


enplenuitua.com
para jóvenes de cualquier edad...

Psicología práctica de autoayuda

Enrique Lama (Rey Perlam)

Psicología práctica de autoayuda

Cómo la mente puede dominar el cuerpo y las situaciones

Por Enrique Lama (Rey Perlam)

Índice:

[CEREBRO Y MENTE](#)

[EL SUBCONSCIENTE](#)

[EL VARIABLE PUNTO DE VISTA](#)

[SABIOS PRINCIPIOS](#)

[EL ESTRES](#)

[CRECIENDO UNO \(A\) MISMO \(A\)](#)

[¿CUESTA MUCHO BAJAR DE PESO?](#)

[EVITA SENTIRTE COMO VÍCTIMA](#)

INTRODUCCIÓN

¿Te has fijado que, últimamente, muchísimas personas SUFREN a DIARIO en muchos aspectos, pareciendo que nunca pueden arribar de sus caóticas situaciones?

Se esfuerzan mucho, anhelan fervientemente estar mejor; pero parece que algo o alguien se ha empeñado en frenar todo. Tanto en el aspecto físico, como emocional, financiero, psicológico, espiritual, familiar, anímico, etc.

¿Hay algo que se pueda hacer para cambiar esto, o al menos, amortiguar sus dañinos efectos? ¿Es posible revertir los resultados de alguna manera? ¿O estás obligado a aceptarlos pasivamente y resignarte a soportar tantas adversidades e injusticias?

Lee cuidadosamente este material y verás que TU puedes hacer mucho por TÍ y por las personas que aprecias, en beneficio de todos. En otras palabras: serás más FELIZ porque TODO RESULTARÁ MEJOR.

Este material lo he preparado cuidadosamente

para que vaya en directo beneficio TUYO y de tus seres queridos. Después de tantos años de investigación personal y de ayudar a muchas personas a superarse, he podido llegar a la conclusión que, los mayores problemas de las gentes, se pueden superar (hasta revertir), aplicando ciertos principios de la moderna Psicología y que ahora pongo a TU disposición en este libro.

Te recomiendo que lo leas cuidadosamente, lo medites, subrayes lo que más te interesa y lo que podría favorecer a personas que TU conozcas. Siempre estaré deseando que DIOS TE BENDIGA y te guíe por el Camino de la Sabiduría; para que, aprendiendo, puedas SER MÁS FELIZ (o menos Infeliz).

CAPÍTULO PRIMERO - CEREBRO Y MENTE

A) EL MARAVILLOSO CEREBRO

El Cerebro es una de las creaciones más maravillosas del Universo Material. No sólo se encarga de hacer funcionar nuestro CUERPO en forma fantásticamente armoniosa, manteniendo bajo control todas sus partes, órganos y sistemas (más allá de lo imaginable), sino que también es asiento de nuestro Pensamiento e Inteligencia, es de: de nuestra MENTE INTELIGENTE.

No tenemos que preocuparnos conscientemente de que trabaje nuestro Corazón y Sistema Circulatorio, Pulmones y Sistema Respiratorio, Estómago y Sistema Digestivo, Linfático, Glandular, Nervioso, Renal, Térmico, Muscular; Nacimiento, desarrollo o Reproducción de nosotros o de nuestras Células; ni siquiera del mantenimiento y funcionamiento de nuestro propio Cerebro.

Nada de eso tiene que preocuparnos, ya que nuestro Cerebro lo gobierna en forma automática y casi perfecta todo el tiempo; desde la Gestación y hasta la misma muerte. Aún en momentos de enfermedad y emergencias sigue esforzándose lo mejor posible para que no nos sucedan cosas peores (aunque ni siquiera nos damos cuenta de ello).

Con todo ese inmenso trabajo que hace, ya es suficiente para que estemos inmensamente Agradecidos de nuestro CREADOR que lo Ideó así de Maravilloso. Pero el Cerebro es mucho más que eso: nos permite Almacenar EXPERIENCIAS, sacar conclusiones, Pensar, Recordar, Soñar, Sentir, Sufrir y hasta SER FELIZ. Es decir, nos permite SER INTELIGENTES; y eso es más que fabuloso: es un Privilegio Exclusivo dentro de la Creación Material.

El Cerebro es tan complejo que los Científicos, por más que tratan de Estudiarlo, les sigue pareciendo un GRAN MISTERIO INALCANZABLE, desenmascarando nuestra absoluta ignorancia, junto con mantenernos admirados todo el tiempo. Ni siquiera las más sofisticadas Computadoras del Mundo se pueden igualar ni una centésima parte de toda su infinita Capacidad conocida hasta hoy (imagínate lo que llegaremos a descubrir en el Futuro).

B) DONDE LA MENTE SUPERA AL CUERPO

Dentro de sus incontables Aptitudes y Capacidades se aprecia que el Cerebro y el Pensamiento pueden influir sobre el Cuerpo Físico; e incluso, sobre las Situaciones del Diario Vivir. Es sabido que muchas veces uno piensa o desea algo y... SE CUMPLE. ¿Te ha sucedido cosas así?

Es frecuente el ejemplo en que una Persona le dice a otra: ¡Qué pálido (a) estás! y aunque realmente NO LO ESTUVIERA, cree que SÍ y EMPALICES en segundos, haciendo realidad las palabras del comentario. Su Cerebro tomó la información e hizo que su cuerpo reaccionara en armonía con ello.

Vale lo mismo para: ¡Te ves regio (a)!, o Que te ves mal con esa ropa; o Eres torpe (imbécil, estúpido (a), etc.). Si CREEMOS lo que nos dicen, reaccionamos como si fuese REALIDAD.

Nosotros podemos emplear esa magnífica Capacidad de LA MENTE SOBRE EL CUERPO para sacar el máximo provecho en nuestra vida diaria. Podemos hacer que nos sintamos MEJOR DE

SALUD, más animados en hacer las cosas, predisponernos siempre a Triunfar, lograr éxito en muchos aspectos e influir sobre situaciones.

También para ayudarnos en la rápida Recuperación de nuestras Enfermedades, facilitando los Tratamientos Médicos, haciéndolos más fáciles y económicos. Incluso si tomamos ciertas medidas precautorias podemos EVITAR ENFERMARNOS de: Estrés, Agotamientos, Depresiones, Jaquecas, Dolores de Huesos o Musculares, Insomnios, Desesperaciones, Ansiedades, Ataques Cardíacos, Hipertensión, Ataques Respiratorios, Gastritis, Colon Irritable, Úlceras Gástricas, Alergias, Enfermedades Infecciosas, Bajo Rendimiento en el Trabajo o Estudio, Peleas Matrimoniales, Conflictos Laborales o pérdida del Trabajo, etc.

Todo lo que te conté, que parece un sueño, se consigue al mantener una ACTITUD MENTAL CORRECTA. Ganamos en Bienestar, Salud, Vida más Próspera y Felicidad. Éstas son algunas de las mayores aspiraciones de todo Ser Humano en al Tierra. ¿No te gustaría que fuese así para todos?

Si por el contrario, nos acostumbramos a tener una ACTITUD MENTAL NEGATIVA, nos predisponemos a un sin fin de enfermedades y gastos Médicos interminables; convirtiendo nuestra Vida en un VALLE DE LÁGRIMAS y sufriendo mucho más de lo que deberíamos.

¿Quieres un ejemplo? Acuérdate de todas las veces que te dijiste:
Esta comida me va a caer mal, y justamente sucedió así; todos comieron y nadie enfermó, sino TÚ. O En esta diligencia me va a IR MAL, y así fue. O Tengo la sensación de que hoy habrá un accidente... y se cumplió.

Eres TU el que eliges ante estas dos posibilidades (Ser Positivo o Negativo), te recomiendo que siempre seas Optimista y Activo; así lograrás que en la mayoría de las veces te VAYA MEJOR y logres Sentirte Bien SIENDO UN TRIUNFADOR sobre las cosas, las Personas y sobre TÍ mismo (a).

Considera cuidadosamente este material y aprenderás a sacarle mucho provecho. Está basado en millones de experiencias y muchos estudios

de Grandes Científicos en esta materia. De todas maneras, al final de este Libro, se alistan los nombres de otros Libros y Temas que te aumentarán TUS conocimientos, si deseas aprender más sobre ellos.

La Mente es muy Poderosa para influir en nuestro Cuerpo y Estado de Ánimo; pero es necesario que sepamos conocer mejor sus Capacidades y Potencialidades, para nuestro provecho y de todos los Seres que nos rodean en nuestro diario vivir.

Antes que nada, te contaré algunos ejemplos reales sobre cómo el Cerebro y la Mente obedecen las PALABRAS y Deseos, por sobre la Realidad captada por nuestros Sentidos. Muchos de ellos te parecerán familiares, lógicos y hasta los habrás podido vivenciar TU mismo (a), porque se basan en hechos de la vida cotidiana.

EJEMPLO Nº 1 - EL LIMÓN NOS ENSEÑA

Por un momento imagina en tus manos UN LIMÓN. Concéntrate en la forma, el color, el aroma y la textura que tiene. Apriétalo y nota su dureza: más áspero que una manzana y más duro que una chirimoya.

Ahora, con un cuchillo imaginario: pártelo por la mitad. Observa su pulpa, sus pepas, los colores y dibujos que tiene. Tómale el aroma, se nota más intenso que antes. Pásale la lengua y notarás que es de sabor cítrico intenso, más que una naranja. ¿Ya lo hiciste mentalmente?

Hazlo una vez más: pasa la lengua por ese limón imaginario. Ahora detén TU fantasía y responde: ¿SE TE HIZO AGUA LA BOCA? ¿Por qué crees TÚ que sucedió?... Porque al emplear una IMAGEN VÍVIDA, basado en nuestra experiencia al respecto, nuestro Cerebro asoció la imagen con el recuerdo e hizo reaccionar al organismo, tal como si hubiese sido REAL. Actuaron las glándulas salivares en lo FÍSICO ante un limón en lo MENTAL.

Mientras más intensa es la imagen, mejor reacciona el Cerebro, que a su vez ordena al Organismo para que tome acción, como si se tratase

de una Verdad Física.

Como puedes ver, TU Cerebro es muy obediente; algo así como una COMPUTADORA que obedece a los Programas introducidos en él. Sólo hay que saber PROGRAMARLA para obtener el máximo de provecho.

Desgraciadamente, casi nadie sabe cómo y por ello sufren mucho; pero TU aprenderás ahora una de las maneras de auto programarte y en forma muy simple.

EJEMPLO N ° 2 - EL AIRE PURO POR LA VENTANA

Otro ejemplo real es lo que le sucedió a un escritor hace algunas décadas, al que llamaré OMAR. Omar llegó muy tarde esa noche y sumamente cansado a casa; sólo deseaba acostarse y dormir. El aire de la habitación estaba pesado, enrarecido y no lo dejaba relajarse.

Quiso abrir la única ventana de la pieza, pero ésta se resistió a todos los forcejeos de Omar.

Como el agotamiento era demasiado, se acostó e intentó dormir; pero con ese aire enrarecido sólo daba vueltas y vueltas en la cama, sin poder conciliar el sueño. Los pensamientos que le revoloteaba en la cabeza era: NO PODRÉ DORMIR, con este aire tan pesado, NO PODRÉ DORMIR y tanto que necesito descansar y no tengo ánimo de luchar con la ventana para abrirla... NO PODRÉ DORMIR. Con esos pensamientos, estaba colocando en su mente que se desvelaría ¿Verdad?... ¿Quién pudiera dormir con esa orden al Cerebro?

Dentro de su desesperada situación, se le ocurrió una idea para salvar la situación: Tomó uno de sus zapatones y lo lanzó con fuerza sobre la ventana. Los vidrios saltaron por todas partes y el aire fresco comenzó a entrar en la habitación. ¡Por fin podría DORMIR!...

al día siguiente solucionaría el problema del vidrio roto; ahora solo pensaba en el plácido sueño que le esperaba y que se tenía bien merecido.

Paulatinamente se fue renovando la atmósfera y Omar notó cómo el aire fresco llenaba sus pulmones, produciendo el relajamiento necesario, que lo

llevó a conseguir un sueño sumamente reparador. La noche se le hizo corta de tan bien que durmió; incluso él consideró que fue una de las mejores noches reparadoras que tuvo en su vida.

Al despertar al otro día se acordó del vidrio roto en la ventana y meditó sobre el hecho de tener que comprar un vidrio nuevo; y, de paso, ver la manera de arreglar la ventana para que fuese sencillo abrirla o cerrarla. Pero su sorpresa fue mayúscula cuando descubrió que la ventana estaba tan cerrada como la noche anterior, con el vidrio sano.

Lo que había sucedido es que el zapato fue a dar al vidrio de la vitrina que se encontraba al lado de la ventana y lo destrozó. Omar escuchó la quebrazón y creyó que era el de la ventana. Su imaginación le permitió Sentir el aire fresco y se metió en la cabeza que dormiría muy bien. Su Cerebro tomó la información e hizo actual a su cuerpo como si fuese verdad: DURMIÓ REGIO.

¿Te das cuenta cómo podemos aprovechar esos DONES que nos regaló el AMOROSO CREADOR y tratar de ser más felices? A continuación te contaré otro ejemplo de la vida real y que te aclarará sobre la magnitud en cuanto al alcance de lo que te estoy comentando, cuando el tema es más importante que dormir bien una noche.

EJEMPLO Nº 3 - EL ENFERMO AGÓNICO

Esta es la experiencia de un importante médico en Europa, a fines del siglo XIX. Una tarde fue a controlar a un amigo suyo de muchos años, que yacía en su lecho por más de un mes, aquejado de una enfermedad terminal. Lo encontró más grave que nunca y sin ninguna posibilidad de sobrevivir esa noche. Don Pedro, así lo llamaremos, superaba los 70 años y su organismo ya no daba más. El médico tenía un nudo en la garganta por la gran pena que le daba ver morir a su amigo de tantos años.

Empleando mucha amabilidad y una gran sonrisa, para que don Pedro no notara su angustia, examinó al paciente y confirmó su temor de lo grave que se encontraba y que no pasaría aquella noche

con vida. Don Pedro tenía UNA POSIBILIDAD EN MIL DE SOBREVIVIR.

El anciano, sospechando que iba a morir, le pidió a su Médico y amigo, que le pasara una hoja y un lápiz para hacer su Testamento.

El Facultativo le contestó con energía y positivamente: ¡NO TE DARÉ NI HOJA NI LÁPIZ, PORQUE TU NO TE VAS A MORIR; mañana vendré temprano y seguiremos conversando. ¡TE VAS A MEJORAR, TE LO GARANTIZO!. Y se despidió con una amplia sonrisa.

El Doctor se fue con un nudo en el estómago y lágrimas asomándole a sus ojos. Se sentía mal haberle mentido cínicamente a su amigo, al que quizás encontraría MUERTO al día siguiente. Por su parte, don Pedro, creyó ciegamente en las palabras de su amigo y médico y... no sólo pasó y sobrevivió esa noche, sino que, paulatinamente se fue recuperando hasta... vivir varios años más. El Doctor comentaba a sus Colegas: Si le paso el papel y el lápiz que me pidió se habría muerto esa misma noche, no lo dudo ni un momento.

El poder de la Mente es asombroso, puede hacer reaccionar al organismo hasta límites insospechados. Nunca te olvides que los Fakires pueden anestesiar su cuerpo y clavarse agujas sin sentir dolor, ni siquiera sangrar, o pisar el fuego sin sentir dolor ni quemarse. También algunos llegan a ?detener su corazón por horas? y revivirlo después, sin morir. No digo que TU copies eso, pero te sirve de referencia para ver hasta dónde es posible llegar, con la preparación necesaria y el entrenamiento adecuado. Con razón el SEÑOR JESÚS dijo que con FE se puede MOVER MONTAÑAS.

CAPITULO SEGUNDO - EL SUBCONSCIENTE

C) EL PODER DEL SUBCONSCIENTE

Para sacar el máximo provecho a nuestra Mente debemos llegar al SUBCONSCIENTE y depositar allí las instrucciones que queremos, y así lograr el éxito deseado. Toda instrucción u orden dada en

el CONSCIENTE no garantiza que triunfe, ya que muchas veces es como si entrara por un oído y saliera por el otro.

Un ejemplo típico sería: RETAR A UN ALCOHÓLICO (A) para que deje el trago, sólo conseguiremos que se enoje y BEBA MÁS AÚN. Es como si nuestra característica clave sería LLEVAR LA CONTRARIA.

Si hay que llegar al Subconsciente para que las cosas funcionen bien ¿Cómo habría que hacerlo? Hay varios sistemas y ésta es la manera cómo uno se programa para actuar, o cómo uno está programado desde antes, lo que explicaría varias de nuestras conductas o actitudes (que muchas veces no comprendemos). En otras palabras: Uno actúa de acuerdo a cómo fue PROGRAMADO PARA ACTUAR (desde niño o adolescente) sin darse cuenta de ello.

REPETIR MUCHÍSIMAS VECES UNA INSTRUCCIÓN o EXPERIENCIA, sobre todo si quien lo da tiene una gran influencia o autoridad sobre nosotros (Padres, Profesores, Jefes, Líderes, Guías Religiosos, Personas que admiramos o amamos mucho, etc.), es clave para que quedemos Programados en ciertas conductas o reacciones.

Una vivencia impactante o traumática nos puede marcar para mucho tiempo (hasta para toda la vida), según sea la circunstancia o vivencia. Un estudio concienzudo o una gran investigación sobre algo, puede acomodar nuestras conductas futuras, decisiones o maneras de ver las cosas; por lo que cambia paulatinamente nuestros comportamientos o enfoques de la vida.

Hay conductas determinadas de las que no tenemos explicación Consciente, pero que fueron implantados en nuestro Subconsciente por Personas o vivencias tiempo atrás. Si TU quieres saber el origen de alguno de ellos, tienes que MEDITAR EN ALPHA (Ciclos relajados de la Mente de 14 ciclos por segundo) o ser Hipnotizado por un experto, para llegar a ello. Sólo así encontrarás la explicación lógica a tus conductas inexplicables.

Más adelante te enseñaré cómo llegar conscientemente al estado ALPHA de la mente y cómo puedes sacar provecho de ello (sin pasar por la

Hipnosis).

Algunos ejemplos de fijaciones en el subconsciente y que te marcan, son: ser Tímido (a), ser Malo (a) para las Matemáticas (u otro ramo), ser Cobarde, ser impulsivo (a), tener siempre Mala Suerte, ser Hiper sensible emocionalmente, ser Miedoso (a), sufrir alguna Fobia (Oscuridad, encierro, altura, etc.), ser Torpe, ser asustadizo (a), impactarse al ver Sangre (accidente o muerte) y tantas otras conductas que quisieras eliminar de TÍ y crees que no puede y no sabes cómo hacerlo.

Estas ETIQUETAS te encasillan e impiden desarrollarte en algún aspecto de TU vida que quisieras superar. Por una parte CREES sinceramente que ES ASÍ y que estás OBLIGADO (A) a PERMANECER IGUAL.

Eso te lleva a no hacer ningún esfuerzo por SUPERARTE o CAMBIAR. ¿No es más cómodo quedarse así? Con esos argumentos te ESTANCAS, te paralizas y sufres.

Cuando lo lógico sería que TU DESARROLLES TODAS LAS APTITUDES QUE DESEES, cuando quieras y sin límites. Acuérdate que TU Cerebro tiene la capacidad potencial de cientos de veces más de lo que se puede usar en 80 años de vida. Por lo tanto, si no aprendes lo que deseas, es porque NO TE ESFUERZAS.

No te dejes entrapar por esas ETIQUETAS porque te paralizan, evitan que crezcas y te frustran. Nada es imposible si TU realmente te lo propones. Con FE se puede mover montañas, no lo olvides nunca.

CH) MANEJANDO EL SUBCONSCIENTE

Otro sistema para implantar algo en el Subconsciente y hacer que funcione en forma práctica y rápida, es instruir nuestra Mente en pleno estado de RELAJACIÓN. Es uno de los sistemas más prácticos y eficientes de todos y lo emplean millones de Personas, aún cuando la mayoría no es consciente de que lo está haciendo.

No es hipnotismo (donde el (la) interesado (a)

queda a merced de las instrucciones que le dé quien da las órdenes); sino se trata de una relajación consciente, donde TU das las instrucciones a TU propia Mente y abres los ojos cuando lo desees, recordando todo por TI mismo (a).

D) LAS FRECUENCIAS DE LAS ONDAS CEREBRALES

Para que entiendas mejor, es necesario que conozcas las Frecuencias con que trabaja TU cerebro, en sus distintas etapas de funcionamiento, según se puede medir con un ELECTRO ENCÉFALO GRAMA (abreviado: EEG).

Cuando estás DESPIERTO TU Cerebro trabaja en una frecuencia que va desde los 14 a los 20 ciclos por segundo, los expertos lo denominan BETA. Cuando te alteras, sube la frecuencia hasta 25 y 30 ciclos por segundo (aún hasta 40). Si das un orden a tu subconsciente no hay garantía de que funcione, a no ser que realices un verdadero esfuerzo de Voluntad y determinación para conseguir lo que te propones. Es el típico ejemplo de querer dejar de fumar, beber, comer o superar una mala costumbre.

Cuando TU te relajas o comienzas a dormirte, TU Cerebro baja las frecuencias por debajo de 13 ciclos por segundo, hasta 3 ó 4 si el sueño es demasiado profundo. De 13 y hasta 7 los Científicos lo nombran ALFA y es en esta etapa cuando las instrucciones surten efecto en el subconsciente, obteniendo muchas garantías en resultados que se deseen conseguir. Por supuesto que hay maneras de llegar al estado ALFA y te voy a enseñar algunas de ellas.

¿Cuántas veces te has acostado pensando en algún problema y al despertar (en la mañana o a media noche) ya tenías la solución en la mente? Pues, TU Cerebro trabajó en ALFA, buscó en tus archivos mentales y te presentó una o más alternativas; o se puso en comunicación subconscientemente con otra (s) mente (s) (Telepatía), o con otros planos superiores (Clarividencia), o con una MENTE SUPERIOR (Revelación), etc.

¿Te parece raro o ilógico?. No olvides que los

grandes inventos o elevadas revelaciones tuvieron su Inspiración durante sueños o momentos de ensoñación, como si ALGO o ALGUIEN hubiese intervenido para nuestra ayuda o apoyo. No se trata de magia, ni de mística incomprensible; es así. Para conseguir un resultado especial, o recibir una información determinada, es más fácil si nuestro Cerebro está en ALFA, es decir: más relajado y más receptivo.

E) ALFA DOMINADO A VOLUNTAD

¿Es posible gobernar a voluntad el ingreso al estado ALFA? Por supuesto que sí. Mediante el Relajamiento Voluntario y Consciente se puede optar por llegar a conseguirlo. De primera puede que tengas que hacer un esfuerzo consciente y practicar, pero después será más fácil y directo.

¿Quieres saber cómo? Te sientas cómodamente (o te acuestas). Cierra TUS ojos y pones en TU Mente la idea de relajarte. Mentalmente ordena a TU Cerebro que te relajarás más y más, a medida que vayas contando regresivamente desde el 50 a 1 (o si prefieres, de 100 a 1). En la medida que vayas teniendo práctica se te hará más fácil y rápido. Primero de 25 a 1, después de 15 a 1, de 10 a 1 y más adelante: de 5 a 1, ¡así de rápido!

Cada número se pronuncia mentalmente cada 2 o 3 segundos aproximados y a medida que avanza la regresión numérica, repites y te ordenas: **ME ESTOY RELAJANDO**, cada vez más y más... y **AL LLEGAR AL NÚMERO 1 ESTARÉ COMPLETAMENTE RELAJADO, CÓMODO y SINTIÉNDOME MUY BIEN.**

Intercalando frases como: **ME RELAJO LOS PIES...** **ME RELAJO LAS PIERNAS...**, etc., hasta que abarques todas las partes del cuerpo.

A modo de ejemplo: Cuando cuente de 50 hasta 1 me relajaré completamente. A medida que vaya bajando en número iré relajándome cada vez más y más; hasta que al llegar al número 1 estaré completamente relajado, cómodo, tranquilo...
50... 49... me relajo.
48... 47... me sigo relajando... los pies... 46...
45... me relajo las piernas... las rodillas. Me sigo relajando y al llegar al número 1 estaré completa-

mente relajado y cómodo 44... 43... me relajo los muslos... 42... me sigo relajando... estoy bien... estoy cómodo... cada vez estoy mejor. 41... 40... 39... Es una sensación agradable la que siento... me sigo relajando... me relajo las caderas... 38... etc.

Si te resulta cómodo, puedes pedir a un amigo que te vaya hablando, o dejarlo grabado en una cinta y escucharla para mayor comodidad tuya. Recuerda que tanto te repites que te relajas que TU subconsciente creará y obedecerá. Como no estás dormido (a), TU te darás cuenta de todo lo que suceda, sientes y escuchas todo y puedes abrir los ojos en el momento que lo desees. La diferencia es que TU Cerebro, en vez de estar a más de 20 ciclos por segundo (BETA), se encontrará entre 12 y 8 (ALFA), listo para recibir instrucciones, soñar despierto o lo que desees; hasta para descansar, relajar una tensión, quitar un dolor y hasta ordenar a TU organismo que acelere el proceso de Mejoría de algún mal o enfermedad.

En pocos minutos ya estarás más relajado (a), más animado (a), más despierto (a) intelectualmente y hasta más Inteligente para resolver algún problema o encontrar la solución esperada. Lo ideal es hacerlo 1 o 2 veces al día, entre 3 y 15 minutos por sesión; según los gustos o circunstancias de cada uno y aunque sea para renovar energías, es magnífico y provechoso.

Para SALIR del estado ALFA es más fácil aún: Ordena a TU Cerebro que ?despertarás muy bien? cuando cuentes de 5 a 1 (o de 10 a 1): ESTARÉ DESPEJADO (A), DESCANSADO (A), ANIMADO (A) Y MUCHO MEJOR QUE ANTES; MÁS DESPIERTO (A) PARA EL TRABAJO (o estudio), MÁS OPTIMISTA Y CON MEJOR SALUD EN TODOS LOS ASPECTOS.

Si deseas agregar otra (s) instrucción (es), es el momento apropiado. Por ejemplo: QUE TE IRÁ ESTUPENDO EN LA DILIGENCIA QUE HARÁS (especificala); o que lo que tienes que hacer a continuación TE SALDRÁ MARAVILLOSAMENTE BIEN. Luego comienzas a contar regresivamente, en forma pausada y ¡YA! Como ves, no tiene nada de extraordinario y puedes hacerlo a diario, si lo deseas.

Pienso que puede haber otros sistemas diferentes o parecidos y TU estás en la libertad de escoger el que más te acomode. Yo sólo te he dado una pauta sobre uno de ellos, el que me pareció más sencillo, en especial: para principiantes.

¿Te das cuenta cómo todo está en TU MENTE?
¿Alcanzas a darte cuenta del potencial maravilloso que dispones? Piensa en tantas personas que no lo saben, o no lo aplican a su vida diaria y de todo lo que se pierden por ello. Ahora medita cuántas cosas interesantes podrás hacer consiguiendo mejor el potencial de TU Cerebro. Emplea este sistema cada vez que lo desees y cuando lo necesites. En vez de agotarte con ello: te renovarás y vitalizarás cada vez más.

F) PARA SENTIRSE MEJOR AÚN

Aparte de sentir relajamiento y bienestar general con unos minutos en ALFA, TU puedes lograr otros beneficios mayores, tanto en el ámbito Físico, como en el Intelectual, Psicológico, Emocional, Espiritual y MEJORAR TU SITUACIÓN EN LA VIDA (Financieramente).

También en conseguir mejores hábitos, en la Vida Familiar, Social, Laboral, Ayuda en Emergencias y SENTIRTE UN (A) TRIUNFADOR (A) CADA DÍA.

Tomemos el ejemplo del ESTRES. TU sabes que el Estrés causa o complica muchísimas enfermedades: insomnio, irritabilidad, falta de memoria, coordinación intelectual, agotamiento, depresión, taquicardias, hipertensión, dolores musculares y articulares, baja las defensas inmunológicas; favorece muchas enfermedades, conflictos familiares o laborales, ruptura con seres queridos y, en algunos casos, accidentes o asesinatos y suicidios. Como puedes ver nada de esto es grato o provechoso.

En primer lugar, al superar el Estrés te proteges o mejoras de una infinidad de posibles calamidades, de enfermedades declaradas o potenciales (somáticas o psicósomáticas). Medita en la cantidad de salud que puedes llegar a disfrutar, de enfermedades que evitarás y de las economías que obtendrás empleando medios de Relajación

en ALFA. Vivirás más y de mejor calidad de vida.
¿Te gusta la idea?
Ojalá las Personas de todo el mundo hicieran caso, sería una maravilla de Mundo: todos tranquilos y más felices.

Es segundo lugar, puedes conseguir beneficios intelectuales al ordenar a TU Cerebro que mejore en: Memoria, capacidad de aprendizaje, calidad de concentración, ingenio personal para resolver situaciones problemáticas, predisposición más activa y energizante, ánimo insuperable, sentido de lógica, aumento ilimitado de imaginación y creación, etc. Todo lo que desees o necesites superar.

En tercer lugar, puedes ayudar a TU Organismo a salvar emergencias, calmar dolores agudos, mientras consigues que te atienda un Facultativo; puedes disminuir (y hasta detener) hemorragias, calmar dolores de cabeza o musculares y hasta interrumpir paulatinamente un ataque. Conseguir que TU Cuerpo acelere la recuperación y cicatrización de heridas, en la pronta recuperación post operatoria y una infinidad de otras posibilidades.

Echar a andar mejores mecanismos de defensa inmunológica, agudizar mejor los sentidos, etc. Incluso, según TU capacidad especial, puedes ayudar a otros a calmarse, disminuir dolores, etc. Los Médicos apreciarán TU colaboración en recuperarte y TU Familia estará más feliz por ello y por el menor costo que eso conlleva.

En cuarto lugar, puedes ayudarte en TU vida diaria para que todo (o casi todo) lo que emprendas termine con éxito. Estando en ALFA puedes imaginar RESULTADOS FELICES de las acciones que debas emprender, como una manera de PREDISPONERTE POSITIVAMENTE PARA EL TRIUNFO e influir indirectamente en las otras Personas para que también se produzcan situaciones positivas.

Por ejemplo: si tienes que conversar con alguien desagradable, o de pensar negativo, es posible que TU temor te lleve indirectamente o inconscientemente a un conflicto, a un rechazo, a que no logres encontrar las palabras apropiadas o más convincentes. Incluso el nerviosismo te puede llevar a un altercado, a ofenderlo o irritarlo.

Resultado: un FRACASO, respecto a lo que esperabas conseguir.

Pero, si previamente te relajas en ALFA e imaginas que conversas gratamente con esa Persona, que te acoge muy bien y que llegan a un final agradable; entonces es casi seguro que el resultado será agradable, provechoso o especial (hasta mejor), según lo planeaste.

Cuando te programaste en ALFA, no sólo estabas influyendo en TÍ, sino que también (indirectamente) en la otra Persona.

Como ves: TODOS GANAN. Y también se puede aplicar para muchas otras situaciones: buscar trabajo, conseguir ayuda para una Institución o Establecimiento. Conseguir un permiso para realizar un evento, obtener un mejor trato en el trabajo o colegio. Crear nuevos proyectos, alcanzar metas programadas, aumentar la armonía en la Familia, acortar trámites tediosos, etc. En fin, LOGRAR SOLUCIONES POSITIVAS y ÉXITOS DESEADOS.

Hay oportunidades en que se desea AGILIZAR LA MENTE INSTANTÁNEAMENTE: para acordarse de algo (nombre, dirección, teléfono, etc.), que se olvidó, o encontrar algo perdido que se necesita rápido (llaves, lentes, algún documento, etc.). Para comprender mejor lo que lees o memorizar algo valiosos, u otras emergencias que suceden a diario, existe una técnica de AGILIZACIÓN MENTAL INSTANTÁNEA: llamada la TÉCNICA DE LOS 3 DEDOS.

¿En qué consiste? Pues, estando en ALFA ordenas a TU Cerebro que, cada vez que sea necesario obtener de él una información rápida, o conseguir que reacciones INSTANTÁNEAMENTE, basta con juntar 3 dedos:

el pulgar, el índice y el dedo mayor, para que se active a una gran velocidad y obtengas lo deseado.

Si se te perdió las llaves, un documento, o los lentes, etc. y deseas recordar dónde los dejaste o ubicarlos rápidamente; si necesitas recordar un nombre, dirección, número telefónico o una fórmula física, etc. Entonces juntas tus tres dados, respiras profundo y TU Mente te ayudará en ello. Con práctica puede resultar prácticamente instan-

táneo.

Esta técnica, la de los tres dedos, puede ser otra a gusto tuyo.

Como ejemplo, te puedo contar que yo utilizo sólo 2 dedos: el índice y el mayor (de cualquier mano), porque me resulta más disimulado en caso de estar en público. Así es que coloco el dedo mayor levemente sobre el índice, aún con la mano en el bolsillo y me concentro en lo que deseo. A veces la respuesta está en menos de 1 segundo, otras demora 2 a 4 segundos, según el trabajo que le cueste a la Mente lograr su objetivo.

Ahora, si TU deseas inventar otro sistema, quedas en plena libertad de hacerlo; ya que no es la posición de los dedos o la cantidad de ellos lo que importa, sino la orden (en ALFA) al Cerebro que obedezca cada vez que TU realizas tal o cual Enganche. Es fabuloso.

Pruébalo y verás cómo te salva de muchas situaciones que te facilitarán TU diario vivir.

CAPÍTULO TERCERO -- EL VARIABLE PUNTO DE VISTA

G) PARA CAMBIAR EL PUNTO DE VISTA

Cuando hay una situación desagradable o que te perjudica, a veces uno no sabe qué hacer y sufre mucho por ello. ¿Hay alguna solución posible? Y por último: ¿Se puede cambiar el Punto de vista, haciendo que parezca más agradable, o menos angustiante? Pues sí y ahora lo verás.

Toda Persona tiene el Derecho de PENSAR COMO CREE QUE ES CORRECTO y nadie debe enojarse por ello. TU sabes que en cosas de GUSTOS NO HAY NADA ESCRITO y que EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO. Ya que cada uno es DIFERENTE a los demás y todos VEMOS LAS COSAS DESDE NUESTRO PROPIO PUNTO DE VISTA.

Con razón el Poeta RAMÓN DE CAMPOAMOR escribió estas sabias palabras en el siguiente verso:
EN ESTE MUNDO TRAIADOR NADA ES VERDAD, NI

MENTIRA. TODO SE VE SEGÚN EL CRISTAL CON QUE SE MIRA.

Supongamos que TU estás sufriendo por algo que te desagrada o consideras que te perjudica. ¿Hay alguna manera de mejorar las cosas y dejar de sufrir? ¡SÍ! Primero tienes que aclarar los conceptos y entenderás por qué es fácil acomodar TU propio PUNTO DE VISTA.

Cuando lo consigas, entonces te parecerá más agradable la situación y hasta más ventajosa para TÍ, de lo que la considerabas otrora. eso esfumará TU sufrimiento.

H) PARTIENDO DESDE EL AMOR

Como ejemplo hablaremos del AMOR. Todo el mundo emplea esa palabra y cree que la entiende. Incluso hasta se ha cometido atrocidades, injusticias, suplicios y hasta muerte en su nombre. Muchas guerras (entre grupos o Países) han estado convencidos de la justificación del AMOR para realizarlo (Buenos contra Malos, etc.).

La palabra AMOR, en sí misma, es una ABSTRACCIÓN. Somos nosotros los que le damos significado en nuestra mente, le ponemos calificativos y la cuantificamos con sus detalles y recién entonces se transforma, para nosotros, el sentido lógico, práctico y real: el AMOR.

La mejor manera de comprender el Concepto abstracto es balanceándola con su contraria. Así podemos darle un sentido real y tener una razón para hacer ajustes en el punto de vista sobre ella, buscando lo que más nos convenga.

Imagínate una línea recta. Sobre el extremo derecho colocamos la palabra AMOR, sobre el izquierdo la palabra ODIO y al centro colocamos la palabra INDIFERENCIA. Te darás cuenta de que entre ambos extremos existe una infinidad de grados en sus diferentes intensidades de sentimientos intermedios.

EJEMPLO N° 5 - LA PAREJA DE ENAMORADOS

Si una Pareja se conoce y se Enamora Completamente, ambos encontrarán todo FANTÁSTICO en el otro. Se aceptarán en todo momento y no considerarán ninguno de los defectos del ser amado. Podríamos considerar que ellos se AMAN + 100. Pasado un tiempo van descubriendo algunas pequeñas fallas en el otro y su AMOR disminuye un poco su intensidad, se gustan, pero ya no son tan ciegos; por lo que su AMOR baja a + 70 y después a sólo +50. Cuando llevan algunos años juntos y descubren otras mañas y su relación se vuelve rutina, entonces se respira INDIFERENCIA.

Sigue pasando el tiempo y los Defectos del Otro comienzan a molestar y ya no existe ese ROMANTICISMO, ni esa MAGIA de antes, por lo que su Relación es un tanto OBLIGADA y de pocos momentos gratos: ellos está desde - 50 (menos 33) o peor. La tirantez y la intolerancia aumentan y ya casi no se aguantan, su relación va en - 75 o peor. Se soportan sólo por los hijos o por necesidades económicas. Pero todo va a pique y cada cosa que hace o dice, el otro les produce un rechazo máximo: SE ODIAN COMPLETAMENTE, estás en - 100 (Menos cien).

En este supuesto ejemplo (que no es tan extraño en la vida real) pudimos apreciar cómo los sentimientos de una Pareja fueron cambiando, desde + 100 (AMOR TOTAL) hasta - 100 (ODIO TOTAL), pasando por todas las diferentes gamas de posibilidades. En otras palabras, su sentimientos iban variando junto con sus PUNTOS DE VISTA de la relación de pareja. eso significó muchos sufrimientos para ambos (y para sus Hijos, si es que los tuvieron) con terribles consecuencias.

Ahora supongamos que, antes del fracaso total, ambos deciden tratar de mejorar su situación y van donde un Terapeuta o Consejero Matrimonial, por ayuda Profesional. ¿En qué consistiría su Mejoría?

Pues, en cambiar sus puntos de vista, ver lo bueno del otro, emplear EMPATÍA (ponerse en el lugar del otro), recordar los gratos momentos de antes, volver al Romanticismo, a interesarse en el otro, a pasar más tiempo juntos, etc. Es decir: A AMARSE DE NUEVO y subir desde lo MENOS a lo MÁS.

A esto se llama AJUSTAR EL PUNTO DE VISTA, cambiando la ACTITUD MENTAL se puede DEJAR DE SUFRIR y SER MÁS FELIZ. Motivos más que suficientes para estar sumamente agradecidos por tenerse mutuamente.

Incluso hay parejas que terminan Queriéndose más que antes, con un AMOR más Maduro, más Pleno, más Estimulante. ¡Vale la pena el esfuerzo! ¿Verdad?

EJEMPLO Nº 6 -- EL TRABAJO DESAGRADABLE

Ahora pongamos otro ejemplo más sencillo: LAVAR PLATOS. Para muchas personas, hacerlo puede ser agradable o normal; pero para otros, tal vez sea FASTIDIOSOS, repulsivo y motivos de sufrimientos frecuentes; hasta tal punto que lo evaden o simplemente se niegan a hacerlo. Tienen la sensación de que es SUCIO y repugnante o molesto a grado máximo.

¿Es posible transformar todo esto? ¡Claro que sí! Una vez que uno comprende lo IMPORTANTE que es la HIGIENE en la Familia y el Beneficio para la Salud de todos, te darás cuenta que NO SE PUEDE COMER, o COCINAR, EN ARTÍCULOS SUCIOS. Los restos de comida se empiezan a DESCOMPONER y PODRIR. Y si alguien cocinara o comiera en un plato sucio, la comida, no sólo tendría un mal sabor, sino que de seguro ENFERMARÍA.

En INDISPENSABLE y NECESARIO Cocinar y Comer en utensilios LIMPIOS, HIGIÉNICOS. Ello lleva a una protección para todos y es una regla sin Excepción. Entonces se puede concluir: ¡Qué fantástico es el ASEO EN LA COCINA! Está en el mismo nivel de importancia que el Aseo de Uno Mismo (a) y el de los TRATAMIENTOS MÉDICOS para combatir las enfermedades.

Debemos dar GRACIAS A DIOS porque existe el AGUA y los DETERGENTES para el aseo. Si pones en TU mente PLATOS LIMPIOS y COCINA RELUCIENTE = MEJOR SALUD entonces deberíamos sentirnos Felices en hacer Aseo en la Cocina y nunca más lo veremos como una tarea desagradable y tediosa.

Eso es CAMBIAR EL PUNTO DE VISTA, ser POSI-

TIVO en lo que parecía ser Negativo. TODO ESTÁ EN LA MENTE y eres TU quien decide qué colocar en ella; es decir, TU eliges SER FELIZ o INFELIZ ante una situación.

Es lógico que todos quisiéramos SER DICHOSOS, pero muchas Personas ingenuamente (o morbosamente) ELIGEN SUFRIR o amargarse la existencia por no tener el punto de vista correcto de las cosas que realizamos a diario.

EJEMPLO Nº 7 - EL AUTOMÓVIL CHOCADO

Te contaré otro caso real, donde se cuenta una situación es que te parecerá que sobran motivos para indignarse, estar furioso, echar maldiciones y hasta sufrir depresión o ataques cardíacos (según la personalidad del que la vive), porque el motivo es como para cualquiera de esas reacciones. Le sucedió a GEORGE, Graduado del curso DINÁMICA DEL MÉTODO SILVA DE CONTROL MENTAL en EE.UU.

George volvió a su automóvil después de hacer algunas diligencias y encontró que éste tenía un CHOQUE muy feo en el tapabarros delantero derecho y que comprometía también parte de su máscara y foco derecho. Miró por todos lados para tratar de ubicar al hechor, pero no había indicios de nadie. El muy cobarde se escapó furtivamente después de haberlo chocado.

¿Cómo habrías reaccionado TÚ en su lugar? ¿Te habrías indignado, echado maldiciones, te habrías ido enfurecido (a), corriendo el riesgo de desencadenar atropellos, saltarte leyes del tránsito, quedarte amargado (a) por el resto del día (o por varios días); incluso hasta habrías amargado a TU familia por tal desgracia? Eso es lo que harían muchos. Y como es lógico, por más sufrimientos que padecieses, el daño a TU automóvil NO SE HUBIESE SOLUCIONADO, el choque no se habría evitado, ni NUNCA se repararía sólo.

Pero George actuó diferente. Sentado en el auto meditó en Alpha un rato y abrió los ojos contento con una brillante idea. Primero: no se iba a amargar ni un minuto, porque eso lo enfermaría y terminaría con dos problemas para gastar, en vez de uno sólo (el tratamiento médico y la reparación

en un taller). En cambio se propuso GANAR EXTRA 3 VECES EL VALOR DE LA REPARACIÓN.

En el taller de su confianza le pasaron un presupuesto de \$ 25.000 Dólares. Por lo tanto se planteó el desafío de GANAR EXTRA \$75.000 Dólares; por lo que pagaría el arreglo y quedaría con una ganancia de \$ 50.000 en su bolsillo, aparte de su sueldo normal (lo que equivaldría a duplicar su sueldo).

De más está decir que quedó fascinado con la idea. En su casa volvió a programarse en Alpha para reafirmar su decisión de que todo se conjugaría para que él obtuviera un muy buen resultado en sus gestiones y se puso en campaña. Todo resultó así y, además de pagar el arreglo del choque, tuvo en su bolsillo, ese mes, los otros \$ 50.000 Dólares extras. Incluso a sus amigos les comentaba, en son de broma, que ojalá le chocaran todos los meses su automóvil, para poder hacerse rico en pocos meses.

¿Te das cuenta cómo TODO ESTÁ EN LA MENTE? La cosa es cambiar el PUNTO DE VISTA para lograr SER MÁS FELIZ, aún en situaciones en que pareciera que todo está pésimo. Si al proponerte algo no resulta como deseas, entonces recurre a la Relajación en Alpha, echa a andar TU imaginación, ordénale a TU Cerebro que trabaje en beneficio tuyo y verás cómo el éxito te llega más fácilmente.

EJEMPLO Nº 8 - LA OFICINA DE RECLAMOS

Este ejemplo de la vida diaria está sacado de una Empresa y tiene relación con Dependientes de una Oficina de Reclamos. Llamaré Don RAMÓN al dueño de esa gran fábrica de muebles finos y que tenía 7 salones de venta en una importante Ciudad.

Como Empresa de prestigio, sus productos se vendían a Personas Importantes, Diseñadores y no faltaba los detalles que hacía Reclamar a los más exigentes. Para atender esos casos Don Ramón tenía una buena OFICINA DE RECLAMOS, donde laboraban 3 Funcionarios muy Educados y Atentos con el Público, siempre dispuestos a

solucionar sus problemas y que quedaran conformes.

Aunque el Sueldo de estas Personas era BUENO y el Trabajo algo ALIVIADO, por alguna extraña razón se iban sintiendo Anímicamente Mal y se retiraban regularmente; por lo que Don Ramón debía contratar nuevos empleados y prepararlos para dicho trabajo. Avisos en los Periódicos, recibir Curriculum, hacer Entrevistas Personales; elegir, Contratar, pedir que se les instruyera, etc. Una rutina que, a la larga, resultaba bastante molesta.

Meditó varios días sobre el asunto y llegó a la conclusión de que todo se debía a las continuas quejas de los Clientes que terminaban por AFECTAR PSICOLÓGICAMENTE a los Funcionarios, repercutiendo en su Estado de Ánimo. Los peores casos eran por los Clientes más indignados y hasta insolentes. Todo Esto hacía que se respirara un aire negativo siempre.

Don Ramón consideró que si lograba Cambiar la ACTITUD MENTAL de sus Empleados, solucionaría el problema de fondo. Después de mucho Meditar en Alpha, una mañana despertó con una Gran Idea. Antes de ir a su oficina fue a un taller de Letreros y encargó uno que dijera, con letras vistosas y divertidas: CLUB DEL MANIÁTICO DEL MES. Más abajo, en una pizarra blanca (donde poder anotar), 3 columnas:
FUNCIONARIO 1, 2 y 3.

Cuando el material llegó a la Oficina de Reclamos explicó a sus Dependientes: Cada reclamo tiene un PUNTAJE de 1 a 10 PUNTOS. Si se soluciona por Teléfono: vale 1 o 2. Si se requiere la visita de un Maestro para orientar al Cliente: 3 o 4 según la complicación. Si es necesario realizar un arreglo 5 o más según el tipo y demora en reparación. El máximo puntaje es 10 si es que hay que reparar todo el mueble o reemplazarlo por otro.

Todos tenían que SER MUY HONESTOS en anotar sus puntajes en la pizarra. El que obtuviera el Máximo Puntaje a final del mes GANARÍA UNA GRATIFICACIÓN DE \$ 100 DÓLARES y el segundo \$ 50 Dólares. Para qué decirte lo que cambió dicha Oficina. Todos se entusiasmaron y se esforzaban en contestar el teléfono y solucionar las quejas de sus Clientes, porque Eso les

significaba PUNTAJES A SU FAVOR y muchas veces se les escuchaba comentar al colgar el teléfono: Oigan, esperen a oír la queja que acabo de escuchar... Y todos reían fascinados.

De más está decirte que, no sólo no renunciaban los Empleados, sino que de todas las Sucursales solicitaban que los Trasladasen a la OFICINA DE RECLAMOS; ya se había corrido la voz de lo divertido que era trabajar allí. La situación era la misma, la ACTITUD MENTAL era Diferente. De lo que pongamos en nuestro Cerebro dependerá el resultado, de lo que implantemos en nuestra Mente resultará SER FELIZ o INFELIZ; la elección es nuestra.

EJEMPLO N° 9 - EL NIÑO QUE PINTABA NÚMEROS

Ahora quiero contarte otro caso de la vida real, que logró transformar a un Niño desmoralizado en el MEJOR VENDEDOR de la Ciudad donde vivía. ROGER era un muy buen Vendedor en la Empresa donde trabajaba y además era un experto en DINÁMICA DEL CONTROL MENTAL SILVA. Un día su Hijo SHAWN, de 13 años, quiso ganar unos Dólares pintando en la acera el número de la casa correspondiente de los que lo contrataras (muy común en los EE. UU.). Así cualquiera que vaya en automóvil puede ubicar rápidamente el número de una casa con sólo verlo en la vereda.

Shawn estaba entusiasmado, era bueno para dibujar y pintar números. Su Padre ROGER lo estimuló y le proveyó pinceles y pinturas reglas y otros elementos necesarios. En su automóvil lo llevó a una Villa cercana y se comprometió pasar a recogerlo 2 horas después. Cobraría UN DÓLAR por número pintado y así podría comprarse algunas cosas personales que el niño deseaba, a la vez que desarrollar su Personalidad y desplante hacia los demás; aunque no se dedicara a la Venta como su Padre, le serviría de mucho para su futuro.

Horas después ROGER regresó por su Hijo y lo encontró sentado en una acera, deprimido y desmoralizado. Su Hijo Shawn le comentó que no entendía cómo su Padre era un Excelente Vend-

edor, ya que a él la Gente le había dado con la puerta en las narices. En 2 horas sólo había pintado el número a 6 casas, ganando solamente \$ 6 dólares.

Aunque el Niño consideró que no era tan mala esa cantidad, le enfurecía la descortesía de las Personas: algunas fueron BRUSCAS, por no decir GROSERAS. Eso hirió profundamente los sentimientos del Niño, por lo que Se Juró NUNCA EN SU VIDA SERÍA VENDEDOR.

El siguiente fue el diálogo entre ellos:

-- ¿Cuántas casas visitaste?

-- Como mil -- respondió entristecido.

-- No exageres, Hijo. ¿Cuántas crees que visitaste de verdad?

-- Creo que unas 60 casas. Papá ¿Cómo puedes Ser Vendedor? ¿Cómo puedes tolerar gente así? (se refería a los descortes).

-- Hijo, en mi Profesión muchas veces hay rechazos de las Personas, pero no dejo que eso interfiera en mi entusiasmo de seguir

trabajando. A ver, si visitaste 60 casas y te contrataron en 6 de

ellas, iese es magnífico! significa un resultado positivo de un 10

%, que es mucho más de lo que me sucede a mí.

-- ¡No Papá!, no quiero volver a hacerlo. ii LO ODIO !!.

-- De acuerdo, Shawn, no te pediré que regreses. Por lo menos ya

sabes cómo son las Ventas.

ROGER se dio cuenta de que el problema de su Hijo SHAWN ERA EL MIEDO AL RECHAZO, y se preguntó cómo podría CAMBIAR EL PUNTO DE VISTA del Niño. Después de meditar un instante le dijo:

-- SHAWN, ¿Te gustaría que yo te Hechizara, de manera que cada vez

que llames a una puesta te digan SÍ?

-- ¿En cada casa, Papá?

-- Sí Hijo... en todas las casas.

-- Me encantaría. i Por supuesto!

Eso demostró que SHAWN no temía a la venta, sino al rechazo.

Entonces lo preparó psicológicamente para que el Rechazo sea algo AGRADABLE. ROGER apuntó al

Pecho de su Hijo con el dedo índice de su mano derecha y trazó una Estrella sobre él, terminando con un toque en el centro del pecho. SHAWN permaneció rígido recibiendo el Hechizo.

-- Ahora déjame aclarar esto Papá: ¿Cada persona que visite Contratará mis Servicios?

-- Así es Hijo. Pero pensando que para cada cosa HAY QUE PAGAR UN PRECIO: Este hechizo tiene una condición.

-- ¿Cuál?

-- Para que no sea tan demasiado fácil y para que no te aburras pronto, deberás visitar 50 casas, la primeras 45 te dirán que ¡NO!, y en las últimas 5 TE DIRÁN QUE SÍ. Anotarás una EQUIS (X) por cada casa que visitarás y si te contratan harás un círculo en esa equis No importa cuántas te digan que NO, al final 5 te dirán que SI.

¿Puedes aceptar este desafío?

-- Por supuesto que sí, Papá, y voy a poner todo mi empeño.

Shawn se alejó animoso, no sabiendo si funcionaría o no, pero lo intentó. Su Padre logró cambiar la actitud mental del Hijo respecto al miedo al rechazo; ahora ya no le temía porque lo consideró un paso más dentro del trabajo normal necesario para seguir a las siguientes casas. Cada NO lo recibía con una resignación natural necesaria para completar rápidamente las 45 negaciones, condición indispensable para obtener los 5 SÍ esperados.

Roger volvió una hora después para ver cómo le había ido a su Hijo.

Lo encontró maravillado, con pintura en las manos y ropa. Con los ojos iluminados y una gran sonrisa le comentó:

-- ¡Vaya que resultó el hechizo, Papá! Voy apenas en la casa 30 y ya llevo como 8 números pintados. ¡Es fantástico! ¿No crees?

-- Por supuesto que sí, Hijo. ¿Vamos a casa ahora?

-- ¡No Papá!. Todavía me quedan muchas casas que visitar. Después me iré en bus. Chao Papá.

¡Qué tremendo cambio en la actitud del Niño! Ahora las negaciones no le importaban; más aún: las esperaba de buena gana. A Shawn le fue tan bien que TUVO QUE CONTRATAR A 2 AMIGUITOS para que le ayudaran en ese productivo

Trabajo. AHORA ERA TIGRE PARA VENDER.

Tiempo después el Padre tuvo la obligación de hacerle ver a su Hijo que las clases comenzarían una semana después, que debía tomarse un descanso porque había trabajado casi todas sus vacaciones y que debía preparar los ánimos para el nuevo año escolar. Ya podría seguir pintando y ganando dinero en ratos libres y en las siguientes vacaciones.

¿Te extrañaría si te contara que este Niño, con el tiempo, se convirtió en el MEJOR VENDEDOR DE LA CIUDAD? Claro que no, con ese punto de vista tan OPTIMISTA, con ese entusiasmo incontenible por lograr sus objetivos y el apoyo y experiencia de su padre, era obvio tan fabulosos resultados.

CAPÍTULO CUARTO -- SABIOS PRINCIPIOS

I) ¿SE PUEDE SER FELIZ?

Te voy a contar algo sobre la FELICIDAD. También se trata de un CONCEPTO SUBJETIVO, ya que los momentos de agrado varían según lo que cada uno cree que le hace DICHOSO. Lo que sí es seguro es que todos deseamos SER FELICES, porque nos hace sentir muy bien.

Para aclarar pongamos un ejemplo: Si TU tienes una BICICLETA como medio de transporte regular y llegaras a conseguir UNA MOTO de 100 cc sería para TÍ un motivo de GRAN GOZO y FELICIDAD ¿Verdad?

Pero si eres dueño de una MOTO de 400 cc ni se te ocurriría comprar otra de 100 cc; sería para TÍ algo sin dicha y hasta un desagrado. Todo es asunto de criterio personal y de la escala de valores que cada uno maneja. Pero para que entiendas muchas otras cosas, te comentaré sobre ciertos PRINCIPIOS interesantes que te aclararán muchos conceptos en beneficio tuyo y en pro de que logres SER MÁS FELIZ.

J) LOS PRINCIPIOS QUE AYUDAN

Aunque todos tenemos criterios diferentes para enfocar lo que ES FELICIDAD, hay algunas realidades que no se pueden EVADIR; ya que se trata de LEYES NATURALES que influyen en nuestro diario vivir y en el relacionarnos con los demás. Meditar sobre ellas y aprender de su trasfondo te facilitará el triunfo.

K) 1.- HACER LO QUE TE AGRADA

Es excelente hacer lo que a uno le agrada. Y aunque parece fácil, MUCHAS PERSONAS NO HACEN LO QUE MÁS LES GUSTA PORQUE SIENTEN CULPA o TEMOR DE HACERLO, o porque ALGUIEN LE IMPONE HACER LO CONTRARIO o POR TEMOR A AGRAVIAR A ALGUIEN. Como no todos aprueban lo que uno desea (por diferencia de criterios, por personas dominantes o intransigentes que gozan con influir en los demás, etc.) Entonces, si TU quieres HACER algo, DECIR algo y no perjudicas a nadie con ello, ESTÁS EN TU DERECHO DE REALIZARLO y DISFRUTARLO.

L) 2.- EVITAR LO QUE TE DESAGRADA

Si hay alguien que TE DISGUSTA o TE PERJUDICA: EVÍTALO y no te dejes presionar por otros, o por cargos de conciencia. Mientras No dañes a nadie y TU lo DECIDAS ASÍ: siéntete con la libertad de EVITAR LO QUE TE DESAGRADA.

LL) 3.- CAMBIA AQUELLO QUE NO PUEDES EVITAR

Pero si te encuentras con algo que TU NO QUIERAS, pero que ES IMPOSIBLE EVITARLO, entonces CAMBIA EL PUNTO DE VISTA sobre ello; para que se transforme en algo MÁS AGRADABLE. Puede que no te agrade algún Familiar. Si está en TÍ EVÍTALO; pero si te encuentras obligado (a) a convivir en la misma casa con esa Persona y no puedes cambiar eso: ACOMODA TU PUNTO DE VISTA SOBRE esa Persona, para que TU convivencia con él (ella) sea más agradable. ¿Quién puede

negar que hasta podrían llegar a estimarse ambos al verle el lado bueno e ignorar sus defectos?

UNA MUY SABIA ORACIÓN

Hay una ORACIÓN muy difundida y que resume claramente los 3 PRINCIPIOS anteriores: DIOS MÍO, DAME LA SERENIDAD PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR. DAME LA FORTALEZA PARA CAMBIAR AQUELLAS COSAS QUE SÍ PUEDO CAMBIAR. Y DAME LA SABIDURÍA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA.

M) TODO NACE EN LA MENTE

Antes de hacer cualquier cosa, primero lo pones en TU MENTE y después lo llevas a cabo en el mundo material. Pasa lo mismo en todo tipo de Actividades y Proyectos. Los Arquitectos con sus proyecciones de casas o edificios, una Secretaria ante su máquina de escribir, un Escritor cuando tiene la idea de escribir, un Obrero ante un trabajo a realizar, etc. Cualquier Persona, antes de hacer (o decir) algo, PRIMERO LO PONE EN SU MENTE, lo imagina, lo planea, lo analiza, lo calcula, etc. Recién entonces, va tomando los pasos a seguir para CONCRETAR LO QUE ESTÁ EN SU MENTE.

Por lo tanto, para conseguir algo TU primero lo PIENSAS, imaginas su factibilidad y supones los posibles resultados. Por último, lo llevas a la práctica. Eso lo puedes hacer también en aquellas cosas que TU deseas en el estado Alpha para garantizar MEJORES RESULTADOS: Mejorar TU Salud, aumentar TU Rendimiento, favorecer TUS Triunfos, materializa TUS Proyectos, conseguir ciertos Objetivos, obtener la Aprobación de otro (a), etc.

N) TODO TIENE SU LADO OPUESTO

Si has observado bien te darás cuenta que todo tiene SU LADO OPUESTO. Blanco*Negro, Luz*Oscuridad, Bueno*Mal, Lindo*Feo,

Excelente*Pésimo, Arriba*Abajo, Delante*Detrás, etc. Todos son conceptos abstractos a los que damos significado y valor SUBJETIVAMENTE y por lo que la Gente se ha peleado toda la vida; sin darse cuenta que, muchas veces, son asuntos de PUNTOS DE VISTA PERSONAL y que todo se puede acomodar para que haya mayor armonía entre las Personas (si es que hay voluntad para ello).

Ñ) TODO TIENE RITMO Y FRECUENCIA

Todas las cosas tienen su RITMO y muchas veces no está en nosotros el poder alterarlos. Al Día viene la Noche, al Verano el Otoño, al Invierno la Primavera y otra vez el Verano. A la Gestación, el Nacimiento, el Crecimiento, la Niñez, la Adolescencia, la Madurez y la Muerte en este Mundo. A CADA COSA LE LLEGA SU HORA.

En el Libro de ECLESIASTÉS (de la BIBLIA), Capítulo 3, Versículos 1 en adelante explica esas secuencias de la Vida, en forma poética:

Para todo hay un TIEMPO SEÑALADO, aún un tiempo para todo asunto bajo los Cielos: tiempo para Nacer y tiempo para Morir, tiempo para Sembrar y tiempo para Cosechar. Y sigue hasta el Versículo 9 describiendo ejemplos. Te invito a leerlos: te gustará.

A veces las cosas no siempre resultan como las Planeamos, o como las Deseamos y se debe a que algo (o alguien) se interfiere en su desarrollo o resultado y sin intervención tuya; o porque NO ES EL MOMENTO APROPIADO PARA ELLO. Incluso, si Meditas en Estado Alpha para acelerar algo y así No Resulta, o se Demora, es Inteligente de TU parte que NO TE ALTERES y discurras dónde está el detalle que lo impide o frena. Pero si así tampoco resulta a TU agrado, MANTÉN LA CALMA y la Paciencia necesario para Lograrlo, o al menos ENTENDERLO.

O) TODO TIENE CAUSA Y EFECTO

Esta LEY ES UNIVERSAL y verás que tiene sus Consecuencias y inalterables. Cada cosa que

hagas tiene sus REPERCUSIONES y pasa lo mismo con las cosas que Dejas de Hacer (cuando deberías ejecutarlas). Nunca Olvides estas recomendaciones y ACTÚA DE ACUERDO CON TU CONCIENCIA, sin Perjudicar a Otros y siendo RESPONSABLE DE TUS ACTOS. Así no tendrás motivos para Arrepentirte por ERRORES o DAÑOS (a TÍ mismo (a) o a otros). Así conseguirás Tranquilidad Mental, aunque a otros no les agrade algo que hayas Hecho (o dejar de hacer) o Dicho (o callado). Es más confiable hacer caso a TU Conciencia que esclavizarte de los criterios de los demás.

CAPÍTULO CINCO -- EL ESTRES

P) ESTE FAMOSO ESTRES

¿Qué sabes del ESTRES? Las Personas con MUCHOS PROBLEMAS y RECARGADA DE ACTIVIDADES casi siempre termina ESTRESADA. Esto lleva a muchas enfermedades (Físicas y Psicológicas) dichas Enfermedades también desembocan en ESTRES. Ahora, si podemos sobrellevar Positivamente nuestro Diario Vivir, evitaremos Enfermarnos, entre otras, de las siguientes enfermedades o síntomas molestos y, por ende, de caros Tratamientos Médicos:

Indigestión o Estreñimiento, Obesidad o Adelgazamiento, Erupciones Cutáneas o Resecamiento de la Piel, Cefaleas, Migrañas, Falta de Concentración, Insomnios, Pesadillas, Somnolencias permanentes, Nerviosismos, Estados Alterados, Dolores de Cintura o Columna, Tensión Emocional o Muscular. Discusiones Familiares o Matrimoniales y hasta Divorcios; Desavenencias con Conocidos, Compañeros de Trabajo o Problemas Circulatorios, Cardíacos y hasta Infartos, Trombosis y Muerte prematura.

Desmayos, Desconcentración en el Trabajo diario, Olvidos de cosas importantes, Torpezas en el actuar. Quebrar cosas o echarlas a perder, Disminución de las Defensas y Aumento de las Enfermedades Infecciosas (y hasta Contagiosas). Interminables GASTOS en TRATAMIENTOS, Exámenes, Profesionales Médicos, Psicológicos,

Psiquiátricos, Kinesiológicos, Nutricionales, etc. Y lo que es más importante: BAJA EN LA AUTOESTIMA y EN EL AMOR PROPIO. Incluso puede llegar a la DESESPERACIÓN e INTENTO DE SUICIDIO.

Con razón al ESTRES se le llama EL PEOR MAL DE NUESTRA ERA. Con todo lo que ocasiona, provoca SUFRIMIENTOS y ACCIDENTES en cantidades astronómicas. Sufre el Paciente, su Familia y Allegados.

Entorpece los Matrimonios, las Familias, los Trabajos, la Paz Interior, influye en la Pérdida del Empleo y Ataca el AMOR PROPIO y la CONFIANZA EN UNO (A) MISMO.

¿Hay algún tipo de SOLUCIÓN EFICAZ para esta Plaga Endémica o estamos condenados a su Esclavitud?. Por su puesto que las hay, muy eficaces y ECONÓMICAS: Hay que darle Vacaciones al Cerebro en ESTADO ALPHA. ¿CÓMO HACERLO? Ahora te explico, ¡Pon mucha atención!

Debes practicar la Meditación en Estado Alpha, permitiendo a TU Cerebro bajar a 10 ciclos por segundo; una, dos (o 3) veces al día, durante unos 10 a 20 minutos, según sea la necesidad o la tensión que se padezca. En la mañana antes de levantarse. Si lo deseas, después de almuerzo y ojalá en la noche antes de dormir. También se puede a otra hora del día, en el lugar donde estés si es que te es posible estar a solas un rato cómodamente sentado, aunque sea 5 minutos.

Cada vez que entres en Alpha, ordena a TU Mente que se Relaje completamente y que al abrir los ojos Estarás cada día MEJOR y MEJOR y MUCHO MEJOR, tanto en el plano Físico, como Psicológico, Intelectual, Moral, Espiritual y Social. Y al abrir los ojos te repites: ESTOY CADA DÍA MEJOR, MEJOR y MEJOR.

También puedes ordenar a TU Cerebro ENCONTRAR SOLUCIONES a Problemas o Situaciones que te acongojan. Debes SER ESPECÍFICO y DETALLADO en lo que quieres. Y si algo No tiene Solución, ordena a TU Mente que te ayude para obtener la ACTITUD MENTAL CORRECTA acomodando TU punto de vista para TU BENEFICIO.

Y después AGRADECE A DIOS y a TU CEREBRO,

TU ORGANISMO y TU VIDA por las cosas buenas que tienes, has tenido y que tendrás más adelante.

Ahora ya te sentirás mejor, con más ánimo y con mejor salud para seguir con TU labor o diario vivir. Ahora, si deseas o necesitas más descanso para TU Cerebro, TU Mente y TU Cuerpo, te recomiendo:

EJEMPLO Nº 10 - UNAS REGIAS VACACIONES EN ALPHA

Cuando necesites revitalizar TU Mente y TU Cuerpo, uno de los sistemas más recomendados es una relajación profunda y reconstituyente: UNAS REGIAS VACACIONES en casa. Siéntate cómodo (a), relájate en estado Alpha y SUEÑA con lo que sigue (o algo que TU inventes). Si deseas puedes grabarlo o pedir que otra Persona te lo lea pausadamente. Fue tomado del libro: DINÁMICA DEL MÉTODO SILVA DE CONTROL MENTAL de JOSÉ SILVA y BURT GOLDMAN. Editorial VERGARA/DIANA, Traducción de GUADALUPE MEZA STAINES, Edición de Enero de 1992. Páginas 56, 57 y 58 y adaptado por mí.

EL ESTANQUE DE LA MARGARITA

Imagínate en una cómoda habitación, frente a una puerta hermosamente tallada. Camina lentamente por la pieza y abre la puerta. Ahora TU ves un paisaje tan hermoso como un Paraíso: unos prados verdes desde tus pies se extienden como un manto por varios metros, hasta el borde de un estanque soñado, con aguas cristalinas y un tono azul verdoso suave. Allí flotan muchísimas flores de todos los tipos y colores, con la vista vas recorriendo lentamente el paisaje y admirando cada una de esas hermosuras. La Paz y la Tranquilidad son inmensas y el bienestar sobrepasa todo lo conocido por TÍ.

El estanque tiene un tamaño aproximado de una cancha de fútbol, o más, y a su alrededor abundan los árboles y plantas con flores como nunca antes has visto en TU vida. Son tantas que no se podrían contar y sus colores son más varia-

dos e intensos que el Arco Iris.

En medio de tan exuberante paisaje cohabitan un sin número de pacíficos animales silvestres, pastan y beben agua. Recorres pausadamente con la vista y reconoces: conejos, nutrias, ciervos, búfalos, unicornios, elefantes, jirafas, cabras, leones, leopardos y mucho más, todos en total armonía y paz. Es un deleite infinito y gratificante.

Cada animal bebe, come o juega en total agrado y, aunque se miran unos a otros, ninguno molesta, ni se inquieta. Las aves abundan por todos lados jugando y trinando cada una según sus cientos de especies y colores. Más allá del estanque se divisa un inmenso bosque con todo tipo de árboles y vegetación que es todo un encanto de hermosura, tranquilidad y armonía. Dan ganas de quedarse mucho tiempo ahí, es un Edén nunca antes visto.

Quédate allí y maravíllate con esa belleza que enaltece el Espíritu y regocija el corazón. Acércate pausadamente a los animales, acarícialos y háblales. Todos son mansos, todos te aman, te respetan y se respetan entre ellos. Imagina otros y ve como juegan, te miran y responden a tus caricias; otros caminan y se van tranquilamente a comer, beber agua, a jugar con otros, etc. Es TU sueño, imagina lo que desees en él.

Recorre TU mirada en el resto del paisaje y descubre, en el centro del estanque, una inmensa margarita, de más de 5 metros de diámetro. En ella puede acostarse perfectamente una persona y dormir recibiendo los tibios y reconfortantes rayos solares, con toda su energía beneficiosa, junto a un aire puro y tonificante.

Te viene el deseo de ir allá, abres los brazos y lentamente comienzas a flotar en el aire. Subes más alto y tu cuerpo se va deslizando suave y agradablemente en dirección de la margarita que está en el centro del estanque. La sensación es maravillosa y no la cambiarías por nada en el mundo. El suave aire te hace sentir como en las nubes y los pajaritos te acompañan con sus trinos. Incluso algunos revolotean cerca tuyo y hasta se posan un instante sobre TÍ. Te vas acercando a la gigantesca flor de blancos pétalos y centro amarillo y descubres que es suave como terciopelo. Un aroma exquisito inunda

el ambiente y flotando lento te posas sobre la flor. El cielo azul invita a relajarte y divisas unas pocas nubes que parecen esponjosos algodones flotando en el cielo.

Estás contento (a) y tranquilo (a) mirando la hermosura que hay a tu alrededor y sonríes, sintiendo la felicidad en todo TU cuerpo. Te sientas y observas en la orilla a un oso que está al lado de un canguro, que chapotea en el agua. Los elefantes salpican agua para todos lados con sus trompas y las avecillas multicolores cantan alegres trinos mientras vuelan juguetonamente.

Te inclinas un poco y ves que debajo de los pétalos está el verde y suave tallo de la margarita, del grosor de un árbol, que se introduce en la cristalina agua. Te dan deseos de conocer el estanque por dentro. Es agua está a una temperatura deliciosa y es tan saludable como la misma Fuente de la Juventud. Si hasta puedes respirar dentro del agua.

Te deslizas suavemente dentro del agua y puedes apreciar los pecesitos multicolores que juguetean por TU alrededor. Hacen mucha gracia y te acarician amorosamente, si hasta le puedes hablar. Al levantar la vista descubres un bello delfín que te sonríe y se pone a hacerte gracias a TU lado, como invitándote a jugar con él.

Después de deleitarte bajo el agua todo lo que deseas, gozar de su armonía y belleza, vuelves a la superficie. Bebes un poco de esa agua tan tonificante y rejuvenecedora, que mejora todas las enfermedades y despierta más la inteligencia; proyectas la imagen de TU cuerpo flotando en el aire, más arriba de la margarita, y subes lentamente hasta divisar todo el paisaje.

Desde más de 20 metros de altura puedes disfrutar del panorama visto desde un ángulo diferente. Abajo está todo el estanque cubierto de flores; aves e insectos vuelan por todos lados, en la orilla hay verdes prados llenos de animales de todas las especies haciendo mil cosas apaciblemente. Hacia la otra orilla divisas el maravilloso bosque y a la distancia se aprecian cerros y, más allá, majestuosas montañas nevadas, más impresionantes que cualquier postal o fotografía.

Vuelas en derredor del estanque para apreciarlo por todos los ángulos y perspectivas y sonreírle a todos los animales. Ellos te miran y te hacen gracias divertidas, como respuesta a tus saludos cariñosos. Te sientes a plenitud, agradablemente bien y lleno de gratitud. Experimentas la FELICIDAD y PAZ como nunca antes la habías sentido o vivido.

Ahora quieres llegar a la cima de una montaña nevada y vas flotando agradablemente hacia ella, tomando cada vez más altura, como si fueras Supermán. Hacia abajo divisas fértiles terrenos, sembrados diversos, paisajes soñados; extensiones infinitas de terrenos y descubres, a lo lejos, una manada de búfalos pastando plácidamente. Después aprecias muchas colinas llenas de verdor, muchas plantas, árboles, riachuelos serpenteantes, hacen que el paisaje te deleita sobremanera. DIOS ha sido inmensamente maravilloso y sabio al crear todo tan bello.

A medida que te acercas a la cima de una de las montañas nevadas, te sientes muy bien y extasiado (a) por lo que ves. Ya estás llegando y aprecias varios animales que revolotean o se alimentan plácidamente. Te posas en una parte de la montaña para embobarte con éxtasis por el majestuoso panorama, nunca antes visto o vivido tan intensamente por TÍ.

La nieve es helada, pero no te incomoda para nada, ni sientes frío, ni molestia alguna. Te agachas y tomas un poco para lanzarla lejos, como lo hacen los niños. Te deslizas suavemente hacia abajo mientras admiras el bellissimo paisaje que te rodea. Es un sueño que no quisieras abandonar. Los nervios están totalmente tonificados para emprender cualquier trabajo. El Cerebro está descansado, a su máximo potencial, al igual que todo TU cuerpo. Esto ha significado el equivalente a mil vacaciones juntas, una experiencia fantástica digna de repetirse en muchas otras oportunidades a futuro.

Si desea puedes quedarte allí otro tiempo más, imaginar lo que desees. Posteriormente quieres regresar y vuelas gratamente hacia el estanque de la margarita. Todo ha sido tan especial que te propones regresar otro día haciendo todas las

modificaciones y cambios que estimes conveniente. Posado ya en la orilla del estanque, sobre el verde prado, cerca de la habitación que iniciaste este sueño.

Caminas hacia ella, abres la puerta y entras. Ahora te preparas para salir del estado Alpha. Ordenas a TU Cerebro que estás muy bien y que al abrir los ojos estarás MEJOR, MEJOR y MEJOR; descansado, muy cómodo, sin sueño, con gran agilidad mental para realizar tus labores regulares, lleno de imaginación y creatividad; sin ninguna molestia ni dolor, ni enfermedad de ningún tipo.

Con mentalidad triunfadora y positiva y con todas las posibilidades de solucionar el problema
..... (aquí lo describes). Cuentas mentalmente desde 5 hasta 1, pausadamente y sabes que al llegar a 1 abrirás los ojos cumpliéndose en TÍ todo lo que te programaste en Alpha.

Puedes repetir esta experiencia u otra similar creada por TÍ, todas las veces que estimes conveniente. Nunca será dañino ni perjudicial y siempre te robustecerá en todo sentido. Es mejor que las mejores vacaciones que puedas llegar a tener y es COMPLETAMENTE GRATIS, sin pagar pasajes, comidas, estadía, trámites, pasaportes, riesgos de accidentes o vivir situaciones incómodas o peligrosas y sin perder tiempo en viajes, esperas, sorpresas desagradables, ni nada porque se le parezca. Es fantástico, seguro, estimulante y ES GRATIS porque lo realizas en TU Mente.

CAPÍTULO CUARTO --- APRENDIEDO MÁS

Q) LOS DOS TIPOS DE TEMORES

El TEMOR es el lado opuesto del VALOR. En muchas oportunidades el temor es provechoso: cuando existe una real amenaza y nos ponemos en guardia para defendernos, atacar o huir. Es toda una protección para casos de emergencia y

supervivencia personal o familiar. El organismo segrega ADRENALINA en la sangre para que estemos más atentos, más ágiles, con los músculos tensos y preparados para actuar.

Pero existe otra variedad de TEMOR que es muy perjudicial para cualquiera, porque está basado en el miedo a suposiciones infundadas. Nos paraliza e impide que actuemos por situaciones que solo existen en nuestra mente, basado, tal vez, en incómodas o traumáticas experiencias anteriores; pero que después nuestras mentes nos hacen reaccionar exageradamente ante cualquier ocasión, porque a nosotros nos parece que son de peligro.

Nos altera y nos deja ATENTOS PARA HACER NADA; y la prolongación de esos temores nos debilita por dentro y por fuera, hasta conducirnos al ESTRES. Reaccionamos exageradamente ante hechos cotidianos, debido a falsas o erradas concepciones de la realidad. Las Ansiedades y Fobias envenenan nuestra mente y amargan la existencia diaria.

Muchas veces uno actúa así debido a una inadecuada información, a una deformación de la auto imagen, a complejos ocultos o por algún trauma en el pasado. Cualquiera que sea el caso: se gastan enormes cantidades de energía, alterándose el diario vivir en diferentes grados, según cada uno. Nos anula, paraliza y angustia. Nada positivo, como te puedes dar cuenta. ¿Verdad?

EJEMPLO Nº 11 - EL PERRO QUE TE ASUSTÓ

Imagina que en TU casa, ya oscuro, de improvisto te encuentras con un bulto negro, de una 50 centímetros de altura, en un lugar que no tendría por qué haber nada. TU Mente te informa que es un PERRO (y en tu casa no hay perros). Te alarmas y corres, temiendo que te persiga y te muerda. Reacción normal para un caso así ¿No es cierto?

Con el susto el corazón se te acelera, estás desconcertado; las mejillas están rojas y la respiración agitada. Al ver que el bulto no se mueve, te detienes y observas: tus pupilas se dilatan para

ver mejor en la oscuridad y tus oídos se agudizan para percibir mejor los ruidos, en especial los que provengan del bulto negro (por si gruñera, ladra, se moviera, etc.) Al no haber nada de eso, te calmas un poco y prendes la luz, ahí descubres que sólo se trataba del trapeador de la casa que alguien dejó descuidadamente donde no debía. Te tranquilizas y todo vuelve a su normalidad para TÍ.

Pero no siempre es todo tan sencillo. Hay TEMORES que nos producen Ansiedades Prolongadamente y su causa es ilusoria o ficticia, pero sus efectos nos acompañan por años o toda la vida. En un caso así tienes que meditar en Alpha y descubrir qué lo origino, para proceder a reprogramar en TU Mente que aquella desagradable experiencia: algo sin importancia para TÍ. Implantas esa nueva idea en Tu subconsciente y ya estás reprogramado para actuar sin las consecuencias de ese TEMOR FANTASMA que tanto te perjudicó.

Ya sabes cómo entrar en Alpha, sabes Relajarte y Meditar, sabes cómo Cambiar el Punto de Vista y conseguir la Actitud Mental más Positiva, para que TU Cerebro y TU Mente trabajen a TU favor. Ahora es necesario que practique continuamente para que siempre puedas ser un triunfador, diariamente te sientas bien y para que nada te detenga: ni los temores pasados, ni los traumas o conflictos internos que sufriste. Ya estás en condiciones de SER FELIZ SIEMPRE (o casi siempre).

R) VENCIENDO EL TEMOR

Si examinas la palabra TEMOR y la colocas en el calibrador, verás que se trata de una Expectativa Negativa. En el otro extremo colocarás la Expectativa Positiva, es decir: la ESPERANZA y la FE. (También la CONFIANZA en UNO (A) mismo (a) o la SEGURIDAD). Ambas expectativas son OPUESTAS en su grado dentro del mismo calibrador.

Para superar un TEMOR, tienes que Cambiar el PUNTO DE VISTA por algo más positivo. Por ejemplo: si tienes Temor a perder el trabajo, puedes meditar en Alpha para descubrir las razones que tienes para Temer y sobre las ventajas que tendrías si cambiaras de empleo:

quizás mejor sueldo, conocer otras personas, otros lugares, cambiar de Ciudad o País, tener nuevas experiencias, etc. También puedes meditar sobre cómo estarías si continúas en el mismo trabajo, las ventajas y desventajas.

Entonces, el Alpha imaginas lo Malo en una Pantalla, le pones un MARCO NEGRO y lo vas achicando cada vez más, hasta hacerlo desaparecer. Después colocas lo que más quieras (y lo que más te convenga) en una PANTALLA GRANDE, con un MARCO BLANCO, con colores nítidos y lo mantienes más tiempo; la repites en otras sesiones y ten la seguridad que se cumplirá en casi el 100 % de las veces. Como te puedes dar cuenta, la clave está en cambiar el TEMOR por la ESPERANZA y la FE. y TU sabes que CON FE SE PUEDE MOVER MONTAÑAS (de problemas o situaciones, claro).

S) LA CULPA QUE TE HUNDE

Uno de los conceptos que altera mucho la vida de las Personas es LA CULPA. La gente vive con REMORDIMIENTOS y AUTO RECRIMINACIONES por cosas que hizo en el PASADO y sufre mucho menospreciándose por errores cometidos. Muchas veces, nunca se perdonan lo que hicieron, ni aún 100 años después.

Normalmente de niños nos Inculcan nociones sobre PECADO (que significa errar en la Ley de DIOS) al no hacer lo que dicen las Leyes (Divinas o Humanas), según lo que nos enseñan los grandes (Familiares, Religiosos, etc.). Se nos inculcó que al infringirlas MERECEMOS CASTIGOS y que, necesariamente, deberíamos SENTIR REMORDIMIENTOS por haberlo hecho (a veces por años y hasta para toda la vida). Y muchas veces nunca nos explicaron por qué ciertas cosas o conductas son malas.

Si quisiéramos hacer algo que nos agrada, pero que la programación nuestra nos indica que NO DEBERÍAMOS HACERLO, entonces sentimos TEMOR AL CASTIGO (Físico, Mental o Psicológico) y aún en el caso de no ser sorprendidos y/o castigados, igual sentimos REMORDIMIENTOS o SENTIMIENTOS DE CULPA por haberlo hecho. Hay

ocasiones que nos sentimos así por años al haber caído en un momento de debilidad.

T) HACIÉNDOLO LO MEJOR POSIBLE

La verdad es que siempre (o casi siempre) hacemos las cosas lo mejor posible, de acuerdo a nuestro modo de ver las cosas en ese momento; o como creemos que es más provechoso para nosotros o nuestros seres queridos. Dadas las Circunstancias y las Experiencias Personales, en un momento determinado, hacemos algo porque creemos que es mejor así. Nadie jamás dice Voy a hacer algo lo PEOR que pueda, o lo que parece más Perjudicial.

Con el tiempo puedes que Aprendas cosas nuevas, u otros detalles que no sabías antes y, desde ese nuevo punto de vista, llegues a la conclusión de que ciertas cosas que hiciste estuvieron mal hechas, o que te perjudicó a TÍ, a tus seres queridos o a otra persona. Eso se debe a que has Aprendido y has Madurado con respecto a la vez anterior. Pero si volvieras la historia para atrás y estuvieras en el mismo momento que hiciste lo que ahora consideras que no debió suceder (o realizar), con TU personalidad y conocimientos de aquel entonces y bajo las mismas circunstancias, es casi seguro que VOLVERÍAS A HACER LO MISMO, en un 99 % de las veces.

¿Qué podemos hacer en caso de sentir remordimientos o sentimientos de culpa por algo que realizamos en el pasado, para no seguir sufriendo?

En primer lugar nunca olvides que el PASADO YA PASÓ y que no puedes cambiar nada; no se puede borrar, ni alterar, ni cambiar la historia, porque YA SUCEDIÓ.

En segundo lugar NO SOMOS PERFECTOS (solo DIOS lo ES) y como personas Imperfectas podemos equivocarnos muchas veces. El Amoroso CREADOR nos conoce muy bien, nos acepta como somos y NOS AMA Igualmente.

En tercer lugar, cuando conocemos cosas o circunstancias nuevas, que nos llevan a la conclusión

que obramos mal en el pasado, nos queda LA EXPERIENCIA. En la medida que APRENDAMOS DE LOS ERRORES estaremos Creciendo como Persona y Madurando como Individuo. Eso es FANTÁSTICO y muy provechoso; así aprenderemos a No Cometer los Mismos Errores. Si consideramos que hemos perjudicado a alguien, lo lógico es que tratemos de Compensarle por el Daño Causado, lo que es muy Bondadoso de nuestra parte y lo más JUSTO a los OJOS de DIOS.

En cuarto lugar Aprendemos a NO HACERLO OTRA VEZ y es necesario que empleemos INDULGENCIA y MISERICORDIA con NOSOTROS (AS) MISMOS así como el HACEDOR DIVINO lo hace con todos los humanos imperfectos.

Si cometimos un error, en cualquier sentido, por imprudencia o ignorancia, entonces empleemos AUTO COMPRENSIÓN y AUTO PERDÓN. Si DIOS es capaz de Perdonar al que se arrepiente. ¿Seremos nosotros más inflexibles que nuestro CREADOR? Si en nuestro interior reconocemos que hemos Pecado, propongámonos no volver a hacerlo; ya que cuando lo hicimos creíamos que estaba bien, o que era lo mejor. Y después de APRENDER de ESA EXPERIENCIA y madurar como persona, restémosle importancia al asunto, dejemos de torturarnos y recriminarnos eternamente.

Ya sabes cómo ayudarte: en Meditación en Alpha. También puedes ayudar a otros a encontrar la PAZ INTERIOR mediante la aclaración de los conceptos en la línea calificadora y acomodando el PUNTO de VISTA hacia una Actitud Mental más Positiva.

CAPÍTULO SÉPTIMO --- CRECIENDO UNO (A) MISMO (A)

U) EL VALOR D E LA AUTOESTIMA

Te sentirás más feliz si reconoces TU PROPIA ESTIMA, si te valoras como Persona. No tiene ninguna trascendencia los detalles aparentes y que nos diferencia unos de otros. Me refiero a:

ser Alto (a) o Bajo (a), Rubio (a) o Moreno (a), Obeso (a) o Delgado (a), Calvo (a) o Velludo (a); si TU cuerpo está completo o le falta algo, si tienes menos o más estudios que otros, si TUS Padres viven o eres Huérfano (a), si tienes muchos Hijos, pocos o ninguno, etc.

Solo una cosa es cierta: TODOS SOMOS PERSONAS, TODOS TENEMOS DIGNIDAD PERSONAL, TODOS SOMOS HIJOS DEL MISMO DIOS; y para ÉL TODOS SOMOS MUY VALIOSOS. Si no hubiera sido así, no habría enviado a su HIJO JESÚS a la Tierra para que viviera como humano, nos conociera y nos COMPRENDIERA MEJOR.

Existe muchas Personas que se menosprecian a sí mismos (as) y sufren por algún motivo, defecto, situación o circunstancia (Real o imaginaria) y DEJAN DE SER FELICES POR ÉSO. Nunca olvides que CADA UNO DE NOSOTROS (AS) SOMOS DIFERENTES, pero en ningún caso MEJOR o PEOR que los demás. AL AMARNOS A NOSOTROS MISMOS (AS) estaremos en condiciones de AMAR A LOS DEMÁS y cumplir con lo que nos Enseñó JESÚS: Amar a los demás como a nosotros mismos. (Lucas 10 : 27).

Tampoco es inteligente andar comparándonos con los demás y sentirnos bien sólo cuando los ganamos, o mal si perdemos ante ellos. UNO (a) siempre ES UNO (A), no importa si los demás nos digan algo (o callen de decirnos algo) o nos critiquen. Si TU conciencia te dice que está bien lo que haces, piensas o dices, lo que deseas realizar o no, entonces ÉSO ES SUFICIENTE PARA TÍ.

La única COMPETENCIA VÁLIDA es la que tienes contigo mismo (a). Puedes vencer TUS propias marcas todas las veces que lo estimes conveniente y sentirte Feliz de Lograrlo, o de intentarlo al menos. Así podrás ir poniéndote más diestro(a) en lo que TU te propongas y Alcanzarás Metas propuestas por TÍ mismo (a).

EJEMPLO N° 12 -- EL QUE SE SUPERÓ A SI MISMO

CHARLIE era un colocador de alfombras. Su trabajo y rendimiento era normal al de todos; pero

siempre estaba marcando el paso, y no surgía, tenía para vivir y nada más. Un día aprendió que debía competir consigo mismo y se propuso SUPERARSE EN SU TRABAJO. Llevó un cronómetro y contabilizó el tiempo empleado en cada habitación que empapelaba: Dormitorio 1,5 horas, Vestíbulo 2 horas, Living Comedor 2,5, Escaleras 3 horas, etc. Anotó todo y meditó; así se propuso superar su propio récord.

Cada vez mejoraba más y más. Cada día era un interesante desafío para él y lo hacía con mucho entusiasmo. Después se propuso Mejorar la Calidad de sus Trabajos... y también lo logró. Era fantástico verlo: UN EXPERTO ENTRE EXPERTOS.

En pocos meses Ganó tanto Dinero que pudo establecerse con un Negocio de Colocación de Alfombras y Papeles Murales. En 2 años abrió su PRIMERA SUCURSAL, de las muchas que llegó a tener en todo EE.UU., porque terminó con una gran cadena del rubro. A todo su personal les enseñó a desempeñarse lo mejor posible y todos sus Clientes lo preferían por los excelentes trabajos que entregaba. Ni que hablar de la cantidad de dinero que ha llegado a tener y del inmenso número de Personal que se beneficia con él. Y todo se inició por querer superarse a sí mismo.

Desde la primera vez que Charlie notó los primeros triunfos, la Autoestima de él comenzó a crecer cada día más. La Auto Confianza y Auto Valoración lograron que nunca decayera, ni se deprimiera. Así partió como TRIUNFADOR permanentemente y jamás ha cesado de hacerlo. No compitió con nadie más que con sí mismo y le trajo inmensos beneficios, no sólo a él, sino que está dando Enseñanzas y Trabajo a miles y miles de otras Personas. ¿No crees TU que son demasiadas Bendiciones por haberse Superado a Sí Mismo? ¿Piensas que una cosa parecida (o mejor) podría sucederte a TÍ? ¡¡¡Vale la pena intentarlo!!!

V) EL PODER DE LAS PALABRAS

Para facilitarte a TÍ el llegar a ser una Persona de Éxito, te voy a comentar algo sobre EL PODER DE LAS PALABRAS que ejerce sobre uno (a) mismo y sobre Otros. Cuando repites regularmente una

Palabra, que representa una IDEA o sentimiento, y si se dice con AUTORIDAD, va influyendo en nuestro diario vivir (o en el de otros), hasta el punto de cambiar ciertas situaciones. Es por ello que hay que saber emplear las Palabras en uno (a) mismo y en los demás. No en vano el refrán dice: MUCHAS VECES ME ARREPENTIRÉ DE HABER HABLADO, PERO NUNCA DE HABER CALLADO. Con las Palabras hay que ser Prudentes y Sabios.

EJEMPLO N° 13 -- ENSEÑANDO A TUS HIJOS

Supongamos que TU eres Padre, o Madre, de un Niño de 3 ó 4 años, que llamaremos FELIPE. Como muchos pequeños Felipe es habilidoso e inquieto (y hasta se le pasa la mano en ello). Todo lo quiere conocer y es osado. En un instante está tocando algo, en otro está intruseando algo de su hermano mayor y en otro lo ves ENCARAMADO ARRIBA DE UN ÁRBOL.

Si fueras un Papá o Mamá con criterio equilibrado, dirías: --
Felipe, ¡Ten cuidado!; no te vayas a caer. ¡¡SUJÉ-
TATE FIRME y TEN CUIDADO, HIJO!!

Si fueras un Padre (o Madre) autoritario y con menos criterio, dominante, sobre protector, Asustadizo y hasta Neurótico, dirías: --
¡¡Felipe, TE VAS A CAER y TE VAS A GOL-
PEAR!!!...
¡¡¡ BÁJATE DE AHÍ INMEDIATAMENTE !!!

Yo te pregunto: ¿Qué has colocado en la Mente de Felipe.

En el primer caso: FUERZA y PRECAUCIÓN,
Tolerancia y enseñanza.

En el segundo caso: INSEGURIDAD y FATALIDAD.
Si hasta es factible que se llegue a caer y lastimar por las palabras que le dijiste y la FORMA DE HACERLO.

¿Cuáles serían las consecuencias?

En el primer caso: Confianza en sí mismo, Independencia y Auto superación frente a los obstáculos y desafíos.

A) que se transforme en una PERSONA REBELDE, Caprichosa, que sólo quiera hacer SU VOLUNTAD en contra de la de sus Padres, Maestros, Superiores, Autoridades, etc. Y B) Que sea un ACOMPLIJADO, Inseguro de sí mismo, Dependiente de los demás, Indeciso, Tímido, Aguaguado, etc. Con este sencillo ejemplo te muestro un detalle de las consecuencias Neuróticas de Padre y Educadores que llegan a influir en el Posterior Comportamiento de los niños. Aunque no es 100 % exacto, sí hay un alto porcentaje de posibilidades que así sea.

Acuérdate que si repites muchas veces PALABRAS claves, que representan Ideas o Sentimientos, terminará Instalándose en TU Mente y Creyéndolas (ellos o TÚ). Ejemplo: Eres un Porfiado, Eres bueno para nada, Eres un tonto, Eres un loco, Eres incorregible, Eres más malo que TU Hermano, Eres un flojo rematado, Eres un irrespetuoso, Eres perverso; o cualquiera de los millares de ETIQUETAS que se suele calificar a las Personas y que, muchas veces, se las creen por toda una vida.

Cualquier Persona que ha sido Humillada, Menospreciada, Puesta en Ridículo o Despreciada por otro, especialmente por sus Padres y Familiares, llevará una inmensa carga por años (o para toda la vida). Y para poder superar un problema de ese tipo se requerirá un intenso trabajo de Profesionales en Terapias Psicológicas y de Auto programación en Alpha.

Es mejor decir Palabras CONSTRUCTIVAS y ESTIMULANTES porque son más provechosas y se puede conseguir mejores resultados de uno mismo (a) y de los demás, que con Ofensas, Humillaciones o Menosprecio. El Apóstol PABLO recomienda: QUE SU HABLA SIEMPRE SEA CON GRACIA, SAZONADA CON SAL, para que sepas cómo debes dar una Respuesta a cada uno. (Colos. 4:6) Imagen simbólica para un agradable y sabroso hablar.

Los que tienen Alma de Líderes y Espíritu de Triunfo normalmente emplean Actitudes y Palabras Positivas; por eso consiguen mucho más de los demás y son capaces de MOTIVAR A MULTITUDES de esa manera. Por otra parte, los Negativos, Fracasados y Amar-

gados, sólo amargan a los demás o son aislados por otros, por la misma razón. Ahora ya lo sabes: TU ELIGES CÓMO QUIERES SER.

Las Palabras Poderosas que siempre te ayudarás a Triunfar a TÍ y a los que te rodean, son: Cuidado - Fortaleza - Buena Salud - Atractivo - Triunfo - Belleza - Fuerte - Valeroso - Intrépido - Relajado - Eficiencia - Creatividad - Éxito - Mejoría - Habilidad - Feliz, etc. Hay mil palabras más, con todos sus derivados, conjunciones, declinaciones y variedades. Úsalas siempre y sobre todo, REPÍTELAS EN ESTADO ALFA.

EJEMPLO Nº 14 -- LA EXPERIENCIA EN UN LICEO

En un Liceo de EE. UU. se realizó el siguiente experimento. Al ingresar los Alumnos se les explicó que, según constaba en los Descubrimientos Científicos, la INTELIGENCIA de los ALUMNOS ERA SIMILAR AL NÚMERO QUE TENÍAN SUS CASILLEROS en el Liceo (allí donde cada uno guarda sus cosas para no llevarlas a sus casas)

La verdad es que No era efectiva la afirmación, sólo se trataba de un experimento para ver las reacciones de los Alumnos y los números de los casilleros fueron dados por orden alfabético, como siempre. Los Alumnos eran comunes y corrientes y sus inteligencias fluctuaban en los mismos grupos regulares: más inteligentes, Medianos y Menor Inteligentes. Con la clasificación alfabética estos grupos quedaron totalmente revueltos.

A las pocas semanas se empezó a notar las diferencias de sus notas y al terminar el año eran muy marcadas las calificaciones en el rendimiento de los Alumnos, siendo muy proporcional al NÚMERO DE SUS CASILLEROS. Para nada influyeron las NOTAS de los AÑOS ANTERIORES, ya que cada uno CREYÓ que SU INTELIGENCIA ESTABA DETERMINADA por dicho NÚMERO.

Los que antes habían sido buenos alumnos, pero que les tocó casilleros con bajos números, bajaron sus rendimientos, sus esfuerzos y, por ende: sus calificaciones y conductas, se pusieron más flojos

y desordenados. Los que antes habían sido pésimos alumnos, pero que les tocó casilleros con altos números: MEJORARON CONSIDERABLEMENTE SUS CALIFICACIONES, porque se esforzaron mucho más; incluso algunos llegaron a un puntaje mayor de CI (Cuociente Intelectual); si hasta sus conductas fueron mejores.

De este experimento se desprenden 2 grandes verdades, que ya eran sabidas desde mucho antes:

A) Que TODO ESTÁ EN LA MENTE y es cosa de REPROGRAMARLA BIEN para obtener mejores resultados, o como nosotros queramos que sea.

B) Que nuestro CEREBRO TIENE UNA CAPACIDAD EXTRAORDINARIAMENTE SUPERIOR de la que podemos imaginar. Que podemos APRENDER TODO LO QUE DESEEMOS, porque casi NO TIENE LÍMITES; y si no lo hacemos es porque no lo intentamos, no tenemos la motivación suficiente, el propósito apropiado o porque ignoramos esto.

Ahora tienes un instrumento altamente eficaz para PROGRAMAR o REPROGRAMAR TU MENTE y sacarle el máximo de provecho. Ella puede, sólo tienes que saber llegar al subconsciente para lograrlo y en este libro te lo ha enseñado, tal como lo practican MILLONES DE; PERSONAS EN EL MUNDO entero. No lo desperdicies, TODO DEPENDE DE TÍ.

CAPÍTULO OCTAVO --- OTROS LOGROS

W) ¿CUESTA MUCHO BAJAR DE PESO?

¿Conoces Personas que han hecho mil intentos para BAJAR DE PESO y nunca lo pueden lograr? Hacen Dietas, pasan hambre, visitan Especialistas, ingieren Productos Dietéticos, sudan en Gimnasios, obedecen las recomendaciones de sus amigas, etc. Pero TODO ES INÚTIL o un FRA-CASO, ¿Por qué?

Dejando a un lado los casos Patológicos (Glandu-

lares, Trastornos Metabólicos, ingestión de Remedios potentes como la Cortisona, y otros, etc.) la gran mayoría de la OBESIDAD se debe a una ALIMENTACIÓN INADECUADA, a MALOS HÁBITOS y a La FALTA DE EJERCICIOS.

Comen desordenadamente, con muchas calorías, excesos de grasas, masas y comidas chatarras. Después sienten REMORDIMIENTOS por lo ingerido y por NO CUMPLIR CONSIGO MISMOS (AS).

Las principales razones por las que una Persona COME MÁS de la cuenta, son las siguientes:

I) LA CULPA: Es tanta el Hambre en el Mundo que sería un Pecado Perder la Comida. Con esa mentalidad no dejan nada en el Plato, aún cuando están más que satisfechos.

II) LA SOCIALIZACIÓN: Son frecuentes las REUNIONES DESAYUNOS, CENAS DE NEGOCIOS, ALMUERZOS CON CITAS, ONCES SOCIALES, el Cumpleaños de un Compañero, la Celebración del Ascenso, el Jefe les visita, la Despedida de Solteros, etc. etc. etc. Y lo que se sirve en esos casos son alimentos que en nada favorece la Salud o la Delgadez.

III) LA AFIRMACIÓN DE LA PERSONALIDAD: Cuando se ha vivido con hambre o estrechez y después se posee mejor situación económica; o cuando se es muy vanidoso, es típico ELEGIR EL TROZO MÁS GRANDE, el Plato más Abundante, Repetirse el Plato cuando no se tiene hambre, sólo por darse un gusto o por complacer a la Anfitriona, etc.

También es común COMER MÁS cuando se sufre de algún conflicto Psicológico y se compensa con la glotonería; cuando estamos FALTO DE CARIÑO, ANSIOSOS, NEURÓTICOS, etc. Es como si nos DESQUITÁRAMOS COMIENDO.

IV) POR NECESIDAD DE AMOR: Desde Niños nos inculcaron que si queríamos a la MAMÁ, NOS TENDRÍAMOS QUE COMER TODA LA COMIDA. O el PAPÁ nos va a querer sólo si nos comíamos todas las espinacas (la sopa, la ensalada, etc.). Tal vez nos olvidamos conscientemente, pero el Subconsciente NO. Entonces, sin saber por qué, nos comemos toda la comida que nos sirven, aún sin tener apetito, sólo por la costumbre de hac-

erlo.

Si quieres Bajar de Peso, ORIENTA A TU CEREBRO EN ALPHA para que prefiera los alimentos Más Saludables (Frutas, Verduras y Vegetales en general) y que RECHACE los más Perjudiciales (Grasas, Frituras, Masas, Aliños, Dulces, Golosinas, etc.) Coloca en TU Velador u Oficina UNA FOTOGRAFÍA de TÍ cuando ERAS DELGADO (A), para que la mires todos los días y entre en TU Subconsciente, la forma física que deseas lograr. Imagínate en Alpha, todo lo delgado (a) que anhelas ser y lo Feliz que te sentirás así. Haz EJERCICIOS MODERADOS y CONSEGUIRÁS RESULTADOS ASOMBROSOS a mediano plazo. Y lo que es mejor: NO VOLVERÁS A SUBIR DE PESO NUNCA MAS, a no ser que te pongas GLOTÓN (A) otra vez.

Si haces AYUNOS DESORDENADAMENTE, TU Organismo creerá que ES UNA EMERGENCIA; se pondrá en guardia y menos bajarás de peso; ya que lo poco que comerás lo asimilará con mayor fuerza. Es preferible COMER UN POCO MENOS (o la mitad), antes que ¿no comer nada?. Y si deseas UN DÍA DE AYUNO, ES PREFERIBLE QUE ÉSE DÍA SÓLO COMAS FRUTAS. Te sentirás mucho mejor, sin pasar hambre, ni debilitarte. Cuida TU digestión diaria, ya que el Estreñimiento impide Adelgazar bien.

X) EVITA SENTIRTE COMO VÍCTIMA

Hay situaciones en la VIDA DIARIA que nos SENTIMOS VÍCTIMAS DE OTROS, al hacerles caso en contra de nuestra Voluntad. Nos produce Rabia y Amargura, pero no sabemos cómo manejar esas cosas. Después NOS ANDAMOS QUEJANDO de que TODO NOS SALE MAL, de que SIEMPRE SALIMOS PERDIENDO, de que TODAS LAS VECES NOS TOCA LA PEOR PARTE, etc.

Las Razones que te Deprimen y te hace SENTIRTE VÍCTIMA ESTÁN EN TU MENTE. Cuando coloques en TU Cerebro la ACTITUD MENTAL POSITIVA de TRIUNFADOR, las cosas te saldrán mucho mejor. Y las pocas que no, las considerarás como un APRENDIZAJE, como Experiencia Valiosa; por lo tanto, en vez de afectarte Psicológicamente, Te

Beneficiarán, madurarás como Persona y te hará SENTIR ORGULLOSO (A) DE TÍ.

En los detalles rutinarios siempre haz lo que consideres que es mejor para TÍ y no te dejes atropellar por los demás; así no tendrás motivos para SENTIRTE VÍCTIMA de otros, por TU Timidez o por hacerles caso en contra de TU criterio.

EJEMPLO N° 15 -- AL IR DE COMPRAS

Es necesario que te enfrentes a esos detalles que te hacen sufrir, para que te sientas más confiado (a) de TÍ mismo (a), en vez de sentirte víctima. Unos ejemplos claros:

Si al ir de compras te ofrecen un artículo que tiene el envase deteriorado, respetuosamente pides que te den otro con el envase sano. Si el dependiente no quiere o no te hace caso: pide hablar con el Jefe y le explicas; en un 99 % de las veces te complacerá, de lo contrario puedes ir a comprarlo a otra parte.

Si en un restaurante te ofrecen una mesa al lado de la entrada, donde entra mucho viento helado o te ubican al lado del baño y TU no deseas eso, considérate con el Derecho de pedir (respetuosamente) que te cambien a un lugar de TU agrado; verás cómo en el 99 % de las veces te complacen. De lo contrario te vas a otra parte donde quedes con más comodidad.

Vale lo mismo para las ocasiones en que te tratan demasiado. Si superas estos detalles de TÍ, SE IRÁ ESE RESENTIMIENTO DE VÍCTIMA, junto con las respectivas amarguras. Nunca más seas pasivo (a): ni por timidez, ni por cobardía, ni por NO MOLESTAR. La vida es como un juego, pues JUÉGALA y a juégala A GANADOR.

Y) LA FLOJERA DE POSTERGAR

Cuando tengas ALGO QUE HACER y TU LO QUIERES HACER, lo peor es POSTERGARLO innecesariamente. Te sentirás mal por NO HABERLO

REALIZADO, te llenarás de remordimientos, rabias, te atrasarás en TUS cosas y más te Enfermarás de FLOJERITIS (exceso de flojera). Lo inteligente es TOMAR ACCIÓN, tomar la decisión y sentirte feliz por los LOGROS ALCANZADOS. Aunque no te salga perfecto, te dará gozo porque lo INTENTASTE. La satisfacción de hacer cosas es una de las más intensas y reconfortantes, porque está llena de PROPÓSITOS y LOGROS.

Al POSTERGAR muchos creen que:

- A) Tal vez no haya que hacerlo después eludiendo el esfuerzo en realizarlo.
- B) A lo mejor lo hace otra persona y uno se evita el trabajo.
- C) Quizás se realice sólo y te libras de la responsabilidad.

Al final te das cuenta de que aún está pendiente lo que tenías que hacer y lo realizas a toda carrera, para después quejarte NO TUVE TIEMPO, POR ÉSO ME QUEDÓ MALO (o NO LO PUDE HACER).

Así te invade:

la Vergüenza, el Remordimiento, la Irresponsabilidad, el Fracaso, el Sentimiento de Culpa, el Desprestigio, etc. ¿Es provechoso y satisfaciente esas cosas?

Hay que educar la VOLUNTAD PARA TOMAR ACCION cada vez que uno así lo desea y deshacerse de la famosa POSTERGACIÓN. Los beneficios serán infinitos y sentirás el verdadero ORGULLO DE TÍ MISMO (A) porque siempre haces cosas de TU agrado. Si te cuesta controlar TU Voluntad y mantener TU Perseverancia, ya sabes que puedes Programar TU Mente en Alpha para que lo logres. Sólo depende de TÍ.

Z) ¿HAY MATRIMONIOS FELICES?

¿Sabes por qué hay Personas que mantienen TAN BUENAS RELACIONES HUMANAS y otras NI SIQUIERA SE TOLERAN? Se debe al importante hecho de INTERESARSE EN LA OTRA PERSONA y a SABER SATISFACER LAS NECESIDADES DEL (DE LA) OTRO (A) y DE AMBOS. He ahí la clave. En la medida que te intereses en otra persona y satisfagas sus necesidades: Materiales, Psicológicas,

Afectivas, Morales y Espirituales, la otra persona te APRECIARÁ, te ESTIMARÁ, se sentirá AGRADECIDO (A) de TÍ, te CORRESPONDERÁ, te APOYARÁ, etc.

Los Matrimonios que SON FELICES juntos, que tienen HIJOS MAGNÍFICOS, agradecidos de sus Padres y que mantienen Armonía en sus Hogares, se debe a que sus progenitores y mayores de la casa han sabido SATISFACER SUS NECESIDADES. Cuando quieras hacer feliz a alguien averigua cuáles son sus necesidades; si se las satisface, ten la casi la completa seguridad que te Amará, te Respetará, y se sentirá inmensamente Agradecido (a).

Observa los Matrimonios y Parejas MAL AVENIDOS y DESHECHOS: ¿Crees TU que se satisfaces sus necesidades mutuamente? ¿O crees que toman las cosas desde un Punto de Vista EGOÍSTA, no mirando las necesidades del otro, ni su bienestar, ni se interesan entre ambos?

Siempre se están echando en cara las fallas, defectos mutuos, falta de cooperación, irresponsabilidades, descuidos, desconsideraciones, prejuicios, ofensas, conflictos o traiciones pasados (que se saca a relucir mil veces), y muchas otras actitudes NEURÓTICAS que destruyen Personas, Parejas, Matrimonios y Familias enteras.

En esas Personas ya se les borró de sus Mentes (y Corazones) las palabras: AMOR, RESPETO MUTUO, ENTREGA, COMPLACENCIA MUTUA, TOLERANCIA, COMPRENSIÓN, MISERICORDIA, PERDÓN, BONDAD, ACEPTACIÓN TAL COMO SON, etc.

Muchos Sabios están de acuerdo con lo que enseñó el Apóstol Pablo en la Biblia (Efesios 5:22 y siguientes) ESPOSOS: AMEN A SUS ESPOSAS. Y a ellas: TENGAN UN PROFUNDO RESPETO HACIA ELLOS. Si lo lees cuidadosamente entenderás cuáles son las mejores recomendaciones para una mayor armonía en las Parejas y en las Familias.

EJEMPLO N° 16 -- EL FUTURO CONCERTISTA

¿Quieres conseguir algo de TU HIJO o de otra

Persona? Presta atención al siguiente ejemplo. Supongamos que eres Padre de JOAQUÍN y deseas que TU HIJO se convierta en un Gran Concertista de Piano.

Le compras uno y le cargoseas constantemente para que practique. Tal vez lo hará los primeros días (más por novedad), pero se aburrirá por falta de incentivos positivos y estimulantes. Mientras más lo presiones será peor y Terminará Odiando el Piano.

Pero TU cambias de proceder y lo estimulas más a nivel psicológico:

lo llevas a conciertos famosos, haces que converse con algunos de ellos, le despiertas el interés en aprender más y EL terminará soñando con DAR CONCIERTOS y recibiendo muchos aplausos y premios.

Te garantizo que con ese entusiasmo avanzará mucho y hasta podría llegar a SER UN GRAN CONCERTISTA.

EJEMPLO N° 17 -- ESE MALDITO PURO MALOLIENTE

Un Esposo se quejaba de que su Esposa RECLAMABA cada vez que él Fumaba un Puro viendo la Televisión y que REGAÑABA cuando él salía a jugar bolos con sus amigos, los sábados por la tarde. El Terapeuta familiar que consultaron preguntó a la Esposa cuál de las dos cosas le desagradaba más.

-- Ambas me indignan. Pero NO SOPORTO que deje esa maldita hediondez a puro en casa.

-- Si su Marido NO FUMARA NUNCA MÁS LOS PUROS EN CASA: ¿Estaría dispuesta a APOYARLO para que fuera a jugar bolos con sus Amigos los sábados?

-- Bueno, si no fumara más en casa, ESTOY DE ACUERDO.

-- Pero usted tiene que Alentarlo por ello y nunca más reprenderlo por eso.

Ella estuvo de acuerdo. Desde aquella vez las cosas marcharon mucho mejor entre ambos. ¿EL SECRETO?: Hicieron un Trato. Los dos cedieron en algo, pero los dos GANARON MUCHO, porque se beneficiaron con el acuerdo y vivieron más armoniosamente. Satisfacer las Necesidades

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

mutuas, CEDER UN POCO, emplear EMPATÍA (ponerse en el lugar del otro), llegar a algún acuerdo (no imponer criterio unilateralmente).

Todo eso lleva a conseguir que la otra Persona haga lo que queremos (sin herirla), aunque para ello debemos sacrificar algo, con tal de conseguir lo otro. Como el ejemplo anterior: Ya no fumaba más en casa, pero mantuvo a sus amigos de bolsos. Ella autorizaba la salida de los sábados, pero nunca más respiró el olor de esos malditos puros en casa.

Hacer pactos sirve mucho para la ARMONÍA ENTRE LAS PERSONAS, que mediante Sacrificar algo, se consigue la satisfacción de otra cosa que uno desea. También se puede aplicar en el Trabajo, el Colegio, con Amigos o conocidos, etc.

Cada CAMBIO POSITIVO que realiza alguien en TU Hogar, Trabajo, Liceo, institución: ALIÉNTALO, ESTIMÚLALO, FELICITADO. Así tendrá gozo de hacer más cambios y de madurar como persona. A todos nos agradan que nos Feliciten, Apoyen, que reconozcan nuestros esfuerzos y nos hagan sentirnos importantes. Si nos agrada a nosotros, ten la seguridad que también le agrada a los demás. Eso es lo que dice la REGLA DE ORO: HAS A OTROS LO QUE QUIERAS QUE HAGAN CONTIGO. Mateo 7:22 en la Biblia y en muchísimos Libros Sabios del Mundo entero de todas las épocas.

Muchas veces SER FELIZ NO CUESTA TANTO. Desgraciadamente actuamos tan torpe y egoístamente que NO VEMOS ESA FELICIDAD. Lo mismo sucede con nuestros Seres Queridos: con tan poco pudiéramos hacerle felices, pero cuántas veces somos CIEGOS, SORDOS o TORPES y les hacemos sufrir inútilmente; para lamentarnos después que los perdemos, por no haberles demostrado más amor cuando estuvieron con nosotros. Si prestas atención a los detalles y te interesas en ser cordial con otros, COSECHARÁS en la misma proporción de lo que TU HAS SEMBRADO.

¡QUE DIOS TE BENDIGA!