energía. Decida hoy desprenderse de esos sapos y seguir adelante con su vida.

***Practique la compasión hacia los demás.*** Una de las emociones más hermosas que existen es la *compasión*. Compasión significa sentir las mismas emociones que siente el otro y, por ello, comprender esas emociones. Significa sentir empatía con el otro y con la situación. No podemos experimentar una emoción negativa de cualquier tipo hacia otro cuando nuestro corazón está con él en su difícil situación.

Cuando usa su maravillosa mente para *encontrar razones para no juzgar*, para dejar de condenar a la otra persona y para desprenderse de cualquier herida del pasado, consigue el control absoluto de sus pensamientos. En lugar de encontrar razones para decidir que el otro es culpable y debe ser condenado y castigado, trata de encontrarlas para decidir que «no es culpable» y dejarlo en libertad.



## AHORA HAGA ESTO

Anote los nombres de todas las personas con las que sigue enfadado. Al lado del nombre, escriba lo que hicieron para que usted se sienta justificado en su ira y en sus emociones negativas. Ahora escriba una lista de razones por las que no son culpables y decida dejar que se marchen de la ciénaga.

Préndale fuego al papel. Quémelo ceremoniosamente en un cenicero o tírelo a la chimenea o a la barbacoa. Deje que las llamas lo destruyan por completo.

De igual modo, puede usar su poder de elección para dejar de aferrarse al sufrimiento y dolor del pasado y poder disfrutar de la libertad y felicidad del futuro.

## Racionalización

Es lo que hacemos cuando damos una explicación socialmente aceptable a un acto que, por lo demás, es socialmente inaceptable. John Assaraf lo llama «mentiras racionales».

Debido a una baja autoestima y a un ego débil, la mayoría no puede admitir que ha hecho o dicho algo que no era totalmente razonable ni estaba totalmente justificado. Incluso los peores criminales creen que son inocentes y meras víctimas de alguien, de algo o de la sociedad. *Racionalizan* su conducta.

Peter Ouspensky ha explicado que casi toda la infelicidad procede de «la expresión de emociones negativas». El constante hablar y argumentar, una y otra vez, sobre una situación negativa hace que las emociones negativas sigan vivas y en aumento. En este sentido, las emociones negativas se pueden comparar a un incendio en la maleza que empieza con una pequeña chispa pero se propaga rápidamente, hasta estar fuera de control.

Pero aunque esa chispa caiga sobre hierba seca, si la apagamos de inmediato, el fuego no se produce ni se extiende. De la misma manera, si pone fin a una emoción negativa en el momento mismo en que se produce, se apagará rápidamente, como un pequeño fuego, y no causará daños.

## Ira: La emoción negativa fundamental

Antes o después, todas las emociones negativas se reducen a una: *la ira*. La ira es la emoción fundamental. El miedo, la duda, la envidia y el resentimiento acaban convirtiéndose en ira. Esa ira se dirige hacia nuestro *interior*, enfermándonos física y emocionalmente, o hacia el *exterior*, socavando y

destruyendo nuestras relaciones con los demás.

Todas las personas infelices están furiosas. *La depresión* es ira dirigida hacia dentro, causada por la incapacidad para expresar lo que sentimos, abierta y sinceramente, sobre una situación. Con frecuencia, su causa es la desesperanza y una baja autoestima.

*La cólera* es ira dirigida hacia *fuera*, y toma la forma de ataques verbales o incluso físicos contra otros por algo que hicieron o no hicieron.

El principal objetivo de la terapia psicológica es ayudar al individuo a procesar y comprender sus experiencias, desprendiéndose de las emociones negativas que los frenan. Lo que muchos descubren cuando tratan de entender su ira es que lo que la inició fue el sufrimiento. Cuando podemos reconocer que nos sentimos heridos por algo que alguien hizo, no hizo, dijo o no dijo, nos resulta mucho más fácil liberar la carga emocional que mantiene viva esa ira.

## Las raíces de la ira

La razón primordial de la ira es sentir que otra persona nos ataca, hiere o se aprovecha de nosotros. La ira siempre está arraigada en una posición a la defensiva. Tanto la ira como el miedo desencadenan la respuesta de huir o luchar, haciendo que la persona atacada se retire en busca de seguridad o se lance contra el atacante.

Uno de los peores aspectos de la ira es que cuanto más la expresamos, más crece, como un incendio fuera de control. La realidad es que cuanto más furiosos nos sentimos, mayor se hace el dolor.

La expresión de la ira no tarda en convertirse en costumbre. El desdichado individuo alcanza un punto donde el acontecimiento más pequeño le provoca una explosión de ira. Pasa la vida furioso la mayor parte del tiempo. No tarda en acabar creyendo que sus emociones y expresiones de ira son una manera normal de pensar y sentir.

Lo que nos obliga a persistir en nuestra ira es la necesidad de que alguien reconozca el daño y comprenda el dolor. Cuando escuchamos a alguien que habla de algo que le hace sentir furioso o triste, quizá las palabras más útiles que podemos decir sean: «Comprendo exactamente lo que siente; si yo estuviera en su situación, también me sentiría así». Mostrar nuestra empatía es uno de los medios más rápidos para calmar a alguien furioso. Cuando nos sentimos comprendidos en nuestro dolor, podemos empezar a sanar.

## La centralidad de la culpa

La causa fundamental de la ira es la *culpa*. Culparnos a nosotros mismos o a otros por algo que han hecho o no hecho es el requisito esencial para sentir y expresar emociones negativas de todo tipo.

De hecho, es imposible mantener una emoción negativa durante mucho tiempo, a menos que podamos echarle la culpa a algo o a alguien de la situación que nos enfurece. En cuanto dejamos de culpar, la emoción negativa se detiene de inmediato, como si apagáramos la luz.

El antídoto de las emociones negativas es tan simple y eficaz que resulta casi abrumador. Las personas que han sido negativas, iracundas y desdichadas durante años pueden eliminar sus emociones negativas casi al instante con una simple pero poderosa decisión: aceptar la responsabilidad.

## Dos palabras mágicas

¿Cómo se acepta la responsabilidad? Sencillamente, diga estas palabras: «¡Soy responsable!»

Siempre que esté furioso o desdichado por la razón que sea, puede eliminar la emoción de inmediato, diciendo para sus adentros, una y otra vez: «¡Soy responsable! ¡Soy responsable! ¡Soy responsable!», hasta que ese sentimiento



negativo desaparezca. Es un descubrimiento asombroso que transforma por completo la vida de todos los que lo ponen en práctica.

Debido a la Ley de la Sustitución, nuestra mente sólo puede mantener una idea en cada momento dado. Puede mantener la emoción positiva de la responsabilidad personal o la emoción negativa de la ira o la culpa. Pero no las dos a la vez. Y la elección siempre está en sus manos.

Lo único en todo el universo que podemos controlar es el contenido de nuestra mente consciente. Si decidimos tener el pensamiento positivo «Soy responsable», en lugar del pensamiento negativo que nos hace desdichados, nos volvemos positivos, optimistas, y nos hacemos con el control, a veces en sólo unos momentos.

## Es usted responsable

Dado que todas las emociones negativas están arraigadas en la culpa, el antídoto es simple: en lugar de culpar, acepte la responsabilidad de la situación. Cuando *aceptamos la responsabilidad absoluta* de la situación, nuestras emociones negativas se detienen, como si pisáramos el freno a fondo. *Es imposible aceptar la responsabilidad de una situación y, al mismo tiempo, estar furiosos o ser desdichados por esa situación.* Aceptar la responsabilidad anula toda la negatividad asociada a la situación (o la persona) y nos devuelve nuestro control emocional.

Por ejemplo, Christina tenía un cliente que había perdido varios trabajos debido a sus enfrentamientos explosivos con sus compañeros y superiores. La mayor parte del tiempo era una persona ecuanime, pero debido a sus inseguridades no decía lo que pensaba para conseguir aclarar los proyectos. Permitía que su frustración bullera hasta el punto en que se volvía explosiva. En su trabajo con Christina, reconoció y asumió la responsabilidad de su papel en la pérdida de empleos. Entre los dos elaboraron un plan para que él comunicara sus necesidades y preocupaciones antes de llegar a estar frustrado

en exceso y, como resultado de asumir la responsabilidad de sus actos, lleva ya más de dos años en su puesto actual.

## Encuentre razones para no expresar emociones negativas

Antes dijimos que la infelicidad procede de expresar emociones negativas, tanto a nosotros mismos como a otros o a ambos. Si no expresamos emociones negativas ni hablamos de ellas ni las reavivamos, no podemos sentirnos negativos.

A partir de este momento, en lugar de usar su increíble inteligencia para idear razones por las que debería sentirse asustado, lleno de dudas, envidioso, celoso, resentido y furioso debido a cosas que han sucedido, use su creatividad para *encontrar razones para no expresar* sus sentimientos negativos, sus justificaciones y racionalizaciones.

El medio más poderoso para cortocircuitar la expresión de emociones negativas es repetir: «¡Soy responsable!», cada vez que sucede algo que normalmente provocaría una reacción negativa en usted.

Llegado a este punto, muchas personas dirán: «¡Eh, un momento! De ninguna manera puedo aceptar la responsabilidad por eso tan horrible que la otra persona hizo para herirme. Aceptar la responsabilidad no sería honrado, porque yo no soy responsable de ninguna manera».

## Puede controlar sus respuestas

Quizá sea verdad. Quizá le hayan robado, engañado, mentido, estafado, traicionado o herido de innumerables maneras. Quizás haya llegado al aparcamiento y se haya encontrado con que alguien ha rozado el lateral de su coche y luego se ha marchado sin más. En un caso así, usted no es culpable

legalmente y nadie puede echarle la culpa.

No obstante, a pesar de no ser responsable de lo sucedido, sí que lo es de la manera en que actúe *después*. Su respuesta está por completo bajo su control; es por completo una elección personal. Nada nos obliga a estar furiosos ni a ser infelices. Somos nosotros quienes nos ponemos furiosos o nos sentimos desdichados por la manera en que *decidimos* reaccionar ante la desgraciada experiencia.

En el poema *Si...*, Rudyard Kipling dice: «Si conservas la cabeza cuando, a tu alrededor, todos pierden la suya y te culpan a ti... serás un hombre, hijo mío».

El sello de las personas felices y eficaces es que pueden ejercer su fuerza de voluntad y su autodisciplina para conservar la calma y el control, sin importar lo que pase a su alrededor. Los grandes hombres y mujeres son los que han desarrollado la capacidad de permanecer serenos cuando los atacan.

Recuerde, *las emociones distorsionan las valoraciones*. En cuanto empezamos a culpar a alguien y nos enfurecemos por lo sucedido, empezamos a perder la capacidad de pensar con claridad y decidir de forma inteligente. Nos convertimos en esclavos de nuestras emociones. Rápidamente, nos dejamos arrastrar y decimos y hacemos cosas que más tarde lamentaremos.

## Supérelolo

Con frecuencia, los que tienen una mala relación siguen rabiosamente furiosos contra el otro, a veces durante años, cuando la relación se rompe. Pero cuando decimos: «¡Soy responsable!» y buscamos razones por las que fuimos, por lo menos parcialmente, responsables, descubriremos que tomamos muchas de las decisiones que nos llevaron a esa mala relación. No somos responsables de los actos de la otra persona, pero sí que somos totalmente responsables de todo lo que nosotros hicimos o dijimos desde el

principio al final de la relación y hasta el día de hoy. No éramos alguien inocente, alguien que sólo pasaba por allí.

Podemos disgustarnos cuando un trabajo no sale bien o un negocio se malogra. Pero somos responsables. Nadie nos obligó, pistola en mano, a meternos en esa situación. Debido a nuestros conocimientos o información, o a la falta de ellos, fuimos nosotros quienes nos metimos en ella. Por desgracia, no salió como esperábamos. La próxima vez, seremos más listos y sensatos. Pero, por el momento, somos responsables.

## Dos fuegos ardiendo

La Ley de la Emoción dice que todo lo que hacemos está determinado por una emoción de algún tipo, sea positiva o negativa. Las emociones en las que más pensamos y de las que más hablamos no tardan en crecer y consumir toda nuestra vida y absorben nuestras ideas, para bien o para mal.

Imagine que tiene dos fuegos ardiendo. Uno es el *fuego del deseo*, y el otro es el *fuego de las emociones negativas* basado en su interpretación de los sucesos pasados.

Dispone de un fluir continuo de energía emocional, de *leña* emocional. Puede ponerla en cualquiera de los dos fuegos. Pero si pone toda la leña en un único fuego, ¿qué pasa con el otro?

La respuesta es sencilla. Si pone todas sus emociones en el fuego del deseo y dedica todo su tiempo a pensar y hablar de lo que quiere y de cómo conseguirlo, el fuego de las emociones y experiencias negativas no tardará en apagarse y las cenizas se enfriarán. Esta es la esencia de toda cura emocional.

A partir de ahora, cuando algo salga mal, por la razón que sea, diga inmediatamente: «¡Soy responsable!» e impida que la emoción negativa se ponga en marcha.



## AHORA HAGA ESTO

Considere la situación más negativa de su vida, la que más lo enfurece siempre que piensa en ella, y anule la emoción negativa diciendo con firmeza para sus adentros: «¡Soy responsable!»

Luego piense en todas las cosas que hizo o dejó de hacer para meterse en esa situación. Conforme lo haga, sus emociones se calmarán, se sentirá en paz y, con frecuencia, descubrirá que está sonriendo.

Este ejercicio exige un valor y carácter enorme la primera vez que lo pruebe, pero se vuelve más fácil con la práctica.

## 6

# Cambie el agua de su estanque

Tenemos poderes mentales extraordinarios que raramente usamos y que pueden aportarnos todo el éxito y la alegría que queremos en la vida. La verdad es que estamos donde estamos y somos lo que somos debido a la manera en que *pensamos*, lo cual es muy habitual. Cuando cambiamos nuestro modo de pensar, cambiamos tanto nuestra vida interior como la exterior.

Las ideas, la vida y las experiencias de muchas personas se pueden comparar a un charco de agua estancada, del que el agua nunca sale, creándose así un campo de cultivo para la clase de criaturas que viven en aguas salobres. A algunas personas les resulta demasiado fácil no admitir ideas y mensajes frescos, saludables y positivos, y repiten y reviven sus pensamientos negativos, y se vuelven, por lo general, negativas y faltas de motivación en su vida. Pero esto no es para usted.

No es fácil cambiar nuestros pensamientos, sentimientos, opiniones y actitudes, pero igual que podemos volver a estar físicamente en forma después de un largo periodo sin hacer ejercicio, también podemos volver a ser positivos, felices y seguros —a estar en forma mentalmente— trabajando en nosotros mismos. Podemos alimentar nuestra mente, deliberadamente, con ideas e imágenes limpias, claras y positivas que empiecen a hacer que nuestra vida sea como queremos que sea.



---

*Nunca se ha alcanzado nada espléndido,  
excepto por aquellos que se atrevieron a  
creer que algo en su interior era superior a  
las circunstancias.*

BRUCE BARTON

---

## Una razón para todo

La Ley de Causa y Efecto dice que, en la vida, todo efecto, o resultado, tiene una causa específica. Nada sucede por casualidad. Nuestra vida hoy es el resultado de todos nuestros pensamientos anteriores, y no podría ser de otra manera.

La Ley de la Siembra y la Cosecha, que procede de la Biblia (Gal. 6,7), dice: «Todo lo que el hombre siembre, eso también cosechará». Y la Biblia no es un manual agrícola. Se refiere a nuestra mente y nuestro desarrollo personal. De hecho, esta ley significa que lo que estamos recogiendo hoy, en cualquier campo de nuestra vida, es el resultado de lo que sembramos en el pasado.

Si queremos recoger una cosecha diferente en el futuro, tendremos que sembrar pensamientos diferentes en el presente. Nuestro mundo exterior es siempre un reflejo de lo que pensamos en cada momento. «Si entra basura, basura sale», como se dice en el mundo informático. Pero «si entra algo bueno, algo bueno sale» es también verdad.

Por fortuna, tenemos el control absoluto de lo que pensamos, y ejerciendo ese control, podemos convertir nuestros sapos en príncipes y transformarnos en personas totalmente positivas.

## Programar y preprogramar

Nuestra mente es como un ordenador extraordinario que podemos programar previamente para lograr cosas asombrosas. Si la alimentamos con una corriente continua de ideas, deseos y metas limpios, claros y positivos, nos preprogramamos y reprogramamos para sentir y actuar con seguridad y autocontrol, especialmente cuando estamos sometidos a estrés o en momentos de dificultad.

Quizá la aplicación más importante de la Ley de Causa y Efecto es: «Lo que pensamos son causas, y las circunstancias, efectos». Por esta razón, llegamos a ser aquello en que pensamos la mayor parte del tiempo.

¿En qué piensa *usted* la mayor parte del tiempo? Las personas felices y positivas piensan en lo que quieren y en cómo conseguirlo. Las personas infelices y negativas piensan en lo que no quieren y en a quién pueden culpar. Nuestra meta debe ser pensar en lo que queremos, programar nuestra mente para que funcionemos de forma óptima y nos sintamos de fábula con nosotros mismos, la mayor parte del tiempo.

## Nuevos hábitos de pensamiento

Básicamente, hay tres maneras de desarrollar unos hábitos mentales de optimismo y autoconfianza. Por suerte, mediante la Ley de la Costumbre, cualquier cosa que repitamos una y otra vez, acaba convirtiéndose en un nuevo hábito. Y podemos cultivar cualquier hábito que encontremos útil y práctico.

Crear una nueva manera, positiva, de pensar es difícil, pero una vez que la hemos programado en nuestra mente, se vuelve automática y fácil. Por eso, según se dice, Goethe afirmó: «Todo es difícil antes de ser fácil».

### *1. El poder de las afirmaciones positivas*



Del mismo modo que nos convertimos en lo que pensamos, también nos convertimos en aquello de que hablamos, lo que nos decimos a nosotros mismos, la mayor parte del tiempo. Pero nuestro cerebro tiene fijada una posición negativa por defecto. Si no tenemos deliberadamente pensamientos positivos sobre qué queremos y cómo conseguirlo, nuestra mente se llenará de pensamientos negativos que nos impedirán avanzar.

Con el poder de las afirmaciones, nuestro potencial es ilimitado. Cuando nos repetimos palabras positivas y alentadoras, pronto empiezan a acumular un poder propio. Empezamos a pensar y sentir en armonía con nuestros nuevos mensajes o programación positivos. Nuestras nuevas actitudes positivas anulan y repelen los pensamientos y experiencias negativos. Creamos un poderoso «sistema mental inmunitario».

***Las tres P de la afirmación positiva.*** Expresar siempre sus afirmaciones con las tres P: en una forma verbal personal, presente y positiva. En la parte *personal*, empiece cada mandato mental con la palabra «Yo». Diga, por ejemplo, «¡Yo puedo hacerlo!» o «¡Yo me gusta!» o «Yo gano una suma de X dólares al año».

En *presente*, haga cada afirmación como si el acontecimiento fuera una realidad actual que ya ha sucedido. «Gano X dólares al año en 2012», «Peso X kilos». Dado que nuestra mente subconsciente sólo puede aceptar mandatos en presente, estas palabras son aceptadas de inmediato por nuestro ordenador subconsciente, que empieza a trabajar veinticuatro horas al día.

La tercera P se refiere a una frase en *positivo*. Nuestra mente subconsciente no puede procesar una orden negativa. Decimos «Soy un ex fumador», en lugar de «Ya no fumo». Decimos «Soy paciente y afectuoso», en lugar de «Ya no me pongo hecho un basilisco».

## ***2. Creemos lo que vemos***

La segunda, y quizá más poderosa, técnica de programación mental es la *visualización*. Cuanto más alimentemos nuestra mente con imágenes

mentales claras de la persona que queremos ser y de los resultados que queremos alcanzar, más profundamente penetrarán esas órdenes en nuestra mente subconsciente, preprogramándonos para pensar, sentir y actuar de una determinada manera cuando las circunstancias lo requieren.

Las siguientes son las cuatro claves para una visualización poderosa y efectiva para cambiar, de manera positiva, nuestro modo de pensar:

1. *Nitidez.* Hay una relación directa entre lo claras que son nuestras imágenes mentales y lo rápidamente que nuestras metas o conductas deseadas aparecen en nuestra vida. Al crear imágenes mentales claras o mirar imágenes de lo que queremos, las impresionamos en nuestra mente subconsciente, que empieza a atraer personas y recursos a nuestra vida para convertir nuestra visualización en realidad.

2. *Intensidad.* Cuanta más emoción podamos dar a nuestra visualización (y afirmación), mayor impacto tendrá en nuestros pensamientos, sentimientos y actos. La clave es crear la emoción que acompañaría la realización con éxito de nuestros deseos. Debemos, conscientemente, «captar el sentimiento» del éxito y la felicidad que experimentamos cuando nuestra visualización aparece en nuestra vida.

3. *Duración.* Cuanto más tiempo podamos mantener nuestra imagen, vívida y emotiva, en nuestra mente, cada vez se hará realidad con mayor rapidez.

4. *Frecuencia.* Cuanta mayor sea la frecuencia con la que podamos mantener nuestra imagen de la meta, la vida, la conducta o la experiencia ideales que deseamos, más rápidamente programamos este deseo en nuestro subconsciente y lo hacemos realidad.

***Técnica de preprogramado rápido.*** Puede usar una técnica de preprogramado rápido para prepararse mentalmente para cualquier suceso inminente. Es necesario que siga cuatro pasos por orden: verbalizar,

visualizar, llenar de emoción y realizar.

En primer lugar, piense en algo que quiere, o en la manera en que quiere comportarse en un suceso inminente, y cree una orden personal, presente y positiva; a continuación, declárela con fuerza y claridad; por ejemplo: «En esta próxima entrevista o presentación, estoy sereno, positivo y tengo el control absoluto».

En segundo lugar, cree una imagen clara y vívida de usted mismo actuando exactamente tal como lo haría si estuviera haciéndolo lo mejor que sabe.

En tercer lugar, añada emoción y «capte el sentimiento» que tendría —sereno, confiado, feliz, relajado— si la situación resultara ser exactamente tal como desea.

Finalmente, transmita esta orden en tres pasos a su mente subconsciente y permita que trabaje en ella hasta que llegue el acontecimiento esperado. Con frecuencia, se sorprenderá al ver que ese acontecimiento o experiencia suceden exactamente tal como lo imaginó.

### *3. Prepárese antes del acontecimiento*

Al programarse con antelación a un acontecimiento importante o estresante, se asegurará de estar mental y emocionalmente preparado para actuar de modo óptimo. Esta capacidad para programarse por adelantado le da un control enorme de sí mismo y de cómo actúa.

Si faltan algunos días para el acontecimiento, repita este ejercicio en tres partes a lo largo del día, igual que haría si se tratara de una competición deportiva. Los dos momentos mejores para este ensayo mental son justo antes de dormirse por la noche y justo después de despertarse por la mañana, cuando su subconsciente está más receptivo a ser preprogramado.

Confirme su resultado ideal para el acontecimiento. Visualícelo exactamente como lo ha expresado. «Capte el sentimiento» del éxito y la felicidad que disfrutará cuando todo suceda exactamente como deseaba.

## El poder del no

Debido a las críticas sufridas en la infancia, la mayoría crecemos con el miedo al rechazo. Tenemos miedo de las reacciones negativas de los demás, incluso de completos extraños, personas que ni siquiera conocemos.

Cuando somos niños, nuestra palabra favorita es «sí». ¿Me das un caramelo? *Sí*. ¿Puedo tomar más postre? *Sí*. ¿Me compras un juguete nuevo? *Sí*. ¿Me puedes dar algo de dinero para ir al cine? *Sí*. Nos encanta la palabra «sí» y, al mismo tiempo, detestamos la palabra «no».

Cuando somos adultos, estamos condicionados para buscar experiencias «sí» y evitar experiencias «no». Pero para avanzar, siempre tenemos que arriesgarnos a que la otra persona diga *no*. Si evitamos la palabra «no» con tanta frecuencia que se convierta en una costumbre, eliminaremos nuestras posibilidades de tener éxito y ser felices.

## El rechazo es normal y natural

En los negocios, el rechazo es normal, y más si cabe en las ventas. No es raro que alguien reciba cinco, diez o incluso más «noes» por cada «sí». Por esta razón, debe reprogramar su mente para llegar a no tener ningún miedo de la palabra «no». Cuando ya no tema el rechazo, todo su futuro se abrirá ante usted.

La palabra más poderosa para el éxito es «pedir». Cuanto más pida, más recibirá. Esto se refiere a trabajos y promociones, citas y relaciones, ventas y oportunidades de negocio. El futuro es de los que piden.

### ¡A por el no!

¿Cómo se elimina el miedo a que nos digan «no»? Programámonos previamente para buscar con entusiasmo tantos «noes» como sea posible. Decida que, a partir de ahora, ya no tendrá miedo a la palabra «no». Este

descubrimiento le cambió la vida a Brian cuando tenía 24 años, y le cambió la vida a su hijo cuando éste tenía también 24 años.

Cuando Brian tenía 24 años, no tenía ninguna formación, había dejado los estudios antes de acabar el instituto. El único empleo que pudo conseguir fue la venta a comisión, presentándose sin avisar en las oficinas durante el día y en las casas por la tarde.

En su primer día de trabajo, estaba paralizado de miedo. Daba vueltas y más vueltas a la manzana, demasiado asustado para ir hasta la puerta y llamar. Finalmente, se obligó a llegar hasta la puerta, llamar y esperar con el corazón desbocado.

Abrió una amable anciana, que le habló muy educadamente, le agradeció la visita y le deseó un buen día. Mientras se alejaba por el camino de entrada, Brian decidió que nunca más tendría miedo de visitar a un desconocido y tratar de conseguir un pedido.

### Hágale frente al miedo al rechazo

A partir de aquel día, se reprogramó para buscar decididamente el rechazo, la palabra «no». Tomó la resolución de que, desde aquel momento, cada «no» alentaría un esfuerzo y un entusiasmo mayores. Cuando empezó a trabajar al día siguiente, estaba ansioso por oír el primer «no». Cuando lo recibía, como era inevitable que sucediera, se animaba y actuaba.

Cuando uno de los hijos de Brian se graduó, le pidió consejo a su padre sobre qué tipo de trabajo debería conseguir si quería triunfar. Brian le dijo que si podía encajar el rechazo de la venta en frío durante un año, estaría psicológicamente preparado para la vida.

El joven aceptó el consejo. Consiguió un puesto de venta en frío, a domicilio, para vender conexiones de fibra óptica, lo conservó durante un año y acabó siendo una persona totalmente diferente. Su confianza en sí mismo subió por las nubes. Le dijo a Brian: «Papá, ahora sé que voy a triunfar en la vida, porque después de un año de estas visitas en frío, no le tengo miedo a nada».

Puede preprogramarse para no tener miedo al rechazo o al fracaso diciéndose, una y otra vez, que nada puede detenerlo. Visualícese como alguien sereno, seguro y sonriente. Háblese y cree en su interior la emoción que acompañaría el éxito que desea.

Repitiendo las técnicas de programación mental de afirmar, visualizar y llenar de emoción, se hará con el control absoluto de su mente y sus emociones, aumentará la confianza en usted mismo, y se convertirá en una persona positiva.



## AHORA HAGA ESTO

Piense en un acontecimiento inminente cuyo resultado o consecuencias hagan que se sienta aprensivo o temeroso. Cree una declaración positiva que diga exactamente cómo querría actuar y cuál querría que fuera el resultado; por ejemplo: «Estoy sereno, confiado y tengo el control absoluto de esta entrevista y, al final, consigo el empleo (o la venta)».

Cree una imagen clara, vívida y feliz de este resultado ideal, y proyéctelo una y otra vez en la pantalla de su mente subconsciente. Se asombrará del resultado la primera vez que lo pruebe.

## Busque la belleza en los sapos

No es lo que nos pasa en la vida lo que determina cómo nos sentimos; es cómo reaccionamos ante lo que pasa. No son los sapos que hay en nuestra vida, sino la manera en que nos enfrentamos a ellos.

Es posible que dos personas tengan la misma experiencia, pero una se elevará por encima de ella, se desprenderá de ella y seguirá adelante. La otra quedará aplastada, furiosa, resentida y desdichada durante un largo periodo de tiempo; el mismo suceso, dos reacciones diferentes.

En el libro *A Course in Miracles* [Un curso sobre milagros], Helen Schucman y William Thetford dicen: «Damos sentido a todo lo que vemos». Esto significa que nada contiene ninguna emoción, positiva o negativa, salvo la que nosotros le damos con nuestra manera de pensar en ella.



---

*Las dificultades no vienen para obstruir,  
vienen para instruir.*

BRIAN TRACY

---

**Tome una decisión**

La manera más rápida de transformar algo negativo en positivo y liberarnos de las desdichadas experiencias del pasado es tomar la resolución de ver nuestro pasado de una manera diferente. En cuanto practicamos la Ley de Sustitución y sustituimos un pensamiento negativo por otro positivo, nuestras emociones cambian casi al instante.

Wayne Dyer, el autor de temas espirituales, dijo una vez: «Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz». En otras palabras, al revisar nuestra interpretación de las experiencias desdichadas que tuvimos de niños, podemos convertirlas de malas en buenas, de deprimentes en edificantes, y ver nuestra infancia de un modo totalmente nuevo y positivo.

## Tenga una infancia feliz

Imagine que en algún lugar del lado más lejano del universo, mucho antes de que usted naciera, fuera usted un *espíritu* y pudiera buscar por toda la Tierra y elegir a sus siguientes padres. Imagine que los eligió deliberadamente para poder experimentar las pruebas y tribulaciones de un niño que crecía en esa familia, porque era el único medio de poder aprender, evolucionar y convertirse en una persona mejor.

Cuando juegue con esta idea y recuerde sus experiencias de infancia, verá esa infancia de una manera diferente. Empezará a identificar las lecciones que aprendió de cada problema o dificultad que tuvo mientras crecía. Al aceptar que *eligió a su familia usted mismo*, empezará a reinterpretar sus experiencias como positivas y educativas, en lugar de negativas o perniciosas.

Piense en el efecto que sus padres tuvieron en usted. ¿Puede identificar cómo la manera en que sus padres le trataron hizo que se desarrollaran sus mayores virtudes y puso de manifiesto sus mejores cualidades?

## Nunca se queje, nunca dé explicaciones



Muchas personas se pasan décadas quejándose de lo que sus padres les hicieron o dejaron de hacerles cuando crecían. Por ejemplo, cuando Brian tenía poco más de 30 años y había salido con una joven, mientras cenaban empezó a quejarse de su padre y de lo cruel y crítico que era cuando Brian crecía.

La joven, con mucha inteligencia, lo escuchó durante un rato y luego lo interrumpió y le preguntó: «Brian, ¿te alegras de estar vivo?»

Él respondió: «¡Pues claro! Disfruto de verdad con mi vida».

Ella replicó: «Bien, pues tu padre te trajo hasta aquí, así que deja de quejarte».

Brian se quedó estupefacto un momento y luego se dio cuenta de que ella tenía razón. A partir de aquel día, nunca ha vuelto a quejarse de su padre ni de su infancia. Comprendió que si se alegraba de estar vivo, no tenía derecho a criticar a los que lo habían traído al mundo.

Usted puede hacer lo mismo. Lo que sus padres hicieron o dejaron de hacer le ha traído hasta aquí. Le dieron el mayor regalo de todos, la vida. Siempre puede agradecerles eso.

## El gran poder

Imagine que en el universo hay un gran poder que le ama y quiere lo mejor para usted. Ese gran poder quiere que sea feliz, que esté sano y que se sienta realizado. Ese gran poder quiere que tenga éxito y prosperidad.

Ese gran poder sabe también que podrá elevarse a mayores alturas de felicidad, gozo y éxito sólo si aprende ciertas lecciones esenciales a lo largo del camino. También sabe que tiene usted una naturaleza *perversa*: no aprenderá a menos que la lección duela.

No puede aprender con profundidad leyendo, mirando u observando las experiencias de otros. Sólo puede aprender cuando sienta *dolor*, un dolor físico, emocional o económico.

Un ejemplo perfecto es la manera en que abordamos nuestra salud. La mayor parte del tiempo, continuamos, sin reflexionar, comiendo lo que tiene buen sabor y no haciendo ejercicio. No es hasta que sufrimos algún tipo de dolencia o enfermedad física cuando cambiamos nuestras costumbres y empezamos a comer alimentos más nutritivos y cuidando mejor de nuestro cuerpo.

## Las lecciones que necesitamos aprender

Por lo tanto, para enseñarnos, instruirnos y guiarnos hacia nuestro bien mayor, ese gran poder nos envía *lecciones*, cada una acompañada de dolor, para que escuchemos y prestemos atención.

Napoleon Hill dijo en una ocasión: «Todos los problemas o dificultades a los que nos enfrentamos contienen la semilla de una ventaja o beneficio igual o mayor». Nuestra tarea es seguir centrados en esa ventaja o beneficio potenciales y no pensar en las partes de la situación que nos enfurecen o nos hacen sentir desdichados.

Piense en los mayores fracasos que haya experimentado en la vida. ¿Cuáles son las lecciones más importantes que ha aprendido de cada una de ellas? ¿Cómo le han ayudado a elegir y decidir mejor? En especial, ¿qué ventajas y beneficios ha recibido como resultado de lo que ha aprendido?

## Piense en sus problemas de hoy

Ahora, piense en todos los problemas que tiene en este momento. Imagine que sus problemas son como una pila de platos de la cena, con los problemas más pequeños en la parte de abajo y su mayor preocupación o inquietud en la parte más alta de la pila.

Imagine que este problema importante contiene un regalo en forma de

lección que tendrá que aprender para poder ser más feliz y tener más éxito en el futuro. ¿Cuál es esa lección?

Uno de los medios más poderosos para convertir lo negativo en positivo, para transformar los sapos en príncipes, es buscar la valiosa lección que hay en cada problema o dificultad con que nos tropecemos. Si examina cualquier revés o dificultad con que tropiece, siempre descubrirá por lo menos una lección, y a veces, muchas. Como escribió Emmet Fox: «Las almas grandes aprenden grandes lecciones de pequeños problemas».

También puede usar esta idea cuando se enfrente a futuros retos o situaciones que le aterran. Probar algo nuevo siempre entraña un elemento de temor y ansiedad que acompaña al riesgo que corremos. En una ocasión, Christina sopesaba la idea de ser la directora de un comité centrado en una cuestión que la apasionaba. De verdad, quería asumir la responsabilidad, pero la aterraba tener que hablar en público. Una amiga le dijo que debía hacerlo, afirmando que conseguiría una experiencia poco corriente y desarrollaría nuevas habilidades que podría usar en futuros empeños. Este consejo cambió el modo de ver el miedo o el posible fracaso que Christina tenía y la animó a aceptar el reto.

## La lección que tenemos que aprender

Cuando piense en el mayor problema que tiene hoy, que probablemente involucra a otra persona, pregúntese: «¿Qué lección tengo que aprender de este problema o dificultad?» Es probable que su primera respuesta sea simple y superficial. Quizá diga: «Tal vez debería hacer más de esto o menos de aquello».

Pero ahora viene la parte más importante. A continuación, hágase la pregunta clave: «¿Qué *más* tengo que aprender de esta situación?» Esta pregunta le obliga a *ahondar*. Esta vez, la lección será más importante y significativa, si no más dolorosa. Quizá tiene que empezar a hacer algo

diferente o dejar de hacer algo por completo.

Luego pregunte de nuevo: «¿Qué *otra* lección tengo que aprender?» Tendrá que ahondar todavía más. Conforme continúe haciéndose esta pregunta, las lecciones serán más y más pertinentes y dolorosas.

Finalmente, si lleva mucho tiempo lidiando con este importante problema, llegará a la auténtica lección que tiene que aprender. Suele ser que necesita cambiar la situación, salir de ella o eliminarla por completo.

Muchas veces nos encontramos repitiendo el mismo escenario. Tenemos los mismos problemas en el trabajo, con independencia del puesto que ocupemos. Tenemos las mismas dificultades en nuestras relaciones, incluso cuando cambiamos de pareja. No es hasta que ahondamos y somos conscientes de estos patrones cuando podemos cambiar realmente.

Uno de los principales objetivos de la terapia es lograr que la persona sea consciente de estos patrones y averigüe qué papel desempeña en su repetición. Por ejemplo, quizá tuvimos una experiencia negativa cuando éramos jóvenes. Algo en esa experiencia sigue sin resolver y se fija en nuestra mente. No conseguimos aprender la lección que contenía y, subconscientemente, creamos situaciones para repetir la experiencia y aprender la lección que se suponía que debíamos aprender.

## Controle su ego

Cuando, por fin, comprendemos cuál es la lección contenida en nuestra desdichada situación, de inmediato interviene nuestro ego. Como resultado, evitamos enfrentarnos a ella. Practicamos la *negación*, esperando que, de alguna manera, la situación mejore o desaparezca aunque, en nuestro interior, sabemos que nunca lo hará.

Cuando encontremos el valor para hacer frente a la verdad de nuestra situación y tomemos las medidas necesarias dictadas por esa verdad, algo maravilloso sucederá. Todo nuestro estrés desaparecerá. Nos sentiremos en

calma y relajados. Nos sentiremos felices y en paz.

Cuando nos enfrentemos a la verdad —la auténtica lección que tenemos que aprender—, el problema se resolverá, incluso antes de que demos el primer paso.

## Cambie su vocabulario

Uno de los medios más rápidos para cambiar nuestra mente de negativa a positiva siempre que algo vaya mal es cambiar nuestro vocabulario. Por ejemplo, en lugar de la palabra «problema», use la palabra «situación».

«Problema» es *negativo*. De inmediato conjura imágenes de pérdida, retraso e incomodidad. Pero «situación» es *neutro*. Cuando decimos «Aquí tenemos una situación interesante», esta palabra no lleva asociada ninguna carga negativa. Como resultado, seguimos en calma, lúcidos y más capaces de lidiar con cualquier situación.

Una palabra incluso mejor es «desafío». En lugar de reaccionar ante una dificultad como si fuera un problema o un ataque personal contra nosotros o nuestro negocio, digamos: «Aquí tenemos un desafío importante al que responder».

Un desafío es algo a lo que *respondemos*. Saca lo mejor de nosotros. Es positivo y estimulante. Esperamos con ilusión los retos porque hacen que nos esforcemos y seamos incluso mejores al superarlos.

La mejor palabra de todas para describir un problema es «oportunidad». A partir de ahora, en lugar de pensar en problemas o dificultades, describa los reveses inesperados que haya tenido como desafíos u oportunidades. Una oportunidad es algo que todos queremos y que todos esperamos con entusiasmo. Cuando use este nuevo vocabulario, se asombrará al ver cuántas de sus mejores oportunidades se presentan primero como problemas o dificultades.

## Los problemas son ineludibles e inevitables

Por mucho que nos esforcemos en huir de ellos, nuestra vida es una serie interminable de problemas, dificultades y desafíos de todo tipo. Llegan sin cesar, como las olas del mar.

La única interrupción en esta serie sin fin de problemas será la *crisis* ocasional. Si lleva una vida activa, es probable que tenga una crisis cada dos o tres meses. Puede ser física, económica, familiar o personal.

Por su propia naturaleza, una crisis llega sin que nadie se lo pida. No es un revés ni un contratiempo previsible para el que podemos prepararnos. La única pregunta es: «¿Cómo reaccionamos ante la crisis: de forma eficaz o ineficaz?»

Si cada uno de nosotros tiene una crisis de algún tipo cada dos o tres meses, esto significa que *ahora*, cuando lee este libro, está en medio de una crisis, acaba de salir de una o está a punto de tenerla. Debe respirar hondo cuando llegue esa crisis, mantener la calma, buscar lo bueno, la lección valiosa, y luego actuar para reducir o minimizarla.

## Vea el lado bueno

Cuanto más piense en lo que quiere y adónde va, más positivo y optimista seguirá siendo. El optimismo no significa que haga caso omiso de los problemas o dificultades, sino que decida abordarlos de forma positiva y constructiva.

Al cambiar su modo de pensar, dé un giro positivo a todo lo que podría hacerle sentir desdichado, por cualquier razón. Recuerde que no hay mal que por bien no venga. Como decía Emerson: «Cuando está más oscuro, el hombre ve las estrellas».

## Pensamiento de base cero

Muchas personas sufren de una preocupación y ansiedad continuas. Con frecuencia, aprendieron esta actitud de uno de sus progenitores que también estaba continuamente angustiado. Por suerte, hasta un 99 por ciento de las cosas que nos preocupan no llegan a suceder nunca. De hecho, las situaciones por las que nunca se nos ocurrió preocuparnos son las que causan la mayor parte de nuestra infelicidad.

Una manera efectiva de eliminar la preocupación y otros sentimientos negativos es practicar el *pensamiento de base cero* en todos los campos de nuestra vida. Pregúntese: «¿Hay algo de lo que estoy haciendo hoy que, *sabiendo lo que ahora sé*, no volvería a hacer si tuviera la oportunidad?»

Hace falta un valor y una fuerza de carácter enormes para reconocer que cometimos un error, que hemos cambiado de opinión y que, si pudiéramos elegir y basándonos en lo que ahora sabemos, no volveríamos a meternos en esta situación.

Nos aferramos a la idea de que, una vez que nos hemos comprometido con algo, debemos llevarlo hasta el final a toda costa. Pero, como dijo Emerson: «La persistencia boba es la pesadilla de las mentes pequeñas». Es una virtud, no un defecto, reconocer que no hemos tomado la decisión acertada. Debemos conservar siempre el derecho a cambiar de opinión si contamos con nueva información.

Una vez que hemos decidido que no volveríamos a meternos en esta situación, la siguiente pregunta es: «¿Cómo salgo de aquí y con cuánta rapidez puedo hacerlo?»

En cuanto decidimos actuar para solucionar una dificultad o salir de una mala situación, nuestro estrés desaparece. La inacción causada por la indecisión es lo que genera la mayor parte del estrés. Cuando vemos claro el rumbo a seguir, sentimos un enorme alivio.

## Piense de modo positivo y constructivo

Tenemos una mente extraordinaria. Puede hacer que seamos felices o que estemos tristes, dependiendo de cómo la usemos. Como dijo John Milton en su poema *El Paraíso perdido*, «la mente tiene su propio lugar y puede hacer del infierno un cielo, y del cielo un infierno».

Tome hoy la resolución de usar esa mente maravillosa que tiene para pensar de un modo positivo y constructivo sobre quién es, qué quiere y adónde va.

A partir de este momento, niéguese a *interpretar* las situaciones de manera negativa. Por el contrario, busque lo bueno y trate de encontrar la lección valiosa que encierra cualquier revés o dificultad. Aborde cada problema como si fuera un reto o una oportunidad. Sobre todo, entréguese con tanta fuerza a alcanzar las metas que son importantes para usted que no le quede tiempo para preocuparse ni inquietarse.

## Busque y encontrará

En Estados Unidos, el millonario medio, que ha llegado a serlo por su propio esfuerzo, ha estado en la ruina, o casi, dos o más veces, antes de acabar siendo rico. Pero la razón de que llegara a ser millonario es que aprendió las lecciones de sus primeros errores. Si no hubiera fracasado en los negocios a una edad temprana, nunca habría reunido el conocimiento y la sabiduría necesarios para triunfar más tarde. Su bancarrota fue traumática cuando sucedió, pero contenía la semilla de la riqueza futura.

Muchas personas pasan por un mal matrimonio o relación que acaba en ira, amargura y sentimientos negativos. Más tarde, conocen a su pareja ideal, se establecen y son felices el resto de su vida.

Muchas personas casadas felizmente consideran que una relación negativa anterior fue esencial para que reconocieran la relación buena cuando llegó.



Admiten que si hubieran seguido con aquella mala relación, habrían sido desgraciados durante meses, o incluso años.

## Dolor y sufrimiento

Parece que los humanos sólo aprendemos del *sufrimiento*. El dolor es inevitable e insoslayable. Pero lo que es realmente desafortunado es cuando experimentamos dolor, pero no conseguimos identificar la lección que lo acompaña, lo cual hace que sea más probable que repitamos el error que ha causado ese dolor.

Esto es especialmente cierto de la manera en que tratamos nuestra salud. Con frecuencia, no dedicamos mucho tiempo ni esfuerzo a cuidarnos, hasta que nos diagnostican una enfermedad o sufrimos un dolor crónico.

Dado que es imposible evitar los cambios, siempre que tenemos un revés de cualquier tipo, podemos neutralizar lo que sentimos diciendo: «Veo al ángel del Señor en todos los cambios», o «Todo sucede por alguna razón». Considera que el cambio es una bendición que contiene ideas, conocimientos y ventajas que podemos usar para crear una vida todavía más maravillosa en el futuro.

## Resistencia y aceptación

La resistencia de cualquier clase es una fuente importante de estrés, negatividad, incluso de depresión. Lo opuesto es la aceptación. Es importante que *aceptemos* que en nuestra vida se ha producido un cambio y luego sigamos adelante.

Una de las grandes reglas para alcanzar el éxito es aceptar las cosas que han sucedido y que no podemos cambiar. Aceptar que algo es una realidad es el primer paso para hacernos responsables de nosotros mismos y de nuestras

emociones, y luego pasar a algo más elevado y mejor.

La incapacidad de superar una mala situación es un obstáculo importante que impide que avancemos, a veces durante muchos años. Uno de los sellos distintivos de la madurez es aceptar que no somos perfectos, que nos equivocamos. Hemos hecho elecciones y tomado decisiones malas en el pasado, que han sido la causa de malos resultados y consecuencias. Igual que todos.

## **Nada de lamentos, nada de culpa**

Se dice que un psiquiatra con veinticinco años de experiencia le dijo al periodista E. B. White que las palabras más corrientes que oía al principio de un periodo de terapia eran «Ojalá». Cuando le contaban la historia de sus tragedias y de su larga infelicidad, sus clientes decían: «Ojalá no hubiera hecho aquello, tomado aquella decisión, aceptado aquel trabajo, invertido en aquella empresa, o no me hubiera casado con aquella persona». Por desgracia, lamentarse por los errores cometidos en el pasado suele impedirnos aprovechar las oportunidades del futuro.

Uno de los grandes secretos de la felicidad es eliminar la palabra «Ojalá» de nuestro vocabulario. Aceptemos que cualquier cosa que haya sucedido ha sucedido y no se puede cambiar. Tal vez, fue mala suerte, pero está hecho y terminado. Es parte del pasado. Es un hecho. No se puede cambiar.

Una de las frases más populares de 2010 fue «Es lo que es». También debería ser su lema. Acepte la situación y siga adelante.

## **Piense en el futuro**

Es inevitable que se produzcan cambios indeseables en su vida y trabajo. Cuando eso suceda, acepte la responsabilidad, céntrese en el futuro y ocúpese

de solucionar sus problemas y alcanzar sus metas.

William James, de Harvard, decía: «Esté dispuesto a tomar las cosas como son. Aceptar lo sucedido es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia». Recuérdese que no es una víctima. Es una persona orgullosa, segura y autónoma, que está totalmente al mando de su vida y de su futuro. Niéguese a refocilarse en las lamentaciones o el remordimiento por los cambios sucedidos, cambios sobre los que no tiene ningún control.

## **Ganancia o pérdida**

La máxima motivación en la vida es el deseo de ganar. La segunda es el miedo a perder. Según los psicólogos, tememos perder dos veces y media más intensamente de lo que deseamos ganar. Quizás estemos motivados hasta cierto punto para ganar, pero quedamos absolutamente destrozados cuando sufrimos una pérdida.

Si tenemos una relación feliz, un buen trabajo o una situación económica estable y los perdemos por la razón que sea, podemos encontrarnos inmersos en un dolor y un pesar profundos, con frecuencia durante muchos meses, o incluso años. Es preciso que recordemos que estábamos perfectamente antes de tener lo que ahora hemos perdido y que, en el futuro, volveremos a estar perfectamente sin ello.

Acepte la realidad de la situación, cualquiera que sea. Niéguese a resistirse o luchar contra ella. Deje de sentir lástima de usted mismo y decirse que «Ojalá» hubiera hecho algo diferente, porque entonces el desgraciado acontecimiento no habría sucedido.

## **Acepte la pérdida como un coste irrecuperable**

En contabilidad, uno de los gastos que entran en un balance es el «coste

irrecuperable»: una cantidad de dinero gastada y desaparecida para siempre. No se puede recuperar, como el gasto en publicidad, o las compras de un equipo que ha quedado obsoleto. En la vida también tenemos muchos costes irre recuperables. Con frecuencia gastamos grandes cantidades de tiempo, dinero y emoción en personas, trabajos o inversiones. Pero se producen reveses y dificultades y resulta que nuestra inversión se ha malgastado.

En lugar de seguir malgastando nuestra inversión —dedicando más tiempo y emoción a una mala relación o invirtiendo más tiempo en algo que está claro que no tiene ninguna posibilidad de éxito—, debemos aceptar que lo que hemos invertido hasta ahora es un coste irre recuperable y decidirnos a abandonarlo. Es una pérdida para siempre.

Cuando haya desarrollado la fuerza de carácter para decir: «Estaba equivocado. Cometí un error. He cambiado de opinión», le resultará mucho más fácil dejar de lado sucesos desafortunados que han ocurrido y aceptar, simplemente, que son una parte normal y natural de su crecimiento y desarrollo personal.



## AHORA HAGA ESTO

Elija un problema o reto al que se enfrente en estos momentos. Busque en él algo bueno que pueda ganar y una lección valiosa que contenga. Piense en el peor resultado posible, decida aceptarlo, si se produjera, y luego haga todo lo posible para asegurarse de que no suceda.

## Dé un salto adelante con confianza

Al principio, el estanque tiene unas aguas de manantial frescas y cristalinas, ideales para que los seres vivos crezcan, naden y se multipliquen. ¿Por qué, entonces, en lugar de criaturas bellas, sanas y felices, aparecen y prosperan esas emociones negativas de los *sapos*?

De la misma manera, todos los niños llegan al mundo como *potencial puro*, con la capacidad de llegar a ser unas personas extraordinarias, hacer cosas maravillosas y disfrutar de un alto nivel de salud, felicidad y prosperidad durante toda la vida. Hoy podemos vivir más tiempo y mejor de lo que nunca fue posible para la raza humana y, en líneas generales, esta situación mejora año tras año.

Los niños nacen siendo unos optimistas absolutos, sin miedo ni inhibiciones, entusiastas, curiosos y ansiosos por tocar, gustar, oler y palpar todo lo que les rodea. (¿Ha visto alguna vez un bebé negativo?)



---

*No existe el fracaso, salvo dejar de intentarlo. No existe la derrota, salvo la interior, ni ninguna barrera realmente insuperable, salvo nuestra propia, natural, debilidad de propósito.*

## Dos grandes contaminantes del estanque

No obstante, en la niñez, como resultado de los errores cometidos por los padres, los niños pronto empiezan a sufrir *la crítica destructiva y la falta de amor*. Estas dos actitudes, sea unidas o separadas, son el origen fundamental de la infelicidad y la disfunción en la edad adulta.

La crítica destructiva es el mayor enemigo del potencial humano. Es peor que el cáncer o las enfermedades cardíacas. Mientras que estas enfermedades pueden acarrear el deterioro y la muerte de una persona, la crítica destructiva mata su alma, pero deja que el cuerpo siga moviéndose.

Cuando los padres tratan de controlar a sus hijos dándoles amor y luego quitándoselo, crean dentro del niño una tremenda inseguridad que se manifiesta en la duda de sí mismo, la ansiedad y la preocupación; hacen que se sienta inepto e indigno, desmotivado, con miedo a no estar a la altura de lo que esperan de él, esforzándose por alcanzar la perfección, y temiendo el enfrentamiento o la sinceridad.

Combinadas, *las críticas destructivas y la negación de amor* debilitan el sistema inmunitario del niño, tanto físico como emocional, haciéndolo vulnerable a todo tipo de problemas físicos y emocionales más adelante en la vida. Físicamente, el niño, y más tarde el adulto, puede experimentar fatiga, vulnerabilidad a los resfriados, la gripe y las dolencias del estómago, y a enfermedades psicosomáticas.

La debilidad del sistema inmunitario emocional se manifiesta por la vulnerabilidad a una serie de emociones negativas, que son el principal origen de la infelicidad, la frustración y la depresión en la vida adulta.

Durante muchos años, Christina sufrió dolores de estómago y de cabeza crónicos. Lo intentó todo para aliviar el dolor. Cambió de dieta, tomó

diferentes remedios; incluso se sometió a terapia durante varios años, para procesar sus experiencias. Entonces descubrió algo que le cambió la vida. Averiguó que cuando no hablaba francamente y decía la verdad sobre algo que pensaba o sentía, tenía dolor de cabeza. Siempre que no se sentía bien respecto a algo y continuaba tolerando la situación o seguía manteniendo una relación poco saludable, le daba dolor de estómago.

Desde que descubrió esto sobre ella misma, es increíblemente consciente de que tiene que escuchar a su cuerpo y ser todo lo sincera y auténtica que puede. Ahora sus dolores de estómago y de cabeza nunca duran más de un par de minutos y los ve como recordatorios. Lo que ha aprendido es que todos debemos escuchar a nuestro cuerpo y ser conscientes de nuestras emociones. Muchas personas son muy sensibles físicamente cuando algo de su vida emocional está desequilibrado. La mente y el cuerpo están conectados de manera muy compleja; cuanto más conscientes seamos de nuestro ser físico, más sintonizados estaremos con nuestras necesidades emocionales.

## El miedo a la pérdida y las críticas

Hay muchas emociones negativas, pero nada menos que el 99 por ciento de ellas cristaliza en las dos grandes: el miedo al fracaso y el miedo al rechazo.

En la vida adulta, el miedo al fracaso se manifiesta como *miedo a la pérdida*. Las personas que han sido criticadas de un modo destructivo en la niñez temen la pérdida de dinero, de salud, de posición, de seguridad y del amor de los demás. No importa lo mucho que hayan logrado en su vida profesional, los acosa el miedo de que se lo arrebaten todo y tengan que volver a empezar de nuevo sin nada.

El miedo al rechazo se experimenta como *miedo a las críticas*. Este miedo puede llegar a ser tan extremo en algunas personas que se vuelven susceptibles en extremo a las ideas, palabras, opiniones, hasta a las miradas de los demás, incluyendo a los desconocidos. Por añadidura, temen la

desaprobación, que no los aprueben personas a las que desean impresionar. El miedo al rechazo lleva al temor a perder el respeto de las personas cuyo respeto es importante para ellos. Estas personas temen la vergüenza o el ridículo de cualquier tipo, en particular delante de otros. El miedo al rechazo es la causa fundamental del miedo a hablar en público, que está por delante del miedo a la muerte entre las cosas que más tememos en la vida.

Con frecuencia, en nuestros seminarios hacemos dos preguntas para ayudar a que los participantes vean el papel que desempeña el miedo en su vida y sus decisiones:

*Pregunta 1:* «Si hoy fuera económicamente independiente y tuviera todo el dinero que pudiera gastar durante el resto de su vida, ¿qué haría de un modo diferente? ¿En qué entraría o de qué saldría? ¿Qué empezaría a hacer o dejaría de hacer?»

La cuestión es que si no temiera la pobreza, si tuviera todo el dinero que quisiera o necesitara, probablemente haría cambios espectaculares en su vida.

Diseñamos nuestra vida para compensar nuestros temores. Aceptamos trabajos de nivel inferior a lo que somos capaces de hacer a cambio de seguridad. Seguimos en relaciones que nos causan infelicidad en lugar de arriesgarnos a estar solos. Elegimos amigos pasivos e indiferentes para estar seguros de que nunca nos criticarán, avergonzarán o rechazarán.

*Pregunta 2:* «¿Qué cosa extraordinaria se atrevería a soñar si supiera que no puede fracasar?»

Si tuviera absolutamente garantizado el éxito en cualquier objetivo, grande o pequeño, a corto o largo plazo, ¿qué meta importante, apasionante y desafiante se pondría?

Esta pregunta ayuda a identificar los miedos que nos detienen. Si tuviéramos una garantía de éxito absoluta en cualquier cosa que intentáramos, probablemente nos entregaríamos a lo que «deseamos de corazón», esa única cosa grande y maravillosa para la que nacimos.



## La persona plenamente funcional

El psicólogo Carl Rogers define a la persona que ha alcanzado los niveles más altos de evolución psicológica diciendo que es «una persona plenamente funcional». Es alguien que disfruta de un alto nivel de autoestima y satisfacción personal y que está segura de sí misma y del mundo. La característica más identificable de una persona plenamente funcional es que nunca tiene una actitud «defensiva».

La persona plenamente funcional no cree que tenga que justificarse o dar explicaciones a los demás. Es considerada con las opiniones ajenas, pero vive su vida de acuerdo a sus propias opiniones, sentimientos, valores e ideales. Es cálida, gentil, feliz y encantadora, y de ella se dice que tiene «una personalidad completamente madura y plenamente integrada». Siente que no tiene nada que demostrar a nadie. Alcanzar este nivel de fuerza y satisfacción personal debería ser la meta de todos.



### AHORA HAGA ESTO

Imagine que es rico, que tiene éxito, poder y popularidad. Cree una imagen mental clara de sí mismo, como si hubiera alcanzado todas sus metas y fuera independiente económicamente.

¿Cómo se sentiría consigo mismo si ya fuera la mejor persona en que pueda imaginar llegar a convertirse? ¿Cómo trataría a los demás, a sus colegas, compañeros y empleados?

## Diga adiós a sus feos sapos con un beso

Al hablar de lo que nos impide llegar a ser todo lo que somos capaces de ser, debemos enfrentarnos a sentimientos de *culpa y falta de valía*. Estos sentimientos pueden sabotear todas nuestras esperanzas y sueños de éxito y felicidad, si no aprendemos a liberarnos de ellos.

### El sentimiento de culpa lo hemos aprendido

Los niños no nacen con ningún sentimiento de culpa. Todos los sentimientos de culpa que sentimos cuando somos adultos nos los enseñaron nuestros padres, hermanos y otros durante la niñez. Y como esos sentimientos de culpa fueron algo aprendido, también los podemos *desaprender*.

Los padres suelen usar la culpa con sus hijos porque la culpa fue lo que sus padres usaron con ellos y, con frecuencia, también sus abuelos y bisabuelos y otras generaciones antes. Se ha convertido en una parte tan normal de las relaciones que, con frecuencia, no somos conscientes de estar usando esa culpabilización.

Algunas iglesias practican la «religión negativa». En estas iglesias y escuelas de pensamiento, como el socialismo y el comunismo, se utiliza sistemática y deliberadamente la culpa para socavar las emociones, destruir la personalidad y hacer que sus miembros sean fácilmente *controlables* por la persona que usa ese sentimiento de culpa.



---

*El poder que reside en él es nuevo en la naturaleza y nadie salvo él sabe qué es lo que puede hacer, y no lo sabe hasta que lo ha intentado.*

RALPH WALDO EMERSON

---

## **Manipulación y control**

Cuando se practica deliberadamente, la culpa se utiliza con dos propósitos: manipulación y control. A lo largo de los siglos, han descubierto (también los padres) que si pueden hacer que otros se sientan culpables respecto a algo, es fácil controlar sus emociones. Si se pueden controlar sus emociones fácilmente, pueden ser manipulados para que hagan o no hagan algo. Por esta razón, la culpa es una emoción insidiosa y maligna utilizada exclusivamente para destruir a las personas en su interior y reducir su resistencia al control de otros en el exterior.

Los niños son susceptibles a los sentimientos de culpa como resultado de las críticas destructivas y la falta de amor. Por añadidura, cuando a un niño se le dice que no vale para nada, que es estúpido o una decepción para sus padres o que no es muy competente, pronto empieza a desarrollar un sentimiento de falta de valía.

## **Mejor o peor**

Cuando se critica continuamente a un niño mientras crece, no tardará en empezar a criticarse a *sí mismo*. Esta autocritica se manifiesta en la comparación negativa con otros. A su alrededor ve personas que lo hacen mejor que él, tanto si se trata del deporte, la escuela o las actividades sociales. Como tienen un sentimiento de inferioridad, llegan a la conclusión natural de que si alguien lo hace mejor que él en algún campo, debe de ser mejor que él.

Después de compararse negativamente con otros, las personas atormentadas por la culpa concluyen: «Si alguien lo está haciendo mejor que yo, esa persona debe de valer *más* que yo. Si esa persona vale más, entonces yo no debo de *valer nada*».

Por esta razón, un sentimiento intenso de culpa lleva, casi inevitablemente, a un sentimiento de *falta de valía*. Alguien que se sienta despreciable, disminuido y de poco valor se vuelve inseguro, pesimista, iracundo e insatisfecho. Por ejemplo, hoy, el sentido de responsabilidad o autoestima entre una gran parte de la población reclusa es de *ceros*. Muchos recuerdan claramente que tanto su padre como su madre les repetían que no eran buenos para nada y que acabarían en la cárcel.

## El sentimiento de ser víctimas

El sentimiento de culpa puede llevar muy rápidamente a que alguien se vea como *víctima*, de la vida, las circunstancias, el destino, la sociedad y otros factores. Este sentimiento se expresa con las palabras «No soy lo bastante bueno». Estas personas se comparan continuamente con otros y dicen: «No soy lo bastante listo», «No tengo el talento suficiente», «No soy bastante competente», «No valgo para nada», «¡No puedo! ¡No puedo! ¡No puedo!»



## AHORA HAGA ESTO

La emoción de la culpa conduce, con frecuencia, a que sintamos que nos hemos de ocupar de las necesidades o sentimientos de alguien antes de los nuestros propios, o en lugar de ellos. Sentimos que tenemos que buscar el permiso o la aprobación antes de tomar una decisión. Prever una situación en la que puedan hacernos sentir culpables y establecer unos límites por adelantado.

Por ejemplo, en el pasado, Christina cooperaba cuando su esposo la comprometía para asistir a una actividad social o de establecimiento de contactos que no le resultaba conveniente. Pero le molestaba ir únicamente porque se sentía culpable por poner sus propias necesidades primero. Ahora fija unos límites claros por adelantado. Cuando se presenta un compromiso, su marido debe decírselo y dejar que sea ella quien decida si asistirá o no. De esta manera, ambos respetan el espacio del otro y la culpa no puede influir en lo que Christina haga.

## Evite el lenguaje de las víctimas

Una vez que desarrollamos sentimientos de culpa, falta de valía e inferioridad, continuamos reforzándolos utilizando el *lenguaje de las víctimas*. Nada menos que un 95 por ciento de cómo sentimos y pensamos de nosotros mismos está determinado por cómo hablamos con nosotros mismos, del diálogo interno que sostenemos a lo largo del día. El diálogo interno de quienes se sienten culpables y se ven como víctimas está lleno de quejas, críticas y de echar la culpa a otros.

En su trabajo y sus relaciones sociales, dicen: «Lo intentaré» o «Haré todo lo que pueda», lo cual es una mera excusa *anticipada* por fracasar. Siempre que alguien dice estas palabras, sabemos que va a fracasar y decepcionar. Y además lo sabe. Como dice Yoda en *La Guerra de las Galaxias*: «Hazlo o no lo hagas. Nada de *intentar*».

Criticar y quejarse son también formas de lenguaje victimista. Cuando criticamos y nos quejamos, nos situamos como víctimas de aquellos a los que criticamos y de los que nos quejamos.

Los que se sienten víctimas buscan *excusas* constantemente. Ofrecen justificaciones y explicaciones para no intentarlo, no fijarse metas, no ser puntuales, no cumplir con sus responsabilidades y no hacer el trabajo para el que fueron contratados. Siempre se ven como víctimas. Nada es nunca culpa suya.

## Libérese de la culpa

Aquí tiene cuatro pasos que puede dar para librarse del sentimiento de culpa que quizá le imbuyeron en la infancia:

**Paso 1:** Desde este momento, *no se critique nunca por nada*. Nunca diga nada sobre usted mismo que no desee sinceramente que sea verdad. Recuerde que las palabras más poderosas de nuestro vocabulario son las que nos decimos a nosotros mismos y nos creemos. Asegúrese de que sean positivas y optimistas.

Las mejores palabras que puede decirse, una y otra vez, son: «¡Me gusto!», «¡Puedo hacerlo!» y «¡Soy responsable!» No es posible repetir estas afirmaciones y sentirse negativo o culpable al mismo tiempo.

**Paso 2:** *Niéguese a criticar a nadie por nada*. Elimine las críticas destructivas de su vocabulario. Sea la clase de persona a quien «nunca se le oye una palabra desalentadora».

Convierta en costumbre la continua búsqueda de cosas positivas en los demás y coméntelas. Siempre que decimos algo agradable a alguien, por la razón que sea, elevamos la autoestima de esa persona. Cuando elevamos esa autoestima, nuestra propia autoestima aumenta en igual medida.

**Paso 3:** *Niéguese a utilizar la culpa contra otras personas.* Tiene que abolir el uso de la culpa de su vocabulario, de su familia y de sus amistades. No intente nunca hacer que alguien se sienta culpable por algo que haya hecho o no hecho.

El mayor regalo que puede hacerle a otros es el de un *amor y una aceptación incondicionales*. Esto significa que nunca los critique por nada que hagan o no hagan. Elogie, apruebe o, como mínimo, permanezca en silencio.

**Paso 4:** *Niéguese a que lo manipulen mediante la culpa.* A partir de hoy, rechace cualquier intento de hacer que se sienta culpable por la razón que sea.

Si alguno de sus progenitores o cualquier otra persona trata de hacerle sentir culpable, pregúnteles: «No estarás intentando hacer que me sienta culpable, ¿verdad?», y no diga nada más.

La mayoría no reconocerán que están tratando de manipular a alguien usando la culpa. Lo más probable es que digan: «Pues claro que no».

Pero si cuando dice: «No estarás intentando hacer que me sienta culpable, ¿verdad?», le contestan: «Sí», límitese a decir: «Pues *no va a funcionar*».

Es absolutamente asombroso lo que pasa cuando le decimos a alguien acostumbrado a manipularnos utilizando la culpa que ya no va a darle resultado. Puede que al principio se enfade o se muestre confuso. Pero cuando se dé cuenta de que utilizar la culpa no tiene ningún efecto en nuestra conducta, empezará a cambiar y a relacionarse con nosotros de un modo más positivo. Pruébelo y ya verá.

Su máximo objetivo en la vida debe ser la eliminación de emociones negativas de todo tipo. Las dos cosas más poderosas para forjar emociones positivas son las frases: «¡Me gusto!» y «Soy responsable».

Cuanto más se guste, más responsabilidad aceptará. Cuanta más responsabilidad acepte, más se gustará. Cada una de las dos cosas se nutre de la otra y la refuerza.



## AHORA HAGA ESTO

Identifique a una persona que lo manipula por medio de la culpa y tome la resolución de poner fin a este patrón negativo la próxima vez que se produzca. Puede hacerlo fijando unos límites por adelantado. Por ejemplo, si alguien no respeta su tiempo en una reunión y tiene la tendencia a superar el tiempo que él tiene asignado, dele un plazo de quince minutos. Dígale que usted tendrá que marcharse o hacer alguna otra cosa dentro de quince minutos, y luego manténgase firme en ese plazo dado.

Una vez que haya roto el síndrome de la culpabilidad que tiene con alguien, tendrá la confianza para practicarlo con todos los demás.

Está en la naturaleza humana poner a prueba los límites de una situación o de una relación y llevarlos tan lejos como pueda. La mejor manera de seguir fuerte y protegido de los sapos feos que le echan las culpas es ser claro respecto a sus límites desde el principio. Decida qué le resulta cómodo emocional y físicamente en sus relaciones con los demás. Cuando tiene unos límites claros, es posible que los demás los pongan a prueba, pero acabarán por aceptarlos. Cuando sus límites no están claros, con frecuencia los demás los forzarán para intentar conseguir todo lo que puedan de usted. La claridad es esencial.



## AHORA HAGA ESTO

Si no puede enfrentarse directamente a alguien que le hace sentir culpable, pruebe a sentarse delante de una silla vacía e imaginar que esa persona está sentada allí. Dígale cómo se siente y que no dejará que vuelva a hacer que se sienta culpable. Dígale que ahora tendrá que asumir la responsabilidad de su propia vida, sentimientos y experiencias. Usted va a cuidar de usted mismo y hacer lo que le haga feliz. Si le sirve de ayuda, ponga una fotografía de esa



persona en la silla. Si la idea de hablar con una silla le resulta incómoda, considere la posibilidad de practicar esta conversación con alguien con quien se sienta cómodo.

## Esperare lo mejor de su sapo

La razón principal de que nos sintamos infelices es que seguimos estando furiosos contra alguien que nos hizo o no nos hizo algo en el pasado. Seguimos sin perdonar a esa persona por un error que creemos que hizo o un agravio que creemos que nos causó.

### La personalidad en desarrollo

Cuando éramos niños, nuestros padres se ocupaban de todo. Nos alimentaban, bañaban, vestían, nos llevaban a la escuela y nos recogían y nos cuidaban. A una edad temprana, la mayoría de niños sienten que los rodean los brazos de un protector que todo lo sabe, todo lo puede y es totalmente sabio. Como resultado, acaban dando por sentado que viven en un universo racional, lógico y ordenado, donde sus padres, que todo lo saben, los quieren, los protegen y toman las mejores decisiones para ellos.

Según Jean Piaget, especialista en desarrollo infantil, que escribió *La construction du réel chez l'enfant* [*La construcción de lo real en el niño*], los niños evolucionan y maduran, ascendiendo a través de niveles cada vez más complejos de comprensión de las relaciones humanas. En la 4.<sup>a</sup> etapa de este proceso de desarrollo, a una edad temprana, los niños dan por sentado que todo es *limpio y justo*. Si, por alguna razón, ven o viven en su mundo lo que consideran una injusticia, pueden sentirse furiosos o decepcionados. Exclamarán, con una gran emoción: «¡No es justo!»

Muchas emociones negativas surgen de unas expectativas frustradas, lo

cual puede suceder cuando los acontecimientos se producen de una *manera diferente* a lo que esperábamos. Como resultado, arremetemos contra lo que sea y exigimos que se cumplan nuestras expectativas. Si la situación no se corrige como queremos, nos enfurecemos más aún y nos sentimos más frustrados. ¡Es que no es justo!

Aferrarnos al resultado de una situación es una anticipación. Creemos que determinar por adelantado el resultado que deseamos nos proporciona el control y la capacidad de planear el futuro, que es, por lo menos en parte, algo imprevisible. La norma es tener claro lo que queremos, pero ser flexibles respecto al proceso para conseguirlo. Procure no dar por sentado que las situaciones serán *exactamente* como desea. Así no se verá decepcionado cuando, como suele suceder, tengan un resultado inesperado.



---

*Si usted dibuja en su mente un cuadro de expectativas brillantes y felices, se pone usted en una posición que lo conducirá a su meta.*

NORMAN VINCENT PEALE

---

## Viva y aprenda

Conforme crecen y maduran, los niños aprenden que la vida no es blanca o negra, sino que tiene muchos tonos de gris. Experimentan una serie de altibajos cuando sus padres unas veces toman decisiones acertadas, y otras

veces no.

Sin embargo, muchos niños quedan *fijados* en un nivel dado de desarrollo emocional, suponiendo y luego exigiendo que la vida sea justa, equitativa, coherente y previsible. Una vez fijados en este nivel, pueden llegar a ser unos adultos que exijan que la vida sea coherente y previsible. Cuando no lo es, se enfurecen, se sienten frustrados y, con frecuencia, deprimidos.

Una de las cualidades más importantes que hay que cultivar es la capacidad de tolerar la frustración. A muchos padres se les dice que esperen y observen mientras sus hijos deciden cómo hacer algo. Cuando los padres intervienen demasiado pronto, sin darles a sus hijos la oportunidad de sentirse frustrados y usar su propio pensamiento crítico para solucionar el problema, esos niños pueden quedar detenidos y no aprender nunca a tolerar la frustración lo suficiente para solucionar sus propios problemas. Cuando las cosas no salen como estaba planeado, con frecuencia se sienten ansiosos y furiosos.

La realidad es que los seres humanos somos *imperfectos*. Todos los individuos y todas las organizaciones formadas por individuos son imperfectos. Todos cometemos errores. Hacemos cosas malvadas, sin sentido, irracionales, estúpidas y crueles. Así es el mundo y así ha sido siempre. Esperar otra cosa es cortejar una frustración y duda eternas.

Muchas personas, mientras crecen, tienen la idea de que se supone que el mundo evoluciona de un determinado modo. Si no lo hace, en lugar de amoldarse y adaptarse, se enfurecen y se sienten frustradas y decididas a imponer su voluntad en el mundo, o hacer que los demás actúen de una manera más en armonía con lo que ellas esperan.

## El mundo en que vivimos

La idea de que el mundo es justo y equitativo, términos que tienen unas definiciones en constante cambio y que nunca están claras, lleva a unas emociones negativas que estallan en el descontento personal, político y social.

Muchas personas están permanentemente descontentas porque sienten que la vida no es justa y que alguien tiene la culpa. Esto lleva al desarrollo de dos de las peores emociones negativas, la *envidia* y el *resentimiento*, dirigidas siempre contra alguien percibido como el culpable de algo.

La envidia y el resentimiento, aunque dirigidos contra otros, en realidad surgen de profundos sentimientos de ineptitud e inferioridad por parte de la persona que experimenta esas emociones. La envidia y el resentimiento parecen ir juntas, cogidas del brazo, como si fueran gemelas. Se alimentan y se refuerzan mutuamente.

## El peor de los siete pecados capitales

La envidia es el único de los «siete pecados capitales» que no rinde beneficios a la persona envidiosa. Se puede envidiar a alguien hasta el punto de estar rabiosamente furioso por dentro, o incluso manifestarlo en la calle, pero eso no tiene ningún efecto en el objeto de esa envidia, ni beneficia ni da placer a la persona envidiosa.

Se suele aprender la envidia del padre o la madre o de otras personas, como resultado de que nos digan continuamente que otras personas que tienen más éxito o son más felices son fundamentalmente malas o deshonestas. ¡Ay! Esto es como decir que algunas personas están enfermas porque otras están sanas.

En nuestra sociedad, la envidia impulsa la mayoría de medidas políticas y sociales, tanto nacionales como internacionales. En apariencia, la envidia siempre va dirigida contra otros, «el enemigo», a los que les va mejor que al que siente envidia. A esas personas se las suele llamar «los ricos».

Como, por definición, los que han triunfado son malos, deben ser humillados o castigados de alguna manera. Por desgracia, la envidia nunca puede verse satisfecha. Si acaso, crece y empeora con el paso del tiempo. Y causa mucho más daño a quien siente esa emoción que a la persona o grupo

contra quienes va dirigida.

## Admiración frente a envidia

Admirar algo que otra persona ha alcanzado o conseguido no es lo mismo que envidiarla. Es bueno desear cosas que otros tienen porque nos motiva para trabajar más y llegar a ser mejores en lo que hacemos. Nuestro deseo de un éxito y unos logros mayores saca lo mejor que hay en nosotros. Debido a la Ley de Atracción Mental, una de las mejores prácticas que podemos cultivar es admirar el éxito y los logros de otros. Esto establece un campo de energía positiva que atrae a nuestra vida oportunidades para que tengamos éxito y logremos nuestros objetivos.

Debido a la Ley de Repulsión Mental, una de las peores cosas que podemos hacer es envidiar o sentir resentimiento contra otros. Cuando lo hacemos, establecemos un campo de energía negativa que aleja y repele de nuestra vida el éxito y la felicidad. Malinterpretar este concepto básico es una de las principales razones de frustración, fracaso e infelicidad en la vida de muchas personas. Al pensar negativamente en otros, en realidad nos estamos saboteando a nosotros mismos.

## El resentimiento nos reconcome por dentro

La hermana gemela de la envidia es el *resentimiento*. Esta emoción también surge cuando creemos que alguien ha conseguido o disfruta de mejores condiciones que nosotros. Ciertas filosofías políticas requieren un *enemigo*, alguien contra quien poder dirigir la envidia y el resentimiento para justificar las medidas políticas o la plataforma de los líderes y seguidores del partido. No permita que le atrapen en las arenas movedizas emocionales del resentimiento causado por lo que otros dicen.

La clave para eliminar las emociones negativas de la envidia y el resentimiento es *desear siempre para los demás lo que queremos para nosotros mismos*. Si a alguien le va mejor que a usted, del modo que sea, deséele lo mejor y admire su éxito. Piense en lo que podría hacer para emularlo y alcanzar el mismo nivel de logro. De esta manera, establecerá un campo de energía positiva que atraerá ideas, personas y recursos a su vida para lograr los mismos éxitos que admira en otros.



## **AHORA HAGA ESTO**

Identifique a una o más personas cuyo éxito admira y piense en algo que podría aprender de ellas para alcanzar un éxito mayor en su propia vida. Tome la resolución de que, a partir de ahora, nunca envidiará ni sentirá resentimiento hacia los que tienen más éxito que usted.

## Deje de aferrarse a esos dolorosos sapos

Su meta en la vida es ser feliz, estar alegre y libre emocionalmente tanto tiempo como le sea posible. Así que debe librarse de toda esa vieja carga y negatividad que, como si fuera un peso de plomo, le impide avanzar y lograr todo lo que le es posible.

Tal vez el principio más importante del éxito y la felicidad está contenido en la Ley del Perdón, que dice que estamos mentalmente sanos en la medida en que podemos perdonar, olvidar y desprendernos de cualquier experiencia negativa libremente. Esto no significa que no podamos aprender lecciones valiosas de experiencias desdichadas, sino que separamos el trigo de la paja. Nos tomamos en serio las lecciones y luego dejamos que todo lo demás desaparezca. John F. Kennedy dijo una vez: «Perdona a tus enemigos, pero nunca olvides sus nombres».

Casi todas las grandes religiones enseñan la importancia del perdón como clave para la paz interior. Si no podemos perdonar, nos atascamos en un nivel inferior de felicidad y satisfacción. Año tras año, nos vemos frenados por nuestro rechazo o falta de voluntad para soltar el lastre de una herida anterior.

Según la Ley de Sustitución, podemos decidir deliberadamente tener un pensamiento de perdón que libere nuestra mente como sustituto de cualquier idea de ira o dolor que sigue haciendo que seamos desdichados.





---

*Cada experiencia por la que pasamos actúa finalmente para nuestro bien. Esta es una actitud acertada que podemos adoptar y, finalmente, debemos verla bajo esa luz.*

RAYMOND HOLLIWELL

---

## **Dos mecanismos de nuestro cerebro**

Pero aquí está el problema: en el cerebro tenemos un mecanismo del éxito y también un mecanismo del fracaso. El del éxito se activa cuando tenemos pensamientos positivos, afectuosos e indulgentes sobre nosotros mismos y sobre los demás y nos centramos en nuestras metas. Estos pensamientos positivos exigen un esfuerzo consciente, continuo y deliberado por nuestra parte. No aparecen por casualidad, sino por *elección*.

Por desgracia, el mecanismo del fracaso se pone en marcha automáticamente en cuanto dejamos de pensar en lo que queremos. Esto significa que, si no elegimos *deliberadamente* tener pensamientos que nos hagan felices, nuestra mente recurre por defecto a los pensamientos negativos que nos hacen desdichados.

Por suerte, por la Ley de la Costumbre, si nos disciplinamos para alimentar nuestra mente con pensamientos positivos, esto acaba convirtiéndose en una manera de pensar automática. Cuando pensar positivamente se convierte en costumbre, empezamos a sentirnos optimistas respecto a nosotros mismos y a nuestra vida.



## AHORA HAGA ESTO

Durante un día, lleve con usted un pequeño cuaderno. Cada vez que se dé cuenta de que tiene un pensamiento negativo, deténgase y decida anularlo con un pensamiento positivo, y tome nota de lo que hace. Compruebe con cuánta frecuencia tiene que hacer esta elección, y anote qué siente cuando no alimenta ese pensamiento negativo.

Muchas personas alimentan sus pensamientos negativos para protegerse de las decepciones o del posible dolor emocional. Es una conducta aprendida de la experiencia. Por fortuna, se puede *desaprender* si hacemos un esfuerzo consciente para cambiar nuestras respuestas.

## La necesidad de soltar lastre

Como hemos dicho antes, la principal razón de que seamos infelices es que no hemos perdonado a alguien por un error que creemos que cometió o un agravio que esa persona nos infligió.

La decisión de practicar el perdón es esencial para dejar de ser niños y convertirnos en adultos. Cuando perdonamos, nos libramos de la culpa y las emociones negativas, y liberamos también a otras personas. Nos libramos de la carga del pasado y liberamos nuestro potencial para realizar nuestro futuro.

El perdón es la clave de la alegría, la felicidad y la paz interior. Nuestra capacidad para perdonar libremente a otros señala lo mucho que nos hemos desarrollado como personas plenamente funcionales. Los más grandes espíritus de todos los tiempos han sido aquellos que han evolucionado hasta el punto en que no sienten ninguna animosidad hacia nadie por ninguna razón. La meta de usted debería ser la misma.

## El perdón es algo absolutamente personal

Algunas personas creen que perdonar a otro es lo mismo que *aprobar* su conducta o condonar su acto malvado o cruel. Les parece que, al perdonar, están dejando que el otro se escabulla, que se vaya de rositas, cuando está claro que hizo o dijo algo dañino o hiriente.

Pero esta es la clave: el perdón no tiene nada que ver con la otra persona. Sólo le afecta a usted. El perdón es un acto totalmente *egoísta*. Al perdonar al otro, no lo libera a él, se libera usted.

Su negativa a perdonar no tiene ningún efecto en el otro. Su continuada ira sólo le hace infeliz y le deprime a usted. De hecho, si la persona con la que sigue furioso supiera que usted continúa amargándose la vida con pensamientos llenos de ira contra él, probablemente se alegraría. ¿Es eso lo que usted quiere?

## Sus mayores problemas en la vida

Se dice que el 85 por ciento de nuestros problemas los causan nuestras relaciones con los demás. Casi todas nuestras emociones negativas, en especial las de ira y culpa, están asociadas a alguna otra persona o personas. Cuando le preguntamos a alguien: «¿Cuál es el mayor problema, preocupación o ansiedad que hay en su vida hoy?», su respuesta casi siempre se refiere a otras personas: a lo que han hecho o están haciendo en este momento.

Jim Newman dirigía PACE —Personal and Corporate Effectiveness [Eficacia personal y corporativa]— un seminario de tres días de duración sobre crecimiento personal y eficacia. En el seminario, explicaba que todos tenemos una serie de *botones verdes* y *botones rojos* en el pecho que desencadenan recuerdos felices o recuerdos desdichados. Por costumbre, siempre que apretamos un botón verde, sonreímos y somos felices; siempre que pulsamos un botón rojo, nos enfurecemos y tenemos ganas de golpear a alguien.

Los botones verdes están asociados a recuerdos felices y asociaciones con personas a quienes amamos y de quienes disfrutamos; por ejemplo, nuestro cónyuge y nuestros hijos. Los botones rojos están asociados a recuerdos de personas que nos han hecho daño y con quienes nos sentimos automáticamente furiosos en cuanto se menciona su nombre.

## Reconfigure los botones reprogramándose

Jim nos ha enseñado que la clave para conseguir el control total de nuestras emociones es reconfigurar esos botones *reprogramándonos* para tener ideas positivas en lugar de negativas siempre que pulsemos uno de los botones rojos.

Como nuestras emociones actúan a una velocidad tan increíble, no podemos controlarlas en el momento en que las dispara una emoción negativa. Debemos programarlas por adelantado. Lo hacemos diciendo: «Siempre que piense en esa persona, la bendeciré, la perdonaré y me olvidaré de ella».

Hemos descubierto que la clave para el perdón es la sencilla afirmación: «Que Dios lo bendiga; lo perdono y le deseo lo mejor», o «Que Dios la bendiga; la perdono y le deseo lo mejor».

No es posible estar furioso con alguien mientras ruegas por él y deseas que todo le vaya bien. Cuando repetimos estas palabras una y otra vez, en realidad «reconfiguramos» nuestras emociones. Casi de inmediato, las emociones negativas que sentimos hacia esa persona desaparecen. Mientras que antes la idea o imagen despertó nuestra ira, ahora reaccionamos de un modo neutral. No sentimos nada en absoluto.

A partir de ese momento, siempre que aparezca el nombre o la imagen de esa persona, límitese a decir: «Que Dios la bendiga; la perdono y le deseo lo mejor». Cuando lo hace, se libera para seguir adelante con la maravillosa vida que puede tener.

## El arte de perdonar

El arte de perdonar es clave para su futuro. A partir de ahora, cuando piense en alguien que sigue haciendo que se sienta desdichado, use su maravillosa inteligencia para pensar en razones para perdonarlo y dejarlo ir. En lugar de recordarse las cosas desagradables que esa persona hizo para herirlo, bendígala, perdónela y olvídense de ella. Esto no tardará en convertirse en costumbre, y toda su personalidad cambiará a mejor.

Recuerde, no se necesita ninguna inteligencia para permitirse ponerse furioso por algo que sucedió en el pasado y que no se puede cambiar. Se necesita una inteligencia considerable para bendecir, perdonar y olvidar, liberándose del pasado.



### AHORA HAGA ESTO

Haga una lista de entre tres y cinco personas con las que sigue furioso y a las que no ha perdonado por hacerle daño. Ahora, para cada una, dígame: «Elijo dejar atrás esto y perdono a \_\_\_\_\_ por todo lo que sucedió». Ya verá cómo se siente mucho más positivo cuando pronuncie estas palabras.

## Cuatro grupos de personas a las que perdonar

En nuestros seminarios, cuando hablamos de perdón, casi todo el mundo *está de acuerdo* en que el perdón es una buena política. Todos asienten, sonríen y dicen que, en el futuro, van a perdonar de buen grado a los que les han hecho daño. Pero cuando llegamos a las personas específicas a las que tienen que perdonar, aparecen los bloqueos emocionales.

Los cuatro grupos de personas a las que debemos aprender a perdonar, si

de verdad queremos ser felices, son nuestros padres, nuestras relaciones íntimas, todos los demás, y nosotros mismos.

## Nuestros padres

Los primeros a los que tenemos que perdonar son nuestros *padres*. Muchos adultos siguen furiosos por algo que su padre o su madre les hicieron o no les hicieron cuando eran niños. Esperábamos que actuarían de una manera dada, pero hicieron algo diferente.

**¿Cuánto tiempo le durará el enfado?** En un seminario en Orlando, Brian almorzó con Bill, uno de los participantes. Bill le habló de su ex esposa, de la que se había divorciado después de más de veinte años de matrimonio. Ella se mostraba negativa, furiosa, y no dejaba de quejarse continuamente y, por último, él decidió que no estaba dispuesto a pasar el resto de su vida con alguien así.

Bill comentó que había almorzado con su ex esposa la semana anterior. Le dijo que le preocupaba su negatividad y la manera en que parecía criticar a los demás y quejarse de su vida y su trabajo, sin cesar.

Ella reaccionó diciendo: «Bueno, tú también serías negativo si tu madre te hubiera tratado como la mía me trató a mí, cuando era adolescente».

Bill dijo: «Susan, hace más de veinticinco años que no vives con tu madre. ¿Cuánto tiempo más vas a utilizarla como excusa de tus problemas de adulta?»

Es una pregunta importante también para *usted*. ¿Cuánto tiempo va a seguir furioso por algo que sucedió en un pasado lejano?

**Encerrados en un mismo sitio.** Muchas personas siguen encerradas en el mismo sitio, furiosas con sus padres por algo que sucedió muchos años atrás. A veces, siguen furiosas con sus padres mucho después de que hayan muerto. Como resultado, siguen siendo niños en su propia mente. Se ven como víctimas. Se sienten furiosas y frustradas y, con frecuencia, dañan sus propias

relaciones con sus cónyuges e hijos.

Tanto si sus padres viven como si ya murieron, si están en su misma ciudad o lejos, debe perdonarlos sin reparos por todo lo que dijeron o hicieron que a usted le hizo daño, de alguna manera, mientras era niño. Debe decir: «Que Dios los bendiga; los perdono y les deseo lo mejor».

***Lo hicieron lo mejor que supieron.*** Nuestros padres lo hicieron lo mejor posible, teniendo en cuenta quiénes eran y lo que tenían. Nos dieron todo el amor que podían dar. No tenían para dar más que el que nos dieron.

Eran productos de su propia infancia y crianza. (Sus propios padres eran, a su vez, producto de cómo los habían criado nuestros bisabuelos.) No podrían haber hecho las cosas de otra manera a como las hicieron. No podrían habernos criado de una manera diferente.

Igual que nosotros no somos perfectos, tampoco lo eran nuestros padres. Tenían dudas y temores. Cometieron errores e hicieron cosas tontas, malvadas, estúpidas, crueles o sin sentido. Nos trajeron al mundo con las mejores intenciones y lo hicieron lo mejor que pudieron con lo que sabían.

Siempre que le preocupe algo que sus padres hicieron o no hicieron, *dé por sentado* que si hubieran sido conscientes de que habían dicho o hecho algo que le causaba dolor a usted de un modo u otro, se habrían sentido muy mal al respecto. En la mayoría de casos, nunca lo habrían hecho adrede. Si usted tiene hijos, imagine cómo se sentiría si le dijeran que les ha hecho daño de alguna manera. Seguramente, se sorprendería. Nunca querría, intencionadamente, causar dolor a sus hijos. Los padres de usted, tampoco.

***Déjelos libres.*** Ahora tiene que perdonarlos completamente por todos los errores que cometieron al criarlo. Tiene que dejarlos libres porque sólo si lo hace, mediante la práctica del perdón, podrá ser usted también libre. Sólo perdonando a sus padres podrá llegar a ser un adulto plenamente maduro.

Uno de los participantes en un seminario de Brian fue a casa de sus padres después del primer día del seminario donde aprendió los principios anteriores. A la edad de 35 años, seguía furioso por algo que su padre le había

hecho cuando tenía 15 años. Esta sombría furia estaba afectando a su relación con su esposa y sus hijos. Tenía que sacársela del pecho.

El corazón le latía con fuerza, pero se acercó a su padre y le dijo: «Papá, ¿te acuerdas de lo que hiciste cuando yo tenía quince años? Sólo quiero que sepas que te perdono completamente por aquello y por todos los errores que cometiste durante mi infancia, y que te quiero».

Su padre era un obrero, severo y brusco. Miró a su hijo a los ojos y le dijo con una voz irritada. «No tengo ni idea de qué me estás hablando. Nunca he hecho nada en toda mi vida por lo que me tengas que perdonar.»

El hijo miró al padre asombrado. Estaba atónito. De repente comprendió que llevaba veinte años furioso y disgustado por algo que su padre ni siquiera sabía que había hecho. Hizo un gesto negativo con la cabeza, le estrechó la mano a su padre y se despidió. Salió a la noche sintiéndose como si acabaran de quitarle un enorme peso de encima.

***Escriba una carta o tenga una conversación.*** Si su relación con sus padres fue particularmente mala y todavía viven, quizá quiera escribirles una carta, explicando con detalle todo lo que recuerda que le causó infelicidad o pesar cuando crecía. Puede empezarla diciendo: «Quiero perdonarte por lo siguiente». Al final de la carta, puede decir: «Te perdono sin reservas por todo. Te quiero y te deseo lo mejor». Incluso si sus padres ya han muerto, este ejercicio puede serle muy útil.

Si está en contacto con sus padres, también puede ayudarle a cerrar sus heridas reunirse con ellos y analizar los motivos que había detrás de algo que dijeron o hicieron para ayudarle a cambiar su manera de ver la situación. Con frecuencia, comprender las ideas o intenciones de nuestros padres cambia por completo nuestra percepción de una experiencia. Pero debemos tener cuidado y expresar curiosidad, no acusación; de lo contrario, nuestros padres podrían sentirse atacados y ponerse a la defensiva.

Christina alienta a sus clientes a abordar a sus padres empezando a hablar de su propia experiencia. Por ejemplo: «He estado haciendo un poco de autoexamen, y soy más consciente de un sentimiento de \_\_\_\_\_ que recuerdo haber tenido cuando sucedió \_\_\_\_\_, y me preguntaba si



podrías ayudarme a comprender qué pasaba en aquella situación, para así poder comprenderme mejor a mí mismo/a».

Christina tiene una amiga que estaba convencida de que sus padres querían a su hermana más que a ella. La trataban de una manera muy diferente y parecían tener una relación más estrecha con ella. Desde que era niña, era consciente de una disparidad entre la manera en que sus padres se relacionaban con su hermana y la manera en que se relacionaban con ella.

Tenía que esforzarse más para conseguir reconocimiento y no le concedían tantos privilegios como a su hermana. Con el paso de los años, fue sintiéndose cada vez más herida; no dejaba de preguntarse qué había de malo en ella y por qué sus padres no querían a las dos hermanas por igual. Finalmente, una noche decidió enfrentarse a ellos y preguntarles por qué seguían haciendo ciertas cosas por su hermana, pero no por ella. ¿Qué les había hecho para que la quisieran menos?

Reaccionaron escandalizados y sorprendidos por la idea de que las hubieran tratado de una manera diferente. Estaban absolutamente convencidos de que las trataban a las dos igual y no comprendían que la amiga de Christina se sintiera herida. Aquella noche volvió a casa comprendiendo que sus padres no cambiarían ni admitirían la discrepancia, pero se sentía liberada y aliviada por haber expresado lo que sentía. No habían dado validez a su preocupación, pero sí que la habían escuchado, y eso era todo lo que necesitaba.

A veces, sólo enfrentarnos a unos sentimientos de infelicidad y sacárnoslos del pecho puede liberarnos de cualquier ira que sigamos sintiendo.

Una vez que haya perdonado a sus padres, habrá dado un paso de gigante. Habrá hecho algo que pocas personas hacen en toda su vida. El acto mismo de perdonar a sus padres pondrá en marcha el proceso de su liberación personal. Empezará a sentirse más feliz y en paz. Pasará, mental y emocionalmente, de ser un niño a ser un adulto.

## Relaciones íntimas

El segundo grupo de personas a las que tiene que perdonar incluye a todas sus anteriores *relaciones íntimas*. Estas relaciones hacen que seamos muy vulnerables ante otras personas. Decimos y hacemos cosas presas de un amor y una pasión que nos abren y dejan nuestra alma al descubierto. Entregamos nuestra mente, nuestro corazón y nuestro cuerpo en algunos de los momentos más intensos de nuestra vida.

Cuando una relación amorosa se rompe, con frecuencia nos abruman muchas emociones negativas. Sentimos ira y culpa. Experimentamos envidia y resentimiento. Justificamos y racionalizamos. Culpamos, criticamos y condenamos. Si no conseguimos controlar nuestras emociones, podemos sufrir una forma de demencia leve o incluso grave. Nos sentimos como si nuestra vida emocional hubiera caído en un agujero negro.

También aquí debe usar su maravillosa mente para neutralizar estas emociones negativas, para resolver la situación de alguna manera y seguir adelante con el resto de su vida.

***¿Qué hace que permanezcan ahí?*** Nadie puede tener ningún control sobre nosotros, a menos que haya algo que *queramos* de él o de ella. En psicología esto se llama «asuntos inconclusos». Con frecuencia, seguimos estando furiosos y disgustados respecto a una relación del pasado, porque hay una o más cuestiones que todavía no están resueltas. Uno de los peores casos de asunto inconcluso se produce cuando alguien sigue enamorado y quiere reavivar la relación. Pero si el otro ha pasado página emocionalmente y no tiene ningún interés amoroso en su pareja del pasado, la persona a la que ha dejado atrás emocionalmente puede experimentar unos sentimientos increíblemente complicados de ira, de culpa, de minusvalía, de falta de merecimiento y/o de atractivo, y también de inferioridad.

La manera de practicar el perdón con una relación del pasado es aceptar responsabilidad por lo que sucedió o no sucedió. En lugar de culpar al otro, debemos aceptar que fuimos responsables por entrar en esa relación y por no ponerle fin. Es probable que supiéramos desde hacía algún tiempo que no era la relación adecuada, tanto para empezarla como para seguir en ella.

Seguramente, sabíamos que deberíamos haberlo dejado mucho antes.

Recordamos haber leído que en un estudio realizado con varios miles de parejas que acudieron a terapia de pareja antes de la boda, una o ambas partes de nada menos que un 38 por ciento de las parejas reconocieron, en privado, ante el terapeuta que no querían casarse con la otra persona. Creían que era un error. Pero siguieron adelante de todos modos, porque pensaban que su familia y sus amigos daban por sentado que se iban a casar.

***Complazca por lo menos a una persona.*** Esta es una regla importante: nunca haga o deje de hacer algo porque le preocupe lo que *los demás* pensarán de usted. Acabará averiguando que nadie pensaba, realmente, en usted. De hecho, si supiera lo poco que los demás piensan en usted, es probable que se sintiera insultado.

Nunca podemos estar seguros de que lo que hagamos o no hagamos agradará a otros y, dado que el matrimonio y las relaciones íntimas son los contactos más personales que podemos tener, deberíamos estar seguro de *complacernos por lo menos a nosotros mismos*. Sea absolutamente egoísta. Ponga su felicidad primero. Haga sólo lo que crea que es acertado para usted. Nunca se deje influir por las opiniones, negativas o positivas, de otros.

***Lo hacemos lo mejor que podemos.*** Muchas personas pasarán por un mal matrimonio y divorcio y seguirán disgustadas y furiosas diez o veinte años más tarde. No pueden olvidar el hecho de que aquel matrimonio, en el cual tanto invirtieron, fracasó. No pueden perdonar a la otra persona por lo que hizo o no hizo.

Pero, igual que sucede con los padres, cuando alguien se casa lo hace lo mejor que sabe. Nadie entra en un matrimonio con la intención de hacer que fracase. Siempre empezamos con las mejores esperanzas, sueños y aspiraciones. Si más tarde, con el tiempo, las personas cambian y el matrimonio no funciona, no es culpa de ninguna de las dos partes.

***Nadie es culpable.*** En la película *El indomable Will Hunting*, el momento

crítico de la relación entre Will Hunting, el paciente, y Sean Maguire, el psicólogo, llega cuando Will explica las traumáticas experiencias de su juventud y Sean le dice: «No es culpa tuya».

Esta parte de la película es muy conmovedora y reveladora. Will dice: «Sí, ya lo sé». Pero Sean repite: «No es culpa tuya. No es culpa tuya. No es culpa tuya». Finalmente, Will comprende lo que le está diciendo el psicólogo. No importa lo que sucediera en su infancia; por traumático que fuera, no fue culpa suya. En ese momento, por fin es libre.

Un matrimonio infeliz no es culpa de usted; tampoco lo es de la otra persona. Dos personas que, en un tiempo, eran lo bastante compatibles para casarse ya no lo son. La incompatibilidad no es una elección. Igual que el tiempo, *es así*. Dos personas se alejan y tienen diferentes pensamientos, sentimientos e ideas respecto a ellos mismos, a su vida, su trabajo, sus hijos y su lugar en la sociedad. Esto le pasa a millones de personas, cada año. Constantemente, crecemos y evolucionamos, y en nuestras relaciones o bien nos unimos con metas o sueños comunes, o bien nos separamos y queremos cosas diferentes. No es culpa de nadie.

***Sepa abandonar.*** Si seguimos furiosos respecto a una relación o matrimonio que no tuvo éxito, lo primero que debemos hacer es decidir, en nuestra propia mente, descartar un posible arreglo. Mientras nos aferremos a la esperanza de que, de alguna manera, se puede arreglar, nunca seremos libres. Mientras insistamos en que el otro acepte que él/ella es culpable de la ruptura, nunca estaremos satisfechos. Nunca podremos seguir adelante con nuestra vida. Nunca podremos ser felices.

Una vez que haya dejado de aferrarse a esa relación en su interior, siéntese y escriba «la carta». Es una de las herramientas más poderosas que podrá utilizar nunca para liberarse y alcanzar una felicidad y una satisfacción duraderas.

Puede escribir la carta en una hoja o en forma de correo electrónico. Empiece por dirigirse a la otra persona. El párrafo inicial es: «Es una pena que nuestro matrimonio no tuviera éxito; en cualquier caso, acepto la plena

responsabilidad por mi papel en él y por todo lo que hice o no hice que llevó a su fracaso».

La parte central de la carta es: «Además, te perdono por todo lo que hiciste o dijiste que me hizo daño». Llegados a este punto, muchas personas hacen una lista de todo lo que recuerdan que la otra persona hizo que todavía las enfurece cuando piensan en ello.

La última línea es simplemente: «Que Dios te bendiga. Te deseo lo mejor».

Ahora meta esta carta en un sobre, ciérrelo, escriba la dirección correcta, póngale el sello y échela en el buzón más cercano. O inserte la dirección de correo electrónico correcta y pulse el botón de «enviar».

En el momento en que su mano *suelta* esta carta o pulsa «enviar», y usted sabe que es irrecuperable, se sentirá como si le hubieran quitado un peso enorme de encima. Se sentirá feliz y relajado/a. Sonreirá y se sentirá en paz.

Al hacer este ejercicio, debe tener claro que lo importante al escribir la carta es la *liberación personal*. Para lograrla, en la carta debe expresar todo lo que piensa y siente respecto a la relación. Luego envíe la carta sin esperar respuesta alguna. No lo hace para recibir una respuesta; lo hace para liberarse de esos sentimientos.

**No se preocupe.** Llegados a este punto, con frecuencia la gente se pregunta: «Pero, ¿y si la otra persona malinterpreta la carta y quiere volver?»

La respuesta es simple. No se preocupe. No escribe la carta para la otra persona. La escribe para *usted mismo*. No le importa si la otra parte es feliz o desdichada, si está furiosa o tranquila, contenta o descontenta.

En muchos casos, cuando alguien tiene el valor de aceptar la responsabilidad y perdonar a la otra persona por todo lo que sucedió, esta persona cambia por completo. Él o ella pierde también toda animosidad, y todas las emociones negativas desaparecen de la memoria de la relación. Muchas parejas han dicho que después de que una de las partes escribiera esta carta, los dos acabaron siendo buenos amigos y pudieron ser unos padres excelentes para sus hijos.

## Todos los demás

El tercer grupo de personas a las que tiene que perdonar son *todos los demás* que le han hecho daño alguna vez, de la manera que sea. Tiene que perdonar a sus hermanos que quizá se portaran mal con usted cuando era niño. Tiene que perdonar a sus amigos de todas las edades que quizá le hayan hecho cosas poco amables o crueles. Tiene que perdonar a sus antiguos empleadores que quizá lo trataran injustamente. Tiene que perdonar a sus socios y asociados en los negocios que quizá le hayan estafado o le haya costado dinero. Tiene que perdonar a todos aquellos con los que sigue enfadado y a quienes sigue culpando por algo que hicieron.

Recuerde, los está perdonando por *usted mismo*. Ni siquiera tiene que decirles que los ha perdonado. Puede limitarse a perdonarlos en su corazón.

Siempre que le venga a la mente alguna de estas personas, anule ese pensamiento de forma inmediata bendiciéndola y deseándole lo mejor. Niéguese a hablar de la persona o la situación con otros. Eso echa más leña al fuego y retrasa el proceso de curación. Acabará pensando cada vez menos en esa persona o situación, y luego ya no pensará en ella en absoluto.

## Usted mismo

La cuarta persona a la que debe perdonar es *a usted mismo*. Ahora que ha tenido el valor y el carácter necesarios para perdonar a todos los que le han herido alguna vez, debe perdonarse también a usted mismo y dejarse libre.

Muchas personas se ven frenadas por un error que cometieron hace muchos años. Quizás hicieron algo perverso, estúpido o cruel cuando eran jóvenes. Quizás hicieron daño a alguien en una relación anterior. Quizás hicieron algo que causó mucho dolor, tuvo un coste e infelicidad enormes para alguien en el trabajo o los negocios.

Si éste es su caso, siente remordimiento y pesar. Se siente desdichado y cargado con un peso enorme. Desearía no haber hecho o dicho lo que hizo o dijo. Se siente culpable y negativo. Estos sentimientos pueden impedirle, como si fueran un lastre, elevarse para hacer realidad todo su potencial.

Pueden hacer que sienta que no merece las cosas buenas de la vida y ser la causa de que sabotee su propio éxito.

***Usted no es la misma persona.*** La persona que es hoy y la que hizo o dijo esas cosas en el pasado *no son* las mismas. La que es usted hoy es más sabia y tiene más experiencia. La persona que es hoy nunca haría lo que hizo la que era en el pasado. No puede continuar castigando a la persona que es hoy, lamentando continuamente lo que esa otra persona hizo mucho tiempo atrás.

El remordimiento y el pesar no son signos de responsabilidad o conciencia. En realidad, son debilidades que le impiden avanzar. En lugar de «reconcomerse», dígame: «Me perdono por lo que hice y me libero. Aquello fue entonces y esto es ahora».

Siempre que piense en algo que hizo en el pasado y que todavía hoy hace que se sienta descontento, perdónese y olvide.

***Libérese.*** Muchas personas se sienten tristes e infelices debido a algo que sucedió o no sucedió hace muchos años. Siguen aferradas a ello. Puede que fuera una infancia difícil. Podría ser un mal matrimonio. Tal vez, un trabajo de pena o una mala inversión. Pero, sea lo que fuere, debido a su incapacidad para perdonar y olvidarse, muchas personas siguen atrapadas, como dinosaurios en un pozo de alquitrán, año tras año.

Si ha llevado una vida normal, habrá cometido todo tipo de errores y tenido todo tipo de problemas con todo tipo de personas a lo largo de los años, desde la infancia. Esto es normal y natural, y parte de la experiencia humana. La única pregunta es: «¿Se elevará por encima de todo eso practicando el perdón pronto y con frecuencia, o dejará que lo aplaste y le impida avanzar?»

## Un bloqueo importante

Muchas personas estarán de acuerdo en que deben perdonar a todos los que las han herido en el pasado. Pero al mismo tiempo, igual que un jugador que oculta cuidadosamente sus cartas, se reservan una pequeña zona en la que *se niegan* a perdonar. Deciden que perdonarán casi a todos los que pueden recordar, aunque *una persona* les hizo tanto daño que no pueden permitir que se libere sin más.

Pero aferrarse a esta *única* emoción negativa, negándose a perdonar a esta única persona o lo que sucedió en aquella situación, es suficiente para socavar y destruir todas sus esperanzas y sueños de salud, felicidad y realización personal.

Imagine que se ha comprado un coche de lujo, recién salido de fábrica, maravillosamente construido y dotado de una ingeniería de precisión en cada detalle. Sólo hay un problema. Durante el proceso de fabricación, una de las piezas se ha instalado mal, haciendo que una de las ruedas delanteras se bloquee y no gire cuando aprieta el acelerador. Imagine ahora que entra en ese coche nuevísimo, lo pone en marcha y pisa el acelerador. ¿Qué pasaría? El coche giraría alrededor de esa rueda delantera. Las ruedas traseras lo impulsarían hacia delante, pero sólo se movería en círculos, sin avanzar en absoluto.

Esto es lo importante; incluso si sólo tenemos *un único* bloqueo en lo más profundo de nuestra mente —una emoción o recuerdo negativos de una experiencia anterior dolorosa—, algo que no podemos perdonar, nuestra vida girará en círculos indefinidamente. Por mucho que nos esforcemos en el exterior, no haremos la clase de progreso que deberíamos estar haciendo en nuestra vida familiar, con nuestros hijos, en nuestro trabajo, nuestra salud o nuestra situación económica. Y cuantos menos progresos hagamos, más descontentos nos sentiremos.

En psicoterapia, el paciente suele tener un único bloqueo importante oculto en lo más recóndito de su mente, que se manifiesta en sus sentimientos de ira, depresión, irritación, egoísmo, arrogancia, inseguridad y falta de merecimiento. Todo el proceso de la psicoterapia consiste en ir eliminando las capas de dolor hasta que psicoterapeuta y paciente llegan finalmente a ese



factor individual importante que está bloqueando el progreso. Una vez que se ha identificado y se ha hecho frente a ese factor, el paciente quedará libre de repente.



## AHORA HAGA ESTO

Piense en el pasado e identifique lo peor que le pasó y que todavía podría seguir siendo la causa de que experimente sentimientos de culpa, ira o falta de valía. Pregúntese: «¿Cuáles fueron las circunstancias?» Si pudiera volver atrás y hablar con quien estaba en el pasado, ¿qué consejo se daría a usted mismo para lidiar con aquella situación? ¿Qué lecciones aprendió mediante aquella experiencia que quizá no habría aprendido de otro modo? ¿Puede encontrar un valor o un lado bueno en aquella experiencia?

## Pida disculpas a otros

La etapa final del perdón exige una autoconfianza y un *ego muy fuertes*. Esta etapa exige que le pidamos disculpas a alguien a quien hemos herido y le roguemos que nos perdone.

Dado el enorme poder de la justificación, la identificación, el afán de juzgar, la hipersensibilidad y la racionalización, la idea de pedir disculpas a otra persona puede resultar muy estresante. Pero si deseamos sinceramente liberarnos de algo que hicimos en el pasado y que todavía nos hace sentir mal, no tenemos más remedio que disculparnos.

## Hágalo

Por suerte, este puede ser un proceso sencillo. Puede telefonar a esa persona ahora mismo y decir: «Hola, soy \_\_\_\_\_ y sólo quería llamarte para decirte que siento lo que sucedió y que espero que me perdones».

No importa cómo responda esa otra persona. Quizás estalle y se ponga furiosa. Quizá le cuelgue el teléfono. Pero, sorprendentemente, también puede decir: «Me alegro de que me hayas llamado. Acepto tus disculpas. ¿Por qué no almorzamos juntos un día de estos?»

Hay personas que han estado distanciadas durante años y que se han aproximado de nuevo y han vuelto a ser amigas porque una de ellas tuvo la fuerza de carácter para decir: «Lo siento».

Quizá sea incluso mejor que vaya a ver a esa persona, si es posible. Como mínimo, puede sentarse y escribir una carta de disculpa y enviarla por correo, o enviarle un correo electrónico.

### Resista la tentación

Hay un punto clave respecto a disculparse: resista la tentación de contar su versión de la historia, defenderse o justificar su conducta. Límitese a aceptar la responsabilidad y diga: «Lo siento», y déjelo así. Si empieza a justificar y racionalizar su conducta, corre el peligro de «recuperarla» y socavar el propósito de la disculpa, que es liberarse.

Finalmente, si cree que es necesario y correcto, ofrezca una compensación o indemnización de algún tipo. Sea generoso. Recuerde, en la vida cometemos muchos errores, pero *nunca podemos ser demasiado bondadosos ni demasiado justos.*

Su capacidad para perdonarse y perdonar a los demás sin tardanza y con frecuencia, y de negarse a cultivar agravios o tener sentimientos negativos hacia otros le pondrá del lado de los ángeles. El perdón lo hará libre, liberará sus energías y lo convertirá en una persona totalmente positiva. Pruébelo y verá.



## AHORA HAGA ESTO

Seleccione una persona de su pasado que siga despertando ira y emociones negativas en usted, cada vez que piensa en él o ella. Seleccione el peor recuerdo negativo que conserve.

Use a esta persona y este sentimiento de ira y culpa como prueba de fuego. Desde este momento, empiece a perdonar a esa persona cada vez que piense en él o ella. Acepte que usted fue parcialmente responsable de lo que sucedió. Siga bendiciendo, perdonando y deseando lo mejor a esa persona hasta que toda la ira y la negatividad se disuelvan y desaparezcan.

Luego, haga una lista de todas las personas con las que todavía sigue furioso. Recorra la lista y perdone a cada una hasta que se sienta totalmente en calma, relajado y en paz.

## Siete claves para conseguir una personalidad positiva

Nuestra *dieta física* tiene un efecto enorme en nuestros niveles de salud y energía. Si comemos alimentos frescos, sanos y de gran calidad, de todo tipo, y evitamos los que son malos para nosotros, tendremos más energía, seremos resistentes a la mayoría de enfermedades, dormiremos mejor y nos sentiremos más sanos y felices.

De la misma manera, nuestra *dieta mental* determina en gran medida nuestro carácter y personalidad y casi todo lo que sucede en nuestra vida. Cuando alimentamos nuestra mente con ideas, información, libros, conversaciones, programas de audio y pensamientos positivos, desarrollamos una personalidad más positiva y eficaz. Nos volvemos más influyentes y persuasivos. Disfrutamos de una autoconfianza y autoestima mayores.

Los que trabajan con ordenadores usan la expresión «GIGO» o «*garbage in, garbage out*» (si entra basura, basura sale). Pero lo contrario también es verdad: «Si entra algo bueno, sale algo bueno».

Cuando decidamos de forma clara e inequívoca que vamos a tomar el control absoluto de nuestra mente, eliminar las emociones y pensamientos negativos que pueden habernos frenado en el pasado y llegar a ser personas totalmente positivas, podremos lograr nuestra transformación personal.



---

*Ayude a los demás a estar más motivados,  
guiándolos hasta el origen de su propio  
poder.*

PAUL G. THOMAS

---

## **Sea todo lo bueno que puede ser**

La buena forma mental es como la buena forma física. Con el entrenamiento y la práctica se desarrollan altos niveles de autoestima y una actitud mental positiva. Estas son las siete claves para llegar a ser una persona totalmente positiva:

1. *Háblese de modo positivo:* Háblese positivamente, controle su diálogo interior. Use afirmaciones en el modo positivo, presente y personal: «¡Me gusta!», «¡Puedo hacerlo!», «¡Me siento de fábula!», «¡Soy responsable!»

Creemos que hasta un 95 por ciento de nuestras emociones está determinado por la manera en que nos hablamos en el curso del día. Lo triste es que si no se habla de manera deliberada y consciente de un modo positivo y constructivo pensará, por defecto, en cosas que le harán sentirse desdichado o le causarán preocupación o ansiedad.

Como hemos dicho antes, nuestra mente es como un jardín. Si no plantamos deliberadamente flores y nos ocupamos de ellas con cuidado, crecerán malas hierbas sin necesidad de que las alimentemos.

2. *Visualización positiva:* Quizá la más poderosa capacidad que tenemos es la de visualizar y ver nuestras metas como si ya las hubiéramos alcanzado.

Cree una imagen clara y apasionante de su meta y de su vida ideal y proyecte

esa imagen, una y otra vez, en su mente. Cualquier mejora en su vida empieza por una mejora de sus imágenes mentales. Tal como se «vea» en su interior, así «será» en el exterior.

3. *Personas positivas*: Su elección de las personas con quienes viva, trabaje y se asocie tendrá un efecto mayor en sus emociones y en su éxito que cualquier otro factor. Decida hoy asociarse con ganadores, con personas positivas, que son felices y optimistas y que van a algún sitio en su vida.

Evite, a toda costa, a las personas negativas. Son la fuente principal de la mayoría de la infelicidad que hay en la vida. Tome la resolución de que, a partir de ahora, no tendrá personas estresantes o negativas en su vida.

4. *Alimento mental positivo*: Del mismo modo que su cuerpo está sano en la medida en que come alimentos saludables y nutritivos, su mente está sana en la medida en que la alimenta con «proteína mental», en lugar de «chucherías mentales».

Lea libros, revistas y artículos que eduquen, inspiren y motiven. Nutra su mente con información e ideas edificantes, que le hagan sentir feliz y confiar más en usted mismo y en su mundo.

Escuche cedés y programas de audio, positivos y constructivos, en el coche o en su MP3 o iPod. Nutra su mente continuamente con mensajes positivos que le ayuden a pensar y actuar mejor y hagan que sea más capaz y competente en su campo.

Vea de udedés positivos y educativos, programas de televisión educativos, cursos *online* y otros materiales edificantes que aumenten sus conocimientos y hagan que se sienta bien consigo mismo y con su vida.

5. *Formación y desarrollo positivos*: En nuestra sociedad, casi todos empezamos con recursos limitados, a veces sin ningún dinero en absoluto. Prácticamente todas las fortunas empiezan con la venta de servicios personales de algún tipo. Todos los que ahora están en la cima estuvieron, en algún momento, abajo del todo, y en ocasiones cayeron hasta el fondo varias

veces.

El milagro de un aprendizaje y un perfeccionamiento personal permanentes es lo que nos lleva de la miseria a la riqueza, desde la pobreza a la abundancia, y de unos logros mediocres al éxito y la independencia económica. Como decía Jim Rohn: «La educación oficial hará que se gane la vida; la autoeducación le dará una fortuna».

Cuando se entrega a aprender, crecer y ser mejor y más eficaz en sus pensamientos y actos, toma el control absoluto de su vida y aumenta de forma espectacular la velocidad a la que asciende hasta mayores alturas.

6. *Hábitos de salud positivos*: Tenga un cuidado exquisito de su salud física. Tome hoy la resolución de que va a vivir hasta los 80, los 90 o los 100 años, y que de todas formas seguirá bailando toda la noche.

Tome alimentos excelentes, sanos y nutritivos, y coma de forma frugal y equilibrada. Una dieta excelente tendrá un efecto positivo inmediato en lo que piensa y siente.

Tome la resolución de hacer ejercicio regularmente, por lo menos de 3 a 3,5 horas de movimiento a la semana, caminando, corriendo, nadando, montando en bicicleta o trabajando en las máquinas del gimnasio. Cuando se ejercite de una manera regular, se sentirá más feliz y sano y experimentará niveles menores de estrés y fatiga que alguien que se queda toda la tarde sentado en el sofá viendo la televisión.

En especial, consiga abundante reposo y relajación. Necesita recargar las baterías de forma regular, sobre todo cuando pase por periodos de estrés o dificultades. Vince Lombardi dijo una vez: «La fatiga nos vuelve cobardes a todos».

Algunos de los factores que nos predisponen a las emociones negativas de todo tipo son los malos hábitos de salud, la fatiga, la falta de ejercicio, y trabajar sin parar. Busque el equilibrio en su vida.

7. *Expectativas positivas*: Tener expectativas positivas es una de las técnicas más poderosas que puede usar para llegar a ser una persona optimista y para

asegurarse unas consecuencias positivas y unos resultados mejores en su vida.

Sus expectativas son profecías que acarrearán su propio cumplimiento. Parece que lo que espera con confianza entra en su vida.

Dado que no puede controlar sus expectativas, debe esperar siempre lo mejor. Espere que va a tener éxito. Espere que va a ser popular cuando conozca a personas nuevas. Espere alcanzar grandes metas y crear una vida maravillosa para usted mismo. Cuando espere constantemente que van a pasar cosas buenas, raramente se verá decepcionado.



# Conclusión

## Actuar lo es todo

¡Actuar lo es todo! Tome hoy la resolución de poner en práctica estas ideas, besar sus sapos, enfrentarse a las situaciones desagradables de su vida y llegar a ser una persona totalmente feliz, positiva y sana.

- Identifique los sapos que hay en su vida, las personas, situaciones y recuerdos negativos que le hicieron quedar empantanado en la ciénaga de las emociones negativas.
- Dese cuenta y acepte que es una persona absolutamente buena con un enorme potencial para llevar una vida extraordinaria.
- Decida hoy enfrentarse a cualquier situación negativa que haya en su vida y liberarse de ella de una vez por todas.
- Identifique los factores que hacen que experimente emociones negativas, en particular la ira, y empiece a cambiar su modo de pensar en todos los campos. Repita las palabras «Soy responsable» una y otra vez, hasta que lleguen a ser una parte permanente de su personalidad.
- Niéguese a criticar, condenar o culpar a nadie, por nada. Por el contrario, acepte la total responsabilidad de todo lo que usted es o llegará a ser.
- Acéptese de forma incondicional y forje su autoestima diariamente repitiendo de continuo: «¡Me gusto!»
- Decida exactamente lo que quiere de verdad en la vida y entonces piense y hable de ello todo el tiempo. Ocúpese tan activamente de alcanzar algo que es importante para usted que no le quede tiempo para pensar en los sapos que pueden impedirle avanzar.

- Libérese de los sentimientos de culpabilidad negándose a ser manipulado por el sapo de la culpa y a utilizarlo contra nadie más.
- Busque algo bueno en todos los problemas, dificultades o sapos a los que se enfrente. Siempre encontrará alguna manera de beneficiarse.
- Trate de encontrar la lección valiosa que hay en todos los contratiempos y obstáculos, y esfuércese por aprender de todos los problemas a los que se enfrente, de todos los sapos con los que tenga que vérselas.
- Trate a cada persona que conozca como si fuera la más importante del mundo, el apuesto príncipe o la bella princesa.
- Practique las siete claves para convertirse en una persona totalmente positiva, y libere todo su potencial para llegar a ser todo lo que es capaz de ser.

Es usted una persona buena a carta cabal. Está destinado a triunfar y ha sido fraguado para la grandeza. En su interior tiene más talento y capacidad de las que podría usar en cien vidas. No hay prácticamente nada que no pueda lograr, si lo desea el tiempo suficiente y con la fuerza suficiente y está dispuesto a trabajar para conseguirlo.

Cuando aprenda a soltar sus frenos mentales, perdonar a todos los que le han herido alguna vez de la manera que sea y se dedique a convertirse en una persona excelente en sus relaciones con los demás y en su trabajo, tomará el control absoluto de su destino. Maximizará todas sus aptitudes y se situará en el camino de la salud, la felicidad, las relaciones afectuosas, los máximos logros y la realización total.

# Agradecimientos

A ambos nos gustaría dar las gracias a la gente increíble de Berrett-Koehler, en especial a Steve Piersanti, editor y redactor, que guió y moldeó este libro desde la idea original hasta la obra acabada; a Jeevan Sivasubramaniam, por sus comentarios y adiciones, penetrantes y útiles; a nuestros revisores iniciales —Chloe Park, Julie Pinkerton, Adryan Russ, Chris Morris y Brita Adkinson—, cuyas ideas y sugerencias fueron de un valor incalculable para dar forma al manuscrito y mejorarlo; y a todas esas estupendas personas de Berrett-Koehler cuyas ideas y estímulos condujeron a esta versión final.

A mí, Brian, me gustaría agradecer a mis millones de alumnos de 58 países que han abrazado estas ideas y las han usado para liberarse de las opiniones y emociones negativas que les impedían llegar a ser las personas extraordinarias que tenían que ser.

Sobre todo, le doy las gracias a mi maravillosa esposa, Barbara, que ha trabajado conmigo desde que empezamos a impartir estas ideas en seminarios y talleres en 1981 y cuyos conocimientos de psicología y desarrollo personal han contribuido de manera inconmensurable a pulir la presentación y expresión de ideas y conceptos, haciendo que fueran aceptables y asimilables para personas de todo el mundo.

Yo, Christina, querría mostrar mi reconocimiento a varias personas que me han alentado, exigido y querido. Primero están los miembros de mi familia: mamá, papá, Michael, Tasha, David, Sara y Cat. Después, los miembros de mi otra familia: Jackie, Larry, Scott, GG, Mr. GG, y Danielle, que es la mejor hermana mayor que podría soñar.

También quiero darle las gracias a mis queridas amigas Niki Rein y Mina Neuberg, que ven mi potencial y continúan queriéndome y alentándome a ser lo mejor que puedo. Gracias a mis mentores, que cada uno a su propia manera me ha enseñado a cuestionar, analizar, confiar y abrazar muchos

principios maravillosos de la psicología y el desarrollo humano. Gracias también a Debbie Couillard, Larry Knabb, Judy Grear, Gerald Jellison, Debbie Brunsten, Astrid Shwartz y Paul Chek, y a Josie Kelly, que me ha guiado a través de la ciénaga y me ha enseñado a abrazar mis propios sapos. Por supuesto, mi agradecimiento especial a mi padre, Brian, y a mi madre, Barbara, que con su sabiduría me han educado para ser una mujer segura, tenaz y persistente. Muchísimas gracias por tener fe en mis conocimientos y capacidad. Me emociona ser la coautora de este libro.

Título original: *Kiss That Frog!*  
*12 Great Ways to Turn Negatives into Positives in Your Life and Work*

Editor original: Berret-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA., USA

Traducción: Isabel Merino Sánchez

ISBN EPUB: 978-84-9944-275-4

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2012 by Brian Tracy and Christina Tracy Stein

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA.

All Rights Reserved

© 2012 de la traducción *by* Isabel Merino Sánchez

© 2012 *by* Ediciones Urano, S.A.  
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

[www.empresaaactiva.com](http://www.empresaaactiva.com)

Depósito legal: B-18.214-2012

# EDICIONES URANO

+ info



<http://www.empresaactiva.com>



<http://www.facebook.com/empresaactiva>



[http://www.twitter.com/ediciones\\_urano](http://www.twitter.com/ediciones_urano)



<http://www.edicionesurano.tv>