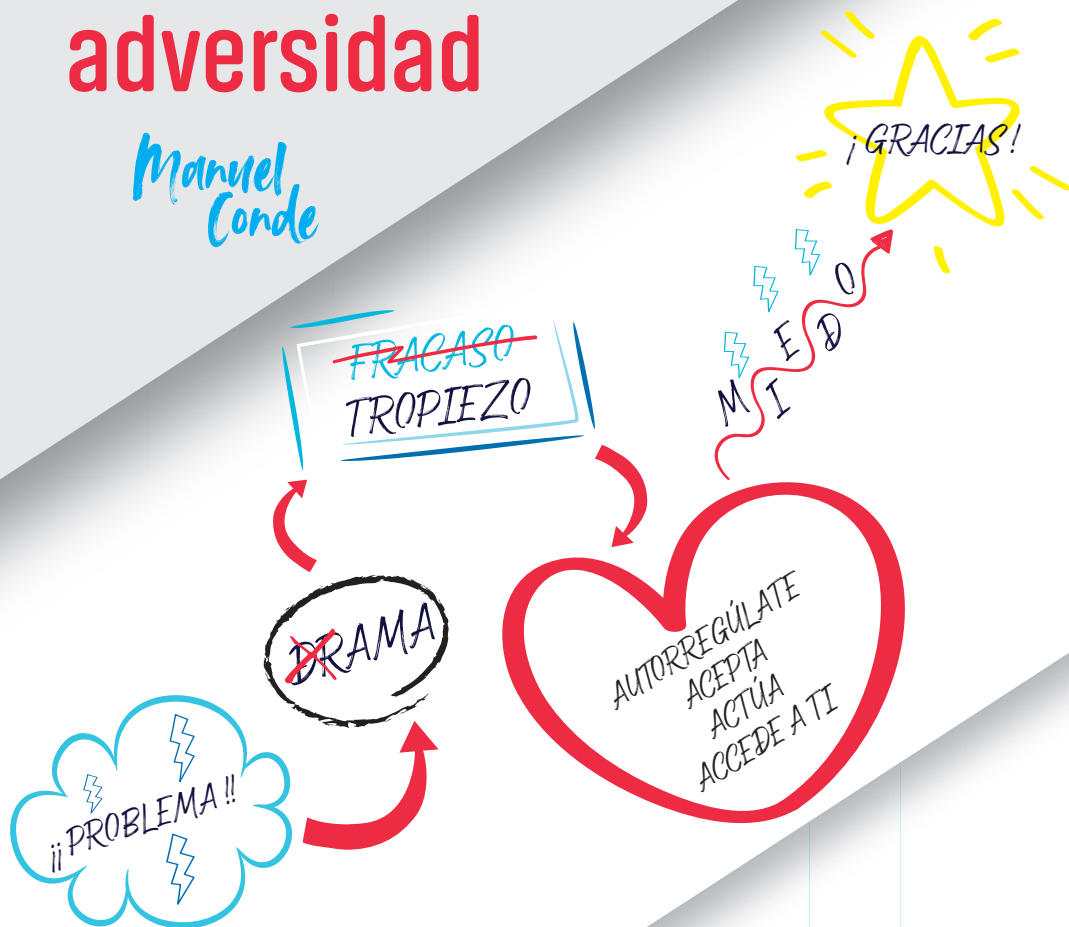


Cómo transformar-te desde la adversidad

Manuel
Conde





Nací el 7 de agosto. Después de ejercer mis primeras experiencias en el mundo laboral como auxiliar en el Registro de la Propiedad y en la Administración en el sector de la Alimentación, decidí “dimitir” de lo socialmente aceptado y aventurarme a hacerle caso a mi corazón. Aposté, como Entrenador Nacional de Fútbol, por fundar y dirigir la Editorial Deportiva MCsports. Tras formarme como Experto en Inteligencia Emocional, me lanzo a un nuevo reto creando la Editorial Supérate, dedicada a la transformación interior. Posteriormente, me vuelvo como socio fundador en el proyecto **FALLA CON ÉXITO**. Asimismo, formo parte del Comité Organizador del Congreso de Desarrollo Personal Ponte a Punto.

Me considero una persona altamente entusiasta y creativa, cuya filosofía vital se focaliza en conseguir cada día ser el mejor “DEGUSTADOR DE MOMENTOS”.

Admirador de una buena conversación, del lenguaje con encanto y de un Almabrazo.

Conferenciante tanto a nivel nacional como internacional, tomando como referencia el desarrollo emocional.

Autor del libro: *¿Por qué y para qué quiero estar en pareja? Amarse consciente-mente, tu mayor propósito*. Un diálogo entre dos hermanos donde nos hacen comprender que el amor de nuestra vida lleva con nosotros toda la vida.

Toneladas de FeliciPAZ.

Manuel
Conde



www.manuelconde.net



“
**Los verdaderos viajes
empiezan cuando se
acaban los caminos**

-Jacques Lacan

ÍNDICE

01 MIS HIJOS NO ME CAMBIARON LA VIDA ME DIERON OTRA	07
- Nuestra verdadera nacionalidad es la humanidad -Humana unidad.	
- Acuérdate de que el SER permanece a pesar de cualquier batalla.	
1.1 Con muy poco obtener mucho. El efecto licuadora.	08
02 EL ARTE DE ROMPERSE Y LA HABILIDAD DE RECONSTRUIRSE	09
- De las más embarazosas imperfecciones pueden surgir los mayores cofres.	
- Detrás de una "contusión" se esconden nuestros mayores tesoros.	
03 PREGUNTAS TRANSFORMADORAS:	10
- Si quieres algo mejor, actúa y hazte merecedor de ello.	
3.1 ¿De quién es el problema?	11
- El estorbo emocional es de quien lo siente.	
- No se puede sanar nada que te niegues a aceptar y afrontar.	
3.2 ¿Cuál es el problema DESAFÍO?	11
- Tener claro QUÉ me ocurre.	
3.3 ¿Cuál es la SOLUCIÓN?	12
- Cómo rehabilitar el QUÉ.	
- Ninguna realidad destruye, lo que destruye es no hacerle frente.	
- La vida siempre te golpea, pero nunca te noquea.	
- Acércate a un experto. Reúnete contigo mismo.	
- Qué interruptor tocas dentro de ti para mover tu mundo interior, tu Alma, y ponerte en movimiento.	
- Los dos caminos de la Vida. Asume tu responsabilidad.	
- AFRONTAR VS Enfrentar.	
- ¿Afrontas? Eres Solucionólogo o ¿Enfrentas? Eres Problemólogo.	
- Afrontar es seguir barnizando de consciencia tu autenticidad.	
- Enfrentar es no dedicarle un TE AMO a tus sombras.	
- ¿Me considero Autosuficiente ante lo que me sucede?	
- La capital del mundo es: NOSOTROS. Somos una parte de la sociedad no un "aparte".	

3.4 ¿Por qué y para qué accede esta situación a mi vida?

14

- ¿Preguntar *Por qué*?
- ¿Tiene sentido seguir hospedado en ese hábitat de victimismo?
- ¿Eres consciente de que lo que no te deja avanzar es lo que te cuentas?
- La insana programación es como una rueda pinchada, o la cambias o no vas a llegar a ninguna parte.
- ¿Preguntar *Para qué*?
- ¿Qué me impide pasar del *por qué* al *para qué*? El Miedo.

04 DEJA DE FABRICAR MIEDOS

16

- ¿Cómo trascenderlo?
- ¿Qué es el miedo?
- Tú no eres tus miedos si no quien los reconoce.
- ¿Quién es el padre de tus miedos? ¿De qué vive el miedo?
- La importancia del miedo. Afrontarlo te impulsa.
- Hay que llegar y dominar. Cómo dominar al miedo que te domina.
- No hay nada que temer.
- No puedes escapar de ti, siempre tienes que cargar contigo.
- El miedo más común: a Fracasar, a no Ser Suficiente -Atiquifobia.
- El único miedo que existe: el miedo a SENTIR, a ser tú mismo.
- Sentir mejor no sólo para vivir mejor, sino para ser y solucionar mejor.

05 ¿CÓMO REVERTIR UNA SITUACIÓN INCÓMODA?

20

- Las crisis se superan haciéndolas conscientes en el Aquí y Ahora.
- ¿Qué debo hacer si no obtengo el resultado deseado?

5.1 La lealtad a las 4 "A"

23

- Divide el desafío en pasos.

AUTORREGÚLATE

- Casi todo se vuelve a conectar si lo desconectas... incluso tú.
- La paz es como el cristal: si se golpea repetidamente, termina mostrando su fragilidad.

ACEPTA

- La aceptación es la pócima que te permite volver a conectarte en una vida sosegada.

ACTÚA

- El recurso por excelencia eres tú.
- La actitud es una alhaja de valor incalculable.

ACCEDE A TI

- Transformar tu percepción es poner un horizonte en tu ALMA.
- ¿Cómo funciona nuestro circuito emocional?
- ¿Dónde está la Coherencia Emocional?
- Pon fin a tus perturbaciones. Adormece tu mente.
- Arrójate desde tus Creencias Separadoras, Limitantes, hasta tus Creencias Conciliadoras, Potenciadoras.

06 ¿POR QUÉ LAS PERSONAS “TROPIEZAN”?

34

- ¿Qué tiene de bueno el tropiezo?

- Lo mejor que puedes hacer en la vida es aprender.

6.1 ¿Por qué algunas personas a pesar de los inconvenientes siguen caminando sin detenerse?

34

6.2 ¿Qué excelencias manifiestan esta clase de personas?

35

A. Saben lo que quieren.

B. Capacidad de adaptación.

- Vivir es aclimatarse a lo que ocurre.

- La tempestad llega para limpiarte el camino.

C. Enfoque.

D. Crean en ellos. Son sus primeros fans.

- Ten siempre presente que no se puede encender una hoguera con un fósforo mojado.

- Tú eres el único salvavidas que puede navegar en el océano de tu vida.

E. Impecables en sus palabras. Honran su sentir.

- No puedes expulsar o combatir la oscuridad con más oscuridad, sólo la luz puede hacerlo.

- Nunca nada que vibre por debajo de ti va a poder contigo.

- Las palabras no domesticadas pueden herir hasta el silencio.

- Todo lo que crece DENTRO se derrama fuera.

- Somos escultores sociales.

F. Aman lo que hacen. Están alineados con sus sueños no alienados.

- El amor propio abre cualquier cerrojo.

G. Son conscientes de que nadie elige su actitud.

- En la vida si das cuatro cuando puedes dar diez, no has ganado cuatro, has perdido seis.

- No luches una vida entera por obtener llaves donde no hay puertas.

- Te pueden incordiar verbalmente por fuera, pero no puedes dejar que te hieran emocionalmente por dentro.
- A palabras infecciosas, oídos *penicilínicos*.
- Prefiero no pertenecer a los muchos de los “no puedo” y sí a los pocos de los “sí puedo”.

07 CUANDO EL ALUMNO ESTÁ PREPARADO APARECE EL MAESTRO

43

-Ten un sueño que te haga flipar. Digno de ti.

7.1 Las 5 clases particulares de Thomas Alva Edison.

44

- Un genio sabe cosas que no ha aprendido.

1.- El éxito no está en la meta, sino en no desanimarse nunca.

- Las personas, mientras resisten, se hacen más resistentes.

2.- Los errores son como los tropiezos de los niños, los penúltimos.

- Lo realmente considerable no es equivocarse, sino corregir rápido.

- Para coronar cualquier sueño necesitas “abonar” el peaje de tus desaciertos sin justificarlos.

- La única terapia que existe para trascender un error es tomar conciencia del mismo.

3.- El valor de la Intuición.

- La relevancia de ver lo que nadie ve.

4.- ¿Cómo elijo vivir lo que me sucede?

- El acontecimiento es como es, imaginártelo de manera diferente es lo que provoca sufrimiento.

- ¿Y si te comes un limón sin hacer muecas?

- ¿Dónde pones el objetivo? ¿En el resultado o en el proceso?

- Tu única tabla de salvación es poseer un alineado ecosistema emocional.

- El ejemplo es el único discurso en el mundo que no necesita palabras.

5.- Quienes destruyen sueños ajenos es porque no han sabido lograr los propios.

08 TODO TEMPORAL TE REGALA UNA ENSEÑANZA

52

- Hay que soportar sin dejar de avanzar.

- Tú no te equivocas ¡¡única-mente fallas con éxito!!

- No existe el fracaso mientras no lo aceptes.

- Nadie puede juzgar sobre lo que no le tocó vivir.

- Enamorarse de un tropiezo es declarar un “TE AMO” a tu sueño.

01

Mis hijos no me cambiaron la vida me dieron otra



*Cuanto más silencioso te vuelves más puedes oír
-Rumi*

Uno de los mayores e inestimables agasajos que he podido recibir de la vida es el de comprender que los hijos son un encantador estímulo sanador de nuestras carencias, siempre que estemos dispuestos a vernos reflejados en ellos.

Me gustaría susurraros que a medida que van creciendo, menos los conozco y más averiguo sobre mí. Caminar a su lado, escucharlos, percibir cada uno de sus movimientos, me ha permitido construir una narrativa interna diferente, más considerada, distinguida, saludable y, por lo tanto, más respetuosa conmigo mismo. Sin apenas murmurar palabra, han tenido la osadía de “sacarme de la calle” recordándome permanentemente que los kilómetros emocionales hay que recorrerlos hacia adentro. Prestar atención a los “ladridos” de su silencio ha sido mi brújula para no desviarme del camino del digno ejemplo para ellos y, por efecto vibracional, para el resto de la humanidad, de la **humana unidad**. Me gusta decirlo así porque considero que **nuestra verdadera nacionalidad es la humanidad, nuestra bandera el amor y nuestro auténtico gobierno el servicio a los demás**.

Sus miradas, aseadas por el immaculado reflejo de su alma, se han convertido en conectoras, en agentes facilitadores durante el paseo desde el sendero de la fragilidad al de la luminosidad. Y desde ahí partirá este cambio de impresiones con vosotros.

Mis hijos -incluida cualquier otra criatura- son el mayor espectáculo del mundo y a los que propongo tratar de usted.

Llegados a este punto, me siento en la obligación de comentarte que nada, absolutamente nada de lo que voy a argumentar, es verdad, sino MI VERDAD, producto de hacer la autopsia a mis experiencias, de desgarnar cada sentir y de TENER EL ANHELO DE QUERER COMPARTIRLO. **Sencillamente te hablaré de lo que la vida me puso delante de la puerta, de lo que viví, de lo que sentí, es decir, de lo que conozco.**

03

Preguntas transformadoras



Un cambio interno llega cuando te atreves a sumergirte dentro de ti, en tu ambulatorio emocional y formulas esas demandas con encanto para que salgan a la luz las respuestas en forma de tiritas anímicas que permitan escoltar el sentido y propósito de tu vida.

Esa conclusión personal, a través de las preguntas cautivadoras, dará pie a que afloren los CÓMO. Un CÓMO, no es más que **la inquietud propia de querer salir adelante a pesar del cualquier contratiempo**, virtud característica de las personas resilientes. **Resiliencia**, como sabes, proviene del latín **resilire**. **Re** significa 'volver a', y **salire** significa 'saltar', 'botar'. De ahí, que se deduzca que las personas que resisten están permanentemente rebotando después del tropiezo. Si te quedas en el suelo nunca serás capaz de identificar tus verdaderos dones para que te guíen hacia el lugar deseado.

Es esencial que comprendas también, que la palabra **TRANSFORMARTE** consta de tres acepciones muy esclarecedoras:

TRANS

Transportar-te, llevar-te desde un lugar A, donde estoy, la **DEBILIDAD EMOCIONAL**, a otro B, donde deseo estar, **LA FORTALEZA EMOCIONAL**.

FORMAR

Instaurar un cambio de formación, de la programación actual a la renovada, de "silueta" perceptiva. Provocar una metamorfosis, del griego meta-morfé "*más allá de la forma anterior*".

TE

Dentro todo es dentro. Todo lo que te trae la vida es para ser moldeado **-POR TI-** desde dentro. El fin, es ser capaz de reconducirte y provocar con ello ese traslado desde la zona de fragilidad a la de luminosidad.

¿Soy autosuficiente?



¿Poseo los recursos emocionales para hacerle frente?

¿Acercarme a un experto?

¡Sí, has oído bien! Reunirte contigo mismo. Tú eres la persona más apta para inicialmente ser capaz de hacerte una auditoría interna. La vida no se evalúa por lo que sucede fuera sino dentro. Y desde esa inspección hacerte una pregunta trascendente **¿Me considero autosuficiente ante el desafío que se me plantea?** Es decir ¿poseo las suficientes herramientas emocionales, los suficientes recursos anímicos para ponerme delante de este desafío? Y si la respuesta es afirmativa, recordando lo que argumentaba Arquímedes: dadme una palanca y moveré el mundo **¿Qué palanca? ¿Qué interruptor tocas dentro de ti para mover tu mundo interno, tu Alma, y ponerte en movimiento?**

¿Y si observo que no me considero autónomo para sortear el contratiempo?

Ya únicamente te queda aprovechar el siguiente argumento que utilizan las personas resilientes para salir del percance, que es comprender que **la capital del mundo es: NOSOTROS.**

La capital del mundo es:
NOSOTROS



Somos una parte de la sociedad,
no un “aparte”

04

Deja de fabricar miedos

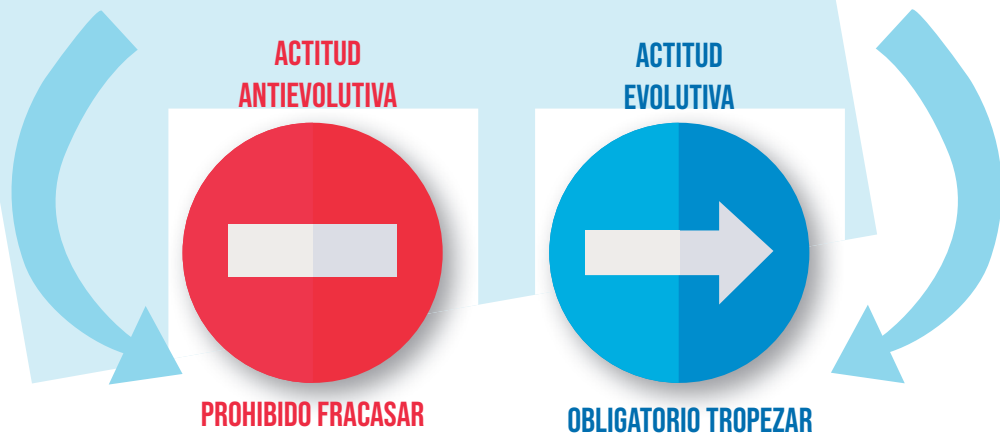


¿Cómo trascenderlo?

Primero, **aceptándolo**. A continuación, **afrontándolo**. Es como decirle te acodo, te acuno, te escucho, te siento y desde ahí, puedes comenzar a integrarlo. Recuerda lo que te vengo diciendo constantemente, **no se puede sanar nada que te niegues a aceptar y a afrontar**.



El “fracaso” es una película con múltiples interpretaciones



¿Tiene que ver con las creencias que nos implantaron?

¡Efectivamente! querido hermano. En el tránsito de la infancia a la adolescencia existen dos modos de aleccionar al niño. Hablo de dos actitudes educativas diametralmente opuestas: **la anti evolutiva y la evolutiva**. La manera en que el niño interprete y gestione lo que le ocurre dependerá de la actitud que haya heredado.

Infinidad de veces, se le otorga al niño una actitud ANTI-EVOLUTIVA, característica de la Cultura Occidental, cerrada y socialmente estigmatizada que pretende anclar, encadenar. Con esa premisa se les instruye a los niños para que basen su aprendizaje en el fracaso, la vergüenza y el juicio. Sus padres le transmiten mensajes limitadores como: *“No serás nadie en la vida”, “No sirves”, “Eres torpe”...* Lo que contribuye a que el niño tenga permanentemente baja autoestima, ya que asimila el fracaso desde un rol victimista y con un sinnúmero de inseguridades que arrastrará hasta su etapa adulta.

¿Y la otra actitud?

Es la que se enfoca en una actitud EVOLUTIVA, más asociada a la Cultura Oriental, abierta y compasiva, centrada en el proceso de crecimiento, en adies-trar en la transigencia. Esta educación se basa en la comprensión. De adultos a niños se transmiten mensajes impulsores como: *“Serás todo lo que quieras”, “Eres muy brillante”, “Tú puedes”...*

Los progenitores que viven con esta conducta estimulan y liberan al niño de emociones limitantes, dándole la enhorabuena por sus logros, aportándole la maestría del aprendizaje con cada experiencia. Este tipo de actitud centra la atención en el propio bienestar, haciendo comprender al niño que cada experiencia que vive llega para que aprenda. El beneficio personal que se obtiene es una maestría enriquecedora.

¡Qué educaciones más dispares!

Es sencillo identificarlas y sobre todo sus consecuencias. En la primera, la anti evolutiva, es como un proceso educativo basado en la penalización del error, al que demonizaban. Te adiestran para huir de los retos, de los desafíos. Sin embargo, en la segunda, la evolutiva, entiende cualquier equivocación como una clase particular, un cofre que tiene un mensaje atractivo.

La actitud evolutiva hace que entiendas que no pierdes nada equivocándote, sino que más bien ganas mucho con la enseñanza. Te sugeriría que no lo tomes como el final de nada, sino como el comienzo de algo más enriquecedor.

Como puedes observar, en la infancia se establecen las dos “profesiones” internas más estiladas por los seres humanos.

¿Cuáles?

O eres **Problemólogo**, cada vez que te sucede algo incómodo rastreas inconvenientes. O eres **Solucionólogo**, es decir, buceas en las alternativas, en las opciones. La primera propuesta te pone fronteras y la segunda, horizontes.

CADA PROBLEMA...

... VIENE CON UNA SOLUCIÓN



¿Qué mensajes nos está transmitiendo el niño? Primero, que **la sanación de cualquier herida -adversidad- comienza con la consciencia de la misma**. Y desde esta percepción, los miedos “secundarios” se desintegran. Después, nos susurra que **asume la responsabilidad, me hago cargo de este momento de mi vida**. Se está creando inconscientemente una bacteria emocional: PASAR A LA ACCION. Gracias a ella desactiva los dos virus más dañinos que afloran cuando sale a la luz cualquier contratiempo: la inacción y la procrastinación.

Como argumenta papá ¡Haz un **MEC (Mueve El Culo)**! Debes tener presente que **las circunstancias, más que para dolerte, vienen para moverte**. Brian Tracy, lo afirma: *Las dificultades no llegan para obstruirte sino para instruirte*.

Rodrigo, es innegable que quien desea algo busca razones, no excusas. Cada vez que te excusas le estás dando la espalda a la conciencia, das permiso para que acampe la flojera del espíritu, la pereza del alma. Empoderas al Miedo y cuanto más miedo, menos espacio para el Amor y viceversa. **Una excusa es una rendición interior**, y desde esa óptica, se finiquita todo.

5.1 - La lealtad a las 4 “A”

Cada vez que le llega a papá una tempestad siempre acude a lo que él llama la lealtad a las 4 “A” (“A” de Amor), es decir, una especie de dividir el desafío en pasos, para hacerlo más transitable y sentido.

¡Explicámelas!



A los que corren en un laberinto, su propia velocidad los confunde -Séneca

Ante cualquier agitación emocional debes POSICIONARTE EN TU CENTRO.

Para otorgarte un óptimo ejemplo de partida te contaré que un día le preguntó el alumno al Maestro: *¿Cuál es el secreto de la serenidad?* Y éste de una manera muy sabia contestó: *Cooperar de manera incondicional con la incertidumbre, con lo inesperado, con lo inevitable.*

Esta recomendación tan considerable puede inicialmente acomodar tu voltaje de ansiedad. Cada vez que el contratiempo acceda a tu vida debes actuar inicialmente poniendo atención a cómo eliges interpretar lo que te sucede, pues de esa interpretación dependerá tu bienestar o angustia para tomar decisiones equilibradas o desequilibradas.

AUTORREGÚLATE

Lo que más inquieta a las personas es no saber cómo calmar la mente cuando se está “desmadrando”.

Podemos recurrir a una de las numerosas conversaciones que papá mantuvo con su buen amigo Eduardo Méndez, coach profesional y educativo, así como terapeuta psicocorporal, con más de 35 años dando clases presenciales de yoga, Pilates, Thai chi y Kung fu.

Durante esa charla sacaba conclusiones que me vienen al dedillo para transmitírtelas. Querido hermano, **el agente modificador de la autorregulación es la respiración**. Al respirar de una manera consciente y profunda, por una parte, te revitalizas y, por otra, limpias y relajas el cuerpo.

Al inspirar te permites aumentar los niveles de energía y facilitas el transporte de oxígeno y nutrientes a las células. **Al exhalar** limpias el organismo de desechos, de mal humor, cansancio, rabia, fatiga, etc., y facilitas el proceso de relajación. Es decir, **obtaines vida sentida en el momento sagrado del ser humano, el aquí y el ahora**.

¡Qué importante!

Lo más relevante es que conectas contigo mismo, **te instalas en un estado de consciencia en el momento presente y sobre todo, sales de la dinámica de la mente dispersa**, te concentras en un foco, en un punto, en un propósito, en definitiva, en tu respiración. Y con ello se provocan cambios beneficiosos en tu cuerpo directamente relacionados con el ámbito neuro-psicológico y fisiológico.

Eduardo insistía en que **cualquier alteración interna positiva influye en tu aspecto anímico**.

¿Cómo?

Activando el sistema nervioso autónomo parasimpático. Cuando haces consciente tu respiración la regulas, calmas el cuerpo y potencias **tu estado de atención y autoconsciencia**. De ese modo, **eres tú quien toma las riendas para ayudar a tu mente a serenar su comportamiento vertiginoso de caballo desbocado**.

Paso a ser el amo y no el siervo de mi mente

¡Eureka! Ten presente que no es el rabo el que balancea al perro, sino el perro quien meneas el rabo. Tú eres el comandante de tu mente.

Cuando actuamos incoherentemente o cuando un sentimiento nos incomoda, si intentamos librarnos de la situación sin tratar de entender qué es lo que realmente nos molesta, estamos fregando el suelo ignorando el motivo que está provocando la inundación. **Todo efecto tiene una causa y en cada situación fastidiosa existe un factor desencadenante.** Deja de fregar el suelo y averigua por dónde sale el agua. Si encuentras el grifo que “gotea”, dependerá de ti cerrarlo o seguir fregando el suelo. **Los contextos son neutros y cada cual le pone el color que quiere.**

“ *Los conflictos internos se ganan primero en el cuarto privado de tu corazón. Es decir, en ese lugar, en donde la luz de tus sueños es más intensa que la oscuridad de tus miedos*

¿Cómo transformar un pensamiento?

Daniela, ¿si cambio mis pensamientos cambia mi manera de vivir?

¡Absolutamente! Hermano, la vida siempre te va a “regalar” situaciones, algunas más “favoritas” que otras. **Lo que es relevante, es que tengas presente que la clave de tu bienestar emocional nunca va a estar en manos de la situación en sí, en lo que te ocurre, sino de cómo respondes ante lo que te acontece.**



Sólo así podrás evitar, de entrada, que la situación te desajuste emocionalmente y te desacomode anímicamente. Darte cuenta de eso será el núcleo de todo lo que pueda venir después.



¿Cómo puedo transitar por la vida?

Puedes caminar y afrontar la vida desde dos ópticas totalmente antagónicas: o **SUFRES** o **DISFRUTAS**. Es innegable que ambas son generadas no por las circunstancias, sino por tu **PERCEPCIÓN** de las mismas. **No te daña o te hace disfrutar la situación que experimentas, sino LO QUE TE CUENTAS DE LA MISMA y CÓMO DECIDES VIVIRLA.** De ahí, lo sustancial de estar atento y consciente de tu parloteo mental.

¿Para qué?

Para que, desde esa consciencia, puedas sencillamente educar, adiestrar tu percepción. **Estar atento a cómo vives lo que te ocurre te permitirá seguir tu construcción interna.**

“Alquimizar”, transformar tu manera de interpretar lo que te sucede es poner un GPS que te lleve directo a la identificación con tu felicidad, tu plenitud, tu armonía, en definitiva, a seguir caminando de la mano de tu **AMOR PROPIO**.

Rodrigo, los alquimistas convertían el **PLOMO** en **ORO**. Este “mandamiento” puede ser la brújula que te oriente para poder transformar los pensamientos **PLOMO**, que nos pesan, nos llevan al fondo y nos anclan, en pensamientos **ORO**, propios de la **CONSCIENCIA** y que son la palanca que nos ayuda a restaurar nuestro mundo interior. Pasar del “*no valgo, no lo conseguiré, ya me lo decían mis padres, mis amigos...*” al “*soy un Alma grande, es un reto atractivo, no me someteré al qué dirán...*”.

Rodrigo, recuerda de nuevo que **transformar tu percepción es poner una brújula en tu ALMA.**

Si todo comienza en el pensamiento, ¿cómo puedo transformarlo?

Lo primordial es darte cuenta de que es posible transformar el pensamiento si pones de tu parte para hacerlo. A partir de ahí, el primer secreto está en ser consciente dónde pones tu atención.

Si tu foco está en la alternativa o la posibilidad deseada, sigue alimentándolo. Sin embargo, si tu atención se encamina hacia un territorio menos “amistoso”, tu primer cometido será trascenderlo.



Entonces debo estar pendiente de mi diálogo interno

¡Efectivamente! Existen dos formas de comunicarnos con nosotros mismos: una desde el MIEDO y la otra desde el AMOR. Tu estado anímico dependerá de cuál abracemos. Por ejemplo, si eliges la primera, te llevará a un terreno hostil y puede que te anule. Pero si eliges la segunda, te impulsará y lo más seguro es que te conduzca a un lugar reconciliador y sereno.

Rodrigo, ten siempre presente que **todo lo que percibes de tu exterior es un reflejo de tu interior. Lo que juzgas de los otros, te pertenece a ti. Lo que los otros juzgan de ti, les pertenece a ellos.**

Daniela, si quisiese poner fin a esas marejadillas mentales, ¿qué debería hacer?

Me siento obligada a sugerirte que tengas muy presente que las personas que mejor viven emocionalmente son las que suelen reducir, desdramatizar la percepción dañina del contratiempo. Si quieres hacer frente a las perturbaciones que te provocan tus pensamientos, procura tomar consciencia de ellos para poder llegar a conocer las causas.

Lo ideal es que observes y cuestiones tus pensamientos para así identificar qué es lo que te impide pasar de la fragilidad del DÓNDE ESTÁS a la luminosidad del DÓNDE QUIERES ESTAR. Lo que te permitirá observar que **este dilema tiene más que ver con tus creencias limitadoras o separadoras de ti mismo, basadas en creencias prestadas, sin verificar y que te han “creado” una dependencia emocional, pese al estado de malestar que provocan en ti.** Cuando te haces consciente de esto, es posible dar el paso de transformar tus creencias limitantes en creencias **potenciadoras o conciliadoras**, basadas en verdades verificadas a través de tus propias experiencias y que te permitirán pasar de un estado de insatisfacción a otro de bienestar. **Tu Debilidad emocional se transforma en Fortaleza emocional**, es decir, tu “flojera” anímica se convierte en autoridad anímica.

6.2 - ¿Qué excelencias manifiestan esta clase de personas?



A.- Saben lo que quieren.

Desde esa seguridad interna, se agarran a su anhelo, a su sueño. Valoran el hecho de estar vivos. Saben lo que quieren, lo que no desean y también qué dirección tomar. No se ponen a caminar sino saben hacia dónde ir. Tienen claro cuál es el tesoro que persiguen, creen que existe porque lo crean y confían en alcanzarlo.

Podría mencionar tres tipos de personas según su comportamiento ante las turbulencias: las que se rinden, las que aún siguen intentándolo y las que lo lograron. ¿Con cuál te identificas?

B.- Capacidad de adaptación.

Uno de sus lemas es: VIVIR ES ADAPTARSE. Se distinguen de los demás en cómo navegan ante la incertidumbre, ante las tormentas. Se aclimatan a las circunstancias porque comprenden que modifican exclusivamente lo que puede ser modificado y aceptan aquello sobre lo que no pueden actuar. No esperan a ser rescatados, sino que se rescatan a sí mismos. Son capaces de visualizar que la tempestad llega para limpiarles el camino y, por lo tanto, recorren el sendero con armonía.

C.- Enfoque.

Centran su energía en aquello que merece su consideración. Evitan la dispersión, principal secuestradora de la paz mental.

D.- Creer en ellos. Son sus primeros fans.

¿Creer en mí mismo me permitirá ver la vida en tonos menos grises?

¡Por supuesto! Confiar en ti es tu primer reto y el de cualquier persona. No puedes hacer que los demás crean en ti si no lo haces tú primero, si no estás convencido de ello.

Confiar significa “con fe”. Creer en ti y en lo que haces es el bálsamo que te permitirá avanzar lejos: te posibilita la manera de superar cada escenario de intranquilidad, dar lo mejor de ti mismo.



¿Y si no crees en ti?

Entonces, ya no se inicia el camino porque significa que, como no confías en tus posibilidades, decides sobrevivir en tu sillón de la comodidad. Pero no olvides que acomodarte tiene sus consecuencias: agrias, dolorosas... Es como elegir un “*me abandono*”, un “*no espero nada de mí*”.

Si tú no crees en ti, ¿quién va a hacerlo? ¿Eres consciente de que en multitud de ocasiones se da el caso de que buscas sitio, aparcamiento, asiento en un concierto, en un restaurante... piensas que no lo vas a conseguir y finalmente no lo consigues? ¡¡CREÉTELO!! ¡¡ARREMÁNGATE!!

Ten siempre presente que no se puede encender una hoguera con un fósforo mojado.

¿Creer en mí me hace confiable?

Si no estás convencido de la excelencia de tu valía, los demás lo percibirán, se sentirán contagiados y tampoco creerán en ti. Tú eres el mejor embajador de tu valía. ¡Vístete de etiqueta y trátate como un divo, con admiración!

¿Qué palabra?

Esa palabra es *genshai*, se pronuncia /guén-chaij/. Cuyo significado es: nunca trates a otra persona de una manera que la haga sentir pequeña, incluido tú mismo. Jamás debemos tratar a otro de tal manera que se sienta menospreciado. Y repito: **“menos-preciado”**, ni siquiera a ti mismo.

Rodrigo, en India enseñan desde muy jóvenes a que nunca se debe mirar, tocar o acercarse a otra persona de tal manera que el otro se sienta subestimado, despreciado.

¿Cómo los educan en esa habilidad?

Te lo explico poniéndote a ti mismo como referencia para que lo integres mejor.

Si pasas junto a un mendigo en la calle y le arrojas un “obsequio”, moneda, comida, ropa, etc., con gesto desinteresado o con una expresión despreocupada, no estás siendo leal a la práctica del *genshai*. Ahora bien, si te arrodillas y le miras a los ojos mientras le estás entregando la ofrenda, esa ofrenda se transformará en amor. A partir de ahí, una vez exhibido un amor fraternal, genuino e incondicional, te conviertes en un auténtico ejecutante del *genshai*.



¡Menuda autoridad emocional tiene esta palabra!

F.- Aman lo que hacen. Están alineados con sus sueños no alienados.

Se sienten identificados con lo que hacen, lo que desarrollan es una extensión de su propia esencia. Se apasionan. Tienen permanentemente activado el sentido de la curiosidad. Se levantan cada mañana con el deseo de seguir disfrutando y viviendo de su sueño. Consideran esta “caminata” hacia su proyecto como una de las más enriquecedoras y sanadoras experiencias que pueden vivir como seres humanos.

¿Es como establecer lealtad a un sueño desde el Corazón?

¡Por supuesto! No te olvides que tú eres un “ser” humano y no un “tener” o “aparentar” humano, adornado con tus pensamientos, enriquecido con tus principios y tus valores positivos, a los que guardas total fidelidad. Es esto precisamente lo que debes dar y lo que los demás deben percibir de ti.

7.1 - Las 5 clases particulares de Thomas Alva Edison.

Según la literatura, Thomas Alva tardó aproximadamente dos años en descubrir la bombilla, con cerca de mil intentos en su haber. Es decir, casi una media de dos intentos por día. Durante todo el recorrido hasta “ver la luz” tuvo que escuchar comentarios poco decorosos y que harían alejarse del pretendido anhelo a cualquier ser humano: *¡Eres un fracasado! ¡Te estás humillando! ¡No lo vas a conseguir! ¡Serás un hazmerreir! ¡Deja de avergonzarte!...* ¿Qué tipo de fortaleza anímica poseía para no nutrirse del desánimo y la desesperación? Bendita habilidad emocional para hacer comprender a los osados que **lo que estaba haciendo no era cometer equivocaciones, sino descubrir diferentes maneras de hacer las cosas.**

Si de algo soy consciente hermano, es que **un genio sabe cosas que no ha aprendido.**

1| El éxito no está en la meta, sino en no desanimarse nunca.

Una vez conseguido su anhelo, **el descubrimiento de la bombilla**, Thomas Alva decidió reunir a toda su “tribu de admiradores”, familiares, amigos, empleados... Todos ellos, asustados por la posibilidad de algún reproche o de ser despedidos, respiraron cuando Edison les preguntó algo muy sensato e ilustrativo, a mi modo de ver: ¿Os habéis dado cuenta de que después de numerosos intentos fallidos siempre acertamos en el último?

Eres consciente, hermano, de **la importancia de no descorazonarse durante los primeros traspies.**

Cambiaré de plató para ilustrártelo un poco más. Cuando un maratoniano va en carrera es evidente que la meta es significativa, sin embargo, lo relevante es no desfallecer ante cualquier percance, por ejemplo, la deshidratación, los calambres, la competencia que te adelanta, las agujetas, los dolores musculares, etc. El secreto está en no desanimarse cuando te “escolta” alguna “avería” durante el recorrido.



Esa borrasca es una experiencia que te ofrece la posibilidad de obtener un aprendizaje a través de una percepción transformadora de los contratiempos que te acontecen.

¿Qué tiene de bueno la “caída”?

Debes ser consciente de que el “desliz” llega a tu vida como un “leal” amigo para indicarte la desproporción que existe entre ese sentimiento que te atena-za y las herramientas o recursos emocionales de que dispones. La “caída” te da la oportunidad de potenciar esos recursos para que lo que interpretas como una amenaza se disuelva. Y a este respecto, hay dos consideraciones muy re-veladoras que debes sopesar.

La primera que debes tener en cuenta es que **nadie puede considerar que “fracasas”, EXCEPTO TÚ**, ya que eres el conocedor de todo el proceso, lo cual te resta ansiedad. Reconocer el “inconveniente” es una cosa y personalizarlo otra. La esencia del ser humano es imperfecta, por ello, debes convencerte de que vas a cometer errores. Insisto, hermano, **el conflicto no está en “tropezar”, sino en “sentirte” fracasado**. No “fracasas” cuando caes, sino cuando lo admi-tes, cuando le das de comer a tus pensamientos no favoritos. ¡TRASCIENDE ESE CONFLICTO INTERNO!



La segunda aportación es su enorme poder transformador, ya que el “tropiezo” es una clase particular que te ilumina el sendero desacertado. Posee el don de la oportunidad, ya que facilita modificar el rumbo de tu vida. Es como un sabio que te permite aprender aquello que necesitas, pero **sobre todo tiene un potente efecto regenerador, es como un detergente emocional, cuyo fin es el de “limpiar” y “desinfectar” tu interior**.

08

Todo temporal te regala una enseñanza



<< Mira la rosa>>, dice uno.
<< ¿Dónde?>>, dice el otro mirando las espinas.

Todo, absolutamente todo lo que llega a tu vida, y que inicialmente no te seduce, es para ser moldeado desde dentro. DENTRO, SIEMPRE ES DENTRO. Recuerda que **tú no te equivocas, ¡¡únicamente fallas con éxito!!**

Me has dejado claro que el fracaso adquiere vida ilusoriamente

Lo que existe en tu mente es la idea de SENTIRTE fracasado, y ese sentimiento se instala en ti porque se lo permites, porque tú solito le colocas la alfombra roja.

Y desde ese paraje te darás cuenta de que solo EXISTE EL FRACASO si aceptas sentirte fracasado.

Quizás podría considerarse “fracaso”, despiste emocional, cuando TE SEPARAS DE TI y le haces caso a tu enjuiciador externo. Cuando te sometes a complacer vidas ajenas. Cuando vives del mandato del otro. Cuando otorgas licencia a otros para que escriban tu historia. Cuando te conviertes en compositor de excusas. Cuando has entregado tu brújula al sentir ajeno.

Ahora, desde mi óptica y mi experiencia, lo que verdaderamente existe es el TROPIEZO. Y, te pregunto de nuevo: ¿por qué las personas tropiezan? Sencillamente porque caminan, porque es una Ley natural de la propia vida. Ahora me caigo, ahora me levanto. Así de sencillo.



Nadie puede juzgar sobre lo que a otro le tocó vivir

Nadie puede conquistar tu interior, nadie puede traspasarte, ni endosarte algo que no es tuyo, ni doblegarte, ni encorvarte, ni someterte.

Desde esta renovada apreciación, será más fácil que percibas que **ese sentimiento que te incomoda y te anula no está en lo que te cuentan, SINO EN LO QUE TE CUENTAS**. En ese momento, comienzas a dar vida a TU AUTORIDAD INTERNA, a tu criterio, a darte permiso para practicar la profesión más nutritiva del planeta, la de SENTIR-TE.

Ahora todo comienza a adquirir sentido. Apreciarás el salto de lo oscuro a lo luminoso. Coquetear con esta nueva percepción te ayudará a comprender que:

- El tropiezo es un maestro que te da una clase particular sin la necesidad de entrar en el aula.

¡TÚ ELIGES!

SER ~~VÍCTIMA~~ O MAESTRO DE CADA SITUACIÓN



~~¡ESTOY PERDIDO!~~

**COMIENZA LA
AVENTURA**





**Si tengo cielo al que mirar.
Y estas dos alas para volar.
¿Por qué sigo en el suelo?**

“Abrázame”

La oreja de Van Gogh

Confieso que he tropezado muchas veces y, en muchas ocasiones, no ha sido fácil levantarse. Pero agradezco cada una de las caídas que me hacen ver dónde está la herida que tengo que sanar para avanzar.

Al fin y al cabo, la vida es eso, un viaje hacia adelante, sin más plan de ruta que el de ser felices y con un copiloto gruñón, el miedo. En nuestras manos está hacernos con el timón o ceder el mando.

Dice Oscar Wilde que *“Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance de por vida”*. Te invito a que indagues cómo hacerlo a través de esta guía de transformación desde la adversidad, donde el autor lo tiene claro: lo que nos destruye es no hacerle frente a la realidad, lo que nos construye es el amor hacia nosotros mismos.

Gracias Manuel Conde por la confianza otorgada.

Sandra POEN.

Periodista, Educadora y Mentora docente.

