

JUAN ANTONIO GUERRERO CAÑONGO

SEA SU PROPIO PSICÓLOGO

Reprograme su mente y mejore su vida

www.canongo.com

Sea su propio psicólogo.
Reprograme su mente y mejore su vida.

© 2010 por Juan Antonio Guerrero Cañongo
Los audios que acompañan a este libro están registrados por Juan Antonio Guerrero Cañongo.

© 2010 Audios de sea su propio psicólogo.

Neuroinducción ® está registrada en 2005 por Juan Antonio Guerrero Cañongo

Juan Antonio Guerrero Cañongo
Apartado postal 444
Puebla, México, 72001
www.canongo.com
antonio@canongo.com

Derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma, por cualquier almacenamiento de información o sistema de recuperación sin permiso escrito de Juan Antonio Guerrero Cañongo, excepto por la inclusión de citas en una reseña o revista.

Desde que era pequeño me di cuenta que todos podemos elegir entre dos opciones: vivir siendo un aventurero o pasar la vida como espectador. Nunca me he arrepentido de haber escogido la primera.

JUAN ANTONIO GUERRERO CAÑONGO

INTRODUCCIÓN.

Hace años que empujo a mis pacientes a sus límites, sólo así se han permitido conocerse.

Un día Nasreddin¹ perdió su anillo dentro de su casa. Buscó y buscó, pero no podía encontrarlo. Desesperado, salió de su hogar y comenzó a buscarlo en la calle. Una de las personas que pasaban le preguntó: “¿Qué hace usted aquí en la calle?”, él le contestó sin dejar de buscar: “Perdí mi anillo dentro de la casa y ahora lo estoy buscando”. Sorprendido le volvió a preguntar: “¿Por qué no lo busca adentro?”, a lo que Nasreddin contestó: “Es demasiado oscura y no puedo ver nada, ¡por eso estoy buscando fuera de mi casa!”.

Esta historia de la sabiduría sufí es excelente para comenzar este viaje de descubrimiento interior, pasamos muchos años de nuestra vida tratando de encontrar la solución a nuestros problemas, pero lo estamos haciendo en el lugar equivocado, con poca o abundante luz.

Por eso me aboqué a una empresa por demás peculiar: escribir un libro de “hágalo usted mismo”.

Este no es un manual de motivación, estoy en contra de los materiales que le producen felicidad momentánea para después abandonarle en el camino, confío en los recursos del cerebro y por ello escribo sobre cómo utilizarlos. Este libro es una guía para descubrir la magia de ese órgano tan extraordinario.

Aunque podría llenar sus páginas con cientos de frases alentadoras, prefiero enseñarle cómo funciona su mente y cómo puede reprogramarla, así mejorará su vida y las de los demás, eso es lo que leerá en las siguientes líneas.

¹ Personaje mítico de Turquía, que se supone vivió entre los siglos XIII y XV, sus historias sirven para introducir en las enseñanzas sufíes.

Este libro surge para seguir ayudando a más personas a descubrir su potencial dormido, ya miles de pacientes han descubierto una nueva forma de programación mental y cómo mejorar su vida con sencillas técnicas psicológicas, ahora es su oportunidad.

Escribir un texto de “hágalo usted mismo” siempre será especial, algunas personas pueden estar en contra pero miles agradecen que se les muestre cómo hacerlo. Esos pocos verán peligrar su forma de ganarse la vida, pero la mayoría mejorará su existencia, es por ellos que escribí este libro.

Desde hace varios años me he dedicado a enseñarles a las personas cómo atraer la abundancia, mejorar su salud, aprender mejor o lograr el cambio, por ello desarrollé un método de autoayuda, al que llamé neuroinducción. Siempre he sostenido que modificar una conducta debe ser algo sencillo y rápido, eso es lo que defiende la neuroinducción, es decir, inducir al cerebro para programarlo hacia la consecución de los objetivos deseados.

Mediante sencillos ejercicios y cambios de creencias se pueden construir nuevos caminos neuronales para mejorar nuestra vida en muchos sentidos, desde lo económico, hasta la salud. Ya en mis anteriores libros les he mostrado la vía más rápida para alcanzar sus metas, en este, propongo nuevas herramientas para entrenar ese recurso tan poderoso que tenemos a nuestra disposición: el cerebro.

Dedicaré gran parte de este libro a destruir sus creencias y limitaciones, ya que ellas son las que lo están deteniendo para triunfar y ser feliz.

Como tengo un perro de raza dachshund (mejor conocido como “salchicha”), hace poco fui con él a una exposición de mascotas, en ella tuvo lugar un espectáculo de animales exóticos, el animador, al comenzar la función, invitó a un niño, un adolescente y un adulto para tocar cada uno a un animal, a todos se les indicó que cerraran los ojos mientras se los colocaban en sus manos, el primero lo tocó sin problema alguno, el segundo se veía un poco nervioso pero cuando lo sintió se echó a reír, ¡pero la persona adulta escondía sus manos, gritaba y se reía nerviosamente! El presentador

preguntó algo muy interesante: “¿se dieron cuenta que el niño no tenía miedo, el adolescente tuvo algo de él, pero el adulto se atemorizó todo el tiempo?”. Todos asentimos cuando finalizó afirmando: “Los adultos tienen miedo porque han tenido más tiempo para escuchar los temores de otras personas”. ¡Otros nos han programado! Por eso tenemos tales miedos y obstáculos para ser felices y alcanzar el éxito, ¡tenemos tal programación mental que nuestra vida carece de sentido! Por ello es importante que usted construya nuevas creencias.

Usted ha tenido, independientemente de su edad, muchos años para ser programado por otros, ahora tiene muchos temores que le impiden actuar debido a ello, ¿debe echarle la culpa a alguien?, no, sólo debe tomar el control de su vida.

No importa la edad que tenga sólo las experiencias previas que le servirán para conducirse hacia sus objetivos trazados.

Pocos saben que el bambú japonés tiene una característica especial, después de sembrar la semilla, uno se tiene que ocupar en regarla constantemente durante siete años, durante ese tiempo no verá ningún retoño, pero después de ese lapso, comenzará a crecer y en exactamente seis semanas medirá más de 30 metros. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba desarrollando sus raíces, las que le permitirían sostener ese gran crecimiento. ¿Cuántas veces ha deseado encontrar soluciones rápidas? ¿Cuántas ha supuesto que los problemas se solucionarán de forma apresurada? Como el bambú, el éxito necesita un adecuado crecimiento interno, tiempo y dedicación.

En las líneas del libro encontrará cómo utilizar su experiencia previa para encontrar un sentido a su existencia, alcanzando sus más anhelados sueños.

Debo aclarar que no es mi intención que usted deje de asistir con un profesional de la salud mental, pues muchas veces es necesario, tampoco le recomiendo que se autocure, al contrario, deseo que encuentre solución a muchos de sus problemas más comunes, es más, el contenido que encontrará en este libro le servirá para comenzar una curación que un psicólogo podrá terminar.

¡Y también puede llevarle este libro a su psicólogo! Él le agradecerá ese gesto, pues así tendrá más herramientas para seguir ayudando a otros.

Por último, como en todos mis libros, lo invito a estar en contacto conmigo para aclarar sus dudas, enviarme sus comentarios o invitarme a su ciudad. Lo puede hacer enviándome un correo electrónico a: **antonio@canongo.com**. Siempre contesto personalmente todos los mensajes que me envían mis lectores y lo hago lo más rápido posible. No tema enviarme cualquier pregunta o sugerencia, estoy para escucharle y orientarlo. Puede también visitar la página **www.neuroinduccion.com**, en ella encontrará más recursos para entrenar su cerebro hacia el éxito, la salud y el aprendizaje.

Antes de que comience a reprogramar su mente, sólo me resta decirle: ¡Gracias por leerme!

JUAN ANTONIO GUERRERO CAÑONGO

EL CEREBRO: MANUAL BÁSICO DE FUNCIONAMIENTO.

El cerebro es un órgano maravilloso. Comienza a trabajar cuando nos levantamos y no deja de funcionar hasta entrar en la oficina.

ROBERT LEE FROST

Si lo primero que pensó al leer este subtítulo fue: “no deseo tener un curso sobre la fisiología del cerebro”, déjeme tranquilizarlo, no leerá sobre aspectos técnicos, aunque son importantes para un psicólogo, usted necesita saber cómo utilizar ese órgano y no dar una cátedra sobre él.

En esta sección escribiré sobre el uso práctico del cerebro y la forma más simple para que usted se valga de sus funciones, ¡así de fácil! Me gusta la simpleza, siempre he sostenido que es la mejor manera de no complicarse (es broma).

¿Por qué debe comprender cómo funciona su cerebro? Simple: ¡para que le saque el mejor provecho a esa computadora biológica que tiene a su disposición! Las líneas que siguen serán como un instructivo para su uso, con el que alcanzará un nivel superior de agilidad mental.

Supongo que estará de acuerdo conmigo que si tenemos un manual de funcionamiento podremos sacar el mejor provecho de cualquier aparato electrónico, por tanto, cuando sabemos cómo trabaja el cerebro, ¡tenemos una gran ventaja!

¿Qué pensaría si alguien se le acercara y le dijera que le enseñará a volar como si fuera un superhéroe? ¿Le entusiasmaría la propuesta? Supongo que sí. Cuando era niño yo deseaba volar como uno de ellos, pero pronto me di cuenta que no tenía superpoderes y mucho menos alas.

² “La hormiga que bailaba durante el invierno”, España: Editorial Arcopress, 2010.

En mi libro, “La hormiga que bailaba durante el invierno²”, escribí sobre un búho que deseaba nadar bajo el agua pero se dio cuenta que no podía hacerlo ya que tenía características diferentes a las de un pez, pero podía aprovechar los recursos con los que contaba para triunfar. Esto es semejante, usted como yo podríamos aprender a utilizar algún vehículo que nos ayudara a volar, pero nunca podríamos hacerlo sin éste. Si alguien le afirma que puede hacer algo que esté en contra de su naturaleza, seguramente le está mintiendo. Por eso debe aprender a utilizar las herramientas con las que cuenta y dejar de soñar con ser un ave.

¿Por qué le realicé la anterior pregunta? Porque usted debe ser realista y aprender cómo utilizar su cerebro adecuadamente, es cierto que tenemos un potencial ilimitado, pero no poseemos alas. Debemos adaptarnos y desarrollar nuestra actividad cerebral de acuerdo a nuestras posibilidades físicas, nunca soñar con características anatómicas que no nos corresponden.

El mundo no cambia por sí mismo, es usted el que debe modificarlo, por eso es sumamente importante que conozca las herramientas con las que cuenta para alcanzar lo deseado.

Permita que le repita lo anterior: **el mundo no cambia, es usted el que debe hacerlo**. De eso trata este libro, de cómo puede utilizar sus propios recursos. Deje de lamentarse y descubra a ese ser que está atrapado dentro de usted, pronto descubrirá cómo dejarlo salir, ¡entonces conseguirá lo que se proponga!

¿Sabía que existen personas que pueden disminuir el dolor sin necesidad de fármacos? También hay algunas que pueden alterar su temperatura corporal, de hecho muchos monjes del Tíbet lo hacen sin problema alguno. Entonces, ¿por qué hay individuos que tienen severas limitaciones para conseguir lo que anhelan? Es simple: no conocen cómo utilizar sus recursos mentales. Todos tenemos las mismas herramientas mentales, sólo hace falta que las utilicemos. Los procesos cerebrales son los que cambian, por eso algunos individuos parecen tener una gran ventaja sobre otros, pero cualquiera puede llegar a tenerlos y utilizarlos para su beneficio.

¿Qué lo hace diferente de un carpintero? Es muy fácil, él aprendió algo que usted no, lo ha ejercitado y ahora puede hacer objetos extraordinarios con la madera. Si usted le dedicara el suficiente tiempo y esfuerzo pronto sería un carpintero (incluso sería mejor que el del ejemplo).

Todos poseemos las mismas posibilidades, sólo hace falta saber cómo hacerlo, dedicarle un tiempo razonable, ser constante y nunca darnos por vencidos.

Seguramente conoce a alguien que afirmó: “este año nuevo me pondré en excelente forma”, pero al mes ya se había olvidado de su propósito. El dueño de un gimnasio me decía que en enero de cada año se inscriben más personas que en los otros meses, pero para febrero sólo permanecen dos de cada diez, ¿cuál es la razón? No son constantes y rápidamente se dan por vencidos.

Las personas que poseen músculos definidos han dedicado horas en el gimnasio, son constantes y no se han dado por vencidos. También los genios han destinado cierto tiempo para estimular su cerebro, por eso son diferentes.

Los millonarios de igual forma son constantes, Henry Ford tardó muchos años en tener éxito, hasta que lo consiguió con su compañía: la Ford Motor Company. Él tuvo que fracasar en dos proyectos previos, si hubiese dado permiso a la inconstancia, otro sería recordado en su lugar. Cuando suponga que ya nada se puede hacer, recuerde lo que decía Ford, “imposible, significa que no has encontrado la solución”.

El que no sepa cómo hacerlo no es sinónimo de que no se puede hacer, todo, absolutamente todo se puede lograr, sólo hace falta saber cómo.

Ese cómo es el que le enseñaré en este apartado.

Las frecuencias cerebrales, una herramienta excelente para alcanzar el éxito.

La mente tiene muchos niveles de conciencia, cada una caracterizada por un tipo específico de ondas cerebrales. Cuando ella se centra en los objetos exteriores, es consciente

del mundo y del paso del tiempo, es decir, si nuestros cinco sentidos están en pleno funcionamiento, se emite lo que se conoce como ondas beta, pero cuando la mente se enfoca hacia el interior, sea espiritual o extrasensorial, se manifiestan las ondas alfa o theta, y cuando no tenemos conciencia, nuestro cerebro emite ondas delta.

Anteriormente, en otros libros, he mencionado que esas frecuencias se pueden estimular para obtener los resultados necesarios para alcanzar nuestras metas, sólo hace falta saber cómo. Por eso, en esta sección, me enfocaré en ello, especialmente a las frecuencias alfa, que le ayudarán a superar muchos obstáculos.

Éstas fueron descubiertas en 1924 por un psiquiatra alemán, llamado Hans Berger, que midió los impulsos eléctricos del cerebro de personas que habían sido muertas por algún accidente. Berger siguió sus estudios y encontró las demás frecuencias que ahora conocemos, logrando que la medición de la actividad cerebral se convirtiera en una realidad hasta 1934.

Alfa es una frecuencia muy estudiada en la actualidad, sus efectos en el cuerpo y el cerebro son sorprendentes, por ejemplo, la investigadora Anne Beaumanoir, en los noventa, logró tomar las lecturas de un electroencefalograma a un grupo de caminantes del fuego durante una ceremonia celebrada en Grecia, verificando que todos tenían un constante flujo de frecuencias alfa que los ayudó a alcanzar un estado hipnótico que protegía sus pies de las brasas ardientes.

Los caminantes del fuego no son los únicos que logran alterar su fisiología, también los Yoguis en las montañas del Himalaya son capaces de resistir el frío e incluso derretir la nieve estando desnudos cuando emiten ondas alfa.

¿Pero cómo producir conscientemente frecuencias alfa? Investigadores han encontrado que con la oración, alcanzamos la frecuencia alfa (de 8 a 10 hertzios³), responsable del optimismo, relajación, pensamientos claros

³ Ciclos por segundo.

y un sentimiento de integración entre mente y cuerpo, esa es una de las razones por la cual experimentamos una agradable sensación cuando la llevamos a cabo. Otra forma de llegar a alfa es la visualización (de la que profundizaré más adelante).

¡Y no se olvide sonreír! Una sonrisa activa las frecuencias alfa, cuando estamos tristes, es la frecuencia delta la que se activa por eso la persona tiende a aletargarse.

Los mantras también son importantes para alcanzar estas ondas. Estos consisten en repetir un mismo sonido o frase cientos de veces, con la misma entonación y volumen. El ritmo constante de un tambor es un estímulo excelente para inducir a una persona al estado alfa, la práctica del Yoga y la meditación Zen igualmente son recomendadas.

La frecuencia Alfa es asociada con el aprendizaje y la creatividad. Muchos genios la han utilizado sin darse cuenta, por ejemplo, siempre que estaba preocupado por un problema, Sir Isaac Newton se tomaba una siesta y entraba al estado alfa, cuando despertaba, tenía una solución. Algo semejante le ocurrió a Niels Bohr, cuando trazó la estructura del átomo mientras soñaba.

Los niños generan más frecuencias alfa y theta que los adultos, por ello son más creativos, pero parecería que la madurez trae consigo la inhibición de esas frecuencias.

Los artistas y genios siguen desarrollando esas ondas, ellos continúan asombrándose con todo y creando nuevas alternativas. La actividad cerebral de Albert Einstein fue evaluada y el EEG mostró que a menudo se encontraba en un estado alfa.

Los desafíos y visualizaciones son las herramientas que producen alfa, por ello debemos enfocarnos en desarrollarlas diariamente.

Diversos estudios sostienen que los sonidos y vibraciones tienen la cualidad de modificar las frecuencias cerebrales, por eso muchos terapeutas utilizan música para sanar al paciente.

Una de las funciones más interesantes del cerebro es la sincronización por vibraciones. Numerosos estudios determinan que ciertos sonidos estimulan éste órgano por

el efecto conocido como **respuesta de seguimiento a una frecuencia** (en inglés, Frequency Following Response), por ello, cuando una vibración (o sonido), semejante a los hertzios de las ondas alfa, beta, theta o delta, se produce, el cerebro inmediatamente genera una respuesta de imitación, equilibrando así su desempeño.

También ciertos sonidos terapéuticos permiten estimular las neuronas para hacer más conexiones, por eso la música se ha utilizado en diversas culturas para alcanzar estados hipnóticos o mejorar la salud.

Cualquier profesional le podrá decir que todo lo que existe en el universo está compuesto por átomos, ellos son partículas en continua vibración. La naturaleza vibra en armonía y cuando no la tiene, la busca. Por ejemplo, en el ser humano, observamos el ritmo cardiaco, el de la respiración, el digestivo, el del sueño y vigilia, también las etapas de nacimiento, crecimiento, madurez, vejez, muerte, estos son ciclos que deben vibrar a determinado ritmo. Ese ritmo da lugar al sonido, el cual es una parte integral de nuestras vidas.

Desde antes de nacer el ser humano está rodeado de sonidos: los latidos del corazón de la madre, su respiración y todos los ruidos del organismo dan una experiencia al infante.

El sonido es energía que produce cambios profundos a muchos niveles (físico, emocional, espiritual).

Debido a eso, distintas culturas han utilizado la música para hacer terapia, ya que ciertos sonidos estimulan las frecuencias cerebrales, logrando armonía y crecimiento mental en la persona. No olvide que las funciones de nuestro cuerpo son rítmicas, entonces, es necesario utilizar los ritmos adecuados para aprender y lograr la salud. Si desea aumentar su frecuencia alfa, mi mejor recomendación es que escuche música barroca, en especial la de Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Haendel y Antonio Vivaldi.

No sólo la música nos estimula, la naturaleza nos ha provisto de distintas herramientas para curarnos, sólo que no las conocemos (y por ende utilizado). Una clara muestra la constituyen los gatos, animales que tienen un

sistema regenerador de su sistema en su ronroneo, este posee la capacidad regenerativa debido a las frecuencias utilizadas (desde 5 hasta 100 hertz), según descubrieron los investigadores veterinarios Wayne Whitney y Cheryl Mehlhaff en sus estudios realizados a los felinos, a partir de ellos, muchos médicos recomiendan a sus pacientes enfermos poseer gatos para alcanzar la salud rápidamente.

Y tienen razón, la frecuencia óptima para la estimulación del crecimiento de los huesos y la curación de fracturas es 50 hertzios, misma que la mayoría de gatos logra fácilmente con sus ronroneos. Ella es denominada gamma y es relacionada con la autocuración.

El sonido del ronroneo toma gran cantidad de energía y es creada por el diafragma y laringe del animal. Estudios recientes demuestran que el tipo de frecuencia del ronroneo es bueno para la curación del músculo, el tendón y las heridas de los ligamentos, también para el fortalecimiento y la tonicidad muscular, curación de heridas, reducción de infecciones e hinchazones y alivio del dolor. Por eso los egipcios creían que los gatos traían bendiciones a las casas de sus amos.

También la mezcla de fe y oración produce bienestar. En 1974, Joe Riker (de Estados Unidos), se negó a ser operado después de que un cáncer le hiciera un orificio en el cráneo, dejando el cerebro a la vista, durante más de un mes dejó de acudir con el médico a que le realizara la curación que evitaba su infección, entonces el galeno lo buscó solicitándole fuera a su consultorio, cuando llegó y mostró un frágil puente de piel nueva en su cráneo, el profesional de la salud le preguntó qué había hecho para lograrlo, él sólo contestó: “mi cuñada fue a Francia y me trajo una botella de agua de Lourdes, llevo un mes poniéndomela en la herida y orando por mi pronta recuperación”. La oración produce alfa, la fe parece estimular las frecuencias gamma, haciendo una composición extraordinaria para la salud.

También los caminantes de fuego utilizan la fe para lograr caminar en él, tal como lo dice Vincent H. Gadddis, en su libro “Mysterious Fires and Lights”:

Cuando te guían la fe y la concentración, el baile sobre las brasas no es doloroso. Se siente algo, pero no más que cuando se camina por un campo lleno de espinas. Lo extraño es que, a pesar del calor, a veces se notan los pies fríos.

La fe genera ondas gamma, que sumadas a las alfa, producen un estado alterado de consciencia que puede proteger el cuerpo así como sanarlo.

¡Usted tiene herramientas en el cerebro que le ayudarán a curarse de múltiples enfermedades! Sólo hace falta que realice lo mencionado, además de todos los ejercicios que le iré dando a lo largo de este libro.

Los diversos caminos que lo llevarán al éxito.

Tómese un momento para recordar la casa donde transcurrió su infancia, dese cuenta de los olores que percibía, su temperatura, los sabores que degustó, los colores de sus paredes, los sonidos, en fin, todo lo que usted recuerde de ella.

¿Ya lo hizo? Muy bien, ahora imagine una casa de jengibre, ¿a qué huele?, ¿cuál es su sabor, su textura y sus sonidos?, ¿cuáles son las diferencias entre su hogar y este último?

Lo que su cerebro ha hecho es lo mismo que quieren producir los escritores de cuentos en sus lectores, es decir, provocar sensaciones, sonidos y crear imágenes que el lector disfrute en todo momento.

¡Así funciona su cerebro! Él tiene mucha información que usted puede utilizar para su éxito, sólo hace falta que sepa cómo.

¿Cuál es el sabor de una fresa? En estos momentos tengo varias de ellas frente a mí, aunque usted no pueda verlas, son frutos con excelente aroma, ¿puede identificarlo? Imagínese llevándose una de ellas a la boca, ¿qué sensaciones tiene? ¿Cuál es su sabor? ¿Cuál es el sonido al triturarla con sus muelas? ¿A qué le recuerda esta acción? Sin que se lo proponga, su cerebro le proporciona muchas pautas para que usted tenga una experiencia placentera.

Por otra parte, existen recuerdos desagradables, aunque me ocuparé de ellos en otra sección de este libro, le adelanto que también es su cerebro el que le proporciona esa información.

Si ya se dio cuenta, su cerebro ingresa información mediante los sentidos, todo lo que usted conoce, recuerda e incluso daña, ha sido instalado en su mente por medio de ellos. Los sentidos le proporcionan información del mundo, la cual es determinante para su alegría o tristeza, su éxito o fracaso.

De la misma forma en que adquirió estos datos, puede cambiarlos, puesto que en su experiencia no existe el pasado, presente o futuro, sólo información, que le sirve para atender sus necesidades actuales.

¡Sólo información! Si lo analiza, ella puede ser cambiada fácilmente por otros datos que nos sean útiles y nos permitan tener el control de nuestros recursos. ¿Recuerda algo doloroso que le pasó hace años? Si reflexiona un poco sobre ello, son sólo referencias las que tiene, aquello que existió se quedó en el pasado, ahora sólo tiene información albergada en su mente, que le hace recordar y obviamente sufrir.

¿Conoce alguien que dice: “nunca olvidaré esto que me hicieron”? Yo tengo bastantes pacientes que evitan borrar de la memoria aquello que otro les hizo, pero sin pensar están dándole el poder a un tercero, ya que cada vez que lo recuerdan, reviven su enojo y sufrimiento. Si se dieran cuenta que los datos innecesarios no deben almacenarse, pronto tendrían la solución a muchos de sus problemas actuales (incluyendo depresión, estrés e insomnio). Los datos entran por sus sentidos y también se pueden desechar por medio de ellos, ya le mostraré más adelante cómo hacerlo.

Sigo afirmando categóricamente que nuestro cerebro ha evolucionado para sobrevivir al mundo y no para entenderlo, por eso surgen los recuerdos (felices o dolorosos), puesto que su principal órgano desea tener abundantes datos que le ayuden a subsistir en su realidad. Dicho de otra forma, su cerebro, a veces inconscientemente, recuerda algo para encontrarle un uso, no porque desee dañarlo.

Si por medio de los sentidos ingresa –y reproduce– esa información, entonces usted debe cuidar la calidad y abundancia de ellos, así tendrá variadas opciones para la solución de sus problemas. La fórmula es simple, entre más y mejor información, mayor solución de conflictos.

¿Alguna vez le han dicho que “se preocupa por nada”? Esto ha sucedido porque aquellos que lo afirman, tienen una forma diferente de percibir el problema, lo ven, escuchan, huelen, degustan y sienten de otra forma, por lo tanto tienen más datos que usted. Entre más datos ingrese por medio de sus sentidos, más soluciones prácticas tendrá.

Vamos a hacer un ejercicio rápido y simple. Imagine su platillo predilecto, véase comiéndolo, escúchese haciéndolo, sienta el alimento entrando a su boca, degústelo y huélalo... ¿Qué pasa? Si realmente usó su fantasía, pronto su cerebro le dio las pautas necesarias para que comenzara a salivar, tal vez a olerlo o a verlo, su corazón latió más aprisa y el deseo invadió su mente. Es lo mismo que pasa cuando tiene un problema, usted utiliza todos sus sentidos –y datos previos– para preocuparse, angustiarse o entristecerse, por eso es lógico que no piense en otra cosa más que en la situación problemática, sin enfocarse en la solución. No olvide que entre más datos permita que ingresen a su cerebro por medio de sus sentidos, más oportunidades de encontrar alguna solución tendrá.

Entonces la solución a su ansiedad, miedo y depresión es simple: elegir los datos que ingresen a su cerebro. Ya lo imagino pensando: “bien, eso suena excelente, ¿pero qué hago con los que ya tengo?”. No se preocupe, para eso existe la manipulación.

Muchas revistas colocan fotos de modelos con anatomía perfecta, piel extremadamente cuidada y pelo suave, pero para alivio de muchos, eso se logra con retoque fotográfico. Si un diseñador gráfico puede manipular una imagen para que sea agradable a la vista de todos, entonces nosotros podemos hacer lo mismo con la información que nos daña.

Si recuerda a su mejor amigo en brazos de su peor enemiga (estas líneas parecen extraídas de una novela rosa), cambie el

rostro de ambos, por ejemplo en los de algún animal como el chacal. ¿Qué sucede? Supongo que la información cambió, ahora tiene a dos seres mitad hombre y mitad animal en lugar de su anterior recuerdo, como es ilógica esa situación, su cerebro le restará importancia a sus datos previos.

¡Y fueros sus sentidos los que lo ayudaron a ello! Por eso es tan importante que los tome en cuenta para mejorar su situación pasada, actual y futura.

Pero para que los datos ingresados por los sentidos tengan el impacto en su mente, existe un elemento importante que se descuida muchas veces, él se conoce como **asociación**.

Nuestro cerebro, además de los sentidos, ingresa datos por la asociación, esto tiene sentido cuando camina por una calle y de repente siente miedo, su inconsciente le da las instrucciones para mantenerse alerta, aunque no haya identificado el porqué, su principal órgano ha asociado ese camino con peligro. Tal vez alguna vez al intentar cruzar de una acera a otra un auto estuvo a punto de atropellarle, usted aparentemente lo olvidó, pero quedó registrado en su base de datos para utilizarlo en un futuro, entonces, cada que pasa por esa calle, su mente la asocia con un peligro inminente.

Esto es muy común cuando escucha una canción y se pone melancólico, sin desearlo (aunque conozco muchos que adoran sufrir, creo que usted no lo hace conscientemente), pronto asocia la letra o música con algún evento del pasado, con lo que se entristece. Conocí una persona que cuando escuchaba alguna canción romántica casi lloraba, como ella me preguntó cómo dejar de hacerlo, la primera recomendación que le di es que desistiera de escuchar ese tipo de canciones, como sé que usted también me preguntará sobre otra forma, me reservaré de ella hasta el capítulo donde le describo cómo utilizar las herramientas que tiene para el cambio, así que, espere un poco más.

Otra herramienta de que se vale nuestro cerebro para ingresar datos es la imitación.

¿Se ha dado cuenta que cuando habla con una persona por más de diez minutos alguien de ustedes tiene

ademanos similares al otro? Vea a alguien conversando y se dará cuenta de ello, eso sucede por la imitación. En mis seminarios siempre recomiendo que elijan adecuadamente a sus amistades, ya que si se reúne con personas pesimistas, usted lo será también, ¡porque inconscientemente imitará las conductas de aquellos que lo rodean! En cambio, si está con individuos optimistas, usted buscará soluciones a sus problemas.

Como el cerebro aprende por imitación, podemos buscar modelos para adquirir sus creencias y conductas, ¿qué pasaría si imitara a Albert Einstein? Tendría una aproximación de sus experiencias y muy probablemente adquiriría muchos de sus procesos para solucionar los problemas. Usted podría pensar en este momento “¿pero cómo veo a Albert Einstein si ya está muerto?”, bueno nunca le mencioné que se hiciera amigo de él, pues eso sería imposible (excepto cuando lo clonen, entonces podríamos tener una oportunidad, pero mientras tanto...), en cambio puede conseguir videos o audios de él, inclusive fotografías, donde podría duplicar sus gestos, posturas, ademanes, tonos de voz, etcétera, para adquirir muchos de sus procesos, al fin y al cabo usted siempre estará imitando inconscientemente, entonces ¿por qué no seleccionar a quién imitar?

¡Usted tiene la oportunidad de elegir a quién imitar!

Los anuncios publicitarios usan este mecanismo para hacernos adquirir ciertos productos. Los profesionales detrás de esas campañas saben que nuestro cerebro imita ciertos aspectos psicológicos, por ello utilizan diversos estímulos... pero ahora que lo sabe, puede ser un experto instalándose instrucciones adecuadas en usted mismo.

Le vuelvo a repetir: todos imitamos inconscientemente las conductas, posturas y comunicación de otros. En mi caso, cuando voy varios días a impartir seminarios a regiones donde tienen cierto tono de voz diferente al mío, regreso a mi casa con él (además de modismos lingüísticos o regionalismos). ¡Esto sucede por la imitación! Si estuviera más de un año, muy probablemente regresaría con muchas conductas diferentes, las cuales ya serían mías.

Seguramente ya pensó en un niño pequeño que se viste como papá o mamá para ser adulto, ellos están imitando y, sin darse cuenta, están copiando sus procesos mentales, los cuales les ayudarán o dificultarán su avance.

¡Por eso juegan al papá y a la mamá! Si usted escucha a los niños mientras lo hacen, descubrirá muchos elementos que han copiado de sus padres, los cuales pueden integrar a su propia personalidad. También elaboran juegos sobre ocupaciones y profesiones, para definir la actividad laboral del futuro.

Cómo puede darse cuenta, esta herramienta mental es sumamente importante, ya que lo acerca al aprendizaje de otro.

Gracias a la imitación tiene usted la posibilidad de experimentar cientos de procesos que la permitirán su crecimiento, por eso debe elegir a sus modelos adecuadamente.

Entre más información tenga de aquellas personas a las que desea imitar, mayor probabilidad de éxito, por eso elabore una lista de ellos y consiga mucho material en audio y video, verá que pronto verá grandes cambios. Lea sus biografías e investigue sobre su vida, no escatime esfuerzos para conocerlos.

¿Puede hablar en mi idioma por favor?

Recientemente conversaba con una gerente, la cual se quejaba que sus subordinados no trabajaban de manera adecuada. Ella había intentado de diversas maneras convencerlos a cambiar de actitud, pero esfuerzo era infructuoso.

“La razón de ello es simple” le dije, “usted habla un idioma que ellos no comprenden”, ella me dirigió una mirada de sorpresa.

En la comunicación humana se necesita de alguien que de un mensaje y otro que lo reciba, pero además debe proporcionarse con un código compartido por ambos, si no, nunca habrá acuerdos.

Básicamente tenemos dos formas de comunicarnos, dos programas lingüísticos que sirven de apoyo: con detalles o

globalmente. Las personas que utilizan el primero, abundan en pormenores, la información es abundante y prefieren que el otro haga lo mismo cuando se comunica con ellos, pero los que utilizan el segundo, son generales y evitan lo específico.

Podría preguntarse ahora, “*entonces ¿cuál de ellos tiene la forma de comunicación correcta?*” La respuesta es sencilla: los dos.

Las personas con un programa detallista tienen problemas comunicándose con aquellos que utilizan uno global, parecería que hablan dos idiomas diferentes, también los globales sufren con los detallistas, pero ambos no se dan cuenta que el problema se resuelve si se comunican respetando el programa del otro.

Esta es una típica pelea de pareja entre un detallista y uno global:

- “*Nunca me escuchas, no te importa lo que digo, cuando hablo te haces el sordo...*” (detallista).

- “*Me abruman tus lamentos, por eso me hago el sordo*” (global).

- “*Yo necesito que alguien me escuche, ¿acaso debe escucharme la vecina, que no es mi pareja? ¡Por eso te tengo a ti!*” (detallista).

- “*También tengo mis problemas pero los resuelvo yo y no espero que otro lo haga por mí*” (global).

¿Se da cuenta dónde está el problema? ¡Nadie se escucha porque hablan dos idiomas diferentes!

La solución es simple, cada persona debe comprender que todos tenemos dos programas diferentes entre sí y, que para entendernos, es necesario comunicarnos adecuadamente, respetando ambos.

¿Qué pasaría si la pareja de la discusión anterior supiera lo anterior? No habría tantas peleas y sí muchos acuerdos:

- “*¿Adivina a quien me encontré? ¿Me permites que te explique con lujo de detalle?*” (detallista respetando al global).

- “¿Es alguien que conocemos ambos?” (global respetando al detallista).

- “Si, fue a Carlos, el que vivía frente a nuestro departamento hace dos años, ¿me permites que te platique cómo fue el encuentro? (detallista respetando al global).

- “¿Podrías resumirlo en un minuto?, tengo prisa” (global respetando al detallista).

¡Lograríamos tanto si hiciéramos esto!

Pero siempre intentamos escuchar desde nuestros códigos y no permitimos el ingreso de otro. Percibimos de manera equivocada y creemos que la realidad es así (y así será).

Los globales creen que el detallista es una persona que no tiene nada que hacer, los detallistas, que el global es un insensible, ¿quién tiene la razón? ¡Ninguno! Ambos se comunican con estrategias diferentes, que deben aceptar y los demás comprender.

La gerente que mencionaba anteriormente comenzó a utilizar esta información para su beneficio en sus tareas de liderazgo, primero detectando a sus empleados globales y detallistas, para darles instrucciones precisas, desde su “idioma” (su código). Pronto mejoró la productividad, todos afirmaban que ella era una buena escucha y, por supuesto, una extraordinaria líder.

Ahora que usted sabe esto, debe hacer lo mismo, converse con los demás utilizando el programa adecuado, si encuentra que el otro tiene uno diferente al suyo, respételo, pero poco a poco llévelos hacia el de usted, regrese al de ellos y de nueva cuenta atráigalos, verá que sus comunicación es más fluida y con menos inconvenientes, tal como lo decía el filósofo británico Francis Bacon: “El papel más honroso en una conversación corresponde al que da la ocasión a ella, y luego al que la dirige y hace que se pase de un asunto a otro, pues así uno dirige la danza”.

Para dirigir esa danza, también es importante respetar las modalidades de comunicación de los demás, ellas pueden ser agrupadas en tres: visual, auditivo y kinestésico. ¿Cuántas

veces ha peleado con su pareja porque ella desea conversar sobre su día pero usted prefiere que lo abrace? Es que ambos tienen distintas formas de comunicarse, en este ejemplo, la pareja prefiere comunicarse auditivamente, mientras el otro de forma kinestésica.

La persona con modalidad visual, opta por los colores, imágenes, formas y todo lo que se pueda ver, el auditivo, lo que puede escuchar y el kinestésico, por aquello que huelga, deguste y sienta.

Una paciente me decía que, en su relación de pareja, sucedía muchas veces que:

Él me regaña bastante, ya que trabajamos juntos, sé que en la empresa es mi jefe, pero no me agrada que lo haga, he hablado bastante sobre ello, pero parece que no me escucha, él me abraza en la casa constantemente, me prodiga caricias, pero no me dice palabras cariñosas...

¿Qué pasa en este caso? Los dos se comunican pobremente debido a que ella es auditiva y él kinestésico. No significa que alguien tenga la razón, simplemente dos códigos de comunicación diferentes.

La persona auditiva es feliz escuchando, le agrada conversar y quiere que el otro sea un buen oyente y conversador, percibe con mayor detenimiento los sonidos, por tanto prefiere el ritmo y las diferentes tonalidades.

El kinestésico, es más sensible, prefiere sentir y tocar al otro, odia los olores desagradables así como el mal sabor, cómo es más dinámico, tiende a no escuchar a otros. Parece estar siempre apresurado y eso puede molestar al auditivo, quien toma su tiempo para comentar lo que le ocurre. Ambos se comunican de forma diferente, por lo que comúnmente podrían tener problemas en su relación.

No sólo en las relaciones de pareja se tienen problemas por no respetar la modalidad del otro, un vendedor, por ejemplo, experimenta una baja en sus ventas por ello, en cambio uno que las tome en cuenta, logrará maravillas.

Hace poco esperaba en el auto a mi pareja afuera de un centro comercial, entonces un vendedor ambulante se me acercó intentando vender algún accesorio para mi transporte, mientras me ofrecía varios productos y yo me negaba a prestarle atención, él lo observaba detenidamente, entonces me dijo: “los limpiaparabrisas están desgastados, dentro de poco rayarán el vidrio, aquí tengo unos, déjeme colocárselos sin compromiso para que los vea y pruebe”, como yo prefiero la comunicación que involucre lo visual, está de más decirle que terminé adquiriendo lo que vendía.

¿Qué marcó la diferencia? Simple, él cambió la táctica, en lugar de seguirme hablando, pasó a la acción, logrando atraer mi atención, entonces siguió con una conversación tomando en cuenta mi inclinación visual.

Los visuales queremos ver y ser vistos, los auditivos escuchar y ser escuchados, los kinestésicos sentir, oler y degustar. Al conocer esto, usted tiene una gran ventaja, ya que puede comunicarse adecuadamente con el otro, sólo falta que descubra la modalidad sensorial de su interlocutor.

Observe detenidamente a la otra persona con la que participa en la comunicación humana, ¿cómo habla?, si lo hace detenidamente, disfrutando lo que dice, con cambios de tonalidad y volumen, posiblemente sea auditivo, pero si dirige la vista hacia varios lugares a la vez, mueve rápidamente los ojos y habla sin reflexionar mucho, es visual; el kinestésico mueve bastante alguna parte de su cuerpo, busca la comodidad al hablar, por tanto podría decir cosas simples y explicar lo que pasa con muchos ejemplos.

También, de acuerdo a mi experiencia profesional, puede darse cuenta de las preferencias sensoriales de los demás escuchando las palabras o frases que utilizan:

- *Visuales*. Prefieren las que tengan relación con ver, por ejemplo: observe, dese cuenta, esto es muy claro, no veo claro, lo veo luego, no me he dado cuenta.
- *Auditivos*. Todo lo que se relacione con oír: ¡No me grite!, se oye interesante, dese cuenta de lo que dice, cuide sus palabras, suena interesante, no murmure.

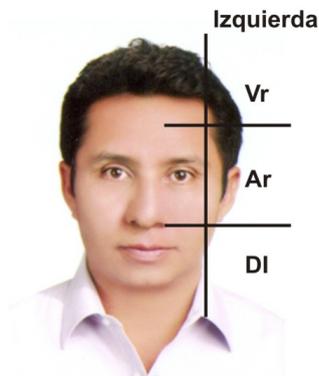
- *Kinestésicos*. Lo que involucre el tacto, el gusto y el olfato, por ejemplo: Usted es muy frío, su hogar es cálido, me ha quedado un mal sabor de boca, me siento culpable, lo han pillado con las “manos en la masa”.

Todos nos ofrecen pistas para comunicarnos adecuadamente con ellos, pero pocas veces prestamos atención, por ello le invito a escuchar, ver y darse cuenta de lo expuesto anteriormente.

Pero además de las claves lingüísticas que utilizamos a diario, también podemos observar movimientos de ojos, esto sucede ya que inconscientemente buscamos información en nuestro cerebro, accediendo por medio de patrones oculares.

En este momento, recuerde la casa donde vivió en su infancia, descríbala. Si usted tuvo un acceso visual, movió sus ojos hacia arriba, a la izquierda, si escuchó algo de esa casa o de sus padres en ella, sus ojos se movieron en medio y a la izquierda, en cambio, si su experiencia fue kinestésica (algún sabor, olor o sensación que recordara), sus ojos se dirigieron abajo, hacia la izquierda.

En este dibujo le muestro gráficamente lo que sucedió:

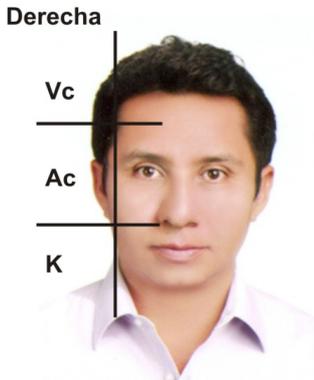


El hemisferio izquierdo tiene la tarea de recordar los sucesos, por ello cuando le solicité que trajera al presente

algún dato del pasado, sus ojos se movieron hacia ese lugar, pero dependiendo de su acceso sensorial, sus ojos se ubicaron arriba, en medio o abajo. Si se da cuenta, el dibujo tiene las claves Vr, que significa Visual recordado, Ar Auditivo recordado y por último DI, que se le llama diálogo interno. Por lo regular, cuando accede a su Dialogo Interno, es muy probable que se entristezca, puesto que ahí tiene lugar la comunicación interna entre usted y sus sentimientos, más adelante me abocaré en ese tema.

¿Pero qué sucede cuándo la creatividad llega a su mente? Entonces el movimiento ocular es hacia el otro lado, es decir, hacia la derecha, puesto que nuestro hemisferio derecho es el responsable de crear algo que no tenemos registrado mentalmente.

En este momento imagine a un elefante azul escuchando música con audífonos. ¿Qué sucedió? ¿Hacia dónde se movieron sus ojos? Si nunca ha visto a un animal haciendo lo que le mencioné, sus ojos fueron hacia la derecha, si vio al elefante, hacia arriba, si escuchó la música que oía el elefante, en medio y por último, si olió, sintió o degustó, hacia abajo (bueno, también si se sintió absurdo haciendo esto sus ojos fueron hacia abajo). ¡Así ingresa y extrae información su cerebro!



Nuestro cerebro recupera datos o ingresa datos por medio de los patrones oculares. Si ya se dio cuenta, tiene una gran herramienta a su servicio para producir cambios.



¿Qué sucedería si al recordar un suceso doloroso en su vida moviera sus ojos en dirección contraria? ¡Su experiencia cambiaría y tomaría el control de ella! Por ejemplo, recuerde un momento en que otro se burló de usted. Supongamos que su experiencia fue visual y por tanto movió sus ojos hacia la izquierda, arriba, ahora mueva los ojos hacia la derecha, arriba:



¡Su experiencia cambió! Usted interrumpió su ciclo de dolor, que muy probablemente incluía acceso a su canal auditivo y dialogo interno, entonces tomó por unos instantes el control de su experiencia. ¿Y si lo hiciera continuamente?

Usted puede hacer nuevos caminos oculares que le darán otras soluciones a sus problemas. Dese cuenta de qué camino siguen sus ojos cuando es creativo y repítalos cuando necesite encontrar una solución a un problema. En mi caso, mis movimientos son de esta forma:



Como mi canal preferente es visual, comienzo con él, filtro todo el contenido por el auditivo y el kinstésico para después recuperar los datos que tengo previos, primero visual, después auditivo y por último entablo un diálogo interno, para evaluar la pertinencia de lo creado.

Usted puede hacer decenas de circuitos oculares para crear o mejorar sus recuerdos. En otro lugar del libro le explicaré más sobre ello.



Mientras tanto, descubra nuevos caminos usted mismo. Experimente, sienta, deguste, huela, escuche y vea sus creaciones y recuerdos, es decir, conozca las herramientas con las que ha sido dotado, ellas le servirán para alcanzar el éxito.

Su dialogo interno puede ser su mayor enemigo.

Claudia⁴ llegó mi consulta por un problema de ansiedad, ella antes de salir de su casa, se imaginaba teniendo un grave accidente, lo hacía tan vívido que pronto sus manos sudaban, su miedo aparecía y le era imposible salir de su casa. Para ayudarla, le solicité se diera cuenta de su dialogo interno, es decir, qué se decía a si misma antes de su ansiedad, estos fueron dos de sus soliloquios:

- A Perlita, mi vecina, la acaban de atropellar, aún está en el hospital, yo no deseo eso para mí...

- En los noticieros de la televisión afirman que salir a la calle es un acto peligroso...

¿Se da cuenta del porqué de su ansiedad? Ella vivía en el futuro, y como es incierto, conseguía un estado de incertidumbre. Su dialogo era tan intenso que le instalaba mensajes de temor por salir de su casa.

La repetición de oraciones inserta en el cerebro instrucciones, obviamente si son pesimistas, este órgano buscará librarse del posible peligro que representan, si son optimistas, buscará optimizar sus recursos. Ese es el porqué de la ansiedad de Claudia, su cerebro evitaba el riesgo, aunque eso representara dejarla recluida en su casa.

¿Cuál es su diálogo interno? ¿Qué se dice al despertar? ¿Con qué palabras se dispone a dormir? Ellas constituyen su principal obstáculo para el crecimiento o su mayor fortaleza, depende de cuál sea su comunicación interna.

En este momento dese cuenta de ellos, ¿la mayoría de ellos es como si su padre le regañase? ¿O son como si usted se hablara a sí mismo?

Hace algunos años, el psiquiatra Eric Berne se dio cuenta que todos tenemos diálogos con nosotros mismos y para el otro, el les llamó posturas psicológicas y descubrió que

⁴ Los nombres de los pacientes en el texto no son los reales, para proteger su privacidad y en estricto apego al código ético en psicología.

tenemos tres roles: el del padre, adulto y niño. El diálogo de Claudia parte desde su postura o rol de padre, que cuida sus actos excesivamente, por eso le exige tener extremo cuidado al salir, inundándole miedo a partir de sugerencias que ha escuchado de otros.

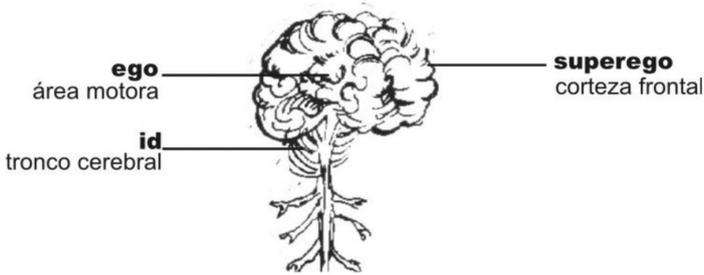
Cuando se escuche a sí mismo diciéndose algo como “no hagas esto o aquello” es un dialogo desde su postura padre, pero si se dice “vamos, hazlo y ya veremos qué pasa” es su rol de niño el que aparece. Lo ideal es que fuera el adulto el que dialogara con nosotros, puesto que es maduro y equilibrado, pero la gran mayoría de personas escuchan al padre y al niño, dejando relegado a éste. El estado padre, adulto y niño tienen argumentos que pueden obstaculizar nuestro desarrollo o ayudarnos para alcanzar las metas más ambiciosas.

Le pregunto de nueva cuenta: ¿Con qué dialogo se despierta por las mañanas? Conozco a muchos que dicen: “otro día más”, ¿y sabe cómo comienzan su día? Si pensó “con desanimo” está en lo correcto, su postura de niño no quiere iniciar las labores del día, preferiría estar más tiempo en la cama, por eso, todo el día estarán desalentados, pero, ¿Qué pasa con aquellos que dicen “este día aprenderé algo nuevo”? Todo el día encuentran oportunidades para crecer emocional y psicológicamente, puesto que es el adulto el que ha tomado el control.

En mi práctica he descubierto que las personas enfermas sanan más rápidamente cuando tienen un dialogo de adulto y enferman cuando su comunicación interna es más infantil. Expresiones como “soy incapaz de estar sano” disminuyen los mecanismos de defensa física y psicológica, mientras que frases como “esto es pasajero, pronto estaré sano” pueden curar hasta enfermos con padecimientos graves. Por eso es recomendable darse cuenta del dialogo interno que utilizamos a diario, para cambiarlo cuando sea necesario y así evitarnos mayores problemas.

Berne no fue el único que se dio cuenta de esto, Sigmund Freud ya había escrito sobre tres posturas semejantes años antes, a las que él llamó Superego, Ego e Id. Lo más interesante

es que neurocientíficos han descubierto una estrecha relación entre las tres estructuras de la personalidad freudianas y la actividad del cerebro:



- El superego se ubica en la corteza frontal y es la base de la creatividad, memoria, comunicación, y autocontrol, otra de sus funciones es determinar cómo utilizar la información que se tiene ante una situación práctica.
- El ego ha sido relacionado con el área motora, la cual es responsable del razonamiento, la planeación, las emociones, la resolución de problemas y el control del movimiento de los músculos esqueléticos del cuerpo.
- El id se halla en el tronco cerebral (o tronco del encéfalo), que proporciona la comunicación entre el cerebro anterior, la médula espinal y los nervios periféricos, con lo que controla diversas funciones, entre ellas la respiración, la regulación del ritmo cardíaco, el movimiento de los ojos y de la boca, la transmisión de los mensajes sensoriales (calor, dolor, ruidos estridentes), el hambre y los movimientos musculares involuntarios.

Entonces es lógico que un inadecuado dialogo interno infantil provoque problemas en la respiración y el sistema digestivo. Muchos pacientes con sobrepeso utilizan

una comunicación interna demasiado infantil, por ello experimentan esos problemas.

Por otra parte, un incorrecto diálogo interno desde la postura padre (superego) bloqueará el autocontrol del individuo, como el caso de Claudia, quien no le permitía usar la información obtenida para su beneficio, sino en su perjuicio (evitaba salir por lo que le podría pasar y no reflexionaba sobre los inconvenientes de ello).

También un inadecuado diálogo desde el adulto (ego) puede causar problemas. El ocultamiento de emociones es uno de ellos, ¿se ha escuchado alguna vez diciéndose a sí mismo “debes ser fuerte emocionalmente”? Si lo ha hecho, es su adulto el que está controlando esas emociones.

Recuerde esta recomendación: si su diálogo interno le será útil, permítale surgir, pero si sólo le obstaculizará su paso, deséchelo.

Si desea interrumpir su diálogo interno es muy simple, sólo mueva los ojos. ¿Recuerda que hace unas líneas le mencionaba sobre ello? Cuando hablamos con nosotros mismos movemos los ojos abajo, hacia la izquierda. Haga este ejercicio en este momento, recuerde cómo se sentía en su niñez cuando alguien no le hacía caso. Supongo que sus ojos se movieron hacia abajo, a la izquierda, ¿ese es el camino ocular que siguen! Si desea evitar seguir recordando y entristeciéndose, debe moverlos para otro lado.

No sólo moverá hacia ese lugar sus ojos cuando se comunique consigo mismo, por eso le recomiendo cambiar el circuito del movimiento de los ojos, es decir, moverlos hacia otro lado, así descubrirá otras emociones, sensaciones, olores, sabores, sonidos e imágenes, evadiendo algún diálogo absurdo.

Por ejemplo, usted tiene miedo de salir a la calle por algo que escuchó, entonces, mueva sus ojos hacia arriba a la derecha y desde ahí, muévalos hacia abajo, después hacia lo alto a la izquierda, entonces mueva hacia el canal auditivo de izquierda a derecha, con ello accederá a otros recursos, controlando sus emociones y olvidando el miedo.

Este dibujo muestra el circuito mencionado:



Puede mover en otras direcciones sus ojos, siempre comenzando desde donde se esté produciendo el diálogo interno:

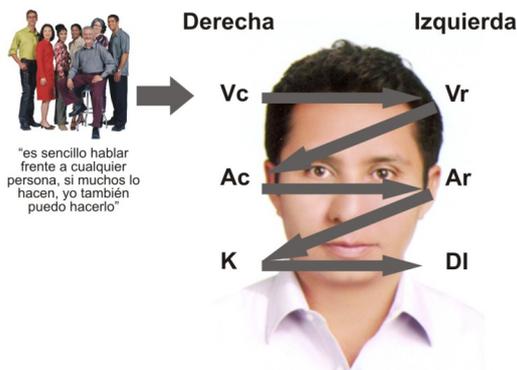


No olvide que su objetivo es acceder a distintos recursos mentales, rompiendo su circuito de diálogo interno, por ello ensaye nuevos caminos oculares, hasta encontrar aquel o aquellos que le sirven para su propósito.

Si ya se dio cuenta, cada que desee instalar algún dialogo interno que le beneficie, deberá mover sus ojos hacia la derecha y después a la izquierda, para que después de ser creado, sea recordado.

Por ejemplo, usted desea tener seguridad en sí mismo cuando habla frente a un grupo de personas que son extraños para usted, podría decirse algo como “es sencillo hablar frente a cualquier persona, si muchos lo hacen, yo también

puedo hacerlo”, mientras dice eso, mueva los ojos de derecha a izquierda, arriba si desea imaginárselo, en medio si lo que desea es escucharlo y abajo para sentirse seguro de sí.



En este ejemplo comencé por el acceso visual, pero usted puede iniciar por su canal de comunicación preferente. ¿Qué pasaría si fuera el canal auditivo el que iniciara? ¿O el kinestésico? Seguramente tendría muchos recursos para enfrentarse a cualquier problema. Con esta práctica puede instalarse cientos de diálogos internos que le ayudarán a obtener logros y alcanzar sus metas.

Más adelante le mostraré como descomponer su experiencia, para instalar otros mensajes en su mente, mientras, siga enfocándose en sus recursos, no en sus carencias.

LA SOCIEDAD, FAMILIA Y PERSONAS QUE LE RODEAN LO HAN PROGRAMADO.

Vivimos en una sociedad profundamente dependiente de la ciencia y la tecnología y en la que nadie sabe nada de estos temas. Ello constituye una fórmula segura para el desastre.

CARL SAGAN

La mayoría de niños observan y cuestionan todo su alrededor, si algo les llama la atención, no se quedan con la duda, lo tocan y preguntan sobre él, pero si un adulto los ve, inmediatamente los regaña e inmoviliza, pues proyecta todos sus miedos sobre el infante.

Si alguna vez su padre le dijo que no tocara ese hermoso jarrón de la casa del vecino, no esperaba que usted estuviera seguro, sino que él lo estuviera, es decir, si lo hubiese roto, su padre tendría que pagar el daño, no usted. Sin quererlo, su progenitor le proporcionó su miedo, con lo que poco a poco, usted dejó de experimentar, para sólo escuchar lo que los demás tenían que decirle, aceptándolo sin decir nada. Al fin y al cabo, los adultos son los que saben más.

Entonces, lentamente, aparecieron muchas dudas, miedos e inhibiciones en su vida, lo cual le hizo tener serios problemas. Freud dijo alguna vez que “somos seres psicológicamente sanos cuando no está inhibida nuestra búsqueda de saber”. Analice profundamente su vida y encontrará que muchos de sus miedos son resultado de las inhibiciones de sus padres y lo que usted considera como cierto, es el resultado de miles de creencias que le han instalado las personas que lo rodean.

Las creencias se construyen en base a información fragmentada y con exclusiones de otros, pero, en lugar de comprenderlo e intentar cambiarlas, usted las ha aceptado como verdaderas y las sigue al pie de la letra, sin imaginarse el daño emocional que se hace. El éxito corresponde a

las personas que se han separado de las sugerencias que obtuvieron durante sus primeros años, el fracaso es para los que continúan aceptando las limitaciones impuestas por otros.

La mayoría de personas anda por ahí siendo neurótica por los obstáculos en la búsqueda del conocimiento. Freud decía que a los neuróticos algo les impedía ser sanos, él lo llamó inhibiciones inconscientes. Todos tenemos esos obstáculos para ser felices, por eso es necesario adentrarnos en nuestros aprendizajes previos, puesto que ellos nos los han provisto. La mejor manera para realizar lo anterior, es el análisis de nuestra vida, para encontrar dónde se encuentra un bloqueo y liberarlo, ese trabajo será importante, ya que no debe olvidar que la salud mental o la felicidad no es algo que se nos es dado, debemos luchar por encontrarlas.

¿Sólo sus padres le han proporcionado inhibiciones mediante las proyecciones de sus miedos? No, también lo han hecho sus hermanos, amigos, vecinos, profesores y todas aquellas personas con las que tuvo contacto desde que nació, sin que ellos se lo propusieran, le suministraron muchos de los miedos que ahora tiene. En el transcurso de su vida, usted sólo se dedicó a acrecentarlos, volviéndolos inhibiciones, para tener cierta seguridad en su vida, con lo que ahora esos obstáculos se han vuelto dominadores de su existencia, forzándolo a vivir sin ser feliz, es decir, sólo sobrevivir.

¿Cuáles fueron las primeras palabras que escuchó inmediatamente después de nacer? Dudo que las recuerde, pero ellas le influyeron fuertemente. Todas las palabras que le han prodigado desde esa etapa le han servido para fortalecerse o debilitarse, mientras asistía a la escuela también escuchó a otras personas, vio sus actitudes y muchas veces las imitó, tuvo muchos estímulos que le han servido para conformar su personalidad, es decir, es producto de todas las persuasiones recibidas, pero, ¿le han sido útiles? Muchas de ellas sí, pero la gran mayoría no le han servido de nada, por eso debe analizarlas y desechar las inútiles.

En la infancia, somos vulnerables al ambiente, por eso cualquiera puede programarnos, cuando somos adultos,

son las características heredadas genéticamente las que nos complican la existencia, sobre esto último escribiré más adelante.

Hace tiempo tuve a un paciente, que llamaré Carlos. Cuando era niño, su padre solía decir: “hijo, no debes confiar de las mujeres, puesto que ellas no son de fiar”, Carlos, en su adolescencia tuvo muchos problemas para relacionarse con el sexo opuesto, ya en la juventud, esperaba a que ellas tomaban la iniciativa, siendo espectador más que partícipe. ¿A qué supone su problema con ellas? Si respondió “a las palabras de su padre”, es correcto, pero él decía que no había influido, aseguraba que “nunca había puesto atención en las palabras de su padre”.

El que le haya influido tanto es resultado de un fenómeno psicológico llamado “obediencia a la autoridad”, esto significa que tendemos a creer las palabras pronunciadas por una autoridad que respetamos. ¡Cualquier persona de autoridad que respetemos!

Esto se complica, puesto que no sólo hemos escuchado (y hecho caso) a nuestro padre, sino a los maestros de la escuela, los políticos, algún familiar, etcétera. Es decir, usted les ha dado el control de su mente a muchas personas desde que era pequeño, y lo más interesante, es que no se ha dado cuenta de ello.

¿Qué tanto poder tiene la “obediencia a la autoridad”? Bastante, como lo indica una investigación llevada a cabo en los setenta por un psicólogo llamado Stanley Milgram. Él realizó un experimento, en el cual una figura de autoridad les indicaba a 40 participantes que debían soportar una sesión de descargas eléctricas de intensidad creciente hasta el punto de ser letal, ¡38 de ellos lo soportaron sin protestar! Es tal el poder de una figura de autoridad que podríamos sufrir una descarga eléctrica si alguien con ella nos lo pide.

No sólo ese tipo de castigo podemos recibir, también podemos repetirnos constantemente aquello que nos dijeron, hasta que creamos que es válido ser infeliz.

Es momento de que evalúe los mensajes que recibió de sus figuras de autoridad y deseche las que sean inútiles en este

momento para usted, si no lo hace, siempre vivirá dominado por los demás.

Regresemos a lo que le mencionaba sobre las inhibiciones para descubrir su mundo, aunque parecería que el prohibir tocar no podría causar muchos problemas, es todo lo contrario, al hacerlo, se hace que el sujeto se torne pasivo y expectante, ya que el mirar, tocar, sentir, escuchar y degustar son elementos activos del aprendizaje, dicho de otra forma, son detonadores de la creatividad, genialidad y salud mental.

Si se le inhibió a mirar, tocar, sentir, escuchar y degustar, usted tiene muchos miedos, posiblemente espere a que otro decida por usted, en sus relaciones interpersonales buscará amigos con más poder, parejas dominantes y empleos donde sólo reciba órdenes. No es necesario que vaya en este momento a reclamarle a sus padres sobre sus actuales miedos, sino tome el control de su vida a partir de lo que ahora sabe.

No sólo la interacción en familia le ha dado esa imposibilidad de actuar, los medios masivos de comunicación también han contribuido a ello. ¿Qué me dice de la telenovela donde la chica pobre se vuelve rica de la noche a la mañana? Inconscientemente (¿o conscientemente?), nos indica que debemos dejar a la “suerte” dirigir nuestra vida, ¡ya en algún momento nuestra fortuna cambiará! Pero mientras sucede, compremos tal o cual producto que nos hará trabajar menor, sentirnos felices e incrementar nuestra salud, todo por arte de magia.

Lo que yo llamo pensamiento mágico, es producto de esas programaciones mentales.

Cuando la persona tiene un pensamiento mágico se sienta a esperar que algún día todo cambie, pero pronto se sentirá decepcionada porque no sucede nada de lo deseado.

Durante años esa forma de pensar ha contribuido a en la ruina de culturas enteras en el mundo, la esperanza es un componente de ella, utilizada por muchos para dominar a los demás. Esperar sin hacer algo es lo más absurdo que pudiera existir, pero miles de personas hacen eso a diario, ¡y aún se preguntan por qué la vida se ha ensañado con ellas!

Si no hace nada por cambiar aquello que le incomoda, no se queje de su condición, si ya está dispuesto a mejorar su vida, comienza por evitar el pensamiento mágico. El darse cuenta, que sería lo contrario de esa forma de pensar tan destructiva, surge cuando no teme analizar aquello que no le funciona para cambiarlo en cuanto tenga los elementos suficientes. Wilhelm Reich, un médico que se interesó por la energía corporal y su relación con la mente, dijo atinadamente:

Es posible escaparse de una trampa. Pero, para salir de una prisión, uno tiene que confesar primero que *está en una prisión*. La trampa es la estructura emocional del hombre, su estructura característica. Es poco útil inventar sistemas de pensamiento acerca de la naturaleza de la trampa, si la única cosa que hay que hacer para salir de la trampa es conocerla y encontrar la salida.

Lo primero que debe hacer es reconocer que tiene problemas, que su vida no le agrada y que desea encontrar una solución para ello; pero la mayoría de personas se justifican con miles de pretextos: “no tengo oportunidades”, “la vida es injusta”, “tengo mala suerte” o “ya veré la mía”.

Encontrar la salida es simple, debe reconocer qué programaciones absurdas tiene y modificarlas, no tiene caso que sepa quién se las dijo, esos son referentes, el contenido es lo importante. Si ya descubrió que le tiene miedo al éxito, está en buen camino, no debe interesarle quién se lo inculcó, sino qué cambiará a partir de este momento. La fórmula para el cambio es simple, si algo no le sirve, simplemente deséchelo.

Pero la mayoría de personas vive a gusto en sus “trampas emocionales”, ya que es lo único que le da seguridad. Al no arriesgarse, evita confrontarse y descubrir aquellas ideas, pensamientos o emociones que le dañan. Aunque viva temeroso, siempre tendrá la opción de culpar a alguien más por lo que le pasa.

Ahora usted tiene la opción de modificar aquello que no le sirve de nada, esas ideas o pensamientos que le impiden

avanzar. Ellas están en su mente inconsciente, tal como lo afirmaba el psicoanalista Carl Gustav Jung: “Nuestra mente inconsciente, como nuestro cuerpo, es un almacén de reliquias y recuerdos del pasado”.

¿Qué pasa cuando el “almacén” se llena de objetos inútiles? ¡Ya no queda espacio para nada!, entonces es lógico que usted se estrese, viva temeroso y deseando que algo pase mágicamente para que todo cambie.

Cualquier profesional de la salud mental le dirá que estamos sobresaturados de información, en estos últimos años ha ocurrido algo que he llamado “sobredosis de información”, ya que los medios, escuela y pares nos bombardean diariamente con miles de unidades de datos, haciendo que nosotros nos preocupemos y ya no reflexionemos, sólo actuemos de manera precipitada, sin pensar en las consecuencias.

Ahora sume los problemas que no solucionó en el pasado, los que cree que tendrá en el futuro, sus expectativas de vida, lo que los demás esperan de usted... si no se ha vuelto ansioso o depresivo con esta programación, ¡está a punto de serlo!

Lo primero que debe hacer es identificar esos datos inútiles y deshacerse de ellos, más adelante le daré muchas alternativas para ello. Ahora sigamos reflexionando sobre sus programaciones mentales.

Freud se dio cuenta de que las inhibiciones causaban estragos en la mente humana y dedujo que debido a la represión de la pulsión sexual, las personas se volvían neuróticas.

Casi siempre, cualquier situación inconclusa es generadora de una enfermedad, sea física o mental.

Por ello es importante que evalúe su vida y descubra qué le está haciendo daño, muchos ya lo saben, pero temen enfrentarse a la causa (o causas).

El temor más común surge cuando el origen del problema ha sido alguno de los padres, como nos han sugestionado que debemos sólo amar a nuestros progenitores y agradecerles por darnos vida, las personas rechazan la idea de odiarlos. Entonces, como no podemos hacerlo, proyectamos nuestro resentimiento hacia otra persona, incluyendo pareja, hijos,

amigos o compañeros de trabajo, haciendo nuestra vida imposible, sin posibilidad de ser felices.

Freud decía que había dos impulsos básicos en la mente humana, los cuales son responsables que el humano actúe y viva: la posibilidad de amar y la de odiar, que llamó *eros* y *thanatos*. Un individuo sano es aquel que equilibra ambas, éste es capaz de reconocer que debe amar pero también odiar.

Es cierto que debemos agradecer a nuestros padres muchas cosas, pero si sólo hiciéramos ello, los compararíamos con santos, sin error alguno y fuera de nuestro alcance, en cambio, cuando encontramos aquellas cosas de ellos que fueron desagradables para nosotros, los convertimos en humanos, los hacemos semejantes e iguales y destruimos el velo de santidad (o perversidad).

¿Por qué nos cautivan las historias que narran la vida de personas comunes y corrientes que lograron alcanzar sus más altos ideales? Simple, porque nos sentimos identificados.

Los autores de ellas lo saben (tal vez de manera inconsciente) y utilizan ese equilibrio entre *eros* y *thanatos* para manejar nuestras emociones y sugestionarnos.

¿Recuerda lo que le mencioné de la telenovela? Es lo mismo, al atraer nuestra atención y provocar que nos identifiquemos, es fácil instalarnos una programación mental. Usted podría preguntarse ¿pero qué daño podría hacer una telenovela? Bueno, además de proponerle que se conforme a su suerte (pensamiento mágico), le venderá productos. Yo se que usted dirá: “puedo apagar la televisión mientras hay comerciales”, permítame que lo ponga a dudar de la efectividad de esa acción, ¿usted cree que sólo los comerciales anuncian productos de consumo? La respuesta es un rotundo no. Lo hacen los artistas dentro de la telenovela, cuando usan una marca comercial dentro de la historia, incluso la vestimenta está programándolo.

Ahora que sabe lo anterior, vea la televisión, se dará cuenta que “extrañamente” aparecen marcas comerciales en las series, telenovelas e incluso noticieros, los protagonistas hacen comentarios sobre ellas y también pueden parodiarlas, pero esas son formas sutiles de convencerlo a utilizarlas.

Hace años prohibieron en algunos países ofrecer anuncios comerciales de cigarrros, ¿qué hicieron entonces los fabricantes de este producto? Simple: pagaron porque los actores los consumieran dentro de las series, telenovelas e incluso películas.

El objetivo de bastantes personas es manipular lo que supone como cierto para confiar ciegamente en lo que le ofrecen como verdad absoluta, por eso debe formarse un criterio propio y seleccionar lo que entre a su mente, al fin, usted tiene el poder de apagar el televisor, el radio o no leer los periódicos.

Siempre están programando nuestra mente, pero no explico esto para que se vuelva temeroso de lo que ve o escucha, sino para que tome el control de ello. Sabiendo cómo lo están sugestionando a diario, usted podrá hacer lo mismo, pero con ideas y pensamientos que lo ayuden a triunfar, no a seguir siendo el mismo.

En lugar de ver imágenes nocivas para su mente, diseñe frases que le hagan sentirse motivado para comenzar el día, en lo personal, tengo en mi página de inicio de Internet frases que cambian durante el día, así leo muchas de ellas todo el tiempo que estoy conectado. ¿Cuál es el resultado? Me siento jovial, con deseos de hacer cosas nuevas y mejorar lo existente.

Usted tiene el control de su vida, no permita que otros se la programen.

Los medios masivos de comunicación muchas veces nos programan para que consumamos productos que nos hacen comprar más y más, sin reflexionar sobre ello, esto no sólo afecta el bolsillo de millones de personas, sino nos convierten en individuos solitarios.

El consumismo nos aleja del otro. Por ejemplo, muchas personas están obsesionadas por tener el celular de moda, pero emplean más horas de las necesarias trabajando para obtenerlo, eso los hace alejarse de sus amigos, puesto que destinarán el tiempo libre que tenían para pagar las deuda que adquirieron en comprarlo.

Recientemente leía una nota en un periódico⁵, la cual decía:

J. A. lleva cuatro meses ahorrando casi todo su sueldo para comprarse lo más pronto posible el nuevo celular de moda (con teclado incluido) que cuesta 9 mil 219 pesos. Trabaja en una tienda departamental como cajero y gana alrededor de 2 mil 500 pesos al mes, más comisiones. Pero su mayor sueño es tener en sus manos este teléfono inteligente, aunque ello signifique que se quede sin un peso. “Mi único y gran sueño en mi vida es tener el N97, la verdad está bien chido y tiene todas las características que busco. Cuando lo veo en el aparador se me cae la baba y ya no puedo más, hasta ahora llevo 5 mil pesos y en ocasiones me he quedado sin un peso y he dejado de comer”, platicó el joven de 25 años.

¿Qué hace que una persona se quede sin comer por un aparato electrónico? ¡Las sugerencias que le indicaron que ese debe ser su “mayor sueño”!

Pero el celular no es el único producto que compran, son decenas de ellos, los cuales los atan al trabajo, o mejor dicho, los hacen trabajar para compañías que sutilmente les han hecho desear las cosas que venden.

La falta de control puede llevar a cualquier persona a vivir endeudándose, olvidándose de los demás, para sólo pensar en comprar y seguir trabajando para pagar lo que ahora debe.

Es triste pero cierto, son miles de personas que hacen rico a un puñado de individuos que los manipulan constantemente. Cuando vea y escuche un comercial dese cuenta de ello. Cada día decenas de niños se programan para hacer millonario a alguien que lo ha conducido sutilmente hacia las compras impulsivas.

⁵ El universal, “Los mexicanos dan su quincena por un gadget”, 9 Marzo 2010.

¡Por eso existen tantas personas insatisfechas con su vida! Son muchos los que me dicen que están hartos de trabajar sin lograr nada, pero no se han dado cuenta que laboran para otro, ¡por eso se afligen!

Ahora es momento de que se programe y tome el control de su vida.

El poder de la sugestión.

Imagínese que se encuentra en una sesión de espiritismo, unas pocas velas iluminan el lugar, una mesa de madera cubierta por un gran mantel está en medio, sillas del mismo material la acompañan, grandes cortinas cubren las ventanas, cuadros al óleo con imágenes de personas adornan las paredes y el médium viste colores sobrios, por lo regular gris, blanco y negro. ¿Usted dudaría de que en ese lugar se pudiera contactar a un espíritu? De acuerdo al psicólogo británico Richard Wiseman, la sugestión desempeña un papel fundamental en este tipo de experiencias, por lo que una persona podría asegurar que ve, escucha o siente “cosas extrañas”. Ese tipo de ambiente inspira temor y éste hace que los participantes tengan problemas con su percepción, la sugestión es tan poderosa que puede producir elementos que engañen nuestros sentidos.

En varios de mis seminarios hago esta pregunta: “¿Cuántos de ustedes han dudado de la magia?”, la mayoría de mis asistentes no duda de ella debido a la fascinación que les produce ver al mago y escuchar sus “palabras mágicas”, es decir, la sugestión es un elemento primordial para el éxito del espectáculo de magia o ilusión.

Esto lo saben algunas personas y lo utilizan para sugestionarlo constantemente.

¿Por qué muchos compran tal o cual marca de jabón líquido? Porque alguien los convenció que eliminaba el 99.99% de los gérmenes, aunque sea mentira. Para verificar ese porcentaje sería necesario que los compradores hicieran pruebas de laboratorio para que, después de muchos experimentos, comprobaran la fiabilidad de ese jabón, pero eso no lo

consideran necesario ya que un actor (o una “autoridad” en el tema) afirma que ese producto es confiable.

No lo estoy invitando a crear una empresa de comprobación de la fiabilidad de productos, pero si a tener cuidado con las sugerencias que permite entrar a su mente.

La sugestión tiene un proceso muy sencillo, sólo hace falta tener una idea y tres razonamientos que la fundamenten.

Supongamos que alguien le dice que se ha descubierto un nuevo animal (idea), le afirma que obtuvo esa información al ver un reportaje en la televisión (primer razonamiento), ahí, un científico daba una explicación del por qué no lo habían visto antes (segundo razonamiento) y una foto de ese ser había sido mostrada al público televidente (tercer razonamiento). ¿Qué pasa después? Usted lo cree, aunque sea una falacia.

El anunciante lo sabe y lo utiliza, por ejemplo, el jabón líquido lo anuncia un médico que muestra su nombre y cédula profesional (aunque nadie investiga si es real), él menciona los estudios realizados, también afirma que su familia lo usa (¿quién recomendaría un mal producto a su familia?), esos tres razonamientos hacen que usted se sugiera a tal grado que es muy probable que pronto compre ese producto. ¡Así se ha formado todas las ideas que tiene sobre el mundo!

Recuerde, ¡una idea y tres razonamientos producen una sugestión!

Por tanto, sería relativamente simple instalar una sugestión en la mente de una persona, por ejemplo hacerle creer que tuvo un incidente desagradable en su infancia, dándole tres razonamientos que respalden esa idea. ¿Podríamos “recordar” situaciones inexistentes? La respuesta es un rotundo sí, ya que nuestra mente tiene muchos recuerdos que no sucedieron de la forma como lo suponemos.

¿Por qué preocuparnos de cosas del pasado si no tenemos la plena certeza de que sucedieron tal como lo recordamos? Es muy buena pregunta, muchos adoran recordar, pero no se dan cuenta que no lo hacen con exactitud, por lo que sólo construyen un pasado diferente, que los atormenta en el presente.

Si ya no recordamos vívidamente el pasado, ¡entonces podemos crearnos uno! ¿Por qué no se construye un pasado que le agrade? Usando el poder de la sugestión puede hacerlo, ya lo sabe, busque tres razonamientos que fundamenten aquello que sucedió y ya tiene un nuevo pasado.

¡Ahora puede imaginarse a su padre alabándolo en lugar de regañándolo! Utilice sus sentidos para ello, por ejemplo cierre los ojos y escuche cómo su padre exalta sus fortalezas, vea su sonrisa de orgullo mientras lo hace y sienta su mano en su hombro, esa es otra forma de utilizar la sugestión, si lo sigue repitiendo, en algún momento su mente creará que lo vivió en el pasado y es cierto todo lo que imagina. Eso es lo que hacen los comerciales de las empresas, ¿por qué no hacerlo también nosotros?

Sugestiónese a diario, así como lo hace el mago, convéznase a sí mismo que puede lograr todo lo que desea, sólo falta una idea y tres razonamientos.

¡Y no se complique! Hágalo simple.

En psicología hay muchas tendencias, una de ellas es la psicología del error. Es una interesante teoría formulada desde la filosofía, que defiende la simpleza frente a la complejidad diaria.

Cuando hablo de la psicología del error, doy el ejemplo de lo que yo llamo el “error del paracaidista”, si un amante de este deporte quisiera evadir el error, confirmaría el seguro de su paracaídas, una, dos, tres, cuatro veces, etc., ya en el aire al haberse lanzado, comprobaría que al probar tantas veces el mecanismo, lo averió, por lo que irremediamente no se abre y muere. Esto es el claro ejemplo de que la perfección produce imperfección.

Desde pequeños aprendemos algo que nos acompaña toda nuestra vida: Debes ser perfecto. ¡Pero ya somos perfectos!, nuestro cuerpo es perfecto, nuestra mente es perfecta, en cierto sentido nuestra estructura es perfecta, pero nuestra personalidad es perfectible, la personalidad de los demás es perfectible, por ello estamos expuestos al error.

Imaginemos una vida sin error, ¿cuántas personas inventarían algo?, ¿cuántas realmente gozarían de la dicha

de existir?, la respuesta para mí, es ninguna persona. El mundo sería aburrido, no existirían propuestas, diferentes formas de pensar, incluso este escrito no existiría, y tal vez tampoco ningún libro.

Tenemos un grave problema, muchos nos exigen precisión, y por tanto perfección, esto nos obliga a actuar pensando en el mañana, preocupándonos por lo que aún no sucede, deprimiéndonos y dejando de hacer las cosas porque no las sabemos hacer.

Pasa algo curioso, los niños aprenden a manejar sin miedo una computadora, y a muchos adultos les aterra pensar en usar una, ¿el motivo?, tienen miedo de descomponerla y miedo de equivocarse al usarla, porque el adulto debe ser perfecto (recuerde que es el ejemplo de los jóvenes), esto lo lleva a sufrir de neurosis por no estar condicionado para errar.

Deberíamos permitirnos experimentar, así no tendríamos tantos problemas, pero siempre deseamos ser perfectos. Aunque el error también nos sirve como válvula de escape de nuestras frustraciones, ¿cuántas veces nuestra disculpa es “me equivoqué”? ¿Por qué no decir “es mi culpa”? Porque tendríamos que responsabilizarnos, aunque veámoslo con humor, si no existiera el error, tampoco existiría la disculpa.

El ser humano se complica demasiado, por eso tiene bastantes problemas, si disfrutara lo simple, sería feliz, pero lo complejo pacer ser más interesante... hasta que llegan las enfermedades. ¿Cuántas personas conoce usted que están enfermas debido al estrés? Yo conozco muchas y la cifra sigue aumentando. El continuo estado de alerta provoca el estrés, este a su vez es producto de desear la perfección y hacer compleja nuestra existencia.

¡Sugestiónese a tener una vida simple!

¿BUSCA QUE LO ACEPTEN O SE ACEPTA?

Sigamos con las reflexiones acerca de su programación actual, ¿le importa lo que los demás digan de usted? He escuchado a muchos decir que vivimos en sociedad, por tanto es necesario

escuchar lo que opinan los demás de nosotros para poder hacer las cosas bien, pero ¿sabe qué?, están equivocados.

Imagine a un niño que comienza a caminar, él lo hace sin esperar aprobación, tal vez un poco de apoyo de un mueble o de las manos de sus padres, pero lo que ellos opinen es irrelevante para su objetivo principal, es decir, moverse.

¡Este es el truco! Usted debe tener sus objetivos definidos para moverse por usted mismo y no esperar compartir las metas de otro.

Le voy a contar otra historia de mi vida. Cuando tenía unos nueve años tuve la inquietud de aprender química, biología y física, le rogué a mis padres mucho tiempo para que comenzaran a comprarme equipo para un pequeño laboratorio y así realizar mis experimentos.

Cuando ellos me hicieron caso, comenzó una gran aventura para mí. Me pasaba horas enteras en él, me fascinaba aprender realizando actividades científicas, entonces comencé a invitar a mis compañeros de escuela a ir a éste y ellos iban felices, pero cuando estaban ahí, la mayoría de las veces, no les parecía tan agradable como a mí.

Debo confesar que la mayor parte del tiempo fui rechazado por ellos, ya que se burlaban de mí por ser diferente, ¿qué chico de nuestra edad tenía un laboratorio y hacía experimentos que no tenían nada que ver con las clases ofrecidas por la escuela? Aunque compartía con ellos tiempo de juego (los que ellos proponían), no dejé de estar en mi espacio científico.

Desde pequeño supe que muchas personas no me aceptarían como era, pero no había excusa para aceptarme a mí mismo, tampoco busqué el reconocimiento exterior, sino el interior, eso me ayudó a fortalecerme y a realizar las actividades que me han hecho feliz.

Recientemente me escribió un amigo de la infancia, en su carta me decía que me felicitaba por haber alcanzado mis metas, las cuales desde niño defendía, en cambio él sufría mucho al no saber el rumbo que ha tomado en su vida. ¡Eso es lo que le propongo a usted, que tenga un objetivo y no se despegue de él, aunque los demás le digan que está equivocado!

Si usted se acepta, los demás lo aceptan, pero si se rechaza, los demás harán lo mismo. Lo primero que debe hacer para lograrlo es conocerse y para ello, debe darse cuenta de sus ventajas y desventajas, de sus virtudes y defectos, ya lo decía el psicólogo Carl Rogers: “Es muy bueno conocer todas mis virtudes y defectos. Mi esposa me dijo que parecía más auténtico, más real y más sincero”.

Debe tener en cuenta que los demás siempre lo cuestionarán por no ser “igual” que ellos, puesto que en la sociedad pena el no compartir un marco de referencia de otros.

La realidad es que lo que otro supone como cierto, para usted no lo será, el que una persona suponga que la tristeza es una opción, no implica que usted debe también sentirse triste, para él ese es su marco de referencia, cada quien tiene el suyo y no necesita compartirlo con otro.

Fritz Perls, creador de la terapia gestalt escribió una oración estupenda, que, si usted la sigue al pie de la letra, le ahorrará muchos problemas con los demás:

Yo hago mis cosas y usted las suyas

Yo no estoy en este mundo para vivir de acuerdo a sus expectativas y usted no está en este mundo para vivir conforme las mías.

Usted es usted y yo soy yo.

Y, si por casualidad nos encontramos, será hermoso, sino, no lo podremos remediar.

La simpleza de estas líneas deben permitirle ser feliz a cualquiera que lleve en práctica lo vertido en ellas, nadie debe exigirle a otro que viva conforme su marco de referencia, puesto que todos somos diferentes, si alguna vez coincidimos, será estupendo, pero si no, no tenemos por qué preocuparnos.

La persona sana utiliza sus recursos internos para ser feliz, en cambio la persona neurótica usa los de otros (también llamados externos) para sobrevivir. Es decir, manipula, engaña y es agresivo, con la finalidad de no afrontar su responsabilidad, supone que es mejor que alguien haga lo

que él debería de hacer (manipula a otros), espera que culpen a otro (engaña) y dirige su ira contra alguien más, en lugar de destruir lo que a él no le agrada de sí mismo.

Eso es lo que debe evitar, mientras lo hace inconsciente y automático en su vida, debe ser cuidadoso con su comportamiento y palabras que utiliza, dese cuenta de ello, ¿por qué es así? ¿Las palabras que utiliza a diario muestran su intento por evitar la responsabilidad? Reflexione sobre ello.

¿Cuántas veces ha culpado a otro por sus actos? Cuando doy conferencias sobre estos temas, pregunto: “¿cuántos de ustedes conocen vasos con agua suicidas?”, la mayoría se desconcierta. Cuando les explico que he escuchado decir a algunos: “el vaso se cayó”, comprenden esa pregunta. Varias personas andan por ahí culpando a los vasos por caerse, cuando son ellos los que los empujan.

Usted no puede vivir buscando a quien culpar por lo que le pasa, debe ser responsable de su vida y así será feliz cada día que pase.

Constantemente se me acercan personas a decirme que otra persona es el culpable de su desdicha, hasta me dicen nombres y cómo ocurrió, pero nunca me dicen qué hacer, sólo me preguntan: ¿qué hago?, esperando que les dé una respuesta. Ese es el problema, vivimos evadiendo nuestra responsabilidad, sin darnos cuenta de lo que realmente nos pasa. Queremos que otro resuelva el problema que alguien provocó, pero ¿cuál es nuestra responsabilidad?

Si nunca se da cuenta de que el problema está ahí y usted tiene mucha culpa de ello, nunca tendrá éxito ni será feliz, sólo vivirá quejándose de lo que otro le ha hecho. Acepte lo que le corresponde y busque una solución, pero no siga dándole el poder a otro de su vida preguntando ¿qué hago? Mejor busque cómo hacerlo, es su vida, usted se conoce mejor que nadie.

¿Por qué cree que es más simple dar consejos a otros y complicado cuando se trata de dárnoslos? Porque es más cómodo distanciarnos de nosotros, no tomar la responsabilidad de ser y actuar, es mejor que otro lo haga, y si le funciona, ¡ya lo realizaremos nosotros!

Deje de buscar que otro viva la vida por usted (incluso por eso nos agradan las películas, nos gusta que otro haga las cosas que nosotros no hacemos), responsabilícese de la parte que le corresponde, si lo hace aprenderá de sus errores, si no, seguirá cometiendo los mismos e incluso peores.

¡Sea usted y deje de hacer lo que otros desean que haga!

Nos convertimos en lo que otros esperan de nosotros, cumpliendo sus expectativas y dejando a un lado nuestros deseos y aspiraciones.

Esto no sucede solamente de forma consciente, sino por nuestra herencia biológica. ¿Recuerda que le mencionaba anteriormente que cuando somos niños nos influye el ambiente, pero cuando somos adultos lo hace la genética? Los estudios sobre el comportamiento y el cerebro indican que cuando alcanzamos la madurez biológica, los rasgos psicológicos heredados de nuestros padres hacen aparición, ¡como si no fuera suficiente con la programación que recibimos en la infancia! Aunque no lo reconozcamos conscientemente, tenemos una historia heredada, no sólo de nuestros padres, sino abuelos, tatarabuelos y demás parentela.

Muchos de los conflictos no resueltos de ellos, ahora nos pertenecen, complicando aún más nuestra existencia.

Por eso debemos conocer nuestra historia, que incluye la de nuestra familia. De ella debemos saber, entre otras cosas:

- Sus principales logros y temores.
- Sus alcances y limitaciones.
- Sus conflictos personales y sociales.
- Aquello que los avergonzaba y enorgullecía.
- Lo que deseaban y odiaban.

Toda la información que obtengamos nos será útil para comprender el por qué de nuestra vida, así tendremos un mapa de nuestra existencia, lo cual será útil para resolver muchos de nuestros conflictos actuales. El que usted tenga miedo no corresponde sólo a su infancia, sino a los rasgos psicológicos heredados.

¿Cómo eran sus abuelos? ¿Qué deseos insatisfechos tenían? ¿Cómo son sus padres? ¿Cuáles son sus miedos? ¿Qué le han exigido a usted? ¿Desean vivir su vida mediante usted? Reflexione sobre ello y descubra cómo su familia ha influido para que tenga ciertas posturas frente a la vida.

¡Reflexione sobre sus posturas!

El psicólogo Erick Berne definió las posturas psicológicas como una máscara para ocultar sentimientos. Para él, existen cuatro posturas básicas:

- La primera postura: yo estoy bien; usted está bien. Es potencialmente una postura mentalmente saludable. Si es realista, la persona que adopta esta postura sobre sí misma y sobre los demás puede resolver sus problemas en forma constructiva. Él acepta la importancia de las personas.
- La segunda postura, proyectiva: yo estoy bien; usted está mal. Es la de las personas que se sienten víctimas o perseguidas. Hacen recaer sobre los demás la culpa de sus desdichas. Esta postura es adoptada con frecuencia en delincuentes.
- La tercera postura, introyectiva: Yo estoy mal; usted está bien. Es una postura común en personas que se sienten impotentes al compararse con otras.
- La cuarta postura, inutilidad: Usted está mal; yo estoy mal. En la postura de quienes pierden interés en seguir viviendo, cuyo comportamiento es esquizoide.

La persona que ha adoptado la primera postura siente: "vale la pena vivir la vida"; con la segunda: "su vida apenas tiene valor"; con la tercera: "mi vida no vale la pena"; con la cuarta: "La vida no vale nada".

¿Qué postura adopta en su vida?, ¿para qué le sirve?, ¿cómo lograría adoptar la primera postura?

En un seminario que tuve con madres solteras una de ellas me preguntaba: ¿cómo debo actuar para que otro me acepte? Me sonreí y le dije que estaba en una postura introyectiva, ¡ella estaba mal y los demás bien! Son miles las personas que

creen que deben cambiar para que otro los acepte y entonces juegan algo muy elaborado:

Cambio para que me acepten.
Me sonrío para que se sonrían conmigo.
Amo para que alguien me ame.

¿Cómo supone que sea la vida de esta persona? ¡Tiene una vida vacía! Espera que alguien la llene, pero mientras está intentando llenar a otros. Es lógico que esté sola.

Aunque, pensándolo bien, sería peor que estuviera en la postura de inutilidad. En ella tendría un juego como este:

No cambio, ¿para qué?
No sonrío, ¿para qué?
No amo, ¿para qué?

¿Se pregunta por qué hay muchos suicidas actualmente? Esta es la razón: tienen un elaborado diálogo interior que les enfatiza la inutilidad.

Regresando con esta madre, cuando le pedí que practicara la primera postura (“Yo estoy bien, Tú estás bien”) con su compañera de al lado, debió escuchar y exigir ser escuchada, pero si la otra no quería escucharla, ¡no pasaba nada!

¿Pero cuántos se aferran a que los demás hagan lo que ellos quieren? ¡Cada persona es diferente! Si alguna vez coincidimos en nuestra forma de pensar, amar e incluso odiar, será hermoso (¿recuerda lo que decía Perls?), pero si no, ¡no pasa absolutamente nada!

¿Ya se dio cuenta de algo sumamente interesante? El cambio parte de usted, el concepto que los demás tengan de usted surge primero de su interior, si no se ama, ¿cómo espera que lo amen?, si no se escucha, ¿por qué exige ser escuchado?

Esta es una historia del budismo Zen, que le ayudará a reflexionar más sobre las anteriores líneas:

Una vez llegó una persona a ver a un sabio maestro

Zen:

“Vengo porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Muchos me dicen que no sirvo para nada, que no hago las cosas bien, soy torpe y tonto. ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?”

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

“Cuánto lo siento, no puedo ayudarte ahora, tengo que resolver primero mi propio problema. Tal vez después...”

Entonces hizo una pausa de unos segundos.

“Pero tú puedes ayudarme, así, podría ayudarte después”.

Tímidamente el joven asintió con la cabeza.

Entonces el maestro se quitó un anillo que llevaba en uno de los dedos de la mano izquierda, se lo dio al muchacho y le dijo:

“Lleva el caballo que está allí afuera para ir al mercado, tengo que vender este anillo para pagarle a alguien, tienes que obtener por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas”.

El joven, con una tímida sonrisa, tomó el anillo y partió.

Cuando llegó, ofreció el anillo a los mercaderes, quienes, cuando escuchaban lo que pretendía el joven por él, perdían el interés que mostraban.

Unos reían, otros se daban la media vuelta y algunos le ofrecían baratijas a cambio.

Abatido, se montó al caballo y regresó con el maestro.

Maestro –dijo apenado- lo siento, he fallado, no es posible conseguir lo que me pediste. Tal vez podría venderlo en dos o tres monedas de plata, pero no puedo engañar a los vendedores respecto del verdadero valor del anillo.

El maestro quedó pensativo unos instantes.

Qué importante es lo que acabas de expresar -contestó sonriente el maestro-. Tenemos que saber primero el

verdadero valor del anillo. Ve a ver al joyero, pregúntale sobre su valor, ¿quién mejor que él para saberlo? Pero no se lo vendas, vuelve aquí con su opinión.

El joven cumplió con lo encargado.

El joyero examinó el anillo minuciosamente, lo pesó y le dijo:

“Dile al maestro que si lo quiere vender de inmediato no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo”.

“¡¿58 monedas?!” gritó el joven.

-Sí – dijo el joyero- Sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... si la venta es urgente...

El Joven cabalgó rápidamente a la casa del maestro a contarle lo sucedido.

El maestro, que ya lo esperaba, le ofreció una silla y con tono solemne aseveró:

“Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?”

Mientras el joven reflexionaba, el maestro volvió a ponerse el anillo en su mano izquierda.

¿Por qué buscamos que alguien nos proporcione un valor? Porque nos da miedo dárnoslos a nosotros mismos. No han enseñado que no debemos ser presumidos y eso nos ha empujado a esperar que otro nos otorgue las características y cualidades que deberíamos reconocer en nosotros.

A partir de este día, reconozca su valor, elabore un inventario de sus cualidades y siga añadiendo a diario nuevas, pronto tendrá un arsenal de herramientas para ser feliz y prospero.

¿Con qué cualidades cuenta para ser feliz, prospero y saludable?

REPROGRAME SU CEREBRO PARA MEJORAR SU VIDA.

Solamente aquel que construye el futuro tiene derecho a juzgar el pasado.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Hace poco conversaba con un biólogo, el me decía algo sumamente interesante: “un perro de casa tiene pocas posibilidades de sobrevivir sin un humano”. Esto nos condujo a una interesante discusión sobre la programación hacia la autoridad.

El amo castiga todas las intenciones de sobrevivir que tiene el animal, si se defiende ante un golpe, él lo reprende, también si salta a la mesa para conseguir alimento, poco a poco lo “educa”, logrando con ello una dependencia de por vida, ¿qué pasa si el dueño muere?, más le vale al perro conseguir otro hogar semejante, sino sufrirá mucho.

¿Nos pasa algo similar como humanos? Por supuesto. El niño comienza a descubrir el mundo y paulatinamente lo vamos moldeando mediante regaños y castigos hasta hacerlo semejante a nosotros, inclusive con más miedo del que nos invade. Toda nuestra vida se nos han suprimido deseos y acciones, por ello, al igual que el perro de casa, tenemos pocas posibilidades de sobrevivir.

No le invito a hurtar para subsistir, sino a darse cuenta de que los viejos patrones de comportamiento son, la gran mayoría de las veces, inútiles en su vida. La naturaleza es sabia al respecto: **Si algo no funciona, entonces debe ser reemplazado.**

Pero el humano se obsesiona por hacer andar lo inservible, sufriendo en el proceso.

¿Cuántas veces ha intentado “rescatar” una relación sentimental que está perdida? ¿Cuántas veces calma su

hambre con una migaja de pan cuando podría tener toda la hogaza en sus manos? El conformismo es parte de la represión de los instintos de supervivencia.

¿Por qué ha pasado esto? Simple: otro le ha dicho que debe suprimir aquello que no es socialmente aceptable. Desde niño lo ha escuchado y poco a poco se va sometiendo a los designios de otros.

El humano en los primeros años de vida manipula a los demás, después se subordina a otro terminando su posibilidad de crecimiento psicológico.

¿Sabe quién tiene más posibilidades de triunfar? Se lo diré: aquellos que salen de la media. Dígame el nombre de una persona exitosa y yo le mostraré a alguien nada común. Ellos muy probablemente han tenido el mundo en contra por sus pensamientos y actos, pero lograron lo que muy pocos. Si Gabriel García Márquez hubiese hecho caso a su padre (que deseaba que fuera abogado) no gozaríamos de sus relatos o si John Boyd Dunlop se hubiese resignado a curar animales nunca habría inventado el neumático con cámara⁶.

Ir donde los demás le indican sólo le llevará al mismo lugar que ellos, pero elegir otras opciones lo conducirá al éxito.

Para muchos esto es claro desde la infancia, pero en cambio algunos necesitan que se les despierte ese deseo por ser diferentes y lograr cumplir los más preciados sueños.

Muchas veces es necesario que alguien nos empuje al vacío para enfrentarnos con la agresión dormida en nosotros, entonces debemos tomarla para despertar nuestro yo dormido.

Modifique las sugerencias.

Anteriormente le expliqué cómo se elaboraban las sugerencias o creencias, ahora debe hacer un plan que destruya éstas. Para hacerlo, necesita instalar nuevos razonamientos

⁶ Dunlop era veterinario pero debido a que su hijo de nueve años de edad tenía serios problemas para andar por las calles con su triciclo de ruedas de goma maciza inventó una rueda que fuera más liviana.

que destruyan a los anteriores, esto, en lógica, se le llama silogismo. El silogismo, término formulado por Aristóteles, es un razonamiento deductivo que consta de dos proposiciones como premisas y otra como conclusión, siendo la última una inferencia necesariamente deductiva de las otras dos.

No le pido que regrese a su clase de lógica, pero sí que utilice esta excelente herramienta. Por ejemplo, supongamos que usted supone que tendrá dificultades para encontrar empleo, ya que alguien le dijo que no consigue trabajo en estos meses, podría preguntarse lo siguiente:

- Esta persona que le dijo que no encontraría empleo ¿buscó en todas las empresas de la zona? Tal vez sólo fue a un par de ellas y determinó que no habría algo para él (y para usted).
- ¿Estaba calificada? ¿Tenía sus papeles en regla?

Podría hacerse muchas preguntas que destruirían la creencia de que usted tendrá alguna dificultad para encontrar empleo, ¡destruya un razonamiento con otro razonamiento! ¡Es el proceso que utilizan las personas exitosas!

Ellos saben que la realidad no es como algunos aseguran que es, cada persona va a intentar describir SU realidad, pero esa realidad no es la de usted, es sólo hasta que emplea un razonamiento que comienza a construir una sugestión o creencia.

Las personas exitosas ven los problemas como transitorios, mientras los que fracasan consideran que son insuperables. Martin Seligman, psicólogo estadounidense que ha investigado sobre ello, acuñando el término “incapacidad aprendida”, afirma que:

- Los perdedores creen que el problema es eterno, mientras los exitosos confían que es transitorio.
- El problema es general, mientras los segundos saben que afecta sólo un área de su vida.
- El problema es personal, mientras los exitosos se dicen a sí mismos que es una oportunidad para aprender.

Usted puede tomar el control de su vida cambiando su forma de pensar, es decir, sus sugerencias y creencias.

Identifique las que ahora tiene, escríbalas y determine si le son útiles, si sólo lo están frenando es momento de cambiarlas. En un seminario, uno de los asistentes escribió: “Es difícil aprender rápidamente”, cuando lo leyó ante todos, una persona le preguntó el por qué lo decía, a lo que él alegó: “mi padre siempre lo afirmaba”. ¿Se da cuenta? Él seguía sin dudar la creencia de otro, por eso no aprendía rápidamente.

Tómese su tiempo e identifique sus creencias limitantes, para cambiarlas por otras que lo ayuden a triunfar.

No se detenga ante sus creencias limitantes, ¡exíjase más!
¡Exija más de lo que la vida le ofrezca!

Cuando usted se conforma con menos de lo que realmente desea, eso recibirá exactamente, ni más, ni menos.

¿Cuántas veces ha tratado de exigirle a la vida más de lo que supone que le corresponde? Espero que en todo momento. Pero la gran mayoría de personas, sólo se conforman con poco, pues no se creen merecedoras de más.

Ahora es el momento de que le exija más a la vida, usted tiene derecho a más de lo que supone, sólo hace falta que se decida a exigir en todo momento lo que le corresponde.

Para hacerlo, debe evitar aceptar las falsas creencias y los límites de otros, ¿qué le dijeron sus padres en relación al éxito? Espero que no le hayan afirmado que le correspondía a unos cuantos, ya que andará por la vida evitándolo, pues sólo a unos pocos le corresponde. ¿Cuántas veces ha creído algo que no es cierto? Supongo que muchas, pero a partir de este día ya no lo hará.

Todo lo que ahora cree como cierto, podría ser una mentira, pero usted supone lo contrario ya que tiene una creencia y se apega a ella. Entonces lo primero que debe hacer para tomar el control de su existencia es cuestionarse sobre las aparentes verdades que usted conoce.

Existen muchas personas que le asignan una importancia indebida a las cosas materiales, la cuales defienden sin dudar. Conozco personas que agreden físicamente a otro cuando este daña alguna de sus posesiones, ¡eso es absurdo!

En una ocasión iba conduciendo en una transitada avenida, me detuve ante el semáforo en rojo y frente a mí sucedió un accidente, sucede que un auto dio vuelta donde no estaba permitido, entonces el joven conductor de una motocicleta se dirigía directamente hacia él, unos dos metros antes de chocar, el motociclista saltó al asfalto, dando vueltas hasta detenerse con el costado del otro vehículo. Pronto las personas comenzaron a rodearlos y mientras avisaba a los servicios de emergencia, vi a una persona que le prestaba atención médica al caído, ella le mencionaba algo muy cierto: “tu mejor decisión fue lanzarte de la motocicleta, si hubieses chocado con ella, el impacto pudo haberte roto algún hueso”.

¿Sabe qué lo salvó de un accidente fatal? ¡Su desapego por sus posesiones! Si él hubiese preferido intentar salvar su vehículo, muy probablemente tendría una afección grave, pero al darle prioridad a su persona, protegió su integridad.

Reflexione un poco sobre ello, todas las cosas que le rodean son sustituibles, una persona no.

Pero ese desapego surge de una fuerza interna, llamada agresión.

Culturalmente se nos ha enseñado que debemos evitar la agresión, pero nuestra vida se basa en ella. El mundo en donde vivimos surgió por una explosión, la naturaleza se equilibra gracias a animales cazadores y cazados, es más, ¡nosotros somos producto de la agresión!

Observe a su alrededor y verá que las personas exitosas son agresivas, si no lo fueran, permanecerían pasivas esperando que todo les llegue a sus manos sin exigirle a la vida nada. Entender y aceptar la agresión es algo fundamental para conseguir aquello que desea.

Uno de los peligros que debe evitar es permanecer en la zona de comodidad, es decir, ese lugar donde nos sentimos seguros y a salvo. A muchas personas odian el trabajo que tienen, pero no renuncian ya que éste les paga sus deudas, otros les desagrada el vecino, pero esperan a que llegue uno con el que puedan tener buenas relaciones, estos individuos no se dan cuenta que algo que realmente le sea placentero

podría hacer lo mismo y que poniendo de su parte lograrían estupendas relaciones humanas. La comodidad les impide ver las miles de soluciones que están frente a ellos.

En la zona de comodidad sólo sobrevivirá, mientras que saliendo de ella, disfrutará lo que haga. Fritz Perls decía: “Para el organismo, sentirse bien significa identificación, ser uno consigo mismo; sentirse mal significa alienación, alejarse de sí mismo”. La zona de comodidad provoca alienación.

Estar en esa zona hace que posterguemos muchas acciones, el famoso “lo hago mañana”, es resultado de permanecer cómodos. Si usted quiere tener el control de su vida, debe salir de ahí de inmediato.

Controle sus emociones.

Imagínese que no tiene emociones. Sería una persona apática y aburrida.

Ahora percíbase con exceso de ellas. ¿Qué sucede? Lo más probable es que tampoco tenga el control de su vida, lloraría por cualquier evento y se reiría ante cualquier situación, además su tristeza sería crónica, pues la experimentaría completamente, lo cual lo incapacitaría.

Si ya se dio cuenta, las emociones están siempre presentes en una u otra forma, esto es importante para nuestra supervivencia, si no reaccionáramos emocionalmente, nunca podríamos determinar qué situaciones del mundo son seguras y cuáles peligrosas. La emoción nos proporciona también información sobre nosotros mismos, lo que es importante para hacer frente a los retos diarios.

Para expresar las emociones utilizamos comportamientos diversos. Acciones como el dar un salto cuando un perro ladra a nuestro lado y la expresión facial son importantes para la supervivencia. Mientras la primera evita un peligro aparente, la segunda transmite información a otras personas.

Las relaciones sociales se benefician de las expresiones faciales, las cuales son el primer acercamiento que tenemos con los demás, lo que permite involucrarnos en una relación humana o alejarnos de ella. Gracias a que nuestro cerebro

imita muchas acciones, esbozar una sonrisa permite comenzar una conversación con un extraño.

Pero, aunque las emociones son importantes en la vida de todas las personas, debemos controlarlas. Cuando hablo del control de su vida también me refiero a controlar sus emociones, lo cual es muy importante para dirigir sus esfuerzos hacia sus metas establecidas.

Lo primero es darse cuenta de sus emociones, cuando aparecen.

Imagine en este momento un evento donde tuvo que utilizar sus emociones de manera desmedida, pudo haber sido en una pelea o inclusive en una fiesta. ¿Cómo se sentía tu cuerpo con esas emociones? ¿Creía que no eran de él? ¿Le causan alguna enfermedad sus emociones? Muchas veces las emociones se localizan en alguna parte de su cuerpo, ¿puede identificar dónde?

Dese cuenta de esas emociones, ¿cómo las originó? ¿Qué hizo para tenerlas? ¿Iniciaron conscientemente o inconscientemente?

Nuestras emociones pueden ayudarnos o destruirnos, conozco a muchas personas que escuchan canciones que engañan, abandono e infelicidad, y ¿cómo es su vida? ¡Acertó!, su vida está llena de tristeza.

Cuando quiero reírme rento películas cómicas o busco quien me cuente un chiste, nunca hago lo contrario. De hecho cuando voy al establecimiento de renta de vídeos, los empleados por lo regular me recomiendan dramas, a lo que respondo: “muchos hacen la vida un drama, quiero algo que me haga reír, burlarme de los dramas diarios”, entonces les pido comedias. Por cierto, las películas que se filman de ese género son menos que los melodramas, los generos “tristes” al igual que las canciones con esas temáticas tienen mayor éxito, por una simple razón: las personas se sienten identificadas con esos temas. Muchos cantantes escriben y cantan sólo ese tipo de melodías y tienen la fama asegurada.

¿Quiere ser feliz? Rente películas cómicas y disfrútelas, escuche canciones que hablen de la felicidad, salga a caminar y siéntese vivo, disfrute de sus pasos, escuche las aves trinar,

sienta la brisa del viento en su cara. ¿Quiere ser exitoso? Vea sólo películas de hombres de éxito, escuche canciones que hablan de eso, reúnase con personas que tienen éxito.

La tristeza trae más tristeza, por ello, si quiere lo contrario, busque la felicidad.

Si destina todos sus recursos a ser triste, eso es lo que conseguirá, en cambio, si se enfoca en la felicidad, pronto la tendrá. Conozco a muchas personas que permanecen en un trabajo que les disgusta, y ¿qué consiguen? ¡Enojo y frustración! Aquellos que se sienten bien en lo que desempeñan, atraen más felicidad y prosperidad a su vida. En aquello que se enfoque, eso conseguirá.

Reflexione sobre todas sus emociones, ¿cómo se siente su cuerpo cuando las experimenta? ¿Cree que no son de él? ¿Le causan alguna enfermedad sus emociones? Muchas veces las emociones se localizan en alguna parte de su cuerpo, ¿puede asociarlas?, relaciónelas con un sitio en él y descubra qué le intenta decir su cuerpo sobre ellas y viceversa.

Definitivamente hay una estrecha relación entre mente y cuerpo. Tal vez haya escuchado que uno depende del otro y viceversa, si estamos tristes, tenemos más posibilidades de enfermarnos o si un mal físico nos aqueja tendemos a deprimirnos, en fin, esto demuestra que estas dos entidades son dependientes.

Por increíble que parezca, las emociones (parte indiscutible de la mente), se pueden controlar mediante acciones en el cuerpo, debido a la imitación y asociación del cerebro. El naturalista inglés Charles Darwin se dio cuenta de ello mientras estudiaba la expresión de las emociones en primates, gracias a estas investigaciones, él dedujo que existían gestos que se repetían una y otra vez en los humanos debido a que en algún momento habían sido útiles, por tanto seguían aflorando, aunque aparentemente ya no sirvieran, ellos producían nuevas emociones, provocando nuevas conductas, resultado del uso del cuerpo, en especial el rostro.

De las investigaciones de Darwin, podemos afirmar que estas emociones producen los siguientes gestos en el humano:

Alegría:

- Elevación de las mejillas.
- Comisura labial retraída y elevada.
- Arrugas en la piel debajo del párpado inferior.

Rechazo:

- Elevación del labio superior, generalmente asimétrica.
- Arrugas en nariz y áreas cercanas al labio superior.
- Arrugas en la frente.
- Elevación de las mejillas arrugando los párpados inferiores.

Ira:

- Cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua.
- Párpado inferior tenso.
- Labios tensos, o abiertos en ademán de gritar.
- Mirada prominente.

Miedo:

- Elevación y contracción de las cejas.
- Párpados superior e inferior elevados.
- Labios en tensión, en ocasiones la boca está abierta.

Sorpresa:

- Elevación de las cejas, dispuestas en posición circular.
- Estiramiento de la piel debajo de las cejas.
- Párpados abiertos (superior elevado e inferior descendido).
- Descenso de la mandíbula.

Tristeza:

- Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo.
- Piel de las cejas en forma de triángulo.
- Descenso de las comisuras de los labios, que incluso pueden estar temblorosos.

Lo más interesante es que si usted modela cualquiera de estos gestos, la emoción relacionada aparecerá. Es decir, si

coloca sus ojos hacia abajo, sus cejas en triángulo y baja sus comisuras labiales, pronto experimentará tristeza, hágalo en este momento y dese cuenta. ¿Pero qué pasa cuando eleva sus mejillas y esboza una sonrisa? La alegría aparecerá. Si repite una y otra vez estas gesticulaciones, su cerebro fijará la emoción.

¿Conoce a alguien que siempre tiene los labios tensos y la mirada fija? Ella siempre está enojada ¡porque se lo está indicando a su cerebro con su gesticulación! Conozco una joven que siempre está sonriendo ¡y nunca se entristece!, podría decirle que su mascota se murió y ella seguiría apacible y alegre, ¿eso es malo?, al contrario, tome en cuenta que la tristeza mata más personas que la alegría.

Esto es lo que le propongo, a partir de este día, gesticule de acuerdo a la emoción que desea adquirir para su vida, pronto su cuerpo le enviará instrucciones a su cerebro para conseguirla. Si usted quiere ser un triunfador, es lógico gesticule y camine como tal, pero si tiene preferencias masoquistas y desea estar triste, baje su vista, agáchese y murmure, pronto alcanzará ese objetivo.

Conozco terapeutas que dedican toda una hora a torturar a su paciente, ellos le permiten llorar y autocompadecerse, sólo se dedican a dar pañuelos desechables mientras su cliente sigue comportándose igual que cuando permanecía fuera de terapia, si utilizaran ese tiempo para enseñar a modificar su postura y gestos, tendría más efecto su “práctica psicoterapéutica”.

Aunque usted se sienta triste, arquee sus labios hasta producir una sonrisa, eleve sus mejillas y arrugue su piel debajo de los párpados, pronto verá un gran cambio en su persona, puesto que le está enviando información de su cuerpo al cerebro.

¡Así puede controlar sus emociones!

No permita que ellas lo controlen, usted puede instalar las que desee, para que le permitan avanzar y no lo detengan en su andar.

Anteriormente le decía que le enseñaría una forma de cómo dejar de asociar la música con algún estado depresivo, ahora se la compartiré.

Como su asociación es auditiva, debe trabajar desde ese canal de comunicación, en este momento, traiga una canción que lo haga ponerse triste. ¿Listo? Bien, ahora cántela mentalmente o utilizando su voz, ¿qué pasa?, supongo que se ha puesto melancólico. Ahora cambie el orden de la letra, por ejemplo, si decía “no existe un momento del día en que pueda apartarte de mí”, cántela como “momento pueda del en apartarte mí existe de día no un que”. ¿Qué sucede? ¿Se siente igual? Lo dudo, pues ha cambiado el orden, por lo que el efecto de la asociación está disminuyendo. Podría decirme “pero la canción que me entristece no tiene letra”, no hay problema, haga lo que le he indicado, sólo que tararéela y cambie el orden de la tonada.

¿Se da cuenta de lo simple que es? Cambie el orden y su cerebro dejará de asociar, es más, lo relacionará con un estado de humor (si no lo ha hecho reír el cambiar de orden la canción deberá trabajar mucho con ello).

Además de modificar el orden, también puede ir bajando el volumen de la melodía hasta quedar en completo silencio, puede alejar el sonido o cambiar el ritmo, ¿ha escuchado una balada convertida al compás de la salsa? En mis seminarios hago que los asistentes cambien la cadencia de la música que les hace sufrir y los resultados son increíbles.

Ahora que sabe lo anterior, identifique todas las melodías que lo hacen sentir deprimido y cámbielas, si ya descubrió con cuáles se siente feliz, escúchelas, cántelas o tararéelas todo el tiempo, con ello asociará estados de alegría a su vida.

No sólo lo que escucha lo puede hacer feliz o infeliz, aquello que percibe con la vista también, para ello puede hacer algo semejante.

Traiga a este momento una imagen que le agrade, ¿qué colores tiene? ¿Es brillante u opaca? ¿Qué tamaño tiene? ¿Está enfocada o desenfocada? ¿Es una imagen fija o está en movimiento? Dese cuenta de esas características. Ahora traslade a este momento una imagen que le desagrade, ¿cómo son sus características? Si se da cuenta, hay un gran cambio entre el primer y segundo recuerdo, esto sucede

porque su cerebro ha construido su experiencia a partir de estas peculiaridades sensoriales.

Cuando tenga una imagen que le ponga melancólico, cambie las características, por ejemplo, supongamos que usted recuerda un momento con su expareja, lo más probable es que la vea claramente:



Ahora cambie las características de su imagen, podría desenfocarla y se vería de esta manera:



¿Qué sucede? ¿Le afecta igual esa imagen desenfocada? No será la misma experiencia pues ha cambiado su esencia, ahora continúe modificando sus recuerdos visuales. No olvide que debe colocar su imagen original al lado izquierdo y al derecho la nueva, ya que está creando nuevos recursos mentales.

Reducir la imagen que le afecta también le será muy útil, cuando haga esto verá que ya no sufre de igual manera. Ya

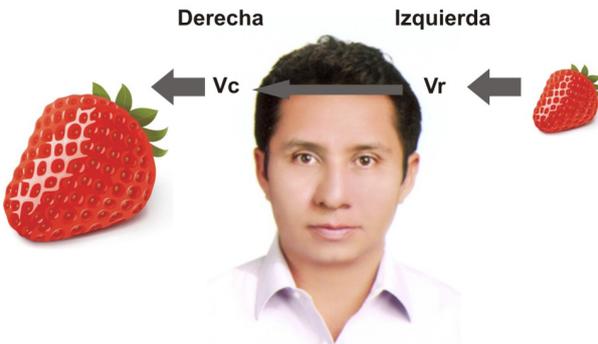
reducida, ¿por qué no la hace desaparecer? Verá que estos ejercicios le ayudarán bastante para tener el control de sus emociones.

Las posibilidades para reconstruir su experiencia a partir de lo visual son ilimitadas, ¿qué pasaría si modifica la estructura corporal a esa persona que le hizo sufrir? Se reirá y evitará la tristeza:



¡Y todo ocurre dentro de su mente! Usted tiene una gran herramienta que puede utilizar para su beneficio y tal vez no se había dado cuenta de ello.

Cambie todo lo que desee dentro de su mente, incluso podría aumentar su deseo de comer sano, tal como le recomendé a una persona que deseaba adelgazar. Le pedí que hiciera más grande su imagen de las frutas, ya que la tenía muy pequeña, ello le ayudó bastante en su objetivo:



Si suma los demás sentidos, será mejor. Podría oler la fruta, degustarla y sentir su textura, aumente esas sensaciones y tendrá una experiencia única. Ahora escuche como sus dientes la cortan. Véase comiéndola y siéntase haciéndolo.

Si desea dejar de beber alcohol podría hacer algo semejante, por ejemplo, deje de ver claramente una botella, vaya difuminando poco a poco la imagen, así el deseo por el líquido no sería el mismo.

Las opciones son diversas, sólo hace falta que usted tome el control de sus herramientas.

Disminuya el estrés y la depresión.

Dos males son comunes en la actualidad: el estrés y la depresión.

El estrés es tan dañino que puede alterar al hipocampo, parte fundamental para el aprendizaje y los estados de felicidad. Diversos estudios en roedores, demuestran que un evento estresante puede producir depresión, pero también:

- Problemas alimenticios.
- Alteraciones en el sueño.
- Disminución de la conducta competitiva.
- Mal funcionamiento del sistema inmunológico.

¡Además la actividad cerebral se ve disminuida! El estrés es un grave problema de salud que puede estar afectando su vida actualmente.

Le voy a poner un ejemplo actual, usted ve la televisión, específicamente el noticiero (pues alguien le dijo que “debe estar al día de los sucesos nacionales y mundiales”), entonces el presentador menciona algo como esto: “Los índices de criminalidad se han elevado, según una encuesta de X empresa, sin que usted lo sepa, un delincuente lo puede estar observando a diario, debe tener cuidado...”, ¿qué sucede? Simple, usted comienza a preocuparse, entonces aparece el estrés, como es una respuesta natural ante el peligro, se inquieta, su mente busca posibles soluciones, pero como no

las encuentra fácilmente, sigue estresándose. Entonces, en la televisión aparece un anuncio de un medicamento contra el estrés, que usted probablemente comprará (interesante forma de hacer mercadotecnia).

¿Es un ejemplo desapegado de la realidad? No lo creo, todos los días, sin que nos lo propongamos, alguien nos estresa, aunque no nos demos cuenta de ello. ¿Cuál es la solución? Además de apagar la televisión, relajarnos.

Tal vez usted haya dicho: “bien, buena propuesta, pero ¿cómo hacerlo?, simple, con ejercicios de relajación, como la adecuada respiración, en el capítulo siguiente le explicaré más de ella.

Dese cuenta que muchas sugerencias le provocan el estrés, lo que dicen en las noticias usted lo cree sin dudar, pero, como ya le he dicho anteriormente, la mayoría de las veces lo están programando para pensar de determinada manera, inclusive para tener ciertos miedos.

Si usted le pregunta a un experto en mercadotecnia le dirá que aquel que crea una necesidad tiene asegurado el éxito, es decir, si sugestiono a alguien que necesita desinfectarse continuamente con gel antibacterial, ¡tengo asegurada la venta del gel! Es lo que muchos hacen, instalando en nosotros más estrés del habitual (“si no lo uso, estoy mal, entonces debo tenerlo, pero... ¿si no lo puedo tener?”).

Lo invito a que coloque en la balanza la mayoría de sus miedos y las situaciones que le provocan estrés, se dará cuenta de las programaciones instaladas en usted por otros.

Por otra parte, la depresión es agresión contenida, que puede producir enojo hacia los demás o hacia sí mismo, logrando desestabilizar a la persona a grado tal de intentar destruir a otro o destruirse.

Usted ya sabe que su cerebro ingresa información mediante los sentidos, todo lo que usted conoce, recuerda (con alegría o desanimo), ha sido instalado en su mente por medio de ellos, a partir de este conocimiento usted puede programarse para evitar la depresión.

¿Cómo se deprime? Podría asegurarle que recuerda una imagen, un sonido, una sensación, un sabor o un olor e

inmediatamente comienza un dialogo interno que lo llevará a ese estado melancólico. Si tuvo razón, ¡ya tiene la solución para programar su mente y evitarlo!

Usted tiene una película que hace correr de vez en cuando para deprimirse, pero ella ocurre en su mente, donde es posible modificarla. En este momento, cambie el orden de ella, si el ambiente huele a rosas, ahora que sea un olor a cítricos, si recuerda una tarde lluviosa, que salga el sol y el calor haga su aparición. Juegue con toda su película mental y dese cuenta cómo sus sentimientos cambian. Modifique todo de esa película, los olores, sabores, sonidos, colores y sentimientos, cambie a algo que le guste y le haga sentir bien.

Al modificar su película mental está tomando el control de sus emociones y de su vida.

Un ejercicio que les enseñé a los asistentes a mis seminarios es el que denominé “cambio de ropa”, si desea realizarlo en este momento, haga lo siguiente:

- Recuerde una situación donde otra persona lo hizo sentir triste.
- Vea a la otra persona completamente, describa su ropa, el peinado, cómo está parada, etc.
- Ahora, a la cuenta de tres, cámbiele la ropa... por ejemplo... ¡Vístalo como un payaso! Si es un hombre, póngale un vestido de mujer, si es una dama, vístala como caballero.

También puede colocar a más personas en su recuerdo (en esa película mental) y entonces, haga que esa persona que lo hizo sentir triste, se le caiga toda la ropa... vea y escuche como todos se ríen de él, ¡búrlese también de esa persona!

Este ejercicio no sólo le ayudará a reprogramar su cerebro, sino le ayudará física y neurológicamente ya que la sonrisa que se le ha dibujado funciona como mecanismo de encendido para la hipófisis, que libera una gran cantidad de endorfinas en el cuerpo, mejorando la química de la sangre, aumentando las defensas del organismo y disminuyendo los síntomas de la depresión.

Busque metas acordes a su vida.

¿Realmente se conoce? ¿Sabe lo que desea para los próximos veinte años? ¿Qué es lo que más anhela? La mayoría de las personas no se detienen a reflexionar sobre estas preguntas, por tanto sólo viven un día más, sin trazarse una ruta o un camino, muchos únicamente esperan que este día termine para descansar y comenzar uno nuevo.

Usted debe buscar la coherencia entre sus objetivos y su vida, sino sólo estará sobreviviendo, sin disfrutar todos los momentos de su existencia. En este momento de su vida, ¿le gusta lo que hace? ¿Qué otras cosas podría hacer? Lo que hace, ¿corresponde a su objetivo de vida?

La gran mayoría de personas sólo piensa a corto plazo.

En mis conferencias he sostenido que esa característica es un legado de nuestra anterior vida como nómadas que debe superarse. Hace miles de años era lógico que sólo pensáramos en sobrevivir hasta el día de mañana, pero en la actualidad debemos de prever más allá de sólo unos cuantos días.

Por eso tenemos graves errores en nuestra vida, ya que no prevenimos, sólo sobrevivimos, entonces, la clave para la felicidad y el control de nuestra vida es simple, debemos pensar a largo plazo.

Debe buscar metas y no sólo conformarse con vivir este día, prográmesse durante varios años hacia lo que desea disfrutar y busque cómo llevarlo a cabo.

La persona que se traza metas es diferente, se conoce y sabe a dónde desea llegar, busca cómo alcanzar sus sueños, intentando una y otra vez.

En este momento, reflexione sobre su existencia, deténgase un momento y analice su vida, estas preguntas pueden ayudarle:

- ¿Qué le gustaría aprender?
- ¿Cuáles son algunas de las habilidades que le gustaría dominar?
- ¿Qué rasgos de su carácter le gustaría mejorar?
- ¿Quiénes desea que sean sus amigos?

- ¿Quién quiere llegar a ser?
- ¿Qué podría hacer por mejorar su estado físico?
- ¿Qué podría hacer para sentirse mejor espiritualmente?
- ¿Le gustaría aprender a hablar otro idioma?

Desde el momento en que comience a responderlas, comenzará a trazarse objetivos para alcanzar sus más preciados sueños.

Siga analizando su vida, estas preguntas también le servirán:

- ¿Qué ingresos anuales desea tener?
- ¿Cuándo quiere jubilarse?
- ¿Cuánto quiere tener en una cuenta de banco?
- ¿Cuánto quiere gastar en viajes o en compras?
- ¿Qué clase de inversiones le gustaría hacer?
- ¿Cómo le gustaría ser conocido dentro de su profesión?
- ¿Qué tipo de casa desea?

Visualice lo que desea, no se detenga, no escuche a sus voces diciendo “*no se puede lograr...*”, imagine cómo sería su vida si lograra todos sus objetivos y sus metas, determine qué haría después. Permítase soñar pues es la antesala del éxito, las personas exitosas se han imaginado antes y después y lo han actuado, eso es lo que le propongo hacer.

El “*como si...*” es una herramienta de cambio poderosa, muchos la han utilizado y ahora la puede usar también.

¿Quiere lograr algo? Adopte su postura *como si* lo hubiera logrado. En poco tiempo lo conseguirá, si quiere ser saludable, adopte una postura *como si* lo fuera.

Podemos hacer lo que queramos, podemos comportarnos *como si* tuviéramos salud, éxito y dinero, dese cuenta de lo que le rodea, todo está ahí señalándole lo fácil que es vivir, lo sencillo que es adoptar una postura de éxito, sea cual sea

su situación personal, económica o sentimental, actúe *como si tuviera salud, éxito y dinero*.

Esto ya lo ha ensayado, pero al revés. ¿Cuántas veces ha actuado como si estuviera enfermo, sin éxito y sin dinero? Supongo que muchas veces, ahora haga lo contrario, ¡debe hacerlo para salir adelante!

Mientras más hable, escuche, sienta y visualice lo malo que es algo, creará más de eso. Si sólo piensa en la pobreza, eso tendrá, si piensa lo desafortunado que es, seguirá siendo desafortunado. Entre más se repita algo, sucederá una y otra vez. ¿Por qué no lo cambia? ¿Por qué no sólo piensa en las cosas buenas que desea?, si lo hace, en algún momento sucederán.

Evite ver y escuchar noticias negativas (que por desgracia abundan en los canales de televisión y estaciones de radio), si lo hace sólo le traerá rencor, ira y depresión.

Según recientes estudios en neurología, las imágenes violentas impresionan tanto al cerebro, que el sujeto puede sentirse ansioso, deprimido o agresivo ante las personas que lo rodean. La sentencia que se desprende de todo lo anterior es clara: entre más horas viendo la televisión, las personas se volverán más infelices, ansiosas, deprimidas o agresivas.

Apague la televisión y haga su propia película mental positiva, ¡eso le dará el control de su vida!

¡Trace sus metas y actúe como si ya las hubiese logrado!

Si usted no tiene una idea de lo que desea, no podrá conseguir el éxito, pues no sabrá qué pasos seguir para obtenerlo.

Un investigador francés encontró que aquellas personas que iban a un supermercado sin una lista de compras, perdían más tiempo y dinero, además de tener más dificultades para elegir adecuadamente un producto.

Eso sucede en cualquier ámbito, si usted no tiene un plan de vida, perderá tiempo, dinero y le costará tomar decisiones adecuadas y rápidas. Por eso es necesario tener una ruta de nuestra vida, para evitar perder esos recursos tan valiosos. ¿Ya tiene una meta? ¿Es la adecuada para usted?

¿Se siente a gusto con ella? Reflexione un momento sobre estas preguntas.

¿Alguna vez ha salido en su auto sin saber qué camino tendrá que seguir para llegar a su destino? Si lo ha hecho, se ha dado cuenta de lo complicado que es no visualizar correctamente el camino.

¡Así funciona la visualización! Si no visualiza lo que desea obtener, nunca lo adquirirá, pues su cerebro no sabrá con exactitud lo que usted desea y sólo le dará, si tiene suerte, un aproximado de sus anhelos.

Por eso es importante que tenga una lista de compras para el supermercado de la vida y también vea antes el camino que debe recorrer para llegar a su destino, así su cerebro buscará formas de obtener las cosas que quiere para usted y no perderá tiempo enfrascándose en actividades infructuosas.

Dele las instrucciones precisas para actuar a su cerebro y pronto verá grandes cambios. No se olvide utilizar las herramientas mentales que tiene, por ejemplo la memoria episódica.

Es por medio de la memoria episódica que le podemos dar a nuestro cerebro las instrucciones precisas para conseguir lo que deseamos. Ella se desarrolla a partir de los veinte años y proporciona a la mente la sensación de persistir, como una misma persona, a través del tiempo.

¿Cuántas veces ha escuchado a una persona mayor relatar una anécdota que le sucedió como si le hubiese pasado el día anterior? Yo lo he escuchado una y otra vez, ellos lo hacen tan bien, que aunque no hayan experimentado algo, ¡hasta ellos se lo creen! Recientemente una mujer, de unos veinticinco años, me decía preocupada que relataba lo que le sucedía de tal forma que se parecía a su abuelo, yo le dije que era normal, puesto que la memoria episódica ya era parte de sus herramientas mentales. Si es parte de nosotros, ¡debemos sacarle ventaja!

Haga este ejercicio en este momento: recuerde una situación donde tuvo la sensación de control y seguridad en sí mismo, podría ser una ocasión en que solicitó empleo y se lo otorgaron o cuando en una reunión usted fue el centro de

atención... piense en una. Ahora cambie ciertos elementos en esa visualización, por ejemplo, si tardó una hora en convencer al entrevistador de que debía contratarlo, ahora imagine que fueron diez minutos, en los cuales usted tuvo todo el control.

Si hace este ejercicio constantemente, pronto su cerebro creará que pasó realmente... ¡entonces no tendrá freno alguno para seguir multiplicando su éxito!

Estoy solicitándole que utilice su imaginación e instale en su memoria episódica algo que no ocurrió pero le gustaría que hubiese ocurrido, entonces tendrá más seguridad en sí mismo y se irá creando una nueva experiencia mental.

Es como si construyera un camino entre la imaginación y su memoria episódica, mientras más lo haga, más fácilmente accederá a sus recursos mentales.

Sea flexible y busque opciones para entrenar su cerebro, aunque suenen obvias.

Uno de los errores más comunes es especializarse en un campo y no salir de él para nada. En las conferencias imparto sobre el éxito siempre enfatizo la importancia que tiene la flexibilidad, lo que no debe cambiar es la meta y los objetivos, pero el cómo alcanzarlos, es decir, el proceso, debe ser maleable para permitir distintas estrategias que ayuden a conseguir lo que deseamos.

La honestidad juega un papel crucial para ello, muchas personas desean adquirir riquezas, pero las escuchará diciendo: “el dinero no me interesa”, ¡eso es absurdo! Si nos agradan las riquezas no podemos decir eso, al contrario, debemos dejar que nuestra mente nos muestre todas las oportunidades de negocio que existen a nuestro alrededor.

Muchas personas que se acercan a mi pidiendo consejo me dicen: “entiendo lo que dices, pero yo estudié en una universidad y sería un desperdicio no ejercer la carrera de la cual egresé...”, siempre interrumpo sus justificaciones preguntando: “¿Cuál era tu objetivo al estudiar una licenciatura?”, la gran mayoría no sabe qué contestar. Este no es un libro de elección de carrera (aunque he escrito tres sobre el tema), por eso no abundaré con información al respecto,

pero ellos no tenían una meta clara cuando decidieron la profesión en que se especializarían.

La universidad debería ser un lugar donde se aprenda sobre la vida y las distintas posturas ideológicas que rigen el pensamiento y las disciplinas científicas para adquirir más habilidades que nos hagan triunfar empresarial, social y afectivamente, pero sólo es una extensión en la educación formal, que nos ofrece un título de una especialización. En uno de mis libros sobre la adquisición de riqueza⁷ mencionaba que la universidad debería:

Preparar para ser expertos en el uso de nuestras herramientas cerebrales y no prepararnos para algo específico, así podríamos elegir qué hacer con esas ventajas que nos provee la educación mental, con ello no tendríamos problemas para ganar dinero y realizarnos profesionalmente, pues haríamos lo que queremos y tendríamos una recompensa por ello.

La honestidad que le mencionaba es ser sinceros con nosotros y especificar qué deseamos de la vida profesional, familiar y personal, entonces decidiremos cómo lograremos alcanzar esas metas.

Las dos grandes preguntas que deberá contestarse para lograr lo que desea son ¿qué quiero? y ¿cómo lo consigo? En ellas está el secreto para ser feliz, encontrará muchas herramientas para contestar la segunda en este libro, para la primera, deberá hacer un continuo análisis de su existencia.

Esa reflexión debe iniciarse con un inventario de vida, así como una empresa realiza uno cada determinado tiempo para darse cuenta de sus fortalezas y debilidades, también usted debe hacerlo continuamente. Si no ha hecho un inventario de su vida, es momento de que lo haga, comience respondiendo lo siguiente:

⁷ Millonario por Neuroinducción, México: Editorial Panorama, 2010

¿Quién le puso el nombre que tiene? ¿Por qué?

¿Le enorgullece su nombre o le disgusta? ¿Y cuando era niño? ¿Por qué?

¿Cómo se ha sentido con su nombre? ¿Uno más en la multitud o alguien diferente?

¿Le llaman de una manera en su casa y de otra en su trabajo? ¿Por qué? ¿Cómo se siente con ello?

¿Cómo prefiere que le llamen? ¿Por qué?

Respecto a su nacimiento, ¿qué decía su madre de él? ¿Cómo se refería al embarazo y parto? ¿Se refería como algo positivo o negativo al dolor que usted le causó?

¿Cómo reaccionaron sus padres cuando conocieron su sexo? ¿Era lo que ellos deseaban?

¿Cómo era el concepto de hombre y mujer para sus padres? ¿Despectivo? ¿Creían que eran diferentes?

¿Cuáles eran las actitudes de sus padres para el sexo opuesto? ¿Cuáles de estas actitudes ha adoptado usted?

¿Qué pensaban sus padres sobre el juego? ¿Se lo permitían? ¿Creían que era necesario o lo veían como una forma de perder el tiempo?

¿Hay suficiente recreo o juego en su vida? ¿Demasiado?
¿Poco? ¿Por qué? ¿En qué le afecta?

¿Tiene el recreo o juego un papel importante en su vida, o lo considera como una pérdida de tiempo? ¿Por qué?

Ahora reflexione sobre lo anterior. ¿Qué aprende? ¿Qué está haciendo mal? ¿Sabe hacia dónde va? ¿Cuáles son sus objetivos? ¿Cómo han influido sus padres en su vida laboral, social y emocional? ¿Qué va a hacer a partir de este día para cambiar el rumbo de su vida?

Debe hacer un inventario de su vida constantemente, así eliminará las cosas innecesarias y descubrirá qué debe adquirir para alcanzar el éxito.

¿Ha visto a las tiendas hacer un inventario anual? Cuando sucede, cierran por uno o dos días para verificar los productos en existencia, identificar cuáles tienen pocas ventas y cuáles se venden más. Eso es lo que debe hacer con su vida, darse cuenta de que está pasando en ella, para tomar las acciones necesarias.

¿Qué aspectos de su vida no le agradan? ¿Cómo las puede modificar? ¿Cuáles son sus ventajas? ¿Cuáles sus desventajas? Escriba sus observaciones y analícelas, verá que todos los datos son útiles para seguir conociéndose.

Cada que voy a iniciar un nuevo proyecto, anoto en un mapa mental mis fortalezas y debilidades, en las primeras identifico cuáles me harán llegar a la meta propuesta, en las segundas, descubro qué hacer para superarlas, también escribo lo que debo desarrollar, además de qué pasos debo dar. Eso ayuda a mi mente a trazarse nuevos caminos neuronales para encontrar solución a todos los problemas que surjan durante el trayecto. Siempre debe saber de dónde partirá antes de iniciar a caminar, así le será más sencillo llegar a su meta, por eso es importante hacer un inventario de su vida, eso marcará la ruta del viaje.

También le recomiendo que haga su propio mapa, escriba sus características, aquellas que le ayudarán a triunfar, tal vez por el momento no sepa para qué le servirá lo que usted conoce, pero pronto le encontrará un uso, recuerde que, tal como dice el libro “El arte de la guerra⁸”: “aquel que se conoce a sí mismo y conoce al enemigo, ganará todas las batallas”.

No olvide esto: **enfóquese en lo que tiene, nunca en lo que carece.** Uno de mis amigos es invidente pero es más exitoso que muchos que conozco, una vez le pregunté a qué se debía, él me contestó “siempre he sabido que no podré ver, por eso me concentro en mis habilidades”, ¡eso es lo que usted debe hacer!, olvidar lo que carece y dirigir su energía hacia lo que tiene y puede lograr. Existen miles de personas que sólo se enfocan en sus carencias, adquiriendo inseguridad y desdicha, sólo unos cuantos pueden darse cuenta de sus habilidades, por eso le incito a que usted forme parte de ellos.

Cuando se conoce, fácilmente puede conseguir lo que desea, pero cuando se lamenta, su cerebro buscará la forma para frenar sus aspiraciones para dedicarle más tiempo a la tristeza y a los sollozos.

Dedique tiempo a buscar la solución de sus problemas, pero nunca destine ni un minuto para el sufrimiento.

⁸ Libro sobre tácticas y estrategias militares, escrito por el año 500 antes de nuestra era, inspirado por Sun Tzu, famoso autor militar.

Elija adecuadamente a las personas que tendrá a su lado.

Esto es determinante para tener éxito y ser feliz, ya que nuestro cerebro imita. Por eso debemos elegir cuidadosamente a las personas que nos rodearán.

Aquel que dice: “yo no elijo a las personas que me rodean”, está destinado al fracaso puesto que ha dejado al azar su fortuna. Usted debe elegir a las personas con las que convivirá, ya que se comportará de manera similar a ellos, si ellos son pesimistas, usted lo será, pero si son exitosos, pronto lo será.

En mi adolescencia tenía una amiga que era muy pesimista, un minuto que pasaba con ella era como si hiciese ejercicio una hora, es decir, a los 20 minutos ya estaba demasiado cansado, obviamente pronto decidí alejarme de ella, era absurdo pasar tiempo con alguien que me cansaba. Pero había muchos que permanecían con ella, ¿qué pasó con ellos?, está de más decir que también se comportaban como esta amiga.

No le estoy invitando a quedarse solo, estoy invitándolo a que seleccione a las personas que le rodean. Su éxito está en juego.

Muchas personas son verdaderos vampiros de energía, a ellos no les interesará su tiempo y sus necesidades, sólo las de ellos. Si usted trata de ayudarles a sentirse mejor, se resisten y defienden sus puntos de vista de manera absurda. ¿Tiene caso dedicarles tiempo y energía a este tipo de personas? ¡No! Por eso debe evitarlas hoy y siempre.

Elegir a las personas con las que convivimos también es importante por la imitación del lenguaje, el lingüista británico Basil Bernstein descubrió que existen dos códigos lingüísticos: el restringido y el elaborado. El segundo es propio de las personas con éxito, el primero, de los individuos que fracasan. Estos, llamados códigos sociolingüísticos por él, son aprendidos de las personas que nos rodean.

El código restringido es un sistema pobre, rutinario, impersonal, categórico y poco matizado, no expresa

sentimientos no formas de pensar (las personas que lo utilizan usan frases como “estoy de acuerdo” o “lo que diga la mayoría”), busca uniformar las relaciones humanas (los individuos que lo usan esperan ser parte de un grupo y emplean frases para pertenecer a él) y simplifican los conceptos.

El código elaborado aborda el por qué y el sentido de las cosas, las personas lo utilizan para criticar interpretaciones habitualmente recibidas (tener una opinión más reflexiva y menos conformista). Para muchos teóricos este código busca la emancipación de los esquemas otorgados (programación de otros).

Por tanto, la persona que utiliza el código elaborado tiene más probabilidades de ser exitoso, mientras que el que usa el otro, sólo será parte de un grupo mayor y no destacará.

De estas líneas la conclusión es obvia: debemos utilizar el código elaborado si deseamos tener éxito y abundancia. Pero cuando se convive con personas con códigos restringidos se tiende a imitar ese código (aunque se posea el elaborado), por eso es importante elegir a los que nos rodean.

Una recomendación: para encontrar a las personas adecuadas usted debe saber venderse a sí mismo.

Cuando capacitaba a jóvenes universitarios en técnicas para conseguir un empleo les solicitaba que hicieran juego de roles representando al entrevistado y entrevistador, en una ocasión, éste último le pidió a tres aspirantes vender objetos de la sala donde se desarrollaba la práctica, ellos sólo describieron el producto, obviamente no convenciendo a la joven que fungía como responsable de los recursos humanos de la empresa.

Cuando compartimos las observaciones hice hincapié en esa situación, ¿cómo podían convencer a otro que eran los mejores cuando sólo describían esos productos? Un vendedor experimentado sabe que hay una gran diferencia entre promover las características de un producto o servicio y enfatizar los beneficios del mismo. Cuando alguien hace lo segundo, cautiva al otro, puesto que se enfoca en lo que su interlocutor desea, dejando a un lado suposiciones que podrían arruinar su venta.

¡Usted debe ser un gran vendedor de su propia persona!
¡Usted es el producto más importante y más valioso! Cada que conoce a alguien, si es buen vendedor, esa persona quedará fascinada con usted, pero si no lo es, no lo recordará, esto funciona también para la pareja, un vendedor negocia, alguien que no lo es, se conforma.

Si usted resalta los beneficios de su persona ante los demás, pronto tendrá más adeptos a su lado, conseguirá el puesto que desee y tendrá lo que ha soñado, pero si sólo menciona características de su persona, los demás lo evitarán por engreído.

Deje de vivir en el pasado.

¿Sabe cuántas personas me piden consejos para dejar de vivir en el pasado? De cada diez que me piden ayuda, cuatro viven en el pasado.

Recientemente recibí un correo de una paciente que me decía “quiero olvidar a mi novio, pues aunque no era la persona adecuada para mí y me engaño con muchas mujeres, lo sigo recordando”. ¿Leyó con detenimiento lo anterior? *No era la persona adecuada para ella y sabía que la engañaba pero lo sigue recordando.* La conducta humana es absurda, ¡pero algunas se llevan un premio!

¿Por qué hay personas que no dejan de vivir en el pasado? ¡Porque tienen miedo de responsabilizarse por su presente!

¿Ha escuchado el refrán que dice “más vale malo conocido que bueno que conocer”? Él resume lo que he escrito: muchas personas prefieren resignarse con lo que ya conocen, para estar aparentemente seguros, sin permitirse descubrir otras opciones. Como el pasado ya se vivió, les provoca más seguridad, el futuro es incierto, eso le atemoriza a muchos.

El futuro y el presente requiere de acción, el pasado invita a sentarse a rememorarlo, por eso muchos prefieren éste último.

Definitivamente es mejor actuar que vivir en el pasado. Si algo le molesta busque como solucionarlo, siempre habrá

formas, pero nunca intente refugiarse en el pasado, eso sólo lo distraerá.

Aquellos individuos que disfrutaban las glorias pasadas (o sufren de las derrotas) sólo evitan la responsabilidad de su presente, para ellos es mejor decir “antes tenía dinero” que responsabilizarse por su situación actual: “no tengo dinero y no sé qué hacer”. La única forma de tener el control de nuestra vida es responsabilizarnos por ella, así, en el mismo ejemplo, la persona debería comenzar a buscar cómo resolver sus problemas económicos y no perder el tiempo recordando su ayer repleto de bonanza.

Vivir en el pasado también obliga a evitar la felicidad presente. Cualquier persona que regresa a un estado anterior, evita darse cuenta del aquí y ahora, por tanto dejará pasar muchas oportunidades para ser feliz. Uno de mis pacientes tuvo una relación sentimental hace muchos años, pero se había aferrado tanto a ella que no se permitía comenzar una nueva, ¡porque añoraba el pasado! Existen millones de personas sufriendo por algo que ya no existe (sólo en su mente).

Si algo existe en su mente, entonces puede tener el control de ello.

En este momento traiga una situación poco agradable de su pasado, por ejemplo una discusión con una persona importante para usted. Recuerde el tono de voz de la persona involucrada, el suyo y en general todos los sonidos que acompañaban a esa escena, ahora, cambie la velocidad de las voces, hágalas lentas, acelérelas, modifique toda la velocidad una y otra vez. ¿Qué pasa? ¿Lo que escuchó le afecta igual? Por supuesto que no, ya que ha cambiado la percepción de su pasado, controlándolo con ello.

A eso me refiero con tener el control de su pasado, al fin y al cabo es algo que sólo existe en su mente, por tanto puede modificar esa experiencia cuantas veces lo desee.

Una historia del Budismo Zen que me agrada, y que tiene relación con lo que le he expuesto, dice así:

Iban dos monjes por el bosque, uno joven y otro de más edad.

Al llegar al río se encontraron con una hermosa mujer que no quería cruzarlo para no mojar su bello vestido, ella, al verlos, les solicitó sus ayuda. El monje mayor, sin dudarle un instante, tomo a la mujer con sus brazos y cruzó con ella el río. Después de intercambiar los agradecimientos y despedidas, prosiguieron su camino.

Al llegar al templo, el más joven, enojado, le dijo al otro monje:

- “Bien sabe, maestro, que se nos tiene estrictamente prohibido tocar mujer alguna, ¿Por qué la cargó para cruzar el río?”.

El viejo, con una plácida sonrisa le contestó:

- “Yo dejé a la mujer a la otra orilla del río, hace muchos kilómetros, tú aún cargas con ella”.

¿Cuántas veces trae algo del pasado que ya no sirve para nada? ¿Cuántas veces se recrimina por algo que ya pasó? Muchos de los problemas se solucionarían si permitiéramos que el pasado se quedara atrás. ¿Por qué recriminarnos por algo que ya pasó? ¿Qué sentido tiene? ¿En qué nos ayudaría?

El desapego es la mejor estrategia para ser feliz. Cuando dejamos de preocuparnos por las cosas o los demás, sólo dejamos espacio para lo positivo.

Si realmente desea ser feliz, deje de regañarse como si fuera un niño.

Un error muy común es recriminarnos, es cierto que debemos ser críticos respecto a nuestros actos, pero nunca autorecriminarnos. Las personas depresivas han llegado a ese estado por esa práctica, las personas sanas saben que deben reprochar la conducta, nunca a sí mismos.

Si evita autorecriminarse y amonestarse por sus conductas pronto tendrá el control de su vida, puesto que su mente buscará soluciones a los problemas al no dirigir el enojo hacia su persona, sino hacia lo que produce el malestar en su vida.

Y grábese bien esto: no es usted el del problema, es la conducta la que lo provoca. Una persona no se equivoca, son sus actos los errados, por tanto, pueden modificarse.

Si algo no le gustó de su pasado, cámbielo, al fin y al cabo, es su mente la que contiene esos recuerdos, por tanto, puede modificar su experiencia. Si su madre no lo abrazó cuando era pequeño, imagine que lo hizo, ¡cambie esa película triste por una feliz!, donde ella lo abrace y le diga cuánto lo ama.

Usted siempre tendrá dos opciones: conformarse con lo que tiene o crear la vida que desea.

Elabore sus propias películas de éxito y dedique unos minutos a diario para reproducirla en su mente, al fin y al cabo es lo que hace con sus recuerdos, pero ahora tiene la posibilidad de crear el pasado que hubiera deseado tener.

Voy a terminar estas líneas con otra historia Zen, la cual incluí en uno de mis libros:

Una joven esposa se enfermó. A punto de morir, llamó a su esposo y le dijo: “Te quiero mucho. No quiero dejarte. Cuando yo muera no consigas otra mujer, ya que si lo haces, volveré como un fantasma y no te dejaré en paz”.

La esposa murió. El marido respetó su último deseo durante los tres primeros meses, pero luego conoció a otra mujer y se enamoró de ella.

Cuando se comprometieron para casarse, un fantasma se le presentó todas las noches, acusándolo de no cumplir su promesa. Éste le repetía exactamente qué es lo que había ocurrido entre él y su prometida, cada vez que él le regalaba algo, el fantasma lo describía con lujo de detalles. Incluso podía reproducir conversaciones, y perturbaba de tal modo al hombre que éste ya no podía dormir.

Un amigo le aconsejó que acudiera con un sabio que vivía cerca de su pueblo. El hombre, desesperado, acudió.

Cuando le dijo lo que le pasaba, el sabio le dijo: “Tu esposa se convirtió en un fantasma y sabe todo lo que haces o dices y todo lo que le das a tu amada. Debe ser un fantasma muy astuto. En realidad, deberías admirarla. La próxima vez que se te aparezca, proponle un trato. Dile que ella sabe tanto que no puedes ocultarle

nada, y que si responde a una pregunta tu romperás tu compromiso y permanecerás soltero”.

“¿Qué pregunta debo hacerle?”, preguntó el hombre.

“Toma un puñado grande de semillas de girasol y pregúntale exactamente cuántas semillas tienes en la mano. Si no te puede responder, te darás cuenta que no es más que un producto de tu imaginación y ya no te molestará más”.

Al otro día, en la noche, el fantasma apareció. Le reclamo que hubiera ido a ver al sabio y le volvió a recordar que ella sabía todo.

Él le contestó: “Puesto que sabes tanto, dime ¿cuántas semillas tengo en esta mano?”

El fantasma ya no estaba para responderle la pregunta.

Elabore un diario de logros.

Escribir hace que nuestra mente recuerde más y busque alternativas para alcanzar lo que nos hemos propuesto, por eso muchos líderes han escrito sus objetivos y han recomendado a los demás hacerlo.

Tal vez sepa que un capitán de barco lleva una bitácora de todo lo que pasa en su barco, así descubre los errores oportunamente y los corrige, también un supervisor de fábrica lo hace y con ello optimiza sus procesos. Llevarla es una herramienta muy útil para el perfeccionamiento.

¿Lleva usted una bitácora de sus logros? Debería, pues es información útil para su mente, que le ayudará a alcanzar sus metas. Por eso, a partir de ahora, debe escribir un diario con sus logros.

Al crearlo, su mente estará enfocada en alcanzar sus metas, con lo que trazará un camino para obtener todo lo que desea.

Téngalo cerca de usted y revíselo contantemente durante el día, así programará su mente a diario y evitará que otros lo programen.

Entre más información tenga de sí mismo más rápido llegará a su meta, piense, reflexione y escriba, pronto tendrá mucha información que lo acercará al éxito.

No sólo le recomiendo llevar un diario de logros, sino una bitácora de desafíos. En mis seminarios les invito a mis asistentes a hacer algo diferente a diario, ¿qué pasaría si este día saliera a la calle cantando? También podría saludar al menos a diez desconocidos durante el trayecto a su trabajo o sonreírle a cinco ancianos, puede hacer miles de actividades que no haga comúnmente.

Eso le permitirá sentirse vivo y aprender mucho en el proceso. En una ocasión me propuse sonreírles a todas las personas con las que me encontraba, muchos me veían con extrañeza, sólo unos cuantos me regresaban el gesto, ¡pero me divertí haciéndolo! Aún recuerdo a las expresiones de asombro de muchos.

Haga una lista de desafíos y escoja uno para hoy, otro para mañana y siga así, pronto verá que muchos de sus miedos desaparecen, puesto que estará actuando para que lo dejen vivir tranquilo y seguro de sí mismo.

Según investigaciones recientes el 80% de nuestro tiempo se gasta en actividades rutinarias, es decir, ¡la mayor parte de nuestro tiempo lo dedicamos a la rutina!

Por eso es lógico que haya muchas personas deprimiéndose a diario.

Si quiere tener el control de su vida debe enfocarse en actividades diferentes, que provoquen en usted el deseo de cumplir más y más retos.

Haga una lista de retos, comience por cinco retos para esta semana, pueden ser sencillos, por ejemplo sonreírle a 10 personas desconocidas a diario, conocer a alguien diariamente o caminar hacia atrás 500 metros, no importa que sean carentes de sentido, el objetivo es que haga las cosas diferentes, para salir de la rutina.

Hacer las mismas cosas siempre sólo lo conducirá a la tristeza, ¡por eso debe buscar hacer cosas nuevas!

Si a diario se impone nuevos retos pronto descubrirá que puede hacer lo que se proponga; este simple ejercicio

lo motivará hacia la consecución de sus metas, pues se dará cuenta que el único freno en tu vida es usted mismo.

No frene su avance, siga adelante, diseñe nuevos retos a diario y cúmplalos.

Y no escuche a sus voces internas, aquellas que le dicen: “es absurdo”, “¿qué caso tiene?”, “mejor lo hago mañana”, ¡no las escuche! Ya las ha escuchado mucho tiempo, ahora es su tiempo, es su oportunidad para dejar atrás la rutina y el conformismo.

Cuando haya logrado vencer a las voces que le detienen y el miedo que le paraliza, póngase nuevos retos, por ejemplo conseguir un aumento, adquirir una casa, en fin, retos cada vez mayores.

No intente correr cuando debe caminar, el cambio es paulatino, comience con retos pequeños hasta llegar a retos mayores, que impliquen poner en práctica todos sus recursos físicos y mentales.

Desafíese a si mismo todos los días... ¡Y calle sus voces internas para mejorar sus hábitos!

Es un hecho, si desea conseguir ser feliz necesita mejorar sus hábitos. ¿Por qué no obtiene los resultados deseados, por ejemplo cuando se propone hacer ejercicio constantemente? Esta es una explicación: el Id supone que si tiene disciplina va a tener que:

- Convertirse en esclavo de la rutina.
- Perder su libertad.
- Dejar de divertirse.
- Tener muchas responsabilidades.
- Estresarse demasiado.

¡Por eso se resiste a tener los hábitos que le ayudarán a triunfar!

El Id (Yo niño) no quiere normas, por eso constantemente está luchando con su Yo Padre (superego) y Yo Adulto (Ego). ¡No permite que nadie le diga qué hacer!

¿Ahora comprende por qué no ha tenido éxito cuando desea adquirir buenos hábitos? Es su voz interna la que le

detiene, por no considerar necesario lo que desea instalar en su vida.

El Id desea la comodidad, no quiere preocuparse, ¡por eso adora la rutina! A ella ya la conoce y no desea complicarse con algo nuevo.

El Id se vale de cinco herramientas (o formas de pensar) para no dejarlo avanzar hacia sus metas:

- Cinismo.
- Negativismo.
- Derrotismo.
- Evasión.
- Postergación.

Escribiré de ellas a continuación, con las recomendaciones para dejarlas atrás.

Cinismo.

Consiste en cuestionar todo, el valor de hacer algo, el por qué de una elección, la fuerza de una idea. Es como si un pesimista viviera dentro de nosotros diciendo: “¿para qué me esfuerzo si no funcionará?”, esta forma de actuar es sarcástica y se deleita buscando defectos.

¡Por eso usted fracasa al primer esfuerzo!

Aunque no se dé cuenta, esa voz dentro de usted está repitiendo frases como: “es difícil”, “debe haber algo más simple”, “hoy no estoy de humor” y muchas más oraciones que lo frenan hacia la acción.

Pero, ¿cómo dejar de escuchar esta voz? Simple, confiando en su capacidad de mejorar todos los aspectos de su vida. Recuerde que esa voz de la que se sirve el Id cree firmemente que nada se puede mejorar, por eso debemos confiar en la perfección.

Cada que surja esa voz que dice: “esto es difícil...”, deténgala afirmando: “no sabes cómo, pero ¡es fácil! Voy a descubrir cómo”. Debe ser enérgico con esa voz, cuestiónela y dele más opciones para que deje su cinismo atrás.

No se conforme, busque una y otra vez las soluciones a las interrogantes que le hace esa voz.

Negativismo.

Debe tener una actitud positiva, ya que el Id buscará lo contrario.

A medida que comience a elaborar metas y planes, su voz interna tratará de dirigir su atención hacia todo lo desagradable de las personas, lugares y las cosas que encontrará en su paso.

Entre más se repita que algo no funciona, ¡su mente hará lo necesario para que no funcione! Por eso debe tener cuidado de no escuchar la negatividad de esa voz. La mejor forma es callarla. Si ella dice: “despilfarra el dinero ya que no sabes si estarás vivo mañana”, dígame: “hoy voy a ahorrar, aunque no sepa qué me espera mañana”.

Debe crear una actitud fuerte frente a la negatividad, no le de poder, contrólela con optimismo.

Una actitud positiva es la mejor estrategia para controlar la negatividad.

Esto me recuerda una anécdota de Edison, relatada por su hijo Charles: Una noche de diciembre de 1914 el laboratorio de Edison se incendió, obviamente gran parte del trabajo del inventor se destruyó. Cuando los vecinos se dieron cuenta, llamaron al inventor, quien llegó rápidamente, como ahí se encontraba su hijo Charles, le preguntó dónde estaban su madre y hermano, él le dijo que en casa, entonces Edison dijo: “ve por ellos, un incendio así no se ve dos veces”. Al otro día, Edison llamó a sus trabajadores y los reunió en los escombros de la fabrica para decirles algo extraordinario: “Este incendio es de gran valor, todos nuestros errores se están quemando con él. Gracias a Dios, podemos empezar de nuevo”. A las tres semanas, Edison fabricó su primer fonógrafo.

No deje que la voz lo contagie de negatividad, mejor siga el ejemplo de Edison, que vio una oportunidad donde muchos podrían haber visto un gran obstáculo.

Derrotismo.

Muchas personas no desean seguir adelante porque ya han sido derrotadas antes de iniciar su camino hacia el éxito.

Esta voz le hará pensar en sus deficiencias y errores para evitar que siga avanzando. Ella utilizará frases como “no soy lo suficientemente inteligente para aprender este nuevo método”, “mi edad ya no me permite hacer...”, “soy demasiado joven”, es decir, ¡lo tratará de convencer que no puede hacer lo que se ha propuesto!

Lo que puede hacer es ser racional con ella, por ejemplo, si le dice “pocas personas pueden ser ricas”, podría decirle “yo soy del grupo de esas pocas, ¡soy diferente!”.

También debe confiar en tus recursos, ¡ellos le ayudarán a salir adelante!

Confíe en su capacidad de aprender nuevas cosas y de ser diferente.

Evasión.

Este es un mecanismo para no enfrentar los obstáculos que le impiden llegar a ser exitoso, el Id, se protege de los errores del pasado de esa manera, ¡pero eso no debe suceder! Debe hacerle frente al pasado, él le está mostrando claves para triunfar ahora.

En este libro le he estado invitando a reflexionar sobre tu vida, para que deje de evadir su realidad y se dé cuenta de qué está haciendo mal, con ello sabrá qué debe hacer para mejorarla. Ese análisis le mostrará las claves del éxito.

Postergación.

La herramienta preferida del Id, ¿lo ha escuchado decir “lo hago mañana”? Supongo que muchas veces.

Esto lo hace porque desea escapar de su responsabilidad, no desea disciplinarse y evita hacerlo postergándolo el tiempo que sea necesario.

La mejor manera de tomar el control es ¡actuando! Ya no escuche sus excusas y tome acción.

Las preguntas que le cambiarán su programación mental.

Las personas exitosas se hacen preguntas que buscan responder, los que fracasan sólo se quejan. ¿Cuántas veces ha escuchado a alguien decir “mi vecino compró su casa debido a que tiene suerte”? Supongo que muchas, pero esa afirmación es un absurdo, la persona que lo dice no hace nada para cambiar su vida, en cambio alguien exitoso se preguntaría “¿cómo puedo tener una casa?”, ¡eso marca la diferencia! El exitoso se hace preguntas, las cuales estimulan su mente, permiten el análisis y la búsqueda de soluciones, entonces se da lugar el siguiente paso para conseguir lo que desea: **cumplir un reto.**

Por cierto, a propósito de suerte, Richard Wiseman, el psicólogo que cité anteriormente, descubrió que las personas con ella ven cosas que las personas sin ella no, es decir, aquellas que supuestamente tienen suerte, lo que hacen es observar todo a su alrededor, entonces, sin problema alguno, detectan oportunidades que los demás pasan desapercibidas. Este investigador hizo un experimento con los primeros y segundos, en un periódico insertó un anuncio donde invitaba a los lectores a llevarlo para canjearlo por cierta cantidad de dinero, el grupo de los afortunados fue el único que lo llevó, los otros no lo leyeron.

Como se puede dar cuenta no existe la fortuna, sólo si toma acción podrá cambiar su vida, si no, sólo verá pasar a los triunfadores.

Tenga retos, no se conforme, al tenerlos, se impone diversas estrategias para conseguir cumplirlo, ¡pero todo comienza por preguntas!

Las preguntas nos permiten observar un problema de diferentes ángulos, por ello es importante realizarlas.

Tengo un amigo que es abogado, él ha ganado un 90% de

sus casos, porcentaje muy elevado para estos profesionistas, cuando le preguntarle el por qué de ello, descubrí su secreto, él solicitaba toda la información al cliente, después evaluaba el caso y posteriormente tenía más de dos soluciones para el caso. Con estas acciones se adelantaba a los sucesos por venir, era como si leyera la mente del abogado de la otra parte e incluso al responsable de la impartición de justicia.

Una amiga, médico general, tenía cientos de pacientes que asistían con ella por su facilidad para diagnosticar enfermedades para posteriormente curarlas, alguna vez una de sus clientes me dijo que parecía que tuviese una bola de cristal para adivinar las dolencias. ¿Cuál era su secreto? Simple: como mi amigo abogado, iba más allá de lo obvio para encontrar el origen del problema y solucionarlo.

Los mejores deportistas también tienen una estrategia similar, un portero profesional me afirmaba que no iba tras el balón, sino perseguía la posible trayectoria de éste, es decir, hacia donde el esférico se dirige. Esto es lo que marca la diferencia entre una persona común de otra excepcional, los primeros sólo ven el presente, mientras los segundos prevén y se sitúan en el futuro rápidamente.

Estas son algunas preguntas que debe hacerse:

¿Qué deseo obtener y cómo me daré cuenta que lo he alcanzado?

Cualquier deportista le dirá que la mejor forma de darse cuenta de que está mejorando su actividad física es cuando rompe sus propias marcas deportivas. Un corredor sabe que el tiempo para llegar a la meta disminuye conforme pasan los días y meses, pero ¿usted sabe cuándo ha conseguido lo que desea?

Muchas personas andan por la vida sin definir a donde desean llegar, tampoco saben cómo se darán cuenta de que han llegado, eso les provoca tristeza y un vacío existencial. En cambio otras, saben lo que desean y tienen claro lo que experimentarán cuando alcancen lo deseado, ellas tienen una gran ventaja sobre los anteriores.

Si no sabe a dónde quiere llegar, cualquier lugar le será apropiado, si desconoce lo que quiere obtener, se conformará con lo primero que llegue. ¡Por eso muchas personas se conforman con poco!

Al tener una meta clara, podemos declinar algunas aparentes oportunidades, para encontrar una que se adecue a lo que realmente queremos.

Esa es la razón por las que muchas personas conservan un empleo que no les satisface, pues suponen que es lo mejor que tendrán y se conforman con ello, echándole la culpa a la suerte, la crisis económica y a un sinnúmero de posibles problemas.

¿Qué desea obtener? Sea específico y responda con total honestidad. ¿Un mejor trabajo? ¿Dinero? ¿Felicidad? ¿Una pareja? Cuando la obtenga, ¿cómo se dará cuenta de que lo ha hecho?

¿Que desea en este momento?

¿Para qué me sirve?

Thomas Alva Edison aseguraba que la mejor pregunta que podía hacerse una persona es: ¿para qué me sirve? Él tenía toda la razón, esa pregunta hace que nuestro cerebro busque respuestas y obviamente utilice los datos encontrados para nuestro beneficio económico, familiar, social y personal.

Esa pregunta hizo que el inventor húngaro Ladislao José Biro inventara el bolígrafo. En una ocasión se encontraba observando unos niños jugar en la calle con canicas, después de un rato de hacerlo, vio como una de ellas entraba y salía en un charco trazando una línea de agua en la superficie seca de la

calle, ¡eso le dio la idea! Una pequeña bola de acero debía ser parte del mecanismo de la pluma fuente (por cierto, inventada también por él) para evitar que la tinta se atascara.

La pregunta de Edison es fundamental para que nuestra vida tome un giro inesperado, si nos la hacemos continuamente, pronto olvidaremos las quejas y los bloqueos mentales, para dar paso a la creatividad y solución de problemas.

Para qué me sirve induce a la mente a buscar y encontrar algo, si usted aplica esta pregunta a su vida estará induciendo a su cerebro a trabajar más rápido y mejor.

Cada que vea algo diferente, pregúntese “¿para qué me sirve?”, cuando lea algo, también, es más, cuando crea que todos está en su contra, hágalo, verá que pronto su mente le da muchas opciones para seguir adelante y ser exitoso. Es lo que propuso el psicólogo Victor Frankl con su búsqueda de sentido, él menciona que la mejor manera de no sufrir es encontrarle un sentido al sufrimiento.

¿Esta es la única forma de lograrlo?

Pregúntese constantemente si esa es la única forma de lograrlo, busque a diario nuevas soluciones a sus problemas, además de sentirse con gran energía por los retos a los que se enfrentará, tendrá cientos de opciones para abordar un problema. Aunque crea que las soluciones son absurdas, úselas, permítase la experiencia de ver la vida de manera diferente.

Utilice sus sueños para resolver sus problemas.

Los sueños y su función siempre han sido objeto de admiración y estudio en distintas culturas y épocas debido a que, gracias a ellos, tenemos información útil para comprender nuestra vida.

Los sueños nos muestran el contenido oculto en el inconsciente, producto de las influencias de la familia, la historia personal y las emociones, por eso, tal como decía Freud, es importante comprender el lenguaje oculto en ellos.

Como la mente guarda aquello que cree le será útil en algún momento de la vida del individuo, es muy importante conocer qué recuerdos existen en nuestro inconsciente que nos están frenando o estimulando para seguir adelante.

Los sueños es una de las formas para recuperar los elementos del pasado que podrían ayudarnos a comprender nuestro presente y construir el futuro.

Los sueños siempre nos arrojan importante material de análisis para comprender el por qué somos y actuamos así. Jung, en su libro “el hombre y sus símbolos” menciona que Freud hizo una interesante observación:

Si se alienta al soñante a seguir hablando acerca de las imágenes de su sueño y los pensamientos que ellas suscitan en su mente, se traicionará y revelará el fondo inconsciente de sus dolencias, tanto en lo que dice como en lo que omite deliberadamente.

¡Entonces debe estar atento a los mensajes que su mente le muestra a través de los sueños!, ellos tienen componentes importantes que serán útiles para tomar el control de sus emociones y planificar los pasos a seguir.

No puede darle un significado a los sueños, pero si encontrar relaciones entre los símbolos de la experiencia onírica y su vida, para descubrir lo que el inconsciente desea darle a conocer.

Una manera de analizar estos símbolos es llevar una bitácora de los sueños por cinco días, así encontrará elementos que se repiten, además de sonidos, sensaciones, sabores e incluso olores, los cuales le proporcionarán información de su inconsciente.

Podría realizar una lista de observación como la siguiente, la cual fue hecha por un paciente:

Día 1:

Imágenes de mi sueño: Oso, hierba, bosque repleto de árboles.

Sonidos: Gruñir del oso, el viento moviendo los árboles, mis pensamientos en voz alta (frases: “estoy solo” y “debo hacer algo”).

Sensaciones, olores y sabores: Miedo, clima agradable, no sentía mis pies, olor de pino (aunque no eran pinos los de mi sueño), mi boca tenía un sabor amargo.

Historia del sueño: *Estaba sentado en un bosque, sintiendo la brisa del aire, mientras un oso se paró frente a mí, yo no sabía si correr o permanecer quieto para no molestarlo, él me veía y comenzó a aumentar mi miedo, mientras eso pasaba mis pensamientos fueron “estoy solo” y “debo hacer algo”, pero no podía moverme, realmente quería escapar de ahí, pero estaba sin movimiento, no podía controlar mi cuerpo, era como si fuera un extraño dentro de un cuerpo ajeno, nada era mío.*

Primera conclusión: *En mi vida he deseado tener el control de muchas cosas, pero escucho a los demás y ya no me permito seguir con mis planes, ellos a veces parecerían tener el control de mi vida. Debo hacer algo para moverme a la acción, lo primero es vencer el miedo.*

Ese día descubrió algo muy interesante, él deseaba tomar el control de su vida, para lograr muchos objetivos, pero para ello debía dejar atrás su temor a enfrentarse a los demás, los elementos de su sueño le mostraban que le urgía encontrar solución a ello, para no seguir temeroso e inconforme con lo que hacía de su vida. Aunque es mejor hacer una bitácora de cinco días, con ese primer día él concluyó muchas cosas interesantes.

Ahora es momento de que realice una bitácora sobre sus sueños, escriba lo que corresponda en los siguientes espacios:

Día 1:

Imágenes de mi sueño: _____

Sensaciones, olores y sabores: _____

Historia del sueño: _____

Primera conclusión: _____

Día 2:

Imágenes de mi sueño: _____

Sensaciones, olores y sabores: _____

Historia del sueño: _____

Segunda conclusión: _____

Día 3:

Imágenes de mi sueño: _____

Sensaciones, olores y sabores: _____

Historia del sueño: _____

Tercera conclusión: _____

Día 4:

Imágenes de mi sueño: _____

Sensaciones, olores y sabores: _____

Historia del sueño: _____

Cuarta conclusión: _____

Día 5:

Imágenes de mi sueño: _____

Sensaciones, olores y sabores: _____

Historia del sueño: _____

Quinta conclusión: _____

Conclusión al analizar todos los días: _____

En la conclusión final, analizará todos los días y escribirá aquello que considere que necesita atención pronta. Determine qué pasos seguirá y cómo solucionará los problemas que le ha mostrado su inconsciente. No olvide

utilizar las estrategias que ha aprendido a lo largo de este libro para atender esas situaciones descubiertas.

Los sueños están repletos de símbolos, si descubre lo que ellos desean exponerle, tendrá una gran herramienta para triunfar. Jung lo exponía de esta forma:

Para conocer y comprender el proceso vital psíquico de toda la personalidad de un individuo, es importante darse cuenta de que sus sueños y sus imágenes simbólicas tienen un papel mucho más importante que desempeñar.

Si analiza lo que ellos le están mostrando, podrá conocer más sobre sus procesos inconscientes y, por tanto, mejorar su vida.

Como se puede dar cuenta, el lenguaje del inconsciente es simbólico, por tanto puede utilizar símbolos para instalar aquello que desea colocar en él, como, por ejemplo, ser feliz. Una forma para hacerlo es mediante los sueños.

Antes de dormir, piense un momento en aquello que desea lograr, solicite gentilmente a su inconsciente que mediante el sueño le ayude a encontrar cómo logrará ello y a la mañana siguiente escriba los elementos claves de su sueño.

Utilice de nueva cuenta la bitácora de los sueños y descubra lo que su mente le ha develado mediante símbolos.

También puede utilizar su hemisferio derecho para que los sueños le ayuden a alcanzar lo que desea. Otto Loewi, un científico que obtuvo el premio nobel por demostrar que los impulsos nerviosos se transmiten por medio de agentes químicos, asegura que el experimento para lograrlo se le ocurrió durante el sueño:

Desperté, prendí la luz y escribí unas pocas notas sobre un pequeño trozo de fino papel. Entonces me dormí otra vez. Esto me ocurrió a las seis de la mañana; durante esa noche había estado escribiendo algo muy importante, pero era incapaz de descifrar mis garabatos. La noche siguiente, a las tres, la idea volvió. Era el diseño

de una experiencia para determinar si era correcta o no la hipótesis de la transmisión química que había lanzado 17 años antes. Me levanté inmediatamente, fui al laboratorio y realicé un simple experimento en un corazón de rana de acuerdo con el diseño nocturno.

Loewi, sin saberlo, programó a su cerebro para que le enseñara el camino del éxito, al estar pensando en una forma para probar su teoría, instaló en su mente la indicación de encontrar una respuesta, reforzada con sus primeras notas del sueño. ¡Y eso también lo puede emular para su beneficio! Siempre tenga a la mano una libreta con un lapicero para anotar sus sueños, verá que tendrá una fuente inagotable de ideas.

Si desea que su cerebro te ayude a crear, pídaselo a su inconsciente, tal como se lo decía anteriormente.

También puede utilizar sus movimientos oculares para ello, como sabe, mueva sus ojos mientras se repite lo que desea obtener, por ejemplo: “inconsciente ayúdame a encontrar una solución a mi problema”.



Los resultados no tardarán en llegar. No olvide que los sueños corresponden al hemisferio derecho, por eso le

revelarán bastante información de su inconsciente y le permitirán instalarle variados mensajes en ese elemento tan importante de su personalidad.

Es lo que utilizo cuando elaboro los temas de un seminario o deseo crear un disco de audio, dejo que mi inconsciente trabaje durante la noche y me arroje los resultados esperados durante la mañana. Créame que es una excelente herramienta incluida en nuestro cerebro.

PARA SER FELIZ, CUIDE SU CUERPO Y SU ALIMENTACIÓN.

Cuando gozamos de salud, fácilmente damos buenos consejos a los enfermos.
TÁCITO

En el año 400 a. C., el famoso médico Griego Hipócrates afirmó: “Si hay deficiencia de alimento o de ejercicio, el cuerpo caerá enfermo”, además, que la enfermedad era el resultado de un desequilibrio en el cuerpo.

Hoy en día estudios científicos validan y complementan dichas afirmaciones. Se sabe que la salud y por ende nuestra calidad de vida está en gran medida determinada por nuestros hábitos y el ambiente que nos rodea, que muchas veces no son los más adecuados, no obstante son totalmente modificables. Es decir, en nuestras manos se encuentra la posibilidad de mejorar nuestra salud, no solo física sino también mental y emocional, con tan solo realizar pequeños cambios en nuestra vida diaria.

El secreto está en la adopción de hábitos saludables o aquellas conductas que se repiten de manera sistemática a lo largo del tiempo y que tienen como fin último alcanzar una mejor calidad de vida.

Entre los hábitos saludables que podemos adoptar a diario se encuentran los siguientes: consumir cuanto menos 3 frutas y dos verduras, tomar mínimo 8 vasos de agua, realizar 30 minutos de ejercicio físico, realizar 5 comidas (tres principales y dos colaciones), dormir 8 horas, entre otros. Más adelante le daré información sobre cada uno de estos hábitos saludables y muchos más.

Cabe recalcar que a través de dichas acciones podrá prevenir muchas enfermedades o si usted ya padece alguna, podrá lograr un mejor control.

Además logrará disminuir sus niveles de estrés, palabra que se ha vuelto cotidiana en nuestros tiempos, debido en parte al acelerado ritmo de vida y el desarrollo tecnológico. Éste ya es uno de los factores de riesgo más importante para padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión, diabetes, cardiopatías, etc.) y enfermedades nerviosas (como ansiedad y depresión). Afortunadamente esta situación es completamente reversible.

Ahora es el momento en que usted puede iniciar un cambio positivo en su vida que le permita gozar del bienestar de una buena salud que le ayude a tener un mejor rendimiento en su trabajo, a desarrollar sus habilidades, enfrentar los problemas de la vida cotidiana y contribuir a la formación de nuevas generaciones más comprometidas con la salud.

Prefiera los alimentos saludables y evite los que están en contra de su salud.

Sin duda una manera de prevenir enfermedades es a través del cuidado de nuestra alimentación, usted puede dar prioridad al consumo de aquellos alimentos que se conocen como beneficiosos para la salud y limitar el consumo de aquellos que se consideran un factor de riesgo para padecer determinadas enfermedades.

Entre los alimentos que siempre deben estar presentes en su alimentación se encuentran las frutas y verduras, ellas nos brindan las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para mantener el metabolismo en equilibrio; ya que actúan en conjunto con las enzimas para mantener las reacciones químicas esenciales, mantienen un equilibrio en los líquidos corporales, regulan el equilibrio acido-básico, regulan la presión, promueven la correcta función nerviosa, entre muchas otras funciones.

Pero, ¿cómo puede usted saber si su cuerpo carece de alguna vitamina o mineral? Estar alerta es la clave, ya que toda deficiencia se manifiesta con síntomas o signos clínicos, por lo tanto no debemos ignorar aquellas señales de ayuda que pueda presentar nuestro cuerpo. Por ejemplo: una piel

áspera y descamativa, cabello reseco, encías sangrantes, disminución en la capacidad de combatir infecciones y dolor en las articulaciones son características de la falta de vitamina C.

Una manera fácil y efectiva para prevenir cualquier deficiencia es consumir cuando menos cinco raciones de frutas y verduras al día (400 gramos aproximadamente), de preferencia enteras y con cáscara. Recuerde, ¡a mayor variedad, mayores beneficios!

Los cereales integrales son otros que deben estar a diario en nuestra alimentación. Es dar preferencia al consumo de aquellos cereales que conservan todos los componentes del grano durante el proceso de preparación. Estos componentes son: el salvado, el endospermo y el germen. Tanto el salvado como el germen, aunque están en pequeñas cantidades en el grano, son los que poseen mayor cantidad de componentes bioactivos, como son los antioxidantes y la fibra.

Los antioxidantes son aquellas sustancias que protegen sus células de los radicales libres. En el cereal integral son los derivados del ácido fenólico, flavonoides, tocoferoles y tocotrienoles, entre otros. La fibra está en mayor cantidad en los cereales integrales que en los refinados. Ésta brinda mayor sensación de saciedad, disminuye la velocidad de absorción de los nutrimentos en el intestino, disminuye el tiempo de tránsito intestinal e incrementa el volumen fecal.

La próxima vez que vaya al supermercado recuerde incluir en su compra, la amplia gama de productos integrales (pan, galletas, barritas, tortillas, etc.) Las personas que consumen la mayor cantidad de cereales integrales, tienen un riesgo reducido de enfermedades cardiovasculares, comparados con aquellas que tienen un menor consumo.

Seguramente ha notado o ha escuchado que la gente en los países orientales es más longeva, goza de mejor salud y lucen más jóvenes de lo que en realidad son. La soja, muy popular en países como Japón, Corea y China, es una de las razones ya además de brindar buenas cantidades de proteína con bajo contenido de grasa, contiene fitoestrógenos (como las isoflavonas y los cumestanos) que han demostrado tener

un papel protector contra el cáncer de mamá, próstata y colorrectal. Hoy en día la soja la podemos encontrar en una gran variedad de presentaciones como: frijoles, leche, quesos, soja deshidratada, tofu, harina, etc.

El yogurt, leches fermentadas, jocoque, labne⁹ y quesos maduros son una excelente opción para todos los que buscamos tener una mejor salud. Usted se preguntará, ¿por qué? Esto es gracias a los probióticos o microorganismos vivos que ingeridos en cantidades adecuadas ejercen una influencia positiva en la salud del que los ingiere. Una vez que los probióticos son ingeridos ocurren cambios positivos en la microflora intestinal favoreciendo la recuperación y la absorción de calcio, hierro y magnesio, en la regulación del metabolismo de la glucosa reduciendo la glicemia postprandial (niveles de glucosa en sangre después de la ingestión de alimentos), así como, la síntesis de la vitamina K y de las del grupo B. Algunos beneficios incluyen mejoría en las enfermedades infecciosas, enfermedades crónicas intestinales como colitis ulcerosa, inmunomodulación, biodisponibilidad de nutrientes, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, obesidad, osteoporosis y cáncer. Entre tantos beneficios, sin duda al menos uno de ellos es razón suficiente para incluir mínimo una ración de estos alimentos en su dieta diaria; ya sea en el desayuno y en la cena o como una rica merienda. Puede aderezar un coctel de fruta con yogurt natural, agregue queso de cabra a una ensalada de vegetales, incluya el labne como plato de entrada, etc.

Los ácidos grasos omega 3, que pertenecen al grupo de los ácidos grasos poliinsaturados y que además no puede ser sintetizado por el organismo, es decir, deben obtenerse de la dieta. Los podemos encontrar en las nueces, almendras, semillas de girasol, aceite vegetales (como canola, linaza y oliva), verdolaga, aguacate entre otros; juegan un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y enfermedades inmunológicas, y son de vital importancia en el desarrollo del cerebro y la retina.

⁹ Es una variedad de queso agrio de la comida libanesa.

También tienen efectos antitrombóticos y antiarrítmicos, aumentan el tiempo de sangrado evitando la adherencia de plaquetas en las arterias, previene la aterosclerosis al reducir las concentraciones de colesterol en plasma, son útiles en pacientes hipertensos, ya que contribuyen a bajar la presión sanguínea y reducen la concentración de triglicéridos en plasma.

Son demasiados los beneficios que nos brindan a la salud los ácidos grasos omega 3, sin embargo esto no significa que sean de libre consumo, ya que no dejan de ser grasas y todo exceso tiene repercusiones negativas en el organismo. Por ejemplo utilice preferentemente aceites vegetales en la preparación de sus guisos que otras grasas como manteca o mantequilla (grasas animales), también puede incluir nueces o almendras en sus colaciones o meriendas.

El agua es tan importante casi como el mismo oxígeno, entre el 50 y 60% de nuestro cuerpo es agua. Prácticamente todas las reacciones químicas de nuestro cuerpo se llevan a cabo en la presencia de este vital líquido, también se necesita para el transporte de energía y nutrientes, por lo que resulta fundamental para poder mantenernos en equilibrio. Favorece a la eliminación de materiales de desecho del cuerpo y ayuda a la función de la fibra dietética en el organismo (ya que sin el agua tiene efectos contrarios como el estreñimiento). También trae beneficios a la belleza externa, las personas que consumen cantidades adecuadas de agua tienen la piel más suave y brillante.

El cuerpo a lo largo del día va perdiendo líquidos (a través de la respiración, sudoración, orina, salivación, por las heces, etc.). Por lo que debemos mantenerlo en constante hidratación consumiendo al menos dos litros de agua, si no lo hacemos corremos el riesgo de deshidratación, migraña, sequedad en piel y mucosas, problemas de piedras en el riñón, padecer un desequilibrio electrolítico y demás complicaciones. Durante el ejercicio y épocas de calor las necesidades de agua son mayores.

Un vaso tiene una capacidad aproximada de 250 mililitros, es decir que para llegar al mínimo de dos litros de agua al

día es necesario consumir por lo menos ocho vasos de agua. Este consumo debe ser a lo largo del día, usted puede beber un vaso en el desayuno, dos a lo largo de la mañana, dos en la comida, dos a lo largo de la tarde y uno en la cena; de esta manera usted puede cubrir el requerimiento mínimo de agua natural (los refrescos embotellados, jugos o néctares de fruta no cuentan).

Ahora hablemos de aquellos alimentos que debemos evitar incluir en nuestra alimentación con el fin de prevenir ciertas enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares y el cáncer.

Como primera recomendación tenemos: evitar alimentos y bebidas que promuevan el aumento de peso. Es decir, limitar el consumo de alimentos de alta densidad energética (aquellos cuyo contenido energético excede de 225 a 275 kilocalorías por cada 100g). En esta categoría entran todos los alimentos con alto contenido en grasa y azúcar como la comida rápida, frituras, postres, golosinas, galletas y panes dulces, leche entera y azucarada, quesos grasosos, entre otros. También se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas (principalmente a las bebidas con azúcares añadidas) como las industrializadas que generalmente tienen altos contenidos de azúcares como las bebidas con gas, los jugos y néctares comerciales.

El consumo de alimentos de alta densidad energética y de bebidas azucaradas está aumentando en todo el mundo y probablemente esté contribuyendo al incremento mundial de la obesidad. Precisamente la prevención y control de peso es lo que la recomendación anterior busca. Las complicaciones de la obesidad se hacen presente al inicio con síntomas tan simples como ese “dolorcito” sin explicación aparente en la espalda o en los pies, esto debido a que la estructura ósea está sosteniendo un peso inadecuado; dificultad para inclinarse, por ejemplo para recoger algo del suelo, o seguramente a escuchado la siguiente frase: “Antes no me cansaba al subir las escaleras, pero ahora sí”, y la edad no es precisamente la culpable. Así dejamos pasar los primeros signos de alerta hasta que las mayores complicaciones aparecen, niveles altos

de lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos), hipertensión, diabetes, problemas de circulación y problemas del corazón. Pero, ¿a caso un infarto es necesario para comenzar a cuidar de nuestra salud? Desde luego que ¡NO!, para eso tenemos de nuestro lado la prevención.

Dichas enfermedades crónicas no transmisibles son uno de los mayores retos que enfrenta el sistema de salud en el mundo. Lo son por varios factores: el gran número de casos afectados, su creciente contribución a la mortalidad general, causa más frecuente de incapacidad prematura y la complejidad y costo elevado de su tratamiento. Su emergencia como problema de salud pública fue resultado de cambios sociales y económicos que modificaron el estilo de vida de un gran porcentaje de la población.

Antes se consideraba que los individuos que presentaban una enfermedad cardiovascular eran personas con mala suerte. Hoy en día se sabe, gracias a estudios epidemiológicos que no es simple casualidad, sino que el estilo de vida juega un papel importante. Tal es el caso del Framingham Heart Study que inicio en 1948 abarcando varias generaciones hasta el 2000, ayudó a identificar factores de riesgo que ahora se consideran ya clásicos.

Es importante que aprenda a identificar los alimentos ricos en grasas saturadas (frituras, empanizados, capeados, comida rápida, etc.), las cuales aumentan el colesterol y que tienen una repercusión negativa en nuestro organismo sobretodo en el corazón. Como se mencionó anteriormente es mejor consumir alimentos que brinden ácidos grasos poliinsaturados Omega 3.

También debemos tener especial cuidado con el consumo de los ácidos grasos transgénicos (también conocidos como trans.). Seguramente usted se preguntará ¿cuáles son y de dónde vienen? Estos provienen de la hidrogenación industrial de aceites vegetales. La industria alimentaria usa este proceso para solidificar grasas que a temperatura ambiente son líquidas; es necesario para poder utilizarlas en los procesos de manufactura, y para aumentar la estabilidad del producto frente a la oxidación. La hidrogenación genera gran cantidad

de ácidos grasos trans, que puede alcanzar hasta un 40% de las grasas totales. La principal fuente alimenticia de ácidos grasos trans son los alimentos manufacturados que contienen aceites vegetales hidrogenados (margarinas, galletitas dulces y saladas, golosinas, barras de cereal, baños de repostería, cereales precocidos para niños, etc).

En la última década, numerosos estudios clínicos y epidemiológicos coinciden en demostrar que los ácidos grasos trans poseen efectos adversos sobre las lipoproteínas plasmáticas, lo que produce un incremento del colesterol de LDL (colesterol de baja densidad que en exceso tienen efectos negativos) y descenso del colesterol de HDL (colesterol de alta densidad benéfico para la salud).

No quiere decir que nunca podamos consumir estos alimentos, el antojo puede ser inevitable y más cuando la mercadotecnia siempre está presente para recordarnos lo sabrosos que son sin mencionar lo dañinos que pueden llegar a ser. Limitemos su consumo a una o dos veces por semana y en pocas cantidades, y, lo más importante, revise la etiqueta nutrimental antes de comprar un alimento. Lo ideal es que contenga menos de 5 gramos de grasa y menos de 5 gramos de azúcar por porción.

Otra limitación es en el consumo de bebidas alcohólicas, éstas se deben evitar o si usted las consume, no beba más de dos unidades si es varón, y no beba más de una si es mujer. Tomando en cuenta que una unidad contiene alrededor de 10 a 15 gramos de etanol. Esta recomendación toma en cuenta el probable efecto protector del alcohol sobre la cardiopatía isquémica. Un exceso en su consumo tiene efectos sobre el sistema nervioso, disminuye la respuesta del sistema inmune y tiene repercusiones directas sobre órganos como el hígado y estómago (importante factor de riesgo para cirrosis y cáncer de estómago).

Protéjase contra las enfermedades.

Uno de los males que ha ido en aumento en los últimos años es el cáncer, que se trata del crecimiento descontrolado

de células anormales o malignas en el cuerpo. La enfermedad es un complejo proceso que puede desencadenarse o acelerarse por determinados hábitos, incluidos los de alimentación. Planteémoslo de ésta manera, hay alimentos que pueden darnos una mayor probabilidad de padecer cáncer, por supuesto son alimentos que definitivamente no deben estar en nuestra dieta.

Entre las diversas técnicas tradicionales utilizadas para conservar los alimentos, destaca el uso de la sal. También se usa en la industria como preservante y saborizante, por lo que las dietas de los países occidentales contienen altas cantidades de sal. Las dietas ricas en salazones (carne, pescado, etc.) también aportan sal en exceso. Todas estas ingestas se asocian a un mayor riesgo de cáncer nasofaríngeo y de estómago. Los mecanismos implicados son la toxicidad directa sobre las membranas digestivas superiores, permitiendo una mayor penetración de carcinógenos químicos y acción favorecedora del *H. pylori* (bacteria capaz de infectar la mucosa estomacal). Debe procurar que los alimentos que consume contengan menos de 200 miligramos por porción. Por ello, se recomienda mejor optar por la conservación a través de la refrigeración que hoy en día se ha vuelto más accesible, permite una mayor conservación de las frutas y verduras durante todo el año y así incluso protegernos de los cánceres asociados a dietas pobres en el consumo de frutas y verduras.

El curado y ahumado también son procesos de conservación en alimentos que debemos evitar. Los alimentos curados tienen altas cantidades de nitritos, nitratos y sal; mientras que la ahumación consiste en la exposición al humo generado por la combustión de madera o carbón. Durante el proceso los alimentos absorben hidrocarburos policíclicos, sustancias cancerígenas. Las dietas altas en alimentos curados y ahumados presentan un mayor riesgo de cáncer de estómago, colon, recto y páncreas.

Algunos compuestos cancerígenos también pueden formarse durante la preparación de los alimentos. Asar en parrilla o a las brasas, alcanzan hasta los 400° centígrados, y

pueden exponer los alimentos a la acción directa de las llamas del carbón o de la madera. Este método genera diversos mutágenos, siendo los más importantes los hidrocarburos policíclicos aromáticos y las aminas heterocíclicas, siendo algunos de ellos carcinógenos. Freír también genera aminas heterocíclicas.

Una vez más es preferible cocinar los alimentos al vapor, horneados, hervidos o a la plancha a no muy altas temperaturas. Tenga especial cuidado cuando las preparaciones son a la plancha, si el alimento se torna café o negro su consumo ya no es seguro.

Para prevenir enfermedades no se recomiendan los suplementos alimentarios. Siempre se procurará satisfacer los requerimientos nutricionales solo por medio de la dieta. Claro eso no siempre es factible como en algunas situaciones de enfermedad o de nutrición inadecuada donde los suplementos alimentarios podrían ser valiosos.

Las pruebas científicas demuestran que dosis altas de suplementos nutrientes protegen contra enfermedades y ciertos tipos de cáncer, pero también pueden causarlo. Por ejemplo, sería inadecuado dar una recomendación general de consumir suplementos para la prevención del cáncer, ya que podría tener efectos adversos inesperados. Es preferible aumentar el consumo de nutrientes importantes incorporando a la dieta habitual alimentos que los contengan.

Sin embargo, tampoco se debe basar este aporte en alimentos industrializados, aunque se trate de los llamados “fortificados” (a los que se les ha añadido una cantidad extra o inexistente en el producto original de determinada vitamina o mineral). Como primera opción siempre debe estar lo natural. Es decir, sería un error pretender obtener nuestro requerimiento de micronutrientes a través de néctares industrializados de fruta o de cereales fortificados, lo ideal es buscar ese requerimiento en las frutas y las verduras sin procesar.

Gracias a las nuevas técnicas de procesamiento de alimentos, cada día son más las opciones de los mismos en el mercado. Sin embargo usted debe poner en práctica su capacidad de discernir entre aquel alimento que le causa un daño a su

salud y el que le brinda un beneficio. Antes de comprar un alimento analice sus componentes y determine si le conviene o no. Tampoco se deje llevar por la moda o recomendaciones provenientes de fuentes dudosas. “¡Tómalo por cinco días y tus problemas desaparecerán!” u “¡Ordena tres frascos de este maravilloso producto y notarás la diferencia!”, así podemos escuchar varias promociones y recomendaciones, pero la verdad es que no existe producto o receta mágica, la respuesta está en llevar una dieta adecuada (para la edad, peso, estatura y estado de salud), completa (que incluya todos los grupos de alimentos), variada, equilibrada (en cuanto a macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y lípidos; y micronutrientes: vitaminas y minerales), suficiente (en cuanto a cantidad y energía) e higiénica.

Estas características corresponden las Leyes de la Alimentación.

1. Adecuada.
2. Completa.
3. Variada.
4. Higiénica.
5. Suficiente.
6. Equilibrada.

Acérquese a los profesionales de la salud si tiene alguna duda, no se guíe por revistas de moda o comentarios de amistades que aunque no son mal intencionados pueden ser erróneos en la información. Dedíquele tiempo a su salud, ¡Usted lo vale!

Opte por la alimentación y hábitos que aumentan la energía.

Hoy en día el ritmo de vida es mucho más acelerado que hace unos 30 años. Las distancias que debemos recorrer diariamente son cada vez más largas y el tiempo apremia, nos volem locos entre los pendientes de la casa, la escuela,

el trabajo y demás. Al final del día, si nos va bien, lo único que queremos es llegar a casa y descansar.

¿Pero qué pasa cuando ese cansancio se hace presente antes de que nuestra jornada termine, o peor aún, cuando apenas inicia?; a veces no es una vez por semana, sino de varios días sufriendo ese cansancio, el cual atribuimos a nuestra pesada carga de trabajo o para muchos otros no tiene aparente justificación.

Hagamos un rápido análisis. ¿Alguna de las siguientes situaciones le suena familiar?

Se levanta muy temprano por la mañana, resuelve algunos pendientes en casa y se va directo al trabajo o la escuela; ya casi son las once de la mañana y aun no ha podido comer algo. A la primera oportunidad apenas si le da tiempo de comer unas galletas o si corre con más suerte podrá sentarse a comer un sándwich que ha comprado en alguna cafetería o tienda cercana donde usted se encuentra, no es del todo saludable, pero es comida y con eso basta.

Llega tarde a casa para la hora de la comida y tiene tanta hambre que mejor se sirve doble ración del guisado; o probablemente su horario le obliga realizar la comida en su centro de trabajo o en la escuela y las opciones que ofrece la cafetería más cercanas se alejan mucho de lo adecuado.

Suele realizar una cena muy pesada ya que a lo largo del día solo estuvo picoteando alimentos, y una vez saciado se va directo a la cama ya que no puede con el cansancio.

Así podemos mencionar más situaciones que tienen un común denominador: **inadecuados hábitos de alimentación**. Los cuales incluyen los horarios de comida, la calidad y cantidad de los alimentos, la higiene de los mismos, entre otros.

Hablemos sobre cuántas comidas debemos hacer al día y sus horarios.

Se recomienda realizar cinco comidas al día, tres principales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones (que están en función de los horarios principales de comida, por lo que pueden ser más de dos). De esta manera garantizamos el aporte de nutrientes y de energía necesarios para todo el día.

Empecemos con el desayuno, éste no debe ser tardío, es decir, usted debe proporcionarle alimento al cuerpo a más tarde una hora y media después de levantarse; ya que necesita la energía para poder realizar las primeras tareas del día. Tome en cuenta que su cuerpo ha pasado por un periodo de ayuno, durante las horas de sueño no recibe alimento, por lo que no recibe energía; y ésta situación se agrava si por alguna razón omitió la cena de la noche anterior.

Sin darnos cuenta somos capaces de someter a nuestro organismo a doce o más horas de ayuno y luego pretender que éste rinda una jornada de trabajo completa.

Usted debe evitar suprimir el desayuno y procurar que no sea tardío, tampoco elija algo rápido o de pobre calidad.

Éste debe ser completo, que incluya fruta y/o verdura, cereales integrales, leche, otro día huevo, etc. A continuación presento algunas opciones:

- Una ensalada de verduras con queso cottage o panela, acompañada de galletas habaneras.
- Hot Cakes con fruta.
- Huevos al gusto
- Cereal de avena con leche y fruta.
- Fruta con yogurt y granola.

Son muchas las opciones todo depende de sus gustos y creatividad. Además sino tiene tiempo de prepararlo por la mañana, puede dejar todo listo una noche anterior.

Si no tiene tiempo de comerlo en casa, llévalo al trabajo. No solo se trata de saber cuál es el problema sino de buscar una solución.

A la hora de la comida prefiera guisados al vapor, a la plancha o hervidos en vez de fritos, empanizados o capeados.; recuerde buscar la calidad.

Incluya por lo menos un cereal y de preferencia integral: pan, tortilla, pasta, arroz, etc. Al mismo tiempo no se exceda en cantidad. Acompañe la comida con bebidas de fruta natural, evite añadirles azúcar o si prefiere incluya una pieza de fruta como postre (entera y con cáscara es la mejor opción).

Evite suprimir la cena y tenga presente que debe ser la comida más ligera del día. No exagere el consumo de pan dulce, bolillo, pastas y galletas. Su cuerpo necesita la energía pero en menor cantidad ya que entrará en reposo durante las horas de sueño. Evite repetir las preparaciones de la comida o las muy grasosas, se puede optar por preparaciones similares a las del desayuno. Al ser una comida ligera evitará problemas en la digestión y logrará conciliar el sueño rápidamente.

Después de cenar espere cuando menos una hora antes de acostarse a dormir.

Las colaciones o meriendas son la clave principal para evitar las “bajas de energía”, además de esa manera no llegaremos con tanta hambre a las comidas principales. Generalmente después de una comida abundante la somnolencia hace su aparición y precisamente es lo que queremos evitar. Se recomienda realizar mínimo dos colaciones una a media mañana y una a media tarde, sin embargo pueden ser más si los horarios principales de comida están muy alejados.

El objetivo es no pasar tantas horas sin alimentos, las colaciones se deben realizar aunque no haya la sensación de hambre, ya que el cuerpo lo necesita.

Las colaciones deben ser de calidad, es erróneo creer que un alimento azucarado o grasoso es lo que nuestro cuerpo necesita para obtener energía. Es verdad que las grasas son la energía de reserva que nuestro cuerpo utiliza y que los hidratos de carbono brindan la energía inmediata, pero todo lleva un proceso. La respuesta no está en comer caramelos o chocolates para evitar el cansancio, incluso puede ser la causa.

Se deben evitar los picos de glucosa, provocados en gran medida por alimentos que contienen azúcares simples (caramelos, golosinas, panes azucarados o pastelitos). Aunque proporcionan energía de manera rápida, ya que el azúcar se absorbe casi en seguida en el intestino, el cuerpo tiene que liberar grandes cantidades de insulina para lograr el control de la glicemia (azúcar en sangre), generando un costo metabólico. Se tiene un mayor peligro cuando se trata de una persona con diabetes. Además se ha comprobado

que las personas que la mayor parte del día tienen un nivel adecuado de glucosa pero que, tras la ingesta, tienen picos de glucosa importantes están en riesgo de presentar en el futuro complicaciones cardiovasculares.

Dese la oportunidad de incluir en sus meriendas cereales integrales, frutas y verduras. Estos alimentos son bajos en calorías en comparación de tapas saladas y golosinas. Satisfacen nuestra hambre y nos brindan la energía que necesitamos, con un mejor control de la glicemia, ya que se observe de manera gradual en el intestino, en gran parte gracias a la fibra, así evitando los picos de glucosa. Mientras más variedad mejor, y como siempre cuide sus porciones, la cantidad importancia. A continuación menciono algunas opciones:

- Una taza de zanahoria o jícama.
- Una taza de palomitas naturales.
- Una barrita integral.
- Media taza de almendras o nueces.
- Media taza de yogurt natural.
- Una pieza de fruta entera y con cáscara.
- Una taza de cereal integral.

Vuelvo a hacer hincapié, no hay comida perfecta pero si buscamos variedad y cuidamos las porciones que consumimos, será la clave principal para alcanzar una dieta adecuada. Asegúrese que sus opciones de cada grupo de alimentos aporten los nutrientes de mejor calidad que puede encontrar. En otras palabras, elija alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra sobre los procesados.

Las meriendas pueden ayudar a frenar el hambre añadiendo al mismo tiempo un impulso de energía nutritiva a su día. Pero se requiere elegir sabiamente los alimentos.

A continuación le presento un ejemplo de menú:

Desayuno

Un Sándwich de pan integral con queso panela y

verdura (lechuga, tomate y pimiento fresco)

Una pieza de fruta

Bebida: Un vaso de jugo de naranja

Merienda

Galletas de avena 2 piezas.

Yogurt 1 taza.

Comida

Pasta con vegetales, nueces y habas

Postre: Piña picada

Bebida: Agua de Jamaica

Merienda

Jícama picada 1 taza.

Cena

Cereal con leche descremada

Coctel de fruta

Si se encuentra agotado evite consumir bebidas excitantes como café o té, que al principio elevarán su estado de ánimo y sentirá mayor energía, pero al cabo de un par de horas volverá a caer, y su cuerpo lo resentirá aún más. Pasa lo mismo con las bebidas muy azucaradas, recuerde, experimentará un pico de glucosa donde la energía se siente mayor, pero al cabo de dos horas la glicemia caerá (como efecto rebote) y el agotamiento será mayor.

También debemos evitar las bebidas alcohólicas que a pesar de brindar un valor calórico que al principio nos dan sensación de euforia pero que después deprimen nuestro sistema nervioso, reduciendo nuestros reflejos, la capacidad de pensar y actuar correctamente e incluso aumentan el riesgo de padecer algún accidente.

En los últimos años hemos visto en el mercado la aparición de las llamadas “bebidas energizantes” que prometen elevar la resistencia física, la concentración, aumentar el estado de alerta, evitar el sueño, estimular el metabolismo y dar mayor sensación de bienestar. La estimulación es tal que la persona que las consume puede llegar a un estado de euforia, y cada vez es más común su combinación con bebidas alcohólicas.

Los ingredientes principales de la mayoría de estas bebidas son: taurina, cafeína, guaraná, ginseng, glucuronolactona y vitaminas. Algunas poseen minerales, inositol y carnitina, entre otras sustancias. Muchas de estas sustancias son de origen vegetal. Algunos de estos ingredientes son clasificados como “adaptógenos” (ayudan a la normalización de funciones de sistemas del cuerpo alteradas por la tensión). Los deportistas a menudo usan estos adaptógenos porque el ejercicio es considerado una forma de estrés.

La Comisión del Codex de Nutrición y Alimentos para Usos Dietarios Especiales en su 23ª sesión realizada en Berlín, Alemania, el 30 de noviembre de 2001, define la bebida energética como “Una bebida utilizada para proveer alto nivel de energía proveniente de los carbohidratos (también grasas y proteínas) al cuerpo. Esta bebida no intenta compensar la pérdida de agua y minerales debido a la actividad física”. Sin embargo, el término de energía utilizado en el nombre y descripción de algunos productos que actualmente están en el mercado se refiere a cierto efecto farmacológico de algunas sustancias activas y no a la provisión de calorías de los nutrientes. Esto puede crear confusión dentro de los consumidores.

Desgraciadamente la mercadotecnia no es honesta con los consumidores. Muchas de las “bebidas energizantes” en el mercado pueden contener sustancias clasificadas como adictivas o en dosis excesivas implicar un riesgo a la salud. Hablemos un poco sobre las principales sustancias que se pueden encontrar en dichas bebidas.

La cafeína, sustancia psicoactiva más ampliamente consumida en el mundo y contenida en éstas bebidas, actúa directamente sobre el sistema nervioso. En altas cantidades puede elevar la presión arterial y el ritmo cardiaco. Por lo tanto

está contraindicado para personas que padecen hipertensión o presión alta y al combinarse con otros estimulantes se ha asociado a eventos cardíacos y muerte.

La taurina es un neurotransmisor o sustancia que participa en la transmisión del impulso nervioso entre las hormonas, esencial para el correcto funcionamiento del organismo, sin embargo, en grandes cantidades tiene efectos negativos sobre el sistema nervioso.

El caso del inosintol es similar al de la taurina, el cuerpo lo necesita para la transducción de las señales entre las células, pero un aporte excesivo tiene efectos adversos.

Aunque la publicidad existente es bastante, hasta el momento no hay evidencias científicas claras que soporten su utilización en ningún caso, al contrario, algunos de sus ingredientes podrían causar efectos secundarios importantes en ciertas poblaciones. El riesgo es mayor cuando se combinan con bebidas alcohólicas (que ya de por sí tienen un efecto en el sistema nervioso).

Hasta ahora no existe información nutricional que justifique el consumo de estas bebidas.

Unavez más, ¿Por qué optar por productos industrializados?, si todo lo que nuestro cuerpo necesita lo podemos obtener de manera natural, ¡y a un mucho menor precio!

Incluso, además de una buena alimentación, podemos aumentar nuestra vitalidad y energía a través de hábitos adecuados de vida como el ejercicio (del cual hablaré más adelante) y algo tan simple como dormir las horas que nuestro cuerpo necesita al día.

Un estudio estadounidense demostró que dormir una hora más disminuye hasta un 33% la aparición de placas de calcio en las arterias coronarias, factor que predice la aparición de enfermedades cardiovasculares como la angina de pecho o el infarto.

El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona. Las horas necesarias de sueño están en función de la edad de la persona:

- Edad preescolar y escolar: hasta 12 horas.
- Adolescentes: un promedio de 8-9 horas.
- Adultos: 6 a 8 horas.
- Adultos mayores: las horas de sueño pueden disminuir sin embargo la necesidad de descanso aumenta.

Le voy a dar algunas razones por las que usted debe dedicarle a su cuerpo las horas necesarias de sueño:

- Sus ojos descansan, las ojeras desaparecen al igual que las bolsas.
- El cuerpo se recupera del estrés, por lo que el sistema inmunológico se reactiva y brinda una mayor protección ante las infecciones.
- Mejora la función del corazón, el ritmo cardiaco disminuye y se normaliza.
- La respiración se vuelve más lenta y profunda, de esta manera el cuerpo recibe una mejor oxigenación.
- Dormir descansa la piel y regenera las células con mayor facilidad, mejorando su aspecto.
- El sueño renueva los ánimos y recarga la energía necesaria para las actividades del día.

Muchas veces el estrés puede modificar, nuestro ciclo del sueño al provocar insomnio. Mientras más alto sea el nivel de estrés mayor será el descontrol.

Intente relajarse antes de ir a la cama, ya sea tomando un baño de agua tibia, los tés naturales (manzanilla, valeriana, pasiflora) pueden ayudar o identifique alguna actividad que le induzca el sueño (escuchar música, leer un libro, realizar una cantidad moderada de ejercicio dos horas antes de irse a la cama, etc.).

Evite depender de algún fármaco para lograr conciliar el sueño.

La ingestión de sustancias o de medicación puede interferir en el sueño, por ejemplo:

- Los fármacos hipnóticos: causan resaca, tolerancia e

- interfieren en estados más profundos de sueño.
- Los diuréticos: causan nicturia (emisión excesiva de orina durante la noche).
 - Los antidepresivos y estimulantes suprimen el sueño REM (una de las fases en las que se divide el sueño).
 - El alcohol acelera el comienzo y aparición del sueño, sin embargo hace que la persona despierte durante la noche y no se vuelva a dormir.
 - La cafeína impide el sueño.
 - La digoxina (medicamento utilizado para tratar algunas enfermedades del corazón) puede provocar pesadillas.
 - Los betabloqueantes (medicamento utilizado para el tratamiento del corazón y afecciones cardiacas) pueden causar pesadillas e insomnio.
 - El diazepam (utilizado para controlar la ansiedad y para la relajación muscular) también afecta las fases del sueño.

El sueño tiene funciones de restauración y protección y sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos, he ahí su importancia. La próxima vez no tome tan a la ligera sus necesidades de sueño. Si a usted le cuesta trabajo dormir, siente que no logra dormir profundamente, se siente aún más cansado o tiene alguna otra alteración que a pesar de sus intentos permanece, no dude en consultar con su médico, puede tratarse de una complicación mayor.

A pesar de lo que muchos piensan dormir no es un placer, sino una necesidad.

¿Cuánto tiempo más quiere seguir siendo víctima del cansancio y la fatiga? Ya conoce las soluciones solo es cuestión que decida realizar el cambio. No deje que la energía se le vaya de las manos, es momento de actuar.

Mejore su estado de ánimo y su funcionamiento neurológico.

¿Conoce alguna manera de tener un mejor estado anímico y si hay alguna posibilidad de ser más felices cada día?

Aunque lo dude, existe esa posibilidad. Pero... ¿en qué consiste? ¿Qué tiene que hacer? Para empezar usted tiene que estar totalmente convencido de que existe la posibilidad de un mejor mañana, todo es posible si se tiene la mente en positivo y sobretodo usted debe estar abierto al cambio; ya que muy probablemente deba modificar ciertos hábitos que ha llevado a lo largo de su vida y a los que por supuesto ya se ha acostumbrado.

El punto de partida una vez más es la alimentación. Por ella podemos obtener un sinnúmero de beneficios incluidos un mejor estado de ánimo y funcionamiento neurológico (ambos van de la mano).

La serotonina es un neurotransmisor que regula nuestro estado de ánimo, niveles bajos en sangre se asocian con cansancio, falta de concentración, ansiedad y depresión. La ingesta dietética de triptófano influye directamente en la cantidad de serotonina en el plasma, el cerebro y los niveles en todo el cuerpo; ya que la serotonina se produce a partir de dicho compuesto.

El triptófano es un aminoácido (estructura principal de las proteínas) que el cuerpo no produce, por lo que el aporte tiene que ser a través de la dieta. En otras palabras si consumimos las cantidades de proteína que nuestro cuerpo necesita diariamente y sobre todo si se trata de alimentos ricos en triptófano, estamos garantizando un mejor estado de ánimo ya que estamos estimulando la producción de serotonina.

Estudios científicos han demostrado que el aumento de serotonina se relaciona con una sensación de bienestar, relajación, mayor autoestima y concentración.

La serotonina también ayuda al equilibrio de otros neurotransmisores relacionados con el control de la irritabilidad, ansiedad, euforia y miedo (las llamadas catecolaminas: dopamina, adrenalina y noradrenalina). También es necesaria para la producción de melatonina (hormona que controla el sueño).

Se debe tener cuidado con los alimentos que aportan catecolaminas (hormonas producidas por las glándulas

suprarrenales, las cuales se encuentran en la parte superior de los riñones), en cantidades moderadas pueden dar la sensación de mejor ánimo, sin embargo en exceso pueden causar efectos adversos al excitar en demasía el sistema nervioso.

Tabla 1: Alimentos ricos en melatonina, catecolaminas triptófano y vitamina B6

MELATONINA	CATECOLAMINAS	TRIPTÓFANO	VITAMINA B6
Cebada	Café	Almendras	Lentejas
Plátanos	Té	Semillas de sésamo	Plátano
Tomate	Cacao	Harina de glúten	Semilla de girasol
Arroz	Frutas cítricas	Semillas de calabaza	Alcachofa
Maíz	Vainilla	Tofu	Papa

Entre los alimentos ricos en triptófano se encuentra la leche, el queso, huevo, tofu, soja y los cereales integrales.

Sin embargo, no sólo el triptófano juega un papel importante en la producción de serotonina y los demás neurotransmisores mencionados. También se requiere una cantidad adecuada del mineral magnesio y la vitamina B6.

El magnesio se encuentra de manera abundante en los vegetales de hoja verde, aguacate, durazno, semillas de girasol, pistaches, almendras, garbanzos, soja, arroz integral, germinados, etc. También participa en la producción de serotonina, es considerado un tranquilizante natural que mantiene el equilibrio energético entre las neuronas y actúa sobre la transmisión nerviosa. Además favorece al sueño y la relajación.

La vitamina B6 o piridoxina es una vitamina hidrosoluble esencial para mantener una función neurológica normal

(influye en la conversión de triptófano a serotonina). Además también ayuda a la producción de glóbulos rojos y en el sistema inmune es importante para la formación de anticuerpos. El cuerpo la utiliza para ayudar a descomponer las proteínas, por lo tanto cuanto mayor sea el consumo de proteínas mayor será la necesidad de vitamina B6. Los alimentos ricos en ésta vitamina son: frijoles, lentejas, nueces, huevos, cereales integrales, plátano, espinaca, frutas secas, entre otros. En la tabla 1 se presenta un resumen.

La deficiencia de la vitamina B3 o niacina también se asocia trastornos nerviosos. Son componentes de las coenzimas NAD y NADP esenciales para la degradación de proteínas, grasas e hidratos de carbono. Es decir es necesaria para que las células puedan obtener energía para su correcto funcionamiento. Junto con la riboflavina (vitamina B2) mantiene el sistema nervioso en buen estado. Encontramos altas concentraciones de niacina en cereales integrales y sus derivados, cacahuates, alcachofa, chícharos y papa. Se deben mantener niveles adecuados de triptófano en el organismo ya que a partir de éste aminoácido se produce el 50% de niacina presente en nuestro cuerpo.

La riboflavina es una vitamina hidrosoluble que podemos encontrar en alimentos como vegetales verdes, los cereales y las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo). Esta vitamina entre otras funciones, interviene en la obtención de energía de los hidratos de carbono. Tengamos presente que hay determinados órganos (el hígado, los riñones y el cerebro) que solo pueden utilizar la glucosa como combustible. Es decir, si no hay cantidades adecuadas de riboflavina el cerebro será incapaz de utilizar la glucosa esencial para su correcto funcionamiento.

Tabla 2: Alimentos ricos en magnesio, niacina, riboflavina, glutamato y aspartato

MAGNESIO	NIACINA	RIBOFRAVINA	GLUTAMATO Y ASPARTATO
Aguacate	Maíz	Frijol	Leche

Duraznos	Trigo	Espinaca	Queso
Pistache	Chícharos	Verdolaga	Yogurt
Almendras	Alcachofa	Garbanzo	Huevo
Germinados	Papa	Brócoli	Vegetales diversos

Existen otros aminoácidos importantes para la correcta transmisión de los impulsos nerviosos. El glutamato y el aspartato son los principales neurotransmisores excitatorios del Sistema Nervioso Central (SNC). Están presentes en la corteza cerebral, el cerebelo y la médula espinal. La leche y sus derivados así como el huevo y vegetales son ricos en estos aminoácidos.

Desde hace varios años se ha venido estudiando a un grupo específico de vitaminas con ciertas propiedades y funciones en común, las cuales se han clasificado en un grupo denominado antioxidantes, que se caracterizan por tener por función primordial impedir o retrasar la oxidación de diversas sustancias principalmente de los ácidos grasos cuyas reacciones se producen tanto en los alimentos como en el organismo humano, en el cual puede provocar alteraciones fisiológicas importantes desencadenantes de diversas enfermedades.

Las membranas de todas las células del cuerpo tienen en su estructura una capa de ácidos grasos altamente blanco fácil para los radicales libres (precisamente los compuestos causantes de la inestabilidad estructural y fisiológica). Por lo tanto, las neuronas son sumamente vulnerables al daño mediado por los radicales libres afectando al envejecimiento cerebral y relacionándose con las patologías de origen nervioso.

Entre los antioxidantes más conocidos se encuentran las vitaminas A, E, C y los carotenoides, también minerales como selenio, zinc, cobre y magnesio.

La vitamina A también ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes sanos, tejidos blandos y óseos, de las membranas mucosas y de la piel. Se conoce también como retinol, ya que produce los pigmentos en la retina del ojo. La encontramos en alimentos como la leche, la crema de leche y el queso.

La vitamina C no solo debemos ingerirla cuando estamos resfriados, es buena en todo momento. Interviene en la formación del colágeno, refuerza y mantiene unidos los tejidos del cuerpo. Por esta razón, también ayuda a que nuestros huesos, dientes y tejidos sean fuertes y sanos, y con más razón en el caso de los niños, cuyos huesos y tejidos están en formación. No solo nos protege contra enfermedades nerviosas; sino que a largo plazo, la vitamina C también ayuda a prevenir enfermedades del corazón y el cáncer, gracias a su acción antioxidante. La encontramos en alimentos como frutas cítricas, tomate, pimientos rojos, fresa, guayaba, mango, kiwi, etc.

La vitamina E es eficaz a la hora de enfrentar el envejecimiento. Protege a las membranas biológicas de nervios, músculos y sistema cardiovascular. La podemos encontrar en alimentos como germen de trigo y de maíz, aceites de oliva y soja, almendras, nueces, pistachos, huevo, cereales integrales, kiwi, la nectarina, las uvas y el durazno, entre otros.

Las fuentes de betacaroteno son las zanahorias, la calabaza, el camote, el melón, el calabacín, la toronja, el albaricoque, el brócoli, la espinaca y la mayoría de las hortalizas de hoja verde. Cuanto más intenso es el color de la fruta o verdura, mayor es el contenido de betacaroteno. Estas fuentes vegetales no tienen grasa ni colesterol.

Tabla 3: Alimentos ricos en vitamina A, C, E y betacarotenos.

VITAMINA A	VITAMINA C	VITAMINA E	BETACAROTENOS
Leche	Guayaba	Germen de trigo	Zanahoria
Crema de leche	Toronja	Aceites de oliva	Calabaza

Queso	Melón	Nueces	Camote
Yogurt	Fresa	Pistaches	Espinaca
	Tomate	Soja	Albaricoque

El cobre, esencial para evitar desordenes neurológicos, se encuentra en alimentos como los cereales integrales, las leguminosas y frutas secas.

El zinc, además de protegernos contra el daño oxidativo, es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) trabaje apropiadamente. Él juega un papel en la división y crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los hidratos de carbono (para obtener energía). El zinc también es necesario para los sentidos del olfato y del gusto. Lo encontramos en grandes cantidades en el cacahuate y las leguminosas.

Los alimentos vegetales, como las verduras, son las fuentes de selenio más comunes en la dieta. La cantidad de selenio presente en las verduras que se consumen depende de la cantidad de mineral que estaba presente en el suelo donde la planta creció. Aunque también se puede encontrar en los cereales integrales y el huevo.

En un estudio del uso de un suplemento antioxidante conformado por vitamina E y vitamina C y el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, se determinó una asociación de un menor riesgo de la enfermedad tanto de incidencia como de prevalencia para aquellos sujetos que utilizaron en mayor cantidad la vitamina E y vitamina C juntas. Sin embargo tales resultados no se verificaron cuando los sujetos consumían por separado alguna de las vitaminas. Por lo que la recomendación sigue siendo consumir las vitaminas de manera natural, es decir a través de las frutas y verduras de la dieta.

Tabla 4: Alimentos ricos en cobre, zinc y selenio.

COBRE	ZINC	SELENIO
Cereales integrales	Cacahuate	Vegetales
Frijol	Lentejas	Huevo
Garbanzo	Frijol	Cereales integrales
Lentejas	Garbanzo	
Frutas secas		

Hasta ahora usted ya sabe cuáles son algunos de los nutrimentos que no pueden faltar en su dieta para garantizar un buen estado de ánimo y un correcto funcionamiento neurológico. No obstante también debemos tomar en cuenta aquellos hábitos o acciones que debemos evitar.

Las dietas libres de hidratos de carbono (azúcares) o las llamadas cetogénicas definitivamente las debemos evitar. Este tipo de dieta generalmente se recomienda para lograr una rápida y “eficaz” reducción de peso, sin embargo, no cuentan con una base científica, no favorecen la adopción de hábitos correctos de alimentación y representan un peligro para la salud. Estas dietas recomiendan limitar al máximo el consumo de hidratos de carbono (golosinas, frutas, panes y pastas, incluso verduras) y promueven el consumo de alimentos ricos en proteína y con alto contenido de grasa (como el chicharrón de cerdo).

Lo anterior promueve la producción de los llamados cuerpos cetónicos (una fuente alternativa de energía para el cerebro y otros tejidos), ante circunstancias tales como el ayuno, un reducido aporte de hidratos de carbono o una deficiente acción de la insulina.

Altos niveles de cuerpo cetónicos son tóxicos para el cuerpo y provocan un estado de cetoacidosis (una forma

severa y específica de acidosis metabólica), que si no se atiende de manera oportuna, puede causar la muerte.

Son muchas las enfermedades que se pueden evitar y tantos los beneficios que se pueden obtener a través de la adopción de buenos hábitos de alimentación, que en verdad no existe la necesidad de caer en prácticas inadecuadas, dietas rigurosas, medicación sin supervisión y demás acciones que ponen en riesgo nuestra salud. Basta tener fuerza de voluntad y una buena actitud hacia el cambio.

Entre otros hábitos inadecuados tenemos una vez más el consumo inmoderado de alcohol, una de las causas principales del padecimiento de depresión y ansiedad.

Existe la errónea creencia de que las bebidas alcohólicas ayudan a entablar mejores relaciones sociales, brindan mayor seguridad, una sensación de bienestar y que incluso aumentan la potencia sexual. Lo anterior es falso, más que brindar felicidad a la persona que las consume, las hunde casa vez más en la tristeza y soledad. El sistema nervioso y otros órganos pasan por daños irreversibles.

El tabaquismo es otro hábito que daña profundamente la salud, aumenta el riesgo cardiovascular, la probabilidad de padecer cáncer y enfermedades pulmonares.

El cigarrillo contiene sustancias que aumentan la oxidación y destrucción celular. El tabaquismo es una adicción muy difícil de abandonar, promueve la ansiedad y aumenta las afecciones nerviosas.

Una de las necesidades primordiales del cuerpo para alcanzar un control emocional y mental es el “descanso”. Éste es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad.

La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o

dar un paseo. Las personas pueden descansar cuando:

- Sienten que las cosas están bajo control.
- Se sienten aceptados.
- Sienten que entienden lo que está pasando.
- Están libres de molestias e irritaciones.
- Realizan un número satisfactorio de actividades concretas.
- Saben que recibirán ayuda cuando la necesiten.

Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.

Busque rodearse de un ambiente sano, busque actividades recreativas que le ayuden a ahuyentar el estrés acumulado durante el día, no se enfrasque en sus problemas, las cosas pueden parecer más complicadas de lo en realidad son. No quiere decir que evada sus problemas solo que los tome con más calma y siempre busque el lado positivo.

Una vez más el sueño juega un papel importante en el mantenimiento de una salud adecuada. Dormir las horas suficientes mejora la actividad intelectual: le sirve de desconexión al cerebro de toda la información que ha tenido que procesar a lo largo del día, le ayuda a nuestra emotividad, liberando emociones inconscientes que de lo contrario quedarían reprimidas y es de gran utilidad para recuperar la coordinación física, ya que para esto es necesario tener el cerebro correctamente descansado.

¡Y no sea esclavo del reloj!

Trate de dejar más tiempo para recrearse y hacer cualquier actividad entretenida. Puede optar por pasatiempos recreativos como un deporte en equipo, paseos al parque, visitar a un familiar, amigos o salir de la ciudad.

Busque situaciones para reír: la risa es un remedio poderoso, refresca el cuerpo y la mente.

Ejercítese diariamente.

El ejercicio físico brinda múltiples beneficios a nivel sistémico y sobre todo cardiovascular y metabólico. Bien dosificado y supervisado, el ejercicio es fundamental en la medicina preventiva, terapéutica y de rehabilitación.

Los beneficios del ejercicio sobre la salud se han conocido durante siglos. Por ejemplo, Platón afirmó que “la falta de actividad destruye la buena condición de cada humano mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la salva y conserva”. La observación de Platón es aún más relevante en la sociedad contemporánea. Frank Booth, connotado científico del ejercicio de la Universidad de Missouri, ha acuñado el término síndrome de muerte sedentaria (SMS), y recientemente resaltó cerca de treinta problemas de la salud que son causados o empeorados por un estilo de vida sedentario.

La combinación del ejercicio físico con un plan de alimentación adecuado, muestran un efecto sinérgico en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónico degenerativas, que ocupan en nuestro país las primeras causas de muerte y si además se vincula con otras conductas que promueven la salud (no fumar, no alcohol, no café, no estrés y dormir bien), reducen la mortalidad por cualquier causa; generan que las personas tengan mayor tejido magro, mayor longevidad, desarrollen y mantengan un mayor rendimiento físico y una mejor calidad de vida.

Se debe poner muy en claro la diferencia entre actividad física (AF), ejercicio físico y deporte. El primer concepto se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado el gasto de energía. En tanto que el ejercicio físico es una categoría de la AF, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo, por ejemplo: correr, saltar, nadar, etc. El deporte es aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con un afán competitivo.

En otras palabras toda actividad que forma parte de sus tareas cotidianas: ir al trabajo o la escuela, las actividades propias de su empleo, los quehaceres del hogar, caminar a la parada del autobús, subir escaleras para llegar a su destino, asearse, etc., implica un consumo de energía pero no se consideran como ejercicio físico. Éste debe ser además de sus tareas cotidianas, en un horario especialmente reservado para llevarlo a cabo, de esta forma el cuerpo recibe un beneficio para la salud. Tampoco tiene que ser ejercicio extenuante con una disciplina rígida como en los deportes, eso ya dependerá de sus gustos; basta que se realice cuanto menos tres veces por semana entre 20 y 30 minutos, mientras más frecuente más beneficios recibirá. Si lo realiza a diario, ¡mucho mejor!

En nuestros días, el ejercicio se está volviendo cada vez más importante como un medio para ayudar a prevenir, e incluso tratar, muchas enfermedades crónicas que afligen a las sociedades desarrolladas, incluyendo enfermedad coronaria, ataque vascular cerebral, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, osteoporosis, enfermedad pulmonar crónica, obesidad y depresión.

El ejercicio al involucrar un gasto energético es punto clave para el control de peso.

Si se lleva la ingesta calórica suficiente y la cantidad de ejercicio adecuado es mucho más fácil mantener un peso saludable. De lo contrario si la ingesta calórica es mayor al gasto energético diario la persona experimentará una ganancia de peso (pudiendo incluso llegar a obesidad) y un aumento en el porcentaje de grasa (se recomienda que sea menor a 25% en hombres y menos a 30% en mujeres).

El tratamiento fisiológico que ha resultado más efectivo hasta el momento en el tratamiento de la diabetes tipo 2 es la realización de ejercicio. El ejercicio promueve la pérdida de peso, el control en los niveles de glucosa sanguíneos y la mejora en la sensibilidad a insulina a nivel tisular. En concreto, en el músculo esquelético de las personas que padecen diabetes se ha observado, en los primeros estadios, una reducción en la expresión del transportador de glucosa sensible a insulina

(hormona que controla los niveles de azúcar), GLUT4, y en la captación de glucosa y, seguidamente, una disminución en la capacidad de utilización de la glucosa y en la síntesis de glucógeno (la forma en que la glucosa se almacena en el organismo). El ejercicio físico contrarresta todos esos efectos negativos, también disminuye los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre y aumenta los niveles de colesterol HDL.

La depresión es una causa común e importante de morbilidad y mortalidad en todo el mundo, cada vez es más común que alguien conozca a algún familiar o amigo que padezca ésta enfermedad. La depresión es comúnmente tratada con antidepresivos y/o psicoterapia pero algunas personas prefieren otras alternativas como el ejercicio. Existen un gran número de razones teóricas del porque el ejercicio puede contrarrestar éste padecimiento.

Una mejora en la autoestima es punto clave del ejercicio físico regular. Cuando una persona se ejercita, su cuerpo libera sustancias químicas llamadas endorfinas que interactúan con receptores localizados en el cerebro que reducen la percepción del dolor. También potencializan la sensación de bienestar en el cuerpo, similar a al efecto de la morfina. Por ejemplo, la sensación que se experimenta después de correr o una sesión de ejercicios muchas veces es descrita como “euforia”.

Las endorfinas actúan como analgésicos, lo que significa que reducen el dolor. Incluso actúan como sedantes. Su producción se lleva a cabo en el cerebro, médula espinal, y otras partes del cuerpo.

Las endorfinas, a diferencia de la morfina, no provocan adicción o dependencia alguna.

Las bases científicas y teóricas existen. Los beneficios del ejercicio pueden extenderse a hombres y mujeres de todas las razas y todas las edades. Nunca se es demasiado joven o viejo para beneficiarse por el ejercicio.

Ahora bien, el ejercicio se distingue en: aeróbico y anaeróbico de acuerdo al tipo de metabolismo muscular (de sustrato) requerido para su realización.

El ejercicio aeróbico por su intensidad requiere principalmente oxígeno, mientras que si la actividad es

demasiado intensa ya no lo requiere y se trata de ejercicio anaeróbico. El primero es de duración ilimitada, el segundo es de muy corta duración.

El campo del ejercicio aeróbico es muy extenso abarca desde altas intensidades, en el que el trabajo aeróbico se superpone al trabajo anaeróbico y de muy bajas intensidades. Como norma general se utiliza un media de 150/160 pulsaciones por minuto como máximo del trabajo aeróbico. Por encima de estas pulsaciones se puede considerar el trabajo como anaeróbico. Claro está que también depende del estado físico del sujeto, la edad, la experiencia deportiva y muchos otros factores.

Chuck Corbin y Robert Pangrazi, científicos del ejercicio de la Universidad Estatal de Arizona, usaron las pautas de la ACSM para desarrollar la pirámide de la actividad física, similar a la pirámide de guía nutricional. Los lineamientos clave se establecen para cinco niveles de la pirámide como sigue:

- Nivel 1. Cada día durante por lo menos 30 minutos: hacer actividades de baja intensidad como jugar golf, caminar, arreglar el jardín, subir escaleras y quehaceres domésticos activos.
- Nivel 2. Por lo menos tres, de preferencia seis, días de la semana como mínimo durante 20 minutos: hacer ejercicio aeróbico que aumente el ritmo cardiaco por arriba de 50 a no más de 85% del máximo personal como trotar, andar en bicicleta, jugar tenis, fútbol u otros deportes activos.
- Nivel 3. Por lo menos tres, de preferencia siete, días a la semana: hacer ejercicios de estiramiento para aumentar la flexibilidad de los músculos principales del cuerpo, sobretodo de la espalda baja y de las piernas.
- Nivel 4. Por lo menos dos, de preferencia tres, días de la semana: hacer ejercicios de resistencia (fuerza), como levantamiento de pesas o calestenia, para mejorar la fuerza y resistencia muscular.

- Nivel 5. Raro: inactividad física, como ver la televisión y jugar videojuegos.

La pirámide de actividad es acorde con los lineamientos para obtener las cantidades adecuadas de actividad física aeróbica moderada complementada con varios días de actividad aeróbica vigorosa y fuerza muscular, resistencia y flexibilidad.

Antes de iniciar un plan de ejercicio debe evaluar cual es el que se adecua a sus necesidades, a sus capacidades, estado de salud y sus gustos. Un adulto joven prácticamente no tiene ninguna contraindicación para el ejercicio. No obstante la edad, condiciones atmosféricas insanas, algunas enfermedades como afecciones cardiacas, atrofas musculares, hernias, lesiones, etc., pueden significar una limitante para la realización del ejercicio. Si usted se encuentra en alguna de estas situaciones mejor consulte a su médico antes de iniciar su rutina.

Si no tiene contraindicaciones para realizar ejercicio, tome en cuenta, para evitar lesiones, que cada sesión consta de tres partes:

1. Calentamiento es la primera parte de la sesión del entrenamiento. Se compone de ejercicios que permiten obtener un estado óptimo de preparación psico-físico-motriz para el inicio de la sesión y prevenir posibles lesiones sobre todo musculares, realizando movilidad articular y estiramientos. Los objetivos del calentamiento se pueden clasificar en tres niveles:
 - Nivel fisiológico: aumenta la temperatura corporal, provocando vasodilatación muscular y una mayor aportación de oxígeno y otros elementos necesarios para la producción de energía. Se retarda la aparición prematura de fatiga.
 - Nivel físico: aumenta la flexibilidad de los tendones y lubricación articular, al igual que la elasticidad de

los músculos. Como consecuencia, no sólo se evitan las lesiones, sino que disminuye el dolor muscular de las ya existentes. Se ha comprobado que se necesita más fuerza para desgarrar una fibra muscular caliente que una fría.

- Nivel psicológico: produce una sensación de bienestar, comodidad y tranquilidad que predispone e invita a un trabajo posterior más intenso.
2. Parte principal de la sesión: este apartado constituye la sesión propiamente dicha. Su contenido varía en función de los siguientes factores:
- Edad del paciente.
 - Estado de salud y nivel de acondicionamiento (de acuerdo a la valoración funcional previamente realizada).
 - Objetivos que se pretendan lograr (con respecto al punto anterior).
 - De acuerdo al programa establecido
3. Enfriamiento: es la parte final de la sesión, la cual tiene por objetivo la recuperación cardiovascular del trabajo realizado y así evitar complicaciones cardíacas y musculoesqueléticas postejercicio. Debe durar de 5-10 min, con una intensidad menor del 30% de la capacidad aeróbica máxima, incluye el siguiente orden de actividades: caminar, ejercicios de estiramiento o ejercicios rítmicos lentos.

Es muy importante que usted utilice la ropa y el calzado adecuado a la hora de realizar el ejercicio, para sentirse cómodo, prevenir lesiones y disfrutar de la rutina.

No es necesario que usted se inscriba en algún gimnasio o club deportivo, puede realizar el ejercicio en casa o al aire libre (siempre y cuando las condiciones ambientales sean adecuadas). Nuevamente le recuerdo que antes de iniciar una rutina de ejercicio debe consultarlo con su médico.

La elección del tipo de ejercicio debe ser guiada por la preferencias previas e individuales, la caminata y el trote son los más populares y los más frecuentemente recomendados debido a que no se requiere de un entrenamiento especial, su costo es accesible (prácticamente solo necesita el calzado adecuado), son seguros y no son complicados, se pueden realizar de manera individual o acompañada. Sin embargo, la variedad es recomendable para no caer en la monotonía y el abandono de la rutina de ejercicio.

Se recomiendan al menos dos o preferentemente tres actividades alternadas durante la semana. Por ejemplo caminata-baile-tenis o caminata-ciclismo-natación.

La efectividad del ejercicio como terapia requiere ciertos factores para su mantenimiento a largo plazo, debe reunir las 5 D's, es decir, Dosificado, Diario, Divertido, Disponible y De por vida, además de ser independiente, variable, de resistencia, no doloroso y adaptarse a las preferencias, situación económica y laboral del individuo.

Si no está acostumbrado hacer ejercicio diariamente puede que le tome un poco de esfuerzo hasta que se convierta en un hábito, pero es muy fácil de empezar. Escoja que días de la semana se compromete a hacer ejercicio. Le recomiendo que sea de lunes a viernes ya que son los días que trabajamos comúnmente. También elija una hora del día para que se convierta en su tiempo de ejercicio. Aunque parezca un poco molesto al principio, agende un cita con el ejercicio, así como todas las demás actividades importantes de su vida, es necesario para que se convierta en un hábito.

Los fines de semana evite tirarse todo el día en el sofá, en la computadora, o en la cama mirando televisión, salga a hacer alguna actividad física con la familia, la novia, los amigos o vaya al parque o de excursión... ¡Hay muchas actividades que puede hacer!

Comience a recibir los magníficos beneficios del ejercicio, no deje pasar más tiempo. Hoy es el día en que puede tomar la decisión de hacer algo por su salud y alcanzar una mejor calidad de vida.

Respire adecuadamente.

El control adecuado de la respiración es fundamental para combatir el estrés, es primordial durante el ejercicio, y es muy importante para la concentración, estudio y rendimiento en nuestras actividades; debido a que a través de la respiración aportamos el oxígeno necesario para nuestro cerebro y músculos; y eliminamos el dióxido de carbono que resulta tóxico en altas cantidades.

El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

La mayoría de la gente no es consciente de que respira mal y son aún más las que desconocen las consecuencias de restringir el aporte de oxígeno a nuestro cuerpo: estrés, sofocos, migrañas, trastornos neuromusculares y estreñimiento son algunos de los resultados de una respiración deficiente.

Con una respiración adecuada nos encontramos más ligeros, más libres y con la mente más clara. También nos sentimos más optimistas, más tranquilos emocionalmente y con más serenidad para enfrentarnos a las situaciones de cada día.

La respiración se divide en cuatro acontecimientos:

1. Ventilación pulmonar: el flujo de aire de entrada y de salida, es decir entre la atmósfera y los alveólos pulmonares.
2. Difusión del oxígeno y dióxido de carbono entre los alveólos y la sangre.
3. Transporte del oxígeno y dióxido de carbono (CO₂) en la sangre y los líquidos corporales a las células y desde ellas.
4. Regulación de la ventilación.

A su vez existen tres formas básicas de respirar:

1. Respiración alta o clavicular: Es la respiración que se produce con la parte alta del pecho, la menos eficiente

- a nivel oxígeno y energía vital. Si solamente se respira de esta forma conlleva un empobrecimiento de la vitalidad general, cansancio, fatiga crónica, falta de atención y concentración.
2. Respiración media o intercostal: Es la respiración que se produce desde la parte media del pecho. No es muy eficiente, y genera la activación del sistema nervioso. Sostenida indefinidamente conduce a estados de ansiedad y estados de estrés. Genera falta de atención, concentración y emociones exacerbadas.
 3. Respiración abdominal o baja: Esta es la respiración adecuada. Aprovecha más capacidad pulmonar con el mínimo esfuerzo, es más eficiente energéticamente. Induce a la relajación emocional y mental. Es la respiración que realizan los bebés cuando se encuentran relajados. Practicando esta forma de respirar de manera lenta, rítmica y continua, se consigue llegar a estados de relajación profundos, eliminar el estrés de la vida cotidiana, bajar los niveles de ansiedad y llevar una vida más saludable.

Sea consciente de su respiración, cuando se encuentre en alguna situación tensa o sienta que su nivel de estrés a llegado al máximo, deténgase un instante y fíjese si su respiración es la adecuada.

Aspire y exhale, despacio y profundamente, para dar paso a la máxima oxigenación. Continúe este ejercicio hasta que lo haga sin pensar, de manera automática. Inténtelo también en otros momentos del día, a la hora de comer, cuando realice ejercicio, cuando está en reposo, al desplazarse de un lugar a otro, etc. Pronto notará la diferencia y su cuerpo se lo agradecerá.

Le recomiendo no utilizar ropa muy ajustada, sobre todo a nivel de la cintura o ropa muy pequeña que pueda dificultar una adecuada respiración. Tome en cuenta que después de comer el estómago se expande y la respiración se vuelve un poco difícil. Mejor opte por ropa que pueda adaptarse a la expansión del vientre (cinturas elásticas, botonadura adaptable, cierres, etc.). Si debe utilizar cinturón o corbata,

procure que no sean muy ajustados. En el caso de las mujeres los tacones muy altos desvían la columna de su centro de equilibrio y, debido a ello, los músculos de la espalda y de la respiración se tensan. Si tiene que usar tacones altos, alterne el tipo de calzado cómodo para ir y volver del trabajo.

A continuación le presento algunos ejercicios de respiración que pueden ser de gran ayuda:

- De pie, con los pies juntos y los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, vacíe los pulmones de aire. Al inhalar, levante los brazos despacio sobre la cabeza, contando hasta cinco. Empuje el diafragma hacia afuera. Aguante el aire otros cinco segundos. Exhale despacio contando hasta cinco mientras va bajando los brazos. Descanse (contando hasta cinco). Repita este ejercicio varias veces.
- De pie, con los brazos a los lados inhale contando hasta cuatro. Levante los brazos por delante, por encima de la cabeza y luego hacia atrás, tanto como pueda, moviendo la cabeza hacia atrás, mirando hacia arriba. Aguante el aire y vaya doblándose por la cintura hacia delante. Baje el cuerpo y estire las manos lo más abajo que pueda. Levántese y estire de nuevo las manos hacia arriba. Exhale despacio mientras lleva los brazos a su posición inicial. Lo ideal es repetir el ejercicio dos veces al día.
- Este ejercicio se realiza sentado en el suelo o en una silla. Inhale profundamente por la nariz y exhale con fuerza por la boca, durante un minuto. A continuación descanse otro minuto. Repita el ejercicio durante cinco minutos.

Otros ejercicios que favorecen a una adecuada son el Yoga y los Pilates, además de trabajar con la flexibilidad y fuerza muscular.

Conseguir una respiración adecuada no es difícil, basta con que practique unos minutos al día ejercicios de

respiración, que intente estar consciente de la manera como respira (especialmente en momentos de estrés) e intente de rodearse de un ambiente tranquilo en armonía, el cual usted mismo puede crear.

Viva en contacto con la naturaleza.

¿Cuándo fue la última vez que dio un paseo por un jardín o en el parque? ¿La última vez que disfrutó la sensación del aire rozando su piel, el movimiento de las olas del mar o la arena entre sus dedos? ¿Hace cuanto que priva a su cuerpo de esos placeres aparentemente sencillos, pero tan maravillosos?

Encontrarse con la naturaleza es uno de los antídotos más poderosos que pueda existir, brinda numerosos beneficios a la salud física y mental. En la naturaleza es donde se encuentra la energía pura y revitalizante que usted necesita para combatir el estrés, el desgaste físico, el negativismo y poner en equilibrio sus emociones y sentimientos.

En cuanto a su alimentación deje todos aquellos alimentos industrializados que se alejan de lo natural, prefiera aquellos alimentos que se puedan tomar directamente de la naturaleza sin necesidad de someterlos a algún proceso que disminuya su calidad.

Tome la energía directa de la fuente, acorte la cadena de procesamiento, vaya al origen. Las preparaciones instantáneas probablemente sean económicas y nos ayuden a ahorrar tiempo, pero el costo para la salud es muy alto.

En referencia al tiempo, adminístrelo de manera adecuada sin caer en la esclavitud del reloj y de la agenda. Cuando usted tenga unas horas o un día libre, el fin de semana o en las siguientes vacaciones, escápese de su rutina. ¿Qué le parece unos días de paseo en la playa, el campo o las montañas? Ahí el aire es más fresco, el ritmo de vida es más lento y las preocupaciones se desvanecen.

Si usted no tiene la oportunidad de salir de la ciudad pruebe hacer ejercicio al aire libre (siempre y cuando el ambiente y el clima lo permitan). Cambiar de ambiente y

salir de la monotonía es excelente para despejar la mente y sacar el estrés que traemos. Posiblemente usted prefiera el gimnasio o la casa para realizar el ejercicio, sin embargo, romper con la rutina de vez en cuando no está de más.

Los fines de semana reúnanse con la familia y amigos, un rato de compañía y una plática amena sientan bien. Elijan como escenario un parque, algún jardín o simplemente un lugar sin ruido y no tan concurrido. Desconéctese para poder disfrutar las oportunidades que nos brinda nuestro entorno. Para rendir en nuestra actividad diaria es necesario recargar energía y alimentar nuestro espíritu con momentos divertidos que nos haga felices.

Dedíquele más tiempo a lo que le gusta: tocar algún instrumento, escuchar música, pintar, ir al teatro, visitar algún museo o galería de arte, bailar, patinar, etc. Si no tiene pasatiempos nunca es tarde para adoptar uno, consiéntase, diviértase, viva nuevas experiencias, estimule sus sentidos y tómese un respiro.

No tenga miedo a sentirse mejor, permítase disfrutar de la vida, désele la oportunidad de ser más feliz.

Todos los días realice algo bueno por su salud como consumir un vaso más de agua, escuchar música mientras trabaja, meditar 10 minutos, consumir un ración más de fruta y verdura, realice 5 minutos más de ejercicio, cambie las galletas que acostumbra comprar por unas integrales, agende esa cita con el médico que tanto ha pospuesto, en fin, es tanto lo que podemos hacer. Cada acción es un paso que le acerca aun más al equilibrio y bienestar; y si percibe que después de realizar estos pequeños cambios se siente mejor, comparta éstas recomendaciones. Ahora le tocará a usted mostrarles a los demás que existe la posibilidad de verse y sentir mejor cada día.

No se enfasque en sus problemas, tómelos con calma, no piense en las dificultades que conllevan, mejor busque soluciones. Las cosas no suceden por qué si, todo tiene una razón, no existen los fracasos, solo las lecciones, se trata de un aprendizaje. No guarde sus sentimientos, ¡expreselos! Hoy es un buen día para decir cuánto queremos a alguien,

para pedir perdón, para admitir que necesitamos ayuda y solicitarla, para retomar el contacto con alguna amistad o familiar, para regalar un abrazo o caricia. Hoy y todos los días son buenos para vivir al máximo.

La energía siempre está en constante flujo, por lo que tratar y dar a los demás lo que a uno le gusta recibir atrae más energía positiva. Las cosas se obtienen a base de esfuerzo, diligencia y constancia. Enfoque su pensamiento hacia la meta, combata y no le deje espacio a los pensamientos de derrota o a las emociones negativas.

A lo largo de los capítulos le he dado recomendaciones, información y pautas para alcanzar una mejor salud que lo conducirán a un mejor estado de paz, armonía y felicidad. Sin embargo usted tiene la última palabra, su salud está en sus manos y las de nadie más. Enfoque su mente en pensamientos positivos, no albergue negativismo en su interior, visualícese gozando de una mejor salud y de una mejor calidad de vida y ponga manos a la obra.

Usted ya conoce el camino.

BIBLIOGRAFÍA.

- Anderson, J., et al. (2000) Whole grain foods and hearth disease risk. *Journal of the American College of Nutrition*, 19(90003), 291S-299S.
- Beaumanoir. *Frontal Lobe Seizures and Epilepsies in Children*. France: Editions John Libbey Eurotext, 2003, 230 pp.
- Castro, M. (2002) Ácidos grasos omega 3: beneficios y fuentes. [Versión electrónica] *INCI*, 27(3), 128-136.
- Córdova, J., Barriguete, J., Lara, A., Barquera, S., Rosas, M., Hernández, M., De León, M., Aguilar, C. (2008). *Las enfermedades crónicas no transmisibles en México: sinopsis epidemiológica y prevención integral*. *Salud Publica Mex*, 50, 419-427.
- Daley, A. (2008). Exercise and depression: a review of reviews [version electronic]. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15(2),140-7.
- Darwin, Ch. *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. Madrid: Alianza, 1984, 392 pp.
- Ferrís, J., García, J., Berbel, O. (2001). Dieta y cáncer pediátrico [versión electrónica]. *Revista Española de Pediatría*, 57(1), 75-92.
- González, A., Becerra, AR., Carmona, K., Cerezo, I., Hernández, H., Esqueda, A. (2001). El ejercicio físico para la salud [versión electrónica]. *Revista Mexicana de Cardiología*, 12 (4), 168-180.
- González, B., Gómez, M., Jiménez, Z. (2003). Bacteriocinas de prebióticos [Versión electrónica], *Revista Salud Pública y Nutrición*, 4. Recuperado el 15 de mayo de 2010, de <http://www.respyn.uanl.mx/iv/2/ensayos/bacteriocinas.htm>
- Gruart, A. *El cerebro como máquina para aprender, recordar y olvidar*. *Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura*, ISSN 0210-1963, N° 736, 2009 (Ejemplar dedicado a: La vigencia de la Fenomenología), pags. 451-469

- Guerrero, J. Superaprendizaje por neuroinducción: 30 días de entrenamiento cerebral para acelerar el aprendizaje. México: Panorama Editorial, 2009, 167 pp.
- King, C., Knutson, K., Rathouz, P., Sidney, S., Liu, K., Lauderdale, D. (2008). Short sleep duration and incident coronary artery calcification [versión electrónica]. *The Journal of the American Association*, 300(24), 2859-2866.
- Menéndez, L. Estudio del córtex auditivo mediante resonancia magnética funcional: patrones y variantes de la normalidad en sujetos normooyentes. Tesis doctoral dirigida por Manuel Bernal Sprekelsen, Carles Falcón Falcón, Joan Doménech Oliva. Universitat de Barcelona (2005).
- Milgram, S. Obedience to authority: an experimental view. Great Britain: Tavistock Publications Ltd., 1974, 169 pp.
- O'Donnel, C., Elosua, R. (2008, Marzo). Factores de riesgo cardiovascular. Perspectivas derivadas del Framingham Heart Study. *Revista Española de Cardiología*, 61(3). Consultada el 17 de mayo de 2010, http://www.revespcardiol.org/cardio/ctl_servlet?_f=40&id=13116658
- Olaiz, G., Rivera, J., Shamah, T., Rojas, R., Villalpando, S., Hernández, M., Sepúlveda, J. (2006). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. Instituto Nacional de Salud Pública. México.
- Pérez, O., Dominguez, L., Zumbado, M. (2004). Fitoestrógenos y cáncer. *Revista Virtual de Formación Oncológica*, 2.
- Peterson, G., Aguilar, D., Espeche, M., Mesa, M., Jáuregui, P., Díaz, H., Simi, M., Tavella, M. (2006, febrero). Ácidos grasos trans en alimentos consumidos habitualmente por los jóvenes en Argentina [versión electrónica]. *Revista Chilena de Pediatría*, 77(1), 92-1001.
- Rodini, L., et al. (2004). Bond ferulic acid from bran is more bioavailable than the free compound in Rats. *J Agric Food Chem*, 52(13), 4338-4343.

- Sarmiento, JM. (s.Ff.). Bebidas Energizantes. Consultado el 17 de mayo de 2010, <http://www.alfaeditores.com/bebidas/Oct%20-%20Nov%2004/OKT ECNOLOG% CDA%20Bebidas%20Energizantes.pdf>
- Slavin, J. (2004). Whole grains and human health. *Nutrition Research Review*, 17, 99-100.
- Solana, J. Cerebro, espíritu, conocimiento y psiquismo. *Gaceta de antropología*, ISSN 0214-7564, N°. 13, 1997
- Williams, MH. (Ed.) (2006). *Nutrición para la salud, condición física y deporte*. Nueva York: McGraw-Hill.
- World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. (2007). *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington DC: AICR.
- Zamora, JD. (2007). Antioxidantes: micronutrientes en lucha por la salud [versión electrónica]. *Revista Chilena de Pediatría*, 34(1), 17-26.

Instrucciones para utilizar efectivamente el disco que acompaña a este libro.

Una de las formas para estimular el cerebro es por medio de frecuencias adecuadas, similares a las que ese órgano utiliza para sus funciones, por ello he incluido un disco compacto (CD) de neuroinducción auditiva en este texto.

Escucharlo le ayudará a mejorar su actividad cerebral.

Consta de cinco pistas, de 10 minutos cada una, las cuales son:

- Alfa. Audio que estimula las ondas alfa del cerebro para aumentar la producción de endorfinas y catecolaminas. Beneficios en la imaginación y creatividad, mayor memoria, asimilación y capacidad de estudio, mejor rendimiento en el deporte, relajación mental y muscular.
- Beta. Audio que estimula las ondas beta del cerebro para equilibrar la producción de adrenalina, con lo que se disminuye la presión arterial y el ritmo cardiaco, regula la respiración para aportar un mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células en general, reduce los niveles de secreción de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales, aumenta la vasodilatación general, reduce los niveles de colesterol y grasas en sangre y aumenta el nivel de producción de leucocitos, lo que refuerza el sistema inmunológico.
- Delta. Audio que estimula las ondas Delta del cerebro para producir los patrones de ondas cerebrales naturales del sueño y disfrutar de los beneficios de un refrescante y restaurador descanso.
- Theta. Audio que estimula las ondas theta del cerebro aumentando la producción de endorfinas y catecolaminas para acceder al material inconsciente, visualizar y mejorar la inspiración creativa.
- Gamma. Audio que estimula las ondas gamma del

cerebro para aumentar la adrenalina y evitar la pérdida del control de la personalidad, la agresividad, el pánico, los estados de miedo, cólera, huida, terror o ansiedad. Útil para mejorar las funciones conscientes y darse cuenta del aquí y ahora.

Para su mejor efectividad, le recomiendo lo siguiente:

- Este es un disco compacto de audio terapéutico, que no sustituye cualquier tratamiento médico o psiquiátrico.
- No tiene ningún efecto secundario.
- Lo pueden escuchar niños desde 12 años hasta adultos mayores.
- No escuche el audio mientras conduce un automóvil o maneje algún instrumento que requiera precisión.
- Aunque se puede escuchar sin audífonos, será mejor su efectividad si los utiliza.
- Puede escuchar cada pista o todas en un mismo día.
- Descanse una semana después de 20 días de uso y repita.

Cualquier duda que pudiera surgirle con el uso del disco compacto, diríjala a mi correo electrónico: **antonio@canongo.com**

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
EL CEREBRO: MANUAL BÁSICO DE FUNCIONAMIENTO.....	9
• Las frecuencias cerebrales, una herramienta excelente para alcanzar el éxito.....	11
• Los diversos caminos que lo llevarán al éxito.....	16
• ¿Puede hablar en mi idioma por favor?	21
• Su dialogo interno puede ser su mayor enemigo....	30
LA SOCIEDAD, FAMILIA Y PERSONAS QUE LE RODEAN LO HAN PROGRAMADO.....	37
• El poder de la sugestión.....	46
• ¿Busca que lo acepten o se acepta?.....	49
REPROGRAME SU CEREBRO PARA MEJORAR SU VIDA.....	59
• Modifique las sugerencias.....	60
• Controle sus emociones.....	64
• Disminuya el estrés y la depresión.....	72
• Busque metas acordes a su vida.....	75
• Elija adecuadamente a las personas que tendrá a su lado.....	85
• Deje de vivir en el pasado.....	87
• Elabore un diario de logros.....	91
• Las preguntas que le cambiarán su programación mental.....	97
• Utilice sus sueños para resolver sus problemas.....	100
PARA SER FELIZ, CUIDE SU CUERPO Y SU ALIMENTACIÓN.	109
• Prefiera los alimentos saludables y evite los que están en contra de su salud.....	110
• Protéjase contra las enfermedades.....	116
• Opte por la alimentación y hábitos que aumentan la energía.....	119
• Mejore su estado de ánimo y su funcionamiento neurológico.....	128
• Ejercítese diariamente.....	138

• Respire adecuadamente.....	145
• Viva en contacto con la naturaleza.....	148
BIBLIOGRAFÍA.....	151
INSTRUCCIONES PARA UTILIZAR EFECTIVAMENTE	
EL DISCO QUE ACOMPAÑA A ESTE LIBRO.....	155