

Serie Autoayuda y Desarrollo Personal

Alcance sus **SUEÑOS**

**Descubra pasos prácticos y sencillos
para lograr lo que hasta ahora no ha podido**



Josué Rodríguez

SERIE AUTOAYUDA Y SUPERACION PERSONAL

Alcance sus Suenos

Descubra pasos practicos y sencillos para lograr lo que hasta ahora no ha podido

POR JOSUE RODRIGUEZ

Copyright 2012 by Josue Rodriguez

Digital Edition v. 2.5.7.13

© 2012 Editorial Imagen, Cordoba, Argentina

Editorialimagen.com

ISBN: 9781465737137

Smashwords Edition, License Notes

This ebook is licensed for your personal enjoyment only. This ebook may not be resold or given away to other people. If you would like to share this book with another person, please purchase an additional copy for each recipient. If you're reading this book and did not purchase it, or it was not purchased for your use only, then please return to Smashwords.com and purchase your own copy. Thank you for respecting the hard work of this author.

Libros de Regalo



Muchas gracias por adquirir este libro. Nos gustaría aprovechar la oportunidad para obsequiarte un paquete que contiene los 3 libros más vendidos de nuestra editorial. Por tiempo limitado puedes conseguirlos visitando esta página: <http://editorialimagen.com/smash-autoayuda/>

TABLA DE CONTENIDO

[Prefacio](#)

[Capítulo I: Como auto-superarse](#)

[Capítulo II: Enfrentando los problemas que la vida trae](#)

[Capitulo III: Enojo y Felicidad](#)

[Capitulo IV: Cambie para Bien](#)

[Capitulo V: Comunicacion Saludable](#)

[Capitulo VI: Para Ir Hacia Adelante](#)

[Conclusion](#)

PREFACIO

En este mundo existe mucha gente que desea salir de la rutina y hacer algo con su vida. O tal vez desean llegar a las metas que solo estan en su cabeza, aunque estas sean solamente un pensamiento vago.

Este libro ha sido escrito con el proposito de ayudarle a alcanzar aquellas metas que todav a no ha logrado y animarle a seguir luchando por aquellos sueños que esta persiguiendo.

He dividido esta obra en 6 cap tulos pensando cuidadosamente en todas las areas involucradas en el proceso de alcanzar nuestras metas y lograr nuestros sueños.

Veremos como salir de la rutina, descubriera como enfrentar los problemas, la depresion, el agotamiento y todas aquellas cosas que d a a d a nos estorban para llegar al destino que deseamos.

En este libro descubriera como hacer realidad esos sueños que estan dentro suyo.

CAPITULO I: COMO AUTO-SUPERARSE

La importancia de la voluntad

Como mencione anteriormente, mucha gente desea cumplir sus sueños, el problema es que no sabe como. Por eso V ctor Hugo, considerado como uno de los mas importantes escritores romanticos de la lengua francesa, dijo en cierta ocasion: "A nadie le faltan fuerzas, lo que a muchos les falta es voluntad"

Podr amos decir que la voluntad es aquella fuerza interior que nos impulsa a hacer algo, es una disposicion que nace de nuestro interior para llevar algo a cabo anticipando las consecuencias.

La voluntad requiere determinacion, consistencia en los propositos, firmeza en las metas, y no se desanima ante las dificultades. El que tiene una voluntad firme

experimenta libertad y dirige su vida hacia donde quiere.

Un proverbio inglés dice: "Donde hay voluntad, hay camino".

Me gustaría que veamos tres objetivos importantes a la hora de poner la voluntad por delante en cualquier cosa que deseamos lograr:

1) Es muy importante saber que objetivo queremos obtener y cuáles son los medios con los que contamos. Para esto debemos hacer un balance de nuestra realidad personal pero con visión al futuro.

"Visión es el arte de ver las cosas invisibles".

Jonathan Swift (1667-1745) Político y escritor irlandés.

2) Sabiendo a donde vamos, debemos entonces determinar y decidir que llegaremos. Es vital que entendamos que nuestra voluntad tiene la capacidad de decidir, ser tenaz, insistente y constante en cualquier cosa que dispongamos. Una voluntad fuerte no se doblega ante las dificultades e imprevistos de la vida, sino que crece en las dificultades. La determinación persistente es capaz de eludir el cansancio y las tempestades que sobrevengan a medida que progresemos.

3) Por último esta la preparación mental. Solo una voluntad firme establece la llegada a la meta que ha fijado de antemano. Esto tiene que ver con que todo progreso personal depende de los hábitos, ejercicios frecuentados, y costumbres que desarrollamos cuando avanzamos en pos de nuestro objetivo.

El hombre con una voluntad firme llega mucho más lejos en la vida que aquel falto de determinación. Esto se da porque a medida que avanza en la vida, la persona desarrolla cuatro elementos fundamentales de toda persona que ha alcanzado sus sueños: orden, constancia, motivación y la visión de llegar algún día a esas metas, alcanzando la cima cueste lo que cueste.

Recuerde que es muy importante saber hacia donde vamos, porque cuando sentimos desmayar, será esa decisión la que nos mantendrá en pie.

La voluntad tiene mucho que ver con la motivación.

Ahora bien, ¿Cómo educar la voluntad? En los siguientes capítulos veremos cómo construir una fortaleza interior que nos impulse a perseguir nuestras metas con tanto ahínco y dedicación que no paremos hasta alcanzarlas.

Veremos cómo alcanzar nuestros sueños.

Un peregrino que iba camino a Chartres, en Francia, se encontro de repente con un hombre picando piedras, el cual estaba transpirado y furioso. Este hombre hac a su trabajo de manera muy torpe, maldiciendo entre descansos.

El peregrino le pregunto: - "¿Y usted que esta haciendo?"

- *"Ya lo ve usted, pico piedras. Tengo mucha sed, me duele la espalda, estoy perdido en este maldito mundo, soy como una especie de desecho humano que hace esta miserable labor."*

Siguio el peregrino su camino, cuando no muy lejos se encontro con otro hombre picando piedras. Repitio la misma pregunta y este le contesto:

- *"Yo me gano la vida con este pobre trabajo, estoy medianamente satisfecho con la paga escasa que me dan, y que apenas me alcanza para sobrevivir".*

Al poco rato, se encontro con un tercer hombre que trabajaba a un ritmo febril de golpes certeros y acompañado a ratos con cantos de alegría, ante la misma pregunta, le contesto con gran elocuencia y dignidad:

"¡Estoy construyendo una catedral!"

(Charles Peguy)

"Si renuncias a tus sueños dejas de ser quien eres".

Sandra Cerro - Lic. en Derecho y RR HH

No se quede en la mediocridad

El verdadero exito en la vida solamente puede llegar si uno no se estanca en la mediocridad. Debemos siempre esforzarnos por lograr y obtener lo mejor que podamos de la vida, pues solamente cuando nos forzamos a nosotros mismos y damos todo lo que tenemos podemos darnos una palmada en la espalda y felicitarnos por un trabajo bien hecho.

El exito en la vida depende de la auto disciplina y de no dejarse vencer al primer obstaculo que se nos presente, ni tampoco entrar a un proyecto solamente a medias. Si se esfuerza solo un poco mas, se sorprendera de lo que es capaz de lograr. Esto es lo que separa a los ganadores de los perdedores y a los exitosos de los fracasados.

Todas las personas dicen que quieren triunfar en la vida, en lo que sea que hagan, pero pocos estan deseos realmente de esforzarse un poco mas alla para poder

alcanzar sus objetivos. He aquí el porque algunos de nosotros tenemos éxito en la vida y otros fracasan. Que tan buen éxito logre, depende de que tanto quiera ese éxito y lo que signifique para usted. ¿Esta dispuesto a recorrer todo el camino y aun ir mas lejos con tal de lograr un estatus mejor y ser sobresaliente en lo que hace?

Todos comenzamos con la mejor de las intenciones cuando competimos para alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto, salimos corriendo en la marca de salida y corremos derecho, pero muchos de nosotros tropezamos con el primer obstáculo, nos quedamos en el piso, no tenemos fuerza para levantarnos, se nos termina el vapor cuando la travesía se pone difícil y no pausamos para tomar nuestro segundo aire, sino que nos detenemos y nos rendimos o tropezamos en el medio y cruzamos la línea en segundo o tercer lugar a lo mucho.

Aquellos que tienen la racha ganadora son los que saben que un empujón extra, una pausa para tomar aliento y luego hacer el sprint final con todas sus fuerzas, los llevara a rebasar a los demás competidores, para finalmente romper la cinta en la meta de llegada. Son ellos los que terminan con la gloria y el verdadero éxito en la vida.

"He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito".

Michael Jordan (1963-?) Deportista estadounidense.

Por supuesto, todos aquellos que son exitosos no confían solamente en esforzarse. Todos los ganadores tienen una estrategia y están dispuestos a ser flexibles en su camino al éxito, porque es una realidad que la vida tiene formas de lanzarnos obstáculos a medida que avanzamos. Debemos ser capaces de adaptarnos a estos sucesos inesperados cuando ocurren y no atorarnos, debemos tomar las riendas, saltarlos y continuar la carrera.

Nunca se conforme con nada que no sea dar todo lo que tiene.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a recordar que nunca debe conformarse con otra cosa que no sea dar lo mejor de usted no importa en que proyecto este enfocado:

* No importa que tan grande o pequeño es el proyecto, ponga todo de sí en completarlo

* Si piensa que ha dado lo mejor de usted, haga una pausa y preguntese “¿puedo mejorar?”

* Planee su proyecto, pero siempre este dispuesto a hacer cambios y a ser innovador frente a lo inesperado

* Esta bien hacer una pausa, pero regrese a la carrera y siga corriendo hasta que pase la meta.

“El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene”.

Ralph Waldo Emerson (1803-1882) Poeta y pensador estadounidense.

Permítase un Impulso de Humor

Hay muchos pequeños cambios que podemos hacer en nuestras vidas que pueden impulsar nuestro estado de ánimo. Impulsar su estado de ánimo ilumina su día, le trae una sonrisa y hace que la vida sea un poco más fácil de llevar.

Basta solamente hacer pequeños cambios y con tan solo 5 minutos de su día, se sorprenderá con la diferencia que esto se puede hacer. No tiene que ser algo extravagante, solo algo que normalmente no considerara hacer. Los siguientes son unos consejos para ayudarle con ese impulso de humor y puede hacerlos cada vez que se sienta indispuesto con el mundo o se sienta algo triste.

Si tiene 5 minutos libres:

* Saque su agenda diaria y escriba algo que haya completado el día de hoy y tachelo de la lista

* Quite peso a sus pies y coma alguna de las 5 porciones diarias de fruta o vegetales que esta recomendada.

* Mirase al espejo y haga cuantas caras graciosas pueda en 5 minutos

* Lea los comics del periodico

* Tome un baño rápido o por lo menos echese agua en la cara

* Use un poco de ese perfume caro o algún aromatizante que haya comprado y disfrute la fragancia

Si tiene 15 minutos libres puede:

* Arreglar su escritorio o algún área de su casa

* Darse un tratamiento con una mascarilla humectante

* Pongase su ropa favorita y admírese

- * Haga algunos ejercicios o estiramientos
- Lea unas pocas hojas de un libro o una revista que le guste
- * Hagase un licuado de frutas, sientese y disfrutelo
- * Haga una lista de todas las personas con las que no ha hablado en un tiempo y pongalas en la agenda para llamarles.
- * Escriba lo que ha disfrutado hacer hasta ahora durante el día en su diario
- * Encuentre un lugar confortable, cierre sus ojos y disfrute del silencio, el ruido de la lluvia o el trinar de los pajaros

Si tiene 30 minutos libres puede:

- * Llamar a alguien con quien no ha hablado durante algun tiempo y ponerse al día de todo el chisme que se ha perdido
- * Use su computadora para buscar ideas para sus vacaciones de verano
- * Metase en la tina con burbujas o suavizante de piel
- * Escuche su CD favorito
- * Vaya a la tienda local y comprese algo
- * Vaya a caminar y dígame "hola" a todas las personas que encuentre
- * Apague la television, telefono y cualquier otra cosa que pueda interrumpirlo y sientese a disfrutar de la paz y la quietud por media hora
- * Planee una tranquila y romantica comida
- * Escriba una carta a alguien especial y envíela
- * Descubra una nueva receta en el internet y planee cocinarla para la cena
- * Remplace cualquier fotografia vieja que tenga de sus portarretratos con unas fotos mas actualizadas

Ya que estamos hablando de pequenas cosas que podemos cambiar para lograr cambios diferentes, hay un cuento muy interesante que ilustra la importancia de no abandonar nuestros sueños.

El gusano enamorado

Por Jorge Bucay

¿Que es la libertad sin amor? ¿Que es la belleza sin amor? ¿Que es la magia sin amor? Una libertad sin sentido, una belleza hueca, una magia falsa. El amor es la fuerza que da sentido y tambien da vida a todo. El amor es el camino hacia la

iluminación.

Había una vez un gusano que se había enamorado de una flor. Era, por supuesto, un amor imposible, pero el insecto no quería seducirla ni hacerla su pareja. Él solo soñaba con llegar hasta ella y darle un único beso.

Cada día el gusano miraba a su amada. Cada noche soñaba que llegaba hasta ella y la besaba. Un día el gusanillo decidió que no podía seguir sonando con la flor y no hacer nada para cumplir su sueño. Así que avisó a sus amigos de que treparía por el tallo para besar la flor.

La mayoría intentó disuadirlo, pero el gusano se arrastró hasta la base del tallo y comenzó la escalada. Trepo toda la mañana y toda la tarde, pero cuando el sol se ocultó estaba exhausto.

“Hare noche agarrado al tallo”, pensó, “y mañana seguire subiendo”.

Sin embargo, mientras el gusano dormía, su cuerpo resbaló por el tallo y amaneció donde había empezado.

Cada día el gusano trepaba y cada noche resbalaba hasta el suelo. Mientras descendía sin saberlo, seguía sonando con su beso deseado.

Sus amigos le pidieron que renunciara a su sueño o que sonara otra cosa, pero él sostuvo con razón que no podía cambiar lo que soñaba mientras dormía y que si renunciaba dejaría de ser quien era.

Todo siguió igual hasta que... una noche el gusano sonó tan intensamente con su flor, que los sueños se transformaron en alas y por la mañana el gusano despertó mariposa, desplegó las alas, voló a la flor y la besó.

Consejos para Salir de la Rutina

¿Se siente atrapado en algún área de su vida? ¿El mundo de repente parece haberse cerrado sobre usted? ¿Además, está haciendo lo mismo todos los días? Si esto suena como su vida, entonces probablemente este atascado en la rutina, y pareciera que no hay otra salida.

Estar atrapado en una rutina puede arrastrarlo hacia abajo, hacerlo sentir deprimido, o como si la vida fuera algo por lo que uno pasa, pero que hace mucho que no se detiene a disfrutar. Se vuelves entonces lento, sin ni siquiera pensarlo, hasta que un día se pregunta ¿qué sucedió y cuándo?

Hay una frase que ilustra mucho mejor el concepto de la rutina, escrita por Manuel Gomez Requero: "La rutina es un mar de aguas turbulentas, llega un momento en el que te cansas de nadar a contracorriente y te tienes que dejar llevar, para, al final, morir ahogado en el aburrimiento".

Para muchos de nosotros, la vida diaria esta gobernada por alguna forma de rutina que no podemos evitar, por ejemplo, ir a trabajar 8 horas al día, llevar a los niños a la escuela cada mañana, etc. Esta es la vida diaria y rutinaria la cual, en su conjunto, no puede ser cambiada. Otra razón detrás de la rutina es la barrera de seguridad. Estamos cómodos con nuestras vidas y nos sentimos seguros en ellas, así que, ¿para qué cambiar?

Sin embargo, a veces la rutina puede comenzar a deprimirnos y a dejarnos con un sentimiento de disociación. Esto comienza a causar problemas en las relaciones, el trabajo o la vida diaria en general, haciendo que gradualmente nos volvamos infelices. Aquí es cuando se necesita un cambio. Si se ha estado sintiendo así últimamente. Este es el momento para salir del hoyo en el que se ha metido y comenzar a disfrutar de la vida otra vez.

"Esfuerzo sin visión es una rutina y una visión sin esfuerzo es una fantasía"

Miguel Sandoval

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a comenzar a retomar el control de su vida y salir de esa rutina:

- * Haga por lo menos una cosa cada día que sea diferente de su rutina normal. Esto puede ser algo tan sencillo como el tomarse un pequeño descanso e ir a caminar, sentarse a leer un capítulo de un libro o cualquier otro hobby o pasatiempo que disfrute.
- * Comience un nuevo hobby y asegúrese de darse un tiempo a lo largo del día para disfrutar de cualquier cosa que le guste.
- * Dele un extra a sus comidas consumiendo algo diferente. Puede intentar una receta diferente o quizás ordenar comida para llevar, pruebe diferentes culturas.
- * Salga y conozca gente nueva. Hay muchas formas en las que puede lograr esto, únase a un gimnasio, a un club o vaya a una clase de auto-superación o comparta ese hobby con otras personas apasionadas por el mismo.

* Tome un camino diferente cuando vaya al trabajo, o si es posible, camine o vaya en bicicleta. No solamente romperá con la rutina en la que está, sino que también disfrutará el estar en forma.

* Comience a hacer un nuevo deporte. Existen muchos tipos de deportes, desde aquellos en los cuales no hay que moverse demasiado hasta aquellos de gran exigencia física.

* Haga algo cada día que sea totalmente fuera de lo normal para usted. Comience con cambios pequeños y trabaje en ello hasta lograr cambios mayores.

* Si está atorado con los niños dentro de su casa, entonces cambie su rutina a lo largo del día. No haga siempre las mismas tareas en el mismo momento. Cambie su forma de realizar el trabajo en casa.

* Haga pequeños cambios alrededor de su casa o área de trabajo.

* Despeje su casa o área de trabajo. Es sorprendente lo mal que puede hacerle el estar en un ambiente desordenado. Puede llegar a deprimirlo o crear un rechazo hacia ese ambiente o actividad que realiza allí.

Por último, considere lo que dijo Albert Einstein, una persona que falló muchas veces antes de tener éxito: "Quien nunca ha cometido un error nunca ha probado algo nuevo".

Cuidado Personal Excelente

Mientras que la mayoría de las personas intentan activamente cuidar de su salud física al ejercitarse y comer una dieta saludable, la mayoría no se detiene a pensar sobre el otro factor que complementa a un individuo feliz y saludable: su salud mental.

Aquí tiene unos consejos para cuidar de sí mismo:

* Recompense a su cuerpo – mientras nos ejercitamos para cuidar nuestro cuerpo, también debemos recordar el deleitarlo, consientalo un poco. Esto puede ponerse en práctica mediante un masaje después de varios días de trabajo duro, cuando está cansado y estresado o algo tan simple como ponerse de pie y estirarse para soltar los nudos de los músculos.

* Tome un descanso – refresque su cuerpo y su mente dándose un poco de espacio. Un poco de tiempo únicamente para usted. Esto puede ser tan solo cinco

minutos, donde encuentre paz y tranquilidad al cerrar sus ojos y respirar profundamente. Mientras mas tiempo se pueda tomar de su atareado día solo para usted, mucho mejor.

* Deje salir a su niño interior – ¿Puede recordar lo simple que era la vida cuando era niño? Regrese a su niñez por un momento. Haga algo que disfrutaba hacer cuando era niño, puede ser cualquier cosa, desde patinar, tirarse sobre su espalda y buscar figuras en las nubes, hacer una cadena de margaritas o subirse a un columpio.

* Reconfortese – Todos tenemos algo que nos conforta en los momentos que lo necesitamos. Algo que nos hace sentir seguros y a salvo. Tómese un tiempo para reconfortarse de vez en cuando. Esto puede ser sentándose frente al fuego y mirar las llamas, relajándose en una banera con burbujas rodeado de velas, envolviéndose en su manta favorita o con algún aroma en particular que lo relaje.

* Relajarse en la fantasía – Tómese un tiempo para salirse del mundo y entrar a otro, ya sea con un libro, revista o película. O mejor aun, con una visualización; entre en su propio mundo de fantasía creado por su propia mente.

* Reconfortese con un día de salud mental – reanímese todo un día haciendo lo que sea que disfrute hacer, no haga ningún trabajo y ni siquiera piense en sentirse culpable sobre lo que debería estar haciendo. Solo dedique ese día para usted y nadie más.

* Redescubra la naturaleza – reconectese con el mundo que lo rodea tomando una larga caminata en el parque, ¿Ya vio que verde está el pasto y que azul está el cielo? Maravílese de las raras e increíbles formas de las nubes moviéndose en el cielo.

* Haga algo que siempre deja para después – Tómese un tiempo para hacer algo que ha querido hacer desde hace mucho tiempo. Ya no lo deje para después, que sea hoy el día para hacerlo.

Estas son solamente algunas de las formas con las que puede ayudarse a mejorar su salud al cuidar de su salud mental. Solamente deje volar su imaginación y esté más consciente de su cuerpo y de su mente: descubrirá muchas otras formas de cuidar de su salud mental, que a fin de cuentas lo llevarán a ser una persona más feliz y saludable por sobre todas las cosas.

Cuidado de S Mismo

Tener cuidado de uno mismo significa comer una dieta mas saludable, hacer ejercicio diario y aprender a relajarse y cuidar nuestra salud mental. Es solamente cuando nuestro cuerpo y mente estan unidos, que podemos sentir y estar totalmente saludables y en forma. Existen muchas maneras de asegurarse un buen cuidado de s mismo que le permita vivir no solamente con un estilo de vida mas sano, sino tambien uno mucho mas feliz:

* Aprenda a expresar sus sentimientos. Un problema compartido es un problema casi solucionado. As que encuentre a alguien en quien pueda confiar y exprese lo que esta viviendo. Si no se anima a comentarlo con otra persona, por lo menos exprese sus sentimientos escribiendo sobre ellos en un diario.

* Nunca ponga a nadie por encima de usted, al compararse con otros usted esta constantemente haciendose menos y esto puede llevarlo a una baja autoestima o sentimientos de envidia.

* Tomese un tiempo del d a para hacer solamente algo que disfrute hacer. Al tomarse media hora del d a y solamente dedicar este tiempo enteramente a usted, se esta diciendo a usted mismo que es digno de eso.

* Cuando las cosas lo depriman recuerde sonre r. Siempre busque el lado gracioso de alguna situacion, no importa que tan malo pueda ser.

* Use cualquier metodo que funcione mejor para usted que lo ayude a relajarse mas facilmente. Hay una gran variedad de metodos que puede usar incluyendo CDs de audio, libros, DVDs, clases de de algun ejercicio, meditacion o clases de yoga. Para ser feliz y sentirse saludable debe ser capaz de soltar el estres antes de que se acumule.

* No permita que nadie lo ponga sobre un pedestal. Esto lo llevara a creer que ha decepcionado a alguien cuando las cosas no salen bien.

* Si su trabajo lo esta deprimiendo, entonces preguntese ¿Estoy en el trabajo correcto? Es tambien importante recordar que siempre hay cosas que a todos nos desagradan sobre nuestro trabajo. Revise lo bueno y lo malo y pongalos en la balanza.

* Recuerde tomar pequenos descansos durante el d a. Si esta en el trabajo esto

sera tan simple como estirar los brazos, piernas y espalda al caminar hacia la maquina de cafe.

* Practique el desarrollar una actitud mas positiva hacia todo en su vida. Si existe algo con lo que no este contento, preguntese lo que necesita hacer para cambiar eso.

* Haga alguna clase de ejercicio todos los dias, el ejercicio ayuda a prevenir enfermedades, nos hace sentir mejor, dormir mejor y es una gran forma de eliminar el estres.

* Alimentese con una dieta saludable que incluya muchas frutas frescas y vegetales. Entretanto deje las comidas grasosas, la sal y los almidones.

* Mantenga un diario; esto puede ser bueno para usted de muchas maneras, pues le permite expresar sus pensamientos y sentimientos.

* Pongase metas para las que trabaje y pueda alcanzar lo que usted ha deseado de la vida.

Me gustar a terminar esta seccion con una pequena reflexion que siempre tengo presente. Creo que tiene mucho que ver con el cuidado de uno mismo, mas que todo con el cuidado de nuestra mente, pues todo lo que introduzcamos en nuestra mente luego lo expresaremos en nuestros habitos. Le animo a que pueda copiar las siguientes lneas o imprimirlas, para tenerlas siempre cerca donde pueda echarle un vistazo de vez en cuando.

Vigila tus pensamientos: se convierten en palabras

Vigila tus palabras: se convierten en acciones

Vigila tus acciones: se convierten en habitos

Vigila tus habitos: se convierten en caracter

Vigila tu caracter: se convierte en tu destino

Frank Outlaw

CAPITULO II: ENFRENTANDO LOS PROBLEMAS QUE LA VIDA TRAE

Tomandose la vida con calma

El no dejar que las cosas le afecten y tomarse la vida con calma es la respuesta para vivir una vida feliz sin estres. Es cuando no nos damos cuenta todo el estres que

se va acumulando por todo lo que reprimimos, por preocuparnos por todo y por albergar resentimientos por los muchos problemas que ocurren en nuestra vida diaria.

Cuando le permitimos a las cosas acumularse, entonces nos agobiamos. Pero cuando nuestros sentimientos nos amenacen con abrumarnos, existen muchas técnicas que podemos utilizar para desacelerarnos, relajarnos y tomarnos la vida con un poco más de tranquilidad. Si no aprendemos a tomarnos las cosas con más calma y nos preocupamos por cualquier cosa, por más pequeña que sea, nos estresamos y el estresarnos puede convertirse en un hábito que logra causar un efecto severo en nuestra salud.

“Agotamiento” es el término más comúnmente usado. Puede agotarse mediante los problemas causados por el trabajo, su estilo de vida o características individuales de su personalidad. Los síntomas de agotamiento pueden variar, pero todos tienen un efecto adverso en la salud y afectarán su felicidad a largo plazo si no cambia la situación que lo causa.

La pérdida física de energía

Si continuamente se enfrenta con el estrés, entonces puede tener un efecto desgastador en su cuerpo y en su mente. Lo hará sentir que tiene menos energía y puede hacerlo totalmente letárgico. Puede que no tenga los intereses que alguna vez tuvo o la vida social que tenía o hasta el levantarse de la cama puede parecer un problema diariamente.

Frustración

El estrés lleva a la frustración, porque usted puede sentirse triste sin una razón en particular, impaciente o hasta con cambios de humor que gradualmente lo llevarán a sentirse como si estuviera perdiendo el control de su vida o que usted ya no tiene la habilidad para controlarla.

Problemas con las relaciones

Puede descubrir que está dejando que se desvanezcan las relaciones y esto puede ser porque se encuentra perdiendo la paciencia con las personas que le rodean. Tiene menos interés en las cosas que solía compartir con los demás o siente que no puede relacionarse bien con la gente con la que le gustaba estar.

Una perspectiva pesimista

Cuando se siente agotado, se vuelve cada vez más difícil emocionarse con la vida y con las cosas que solía hacer y disfrutar. Sus pensamientos cambian progresivamente a pensamientos negativos en lugar de positivos y encuentra más difícil ver el lado amable de cualquier situación.

Consejos para evitar el agotamiento

- * Aprenda alguna técnica de relajación como la meditación
- * Haga suficiente ejercicio todas las semanas
- * Asegúrese de que se está alimentando con una dieta equilibrada y saludable
- * Tómese un tiempo para usted todos los días
- * Aprenda a encogerse de hombros y haga a un lado cualquier cosa que no le sea posible cambiar
- * Haga algo que disfrute hacer todos los días
- * Si en algún momento en particular se siente estresado, relájese tanto como pueda, respire lenta y profundamente y cuente hasta 10

Enfrentando la Resolución de Problemas

Todos nos vamos encontrando con problemas que afectan nuestras vidas y tenemos que enfrentarlos. Sin embargo, no es el problema en sí lo importante, sino cómo nos enfrentamos a ellos lo que hace toda la diferencia. Los problemas pueden producirse en la vida debido a errores que nosotros mismos cometemos o a través de circunstancias imprevistas que están fuera de nuestro control, de cualquier forma se cruzan en nuestro camino y debemos enfrentarlos de forma sensata.

Mantenga el control

Existen muchas formas básicas en las que podemos ayudarnos a superar los problemas fácilmente cuando la vida los pone en nuestro camino, pero lo más importante de ello es mantenerse en control de los pensamientos y de los sentimientos. Recuerde que preocuparse y ponerse mal sobre cualquier situación hará que cambie de ninguna forma. No la hará esfumarse como por arte de magia. Intente pensar en los problemas como si fueran retos que superar, pruebas que le son colocadas en el camino para ver cómo las enfrenta y las supera.

Todo se trata de cómo enfrentamos los problemas emocionalmente. Lo que

importa es nuestro estado emocional, pues el mismo puede sacarnos de nuestro problema si se lo permitimos. Si usted es propenso a preocuparse cuando surge un problema y permite que la depresión se instale, aun así tendrá que pasar por los momentos difíciles, solamente que le serán mucho más difíciles de atravesar.

Lo primero que debe pensar es que no tiene que entender cuál fue la causa del problema para poder solucionarlo. A veces nos preguntamos "Si solo supiera por qué me pasa esto". Es la primera pregunta que muchos de nosotros nos hacemos cuando enfrentamos una dificultad, pero saber el porqué no cambia nada. La solución al problema está adelante, no en el pasado y esta es la forma en la que deber estar mirándolo. No desperdicie energía tratando de encontrar el porqué, mejor trate de enfocarse en buscar una solución.

"Si al franquear una montaña en la dirección de una estrella, el viajero se deja absorber demasiado por los problemas de la escalada, se arriesga a olvidar cuál es la estrella que lo guía". Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944) Escritor francés.

No pase más del 20% de su tiempo enfocándose en el problema y cuestionando el por qué, en vez de eso, invierta el 80% en encontrar una solución a ese problema. La única pregunta que necesita hacerse cuando este enfrentando una situación difícil es la siguiente: "¿Que voy a hacer al respecto?"

No cometa el error de muchas personas: hablar demasiado y hacer poco.

"La mayoría de las personas gastan más tiempo y energía en hablar de los problemas que en afrontarlos".

Henry Ford (1863-1947) Industrial estadounidense.

Cuando los problemas lo deprimen

Si los problemas lo están deprimiendo, recuerde que todos los días Dios nos regala un nuevo día. Si la vida parece ensañada con usted al enviarle problemas el día de hoy, eso no significa que mañana también lo hará. Deje el pasado en donde pertenece y concéntrese solamente en el futuro, y ese futuro se volverá más brillante día con día.

Me encanta como reaccionaba David, aquel famoso rey de Israel, cuando tenía problemas. En una ocasión escribió lo siguiente:

A las montañas levanto mis ojos;

¿De donde ha de venir mi ayuda?

Mi ayuda proviene del Señor,

Creador del cielo y de la tierra.

Salmos 121:1-2 (Nueva Version Internacional)

Si conoce a Dios y confía en Él, entonces tiene menos de que preocuparse, pues Él está atento a todas sus necesidades.

“Confiamos en Dios, pues sabemos que él nos oye si le pedimos algo que a él le agrada. Y así como sabemos que él oye nuestras oraciones, también sabemos que ya nos ha dado lo que le hemos pedido.”

1 Juan 5:14-15 (Biblia en Lenguaje Actual)

Para levantarse de la depresión pregúntese: “¿Qué está sucediendo en su vida en este momento por lo que tenga que estar agradecido?” Si se sienta y lo piensa profundamente, no importa cuántos problemas tenga en este momento, siempre tenemos alguna razón por la cual estar agradecidos.

“El optimista encuentra una respuesta para cada problema. El pesimista ve un problema en cada respuesta”.

Anónimo

Así que, al tratar con los problemas recuerde que mucho tiene que ver con la forma en la que los miramos, tiene que ver con cómo los enfrentamos y es importante el no dejarse hundir en la desesperanza. Enfóquese en obtener la solución para resolver el problema y entonces vaya por todo hasta que lo haya enfrentado y solucionado.

Como vencer esos días de depresión

Cuando tenga un mal día, por cualquier razón, lo que necesita hacer es pensar. Pensar mucho. Pero no sobre la miseria o el infortunio que lo ha golpeado. Es posible que sea de la opinión de que los eventos desafortunados o las experiencias del día lo están acechando, poniéndolo en depresión y estrés mental, drenando sus emociones de su energía usual, matando su entusiasmo por la vida y echando a perder todo lo que es querido para usted en la vida. En poco tiempo sus pensamientos negativos podrán hacer que su día parezca aun peor de lo que ya es. Sin duda alguna ese será el caso si se rinde a las consecuencias. Si toma el control

puede idear maneras y medios para ganarle a un mal día de depresión.

Dado que los pensamientos negativos y las emociones tienden a abrumarlo en un mal día, debe pensar en estrategias para frustrarlas. Apoyese en el ejercicio físico o tome una larga Vaya a nadar o simplemente salga y sientese a observar las plantas, los árboles y las flores o simplemente contemple el atardecer. Lea un libro agradable, vea una película graciosa o haga algo que lo aleje de su mal día.

Los buenos tiempos

Recuerde los viejos tiempos que enriquecieron su vida en el pasado. Todas las experiencias felices que elevaron su espíritu y todos esos amigos especiales y parientes que trajeron alegría y risas a su vida. Piense en las cosas buenas de su vida y agradezca por las bendiciones derramadas sobre usted. Viendolo a la luz de todos esos días brillantes que ha vivido, el que haya tenido un mal día o un puñado de días malos, realmente pareciera insignificante.

No se sumerja en su mal humor ni deje que sus emociones tomen el control, porque esa es una manera segura de hundirse más en sus tristezas. Un mal día no se convertirá en un buen día a fuego lento. Recuerde que un mal día es solamente pasajero. Puede haber dejado algunas cicatrices en su mente y su cuerpo, pero es importante recordar que el dolor es temporal.

El tiempo es un gran sanador. Solo por hoy ignore los aspectos negativos del día. En su lugar, mire el lado positivo del mal evento o suceso que le echo a perder la jornada. Pregúntese ¿Hay algunas lecciones de las cuales puedo aprender para aplicarlo en el futuro? ¿Como puedo evitar caer en una situación similar?

Esto no significa que justo en un mal día tenga que pensar sobre su destino, sus relaciones personales, su carrera o su futuro. El día no es propenso para tomar grandes y adecuadas decisiones sobre su vida futura, porque esas decisiones no pueden ser racionales dado que provienen de un trasfondo oscuro. Aplazé la toma de decisiones hasta un mejor día cuando haya recuperado el equilibrio y la compostura.

Una fórmula simple que le ayudara en un mal día se basa en el hecho de que sus tristezas se dividan y sus placeres se multipliquen cuando los comparta con sus amigos cercanos o sus confidentes. Puede tratar de sobreponerse a un mal día

compartiendo sus problemas con sus amigos mas cercanos.

Cualquiera o todas estas sencillas instrucciones le seran utiles para suministrarle alivio necesario en un mal d a.

Enfrentando la Decepcion

No importa que tan duro tratemos y que tan positivos intentemos mantenernos sobre algunas situaciones. Todos terminamos por tener que enfrentar las decepciones en algun momento de nuestras vidas. Planeamos fijamos metas para tener exito en la vida, pero invariablemente, aunque hacemos nuestro mejor intento, las cosas no salen como se esperaban y llega la decepcion.

La decepcion por s misma no es del todo algo malo. Es el como decidamos nosotros enfrentarla, lo que hace la diferencia. Si simplemente escogemos aceptar el fracaso y permitimos que la decepcion se desvanezca y se vaya pronto, no sufriremos ninguna consecuencia adversa. Es solamente cuando le permitimos a la decepcion andar por ah y la malcriamos, que los sentimientos malos y negativos podran hacer que se quede con nosotros.

Algunas decepciones en la vida pueden ser buenas porque nos permiten crecer, desarrollar y practicar el pensamiento positivo. Atravesar por la decepcion y salir por el otro lado con una sonrisa en la cara nos hace pensar que no importa lo que la vida nos traiga, nosotros podemos superarlo. Aqu hay algunos consejos para ayudarle a enfrentar y superar las decepciones cuando asoman la cabeza:

* Sea consciente que las penas, el estres, la ansiedad, el miedo y el dolor son solamente una parte natural de la vida por la que tenemos que atravesar. Es el como las enfrentamos y salimos del otro lado lo que importa.

* Si algun miembro de la familia o de sus seres queridos le esta causando decepciones recuerde que nadie es invulnerable, no siempre los demas viven su vida de acuerdo a sus expectativas, ni siquiera usted mismo, as que no espere que los demas sean perfectos.

* Cuando enfrente la decepcion en lugar de verla como una cosa mala, dele la bienvenida y piense en ella como una prueba o un reto.

* Cuando las cosas salen mal, analice la situacion, vea que puede aprender de ella y dejela ir.

* Si constantemente se encuentra con una pared cuando intenta alcanzar objetivos a largo plazo recuerde que no puede haber fracasos, a menos que se rinda. Así que, siga intentándolo hasta que lo logre.

* Si llega a un callejón sin salida, de la vuelta, regrese e intente tomar otro camino. Si se mantiene flexible será capaz de obtener su objetivo de una forma u otra.

* No espere nada más de la vida de lo que está dispuesto a darle. Si no espera nada más, no se decepcionará.

* Si definitivamente se le dificulta el vencer alguna decepción. Algo que puede ayudarle es hablar sobre ello. Al hablarlo y soltarlo se puede dar cuenta que no está solo cuando se trata de sufrir una decepción.

* La paciencia podrá ser una verdadera bendición cuando se trata de enfrentar la decepción. Simplemente deje que los sentimientos pasen y desaparezcan, de esa manera podrá regresar al camino correcto.

* No se deje enganar por expectativas tontas y poco razonables sobre la vida. Si usted está constantemente buscando la perfección, entonces de seguro que se decepcionará.

Enfrentando los Celos

“El amor es fuerte como la muerte; los celos son crueles como la tumba”.

Salomón (970 AC-931 AC) Rey de Israel

Los celos son una emoción que puede tener consecuencias devastadoras en una relación. Los celos son una emoción negativa que muchos de nosotros sentimos en diferentes niveles y comprenden una mezcla de sentimientos y emociones tales como enojo, dolor, dependencia y duda de nosotros mismos.

El dudar de uno mismo proviene del miedo a perder algo, cuando de hecho nosotros mismos hacemos que esto se vuelva realidad con nuestro comportamiento y acciones a través de los celos.

“Los celos son siempre el instrumento certero que destruye la libertad interior y elimina en la compañía toda la felicidad posible”.

Gregorio Marañón (1887-1960) Médico y escritor español.

Así que, ¿Cómo podemos actuar para enfrentar a este monstruo de ojos verdes cuando asoma su horrible cabeza?

* Hagase independiente - usted sola y verdaderamente debera confiar en s mismo y nunca desarrollar dependencia de otra persona. Enfocuese en desarrollar esa independencia y tambien concentrese en lo que tiene en la vida, no en lo que no tiene

* Dese un impulso de confianza - consientase con un nuevo estilo de peinado, un día en el Spa o un nuevo traje. Haga algo para darse ese impulso de confianza. Si su confianza es muy baja, entonces acuda a algun curso que le ensene como valerse por usted mismo

* Haga una lista de lo que le hace sentir celos – sientese y admita que es lo que lo vuelve celoso, escr balo y abra su mente ¿Son cosas tontas las que lo ponen celoso? ¿Realmente importan?

* Hable de sus miedos con otras personas – sientese y platique con la persona que le esta haciendo sentir celos y hagale saber como se siente. ¿Esa persona esta haciendo algo intencionalmente para hacerle sentir celos, o lo hace sin darse cuenta? Si esta persona de verdad lo quiere, entonces estara mas que deseoso de hacer cambios, especialmente si no se hab a percatado de que le estaba causando esta preocupacion y el sentirse de esa forma.

* Haga una buena evaluacion sincera y honesta de s mismo – el ser honesto sobre usted mismo y admitir que puede tener problemas de baja autoestima o poca autovaloracion. Esto puede ser una alerta para abrir los ojos y es el primer paso para cambiar sus sentimientos y actitudes hacia lo que le molesta.

* Estudie a la persona de la que esta celosa – Vea a la persona abierta y honestamente, encuentre que es lo que le desagrada sobre esa persona y si tiene algo que le guste sobre ella. Preguntese si esta siendo poco realista en su forma de pensar.

* No exagere sus sentimientos – a menos que los celos sean severos o hayan estado con usted por mucho tiempo, entonces hay mucha probabilidad de que sea solo fugaz o ef mero y que hayan podido ocurrir por muchas razones Con mucha suerte estos sentimientos pasaran y su relacion se tranquilizara. Hasta que eso pase, intente mantener sus sentimientos bajo control y no deje que lo envuelvan.

Existen muchos metodos de auto-ayuda que pueden ser utilizados para auxiliar a

aquellos que sufren de celos severos, esto va desde cursos de hipnoterapia, CDs de audio, cursos presenciales y en DVD, hasta libros y revistas. Cualquier técnica que pueda ser usada para relajarse y tranquilizarse también puede ser de ayuda, particularmente en esos momentos cuando los celos atacan por primera vez.

Sobreviviendo la depresión de invierno

Hay algunas personas que, viendo que el verano ya pasó y sufriendo con las oscuras mañanas de invierno, son afectados por la estación. La depresión de invierno o blues del invierno, es también conocida como DAE - Desorden Afectivo Estacional (Las siglas en inglés son SAD – seasonal affective disorder, que también significa “triste”). Esto es algo que se piensa que afecta a millones de personas y va desde síntomas leves hasta los más severos.

Así que, ¿Cuáles son los síntomas del DAE? ¿Qué pasa si no se puede hacer nada para sobrevivir a la depresión invernal? Los síntomas varían de persona en persona. A algunos les afecta más que a otros. Sin embargo, los síntomas que se enumeran a continuación son los más comunes:

- * Tener problemas para dormir es el más común, esto es, dormir más de lo normal, pero sin sentirse renovado no importa por cuánto tiempo haya dormido. El sentimiento de no querer salir de la cama y también necesitar tomar una siesta durante el día es muy común.
- * Muchas personas comen en exceso con un deseo particular de carbohidratos. Esto por supuesto lleva a la acumulación de grasa y el consecuente aumento de peso.
- * La depresión muy a menudo se da en los días y las noches más frías y oscuras.
- * La depresión y la miseria generalmente afectan de tal manera que se sienten tristes y tienen ganas de llorar por cualquier cosa, aun la más insignificante.
- * Los problemas sociales y los problemas con las relaciones personales también pueden arrastrarse por ahí y se puede encontrar a usted mismo perdiendo la paciencia con su compañero o sintiéndose molesto con sus amigos y evitando salir con ellos.
- * Existe una sensación de letargo y todo se convierte en un esfuerzo, encontrándose cada vez más cansado.

* Durante este periodo de tiempo quizá atrape un resfriado y otras enfermedades más fácilmente. Esto es debido a la baja resistencia a las infecciones.

* Problemas de comportamiento pueden ocurrir, particularmente en personas más jóvenes.

Los síntomas del Trastorno Afectivo Estacional por lo general comenzarán a aparecer cerca de septiembre y pueden durar hasta cerca de abril (en el hemisferio norte), pero los síntomas se agudizarán durante los meses más oscuros y fríos.

Se piensa que la razón por la que se da el DAE es la falta de sol durante los meses de invierno. Aunque las razones exactas por lo que esto sucede son desconocidas, se piensa que la luz afecta la química del cerebro. Con el conocimiento de que la luz brillante o la falta de esta tienen dicho efecto; el tratamiento para aquellos que están severamente afectados por el DAE es estar bajo alguna luz brillante por periodos de tiempo prolongados durante los meses de invierno. Vacacionar en un clima más iluminado durante el invierno o comprar una caja de luces puede lograr esto.

Las cajas de luces han sido diseñadas para tener la adecuada iluminación que es de 2500 lux por lo menos. El lux es la unidad derivada del Sistema Internacional de Unidades para la iluminancia o nivel de iluminación. Se usa en fotometría como medida de la intensidad luminosa. Para poner esto en perspectiva, el área donde uno normalmente habita anda alrededor de unos 100 lux. La luz sin embargo no tiene un espectro completo de brillo o de color que iguale la luz específica de un momento del día. Si usted está severamente afectado por el SAD, entonces existen muchos sitios web que pueden darle información específica sobre cómo la terapia de luz puede ayudarlo a sobreponerse y donde puede comprar las cajas de luces que mencionamos anteriormente.

Finalmente, recuerde que en cualquier tipo de depresión, el recuperarse tiene mucho que ver con la actitud que usted tenga y la disposición que posea para salir adelante.

"El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie y el realista ajusta las velas."

William George Ward

Indicaciones de que puede estar sufriendo estrés

El estrés afecta a las personas de diferentes maneras, y mientras que los síntomas reales se mantienen básicamente iguales, generalmente es solo la gravedad de los síntomas lo que puede hacer lo más preocupante. Para algunas personas es más fácil estresarse que otras. Algunas pierden los estribos a la menor provocación, mientras que otros pueden aguantar mucho tiempo antes de sucumbir ante el estrés.

El estrés puede ser dividido en dos categorías, estrés a corto plazo y estrés a largo plazo. Por lo general, el estrés es considerado de corto plazo si surge una situación con la cual no está acostumbrado a lidiar todos los días, tales como una entrevista, un examen o ir al dentista. Mientras que las señales del estrés a corto plazo y el estrés a largo plazo son las mismas, si usted se estresa en el corto plazo estos sentimientos solamente estarán presentes durante ese día o justo antes del evento, pero desaparecerán rápidamente una vez que haya terminado la actividad que lo produce. Una vez que el estrés haya pasado su cuerpo vuelve a tranquilizarse y ya no piensa en el sentimiento de estrés ni de ansiedad.

Sin embargo, el estrés a largo plazo difiere en que tiene las mismas señales que el estrés de corto plazo pero está presente todos los días, constantemente afectando su cuerpo y su mente, desarrollándose más profundamente hasta el punto de caer en ansiedad y ataques de pánico ocasionales.

Las señales más comunes enumeradas abajo pueden ser señales de aviso de que está sufriendo de estrés, ya sea de corto o de largo plazo y la severidad puede variar de persona a persona.

- * El sentimiento de mariposas o nudos en el estómago
- * Sentir que suda frío o sentirse muy caliente o ruborizado
- * Siente la boca seca como un desierto o como si la trajera llena de algodón
- * Su corazón parece latir más rápido o más fuerte que lo que debería
- * Siente que las manos están frías y temblorosas
- * Pierde la habilidad de concentrarse y pensar convenientemente
- * Tiene un sentimiento terrible que no puede describir
- * Siente su cabeza como si una fuerte banda de acero la estuviera rodeando y presionando más y más

- * Siente comezon en la piel o como algunas personas dicen, como si tuviera algo que le caminara bajo la piel
- * Le resulta dif cil estar tranquilo y muy a menudo sus patrones de sueno cambian y se pasa horas acostado pero sin poder dormir, y al mismo tiempo se siente exhausto
- * Duerme pero termina al levantarse se siente mas cansado que cuando se fue a dormir
- * Sus niveles de energ a decaen precipitadamente durante el d a y comienza a sentirse lento, sin sentir ningun interes por las cosas que hac a antes

Todo lo mencionado anteriormente son los signos mas comunes de que esta estresado y de que debe tomar medidas para eliminar algo de estres de su vida o encontrar las maneras adecuadas de liberar ese estres de su cuerpo y su mente. Si su nivel de estres esta particularmente alto o si tiene estres a largo plazo, entonces debe pedir asesoramiento medico, ya que puede necesitar medicamentos para volverlo a encauzar, por lo menos hasta que desarrolle una forma de vencer el estres.

"Formula antiestres: primero no preocuparse por las cosas pequenas y segundo recordar que casi todas las cosas en esta vida son pequenas" (Adam J. Jackson)

Señales de que sufre agotamiento

Agotamiento es un termino muy relacionado con el estres. El agotamiento se da cuando su cuerpo y su mente estan continuamente estresados hasta el punto en que comienza a desarrollar fatiga emocional y f sica. Si ha estado sometido a altos niveles de estres por un largo periodo de tiempo puede generar emociones que eventualmente tengan un efecto en cada aspecto de su vida, entonces se dice que padece de "agotamiento".

Mientras que el agotamiento esta relacionado con el estres severo, es diferente de estar solamente excesivamente estresado. Muchas personas viven por anos con estres a largo plazo sin agotamiento. Mientras que los s ntomas de agotamiento pueden ser muy similares a esos que se sienten en el estres, cuando uno se agota presenta los s ntomas del estres, pero acompaado por sensaciones de desgaste emocional y negatividad.

Los signos de que se esta dirigiendo hacia el agotamiento incluyen los siguientes

s ntomas. La escala de abajo indica los s ntomas que puede sentir conforme mas agotado se vaya sintiendo:

- * Comienza a tener problemas con su sistema digestivo
- * Su presion arterial va aumentando
- * Comienza a sufrir dolores de cabeza severos
- * Comienza a rechinar los dientes sistematicamente
- * Comienza a sentirse extremadamente fatigado
- * Puede sufrir de problemas del corazon o incluso tener un ataque al corazon
- * Puede sufrir de un infarto
- * Puede comenzar a sentirse cada vez mas desanimado e impotente
- * Comienza a sentir disociacion
- * Las satisfacciones por el trabajo y la vida generalmente se deterioran
- * Sentimientos de un profundo resentimiento comienzan a crecer
- * Comienza a sentirse atrapado en la rutina y que no hay salida
- * Se vuelve introvertido y se a sla totalmente
- * Se siente incompetente y un total fracaso

Los resultados finales de estos s ntomas demuestran que esta sufriendo de "agotamiento" debido a los continuos e imparables periodos de estres de largo plazo, que no son mas que el resultado de un cuerpo y una mente extremadamente fatigados. En el momento del "agotamiento" experimentara problemas no solo en el trabajo, sino que tambien en las relaciones personales y en casi todos los aspectos de lo que sol a conocer como vida "normal".

Para prevenir el agotamiento es importante que reconozca los s ntomas y trate de eliminar tanto estres como le sea posible de su vida. El manejo del estres es esencial para prevenir s ntomas de agotamiento y el utilizar tecnicas para el manejo del estres puede prevenir muchos de los s ntomas. Para reducir el agotamiento o prevenirlo puede tomar las siguientes precauciones al hacer cambios en su f sico, mente y bienestar social.

- * Hagase un examen f sico completo con su doctor
- * Asegurese de alimentarse con una dieta sana
- * Asegurese de que esta haciendo suficiente ejercicio diario

* Asegurese de que esta durmiendo lo suficiente

* Aprenda tecnicas de relajacion para enfrentar el estres y las situaciones estresantes

Señales que indican el fin de una relacion

Generalmente, su instinto le dara la primera señal de que las cosas no van bien en su relacion. Usted sentira que algo no esta bien, que algo ha cambiado y que no va a mejorar. Quizas este sentimiento comience a mostrarse como enojo y frialdad donde antes usted senta amabilidad y calidez con su pareja. Estos podran ser los primeros signos de que algo anda mal y de que la relacion esta comenzando a fallar, o puede ser simplemente una etapa en su relacion que pronto pasara. ¿Como puede saber cual de las dos es? Existen otros signos que pueden darle la clave de si la relacion esta condenada o si sobrevivira, algunos de los signos mas comunes son los siguientes:

1. Un aumento en las discusiones

Si antes estaban de acuerdo con casi todo pero ahora estan en constante desacuerdo y discutiendo, entonces esto podra ser una señal de que las en su relacion estan tomando un giro inesperado. Esto puede ser peor si su pareja ahora encuentra fallas todo el tiempo y riendo sobre las cosas mas insignificantes y en constante desacuerdo sin alguna razon en especial.

2. Una disminucion en la pasion

Si antes disfrutaba de una buena vida sexual con su pareja y esto desaparece sin ninguna razon aparente, entonces esta podra ser una señal de que algo no esta bien. Mientras que algunas veces el abstenerse es natural por en un periodo de tiempo cuando ciertas circunstancias interfieren, si su pareja se resiste a sus avances continuamente, esta podra ser una señal de advertencia.

3. Se evitan el uno al otro

Claro que no siempre pueden estar juntos, pero si eran muy cercanos antes y pasaban mucho tiempo en compana a uno del otro hablando, sosteniendo sus manos o abrazandose y esto comienza a decaer de tal forma que ahora se estan evadiendo el uno al otro, es una gran señal de que ya no estan disfrutando de la compana mutua y es una indicacion de advertencia inminente antes de la ruina.

4. Celos

Si su pareja comienza a coquetear con la clara intención de ponerlo celoso, entonces debe tomarse como una señal de advertencia. Su pareja puede estar sintiéndose insegura y está buscando más atención o puede ser un signo de que en realidad están tratando de atraer a alguien nuevo y está perdiéndole afecto.

5. La interferencia de los miembros de la familia

Si su pareja comienza a utilizar a los miembros de su familia, tales como sus hijos poniéndolos en su contra, esto podrá deletrear peligro en una relación. El involucrar a los miembros de la familia simplemente causará desarmonía y meterá una cuna entre cualquier relación.

6. La creciente dependencia

Si su pareja de pronto muestra una dependencia de usted que va creciendo, esto podrá convertirse en un problema. Podrá significar que se está dando cuenta de que algo está mal entre los dos y se está aferrando a usted.

7. Ansiedad o Depresión

Si su pareja de pronto se vuelve ansiosa o se deprime, esto puede significar que tienen algún tema sin resolver y que a menos que exista una razón clara de un porqué, puede significar que su relación es el problema principal.

8. Esperando un cambio

Si su pareja de pronto quiere cambiarlo, entonces esto es una señal de que algo está faltando. Esto puede estar indicando que su pareja no está feliz con la forma en que se están dando las cosas.

9. Pasando más tiempo en el trabajo

Si su pareja de pronto comienza a pasar más tiempo en el trabajo o fuera con los amigos que con usted, entonces esta es una gran señal de que algo está mal.

10. Volviéndose reservado

Si su pareja comienza a volverse reservado, esta es una señal de alerta. Si tiende a ocultarle cosas tales como su celular, cartas o comienza a pasar demasiado tiempo en línea, entonces puede que haya encontrado un nuevo amor en su vida.

Si bien es cierto que hay señales que indican el fin de una pareja, también hay otras que indican lo contrario. Presionando en el siguiente enlace podrá leer "8 razones

para no separarse”:

<http://www.eltiempo.com/vida-de-hoy/educacion/>

[ARTICULO-WEB-NEW_NOTA_INTERIOR-8828122.html](http://www.eltiempo.com/vida-de-hoy/educacion/articulo-web-new-nota-interior-8828122.html)

Ademas podra leer consejos para conservar la pasion, respetar y aceptar al otro siempre. Es interesante leer tambien el testimonio verdadero de Minerva y Aldo Suarez, quienes todav a viven un eterno noviazgo.

CAPITULO III: ENOJO Y FELICIDAD

Sobre el enojo

Casi todo el mundo – personas de todas las edades – son propensas a enojarse. El grado de frecuencia y el nivel de intensidad de las emociones son las que mas varían y en la mayoría de los casos, se puede ver que tan bien una persona controla su enojo y si obtiene resultados positivos o negativos.

Una clave para aquellos que maniobran exitosamente con el enojo, es mantener el control. Para mantener el control sobre nuestras emociones, ayuda primero el ver al enojo por sí mismo, que es y como enfrentarlo efectivamente.

“El enojo, el orgullo y la competencia son nuestros verdaderos enemigos”.

Dalai Lama

El enojo es una emoción. Puede ser producido por una variedad de cosas, temas, personas, lugares, etc. Algunos de los disparadores mas comunes son los celos, las confrontaciones, las fallas, la codicia, el miedo, la baja autoestima, la asertividad, el sentimiento de sentirse amenazado y el dolor.

Cuando una persona se enoja, la emoción negativa puede de hecho danar a la persona en su bienestar físico y emocional. Los latidos del corazón aumentan, el estrés se eleva y por lo general una pelea o una reacción a que incita a pelear es la respuesta inmediata, pero ninguna de las dos son una sana alternativa.

Lo que contrarresta mejor al enojo es estar preparado desde antes para aprender y saber cuales son los disparadores, cuando estan a punto de detonarse y cuando es posible evadirlos. Ademas son necesarias una variedad de habilidades para poder enfrentar la situación antes del enojo. Para ayudarse, lleve un diario privado en el cual anotar cuales son los disparadores de su enojo, formas de evadir

confrontaciones diarias y posibles técnicas que puedan serle útiles. Puede utilizar los siguientes disparadores, manejo de técnicas y consejos útiles como punto de partida:

Detonando su Disparador

Cuando este tranquilo, haga una lista de las cosas, actividades, lugares, eventos, etc. que tienden a detonar su enojo:

- * Llamar a algún servicio al cliente y recibir una respuesta de algún menú automatizado del cual tiene que escoger un número y luego esperar y esperar sin lograr nada productivo.
- * Atender llamadas de clientes enojados
- * Ir a visitar a los suegros
- * Tráfico pesado durante las horas pico
- * Perder sus Fondos Comunes de Inversión en el mercado de la bolsa de valores

Ayudas para el Enojo

Cuando este despejado y de buen humor, haga una lista de las formas en las que puede enfrentar el enojo. Aquí le brindamos unos consejitos de ayuda como para inspirar su creatividad:

- * Tranquilícese con un helado – Tan simple como suena, algo frío y tranquilizante muchas veces puede ayudar a disminuir el calor del momento y puede ayudarlo a relajar todo su cuerpo.
- * Vaya a escalar o a caminar – Dar un paseo, alejarse de todo, puede hacer maravillas para darle una mejor perspectiva de la situación. Estar en el centro de estos temas puede hacerlos parecer más grandes de lo que realmente son, haciendo que se ahogue en un vaso de agua, como dice el dicho.
- * Baile – Suelte sus emociones a través de su propia expresión. Baile al ritmo de la música de su agrado.
- * Escríbalo – Documentelo y cree una columna de momentos desagradables y complementela con otra al lado de soluciones a los momentos desagradables.
- * Evite/ altere el camino de la destrucción por adelantado – Tome una ruta diferente durante en las horas pico o cambie su agenda

Al planear, usted puede estar preparado por adelantado. Planee y conquiste,

mantengase sobre estas bases en un proceso constante.

7 formas de controlar su enojo

Todo el mundo se enoja en algun momento de su vida sobre cualquier cosa que sucede. Sin embargo, el enojo es una emocion negativa que lleva a sentimientos de tristeza, culpa, frustracion y desesperanza.

El enojo es una emocion que debemos reconocer y ser capaces de dejar ir para poder ser felices y exitosos en la vida. Encontrar una solucion para el enojo es esencial para que podamos ser capaces de dejar ir las cosas, de esta manera podremos seguir adelante. Saber con lo que realmente esta usted enojado ayuda, ¿Se enoja por las acciones de los demas o se enoja por su propia reaccion?

El encontrar lo que realmente lo hace enojar es otro de los factores importantes cuando se trata de eliminar aquellas cosas que realmente le molestan. Mientras mas practique el controlar su enojo, mas facil se abandonarlo y seguir adelante. A medida que practique como controlar su enojo, usted estara aprendiendo a tomar control sobre su vida y su felicidad.

Estos son 7 consejos para recuperar el control sobre su enojo:

1. Cuando siente que el enojo se esta comenzando a acumular, relaje su cuerpo, aflojese lo mas que pueda y comience a respirar desde el diafragma. Respirar de esta forma le ayuda a tranquilizarse.
2. Preguntese si el enojarse y ponerse histerico va a hacer alguna diferencia en la situacion. Por ejemplo, si usted esta conduciendo y alguien se mete enfrente de usted claramente infringiendo las normas de transito, ¿va a cambiar algo si maldice y grita? ¿Vale la pena enfurecerse de esa manera?
3. Visualice una zona libre de estres en su mente. Esta debe ser un lugar donde se sienta totalmente relajado y en calma, un lugar al que solamente usted sabe que pueda ir rapidamente cuando esta comenzando a sentir que el enojo comienza a acumularse. Puede ser un lugar totalmente imaginario o algun lugar en el que haya estado donde se siente totalmente relajado y en paz.
4. Cuando siente que el enojo comienza a acumularse debido a las acciones de alguien mas, piense en usted mismo haciendo exactamente lo que ellos estan haciendo, ¿Estar a enojado consigo mismo si usted fuera el que lo esta haciendo?

5. Dese cuenta de que es usted y nadie mas que usted el que esta permitiendo que se genere ese enojo dentro suyo. A pesar de que puede haber sido causado por alguien mas, usted escogio que pudiera molestarle y causarle enojo.

6. El contar hasta 10 realmente puede ayudar a disminuir el enojo, al concentrarse en contar, se le comienza a olvidar que sucedio y esta abandonando el enojo conscientemente.

7. Repita una afirmacion o mantra cada vez que sienta que empieza a enojarse, por ejemplo, d gase a usted mismo: "tomalo con calma", "Me siento calmado y relajado", "el enojo no va a llevarme a ningun lado" o "dejalo ir". Las afirmaciones le pueden ayudar a disminuir su enojo y lo regresan al pensamiento mas positivo y tranquilizador.

"La paciencia en un momento de enojo evitara cien dias de dolor".

Proverbio tibetano

Transformar el odio para bien

Cuantas veces nos hemos dicho a nosotros mismos "Odio esto o aquello" o aun "Odio a ese/esa", pero seamos sinceros: ¿a donde nos lleva el odio?, ¿Nos hace sentir mejor el declarar que odiamos algo o a alguien?

El odio es un sentimiento negativo y los sentimientos negativos solamente sacan lo malo de nosotros. Cuando pensamos en la palabra odio comenzamos a tener sentimientos de frialdad hacia los demas, automaticamente nos aislamos de esa persona o situacion y nada bueno puede resultar de sentimientos como estos.

"Nada que un hombre haga lo envilece mas que el permitirse caer tan bajo como para odiar a alguien".

Martin Luther King

Existen muchos tipos de odio tales como odio racial, sexual, etnico o simplemente el que una situacion nos desagrade debido a la fobia. Aqu tiene algunas maneras en las que puede cambiar el odio por un enfoque mas positivo.

Odio Racial

Las personas son personas, todos somos cuerpo y alma no importa el color de nuestra piel o de donde vengamos, todos tenemos el mismo color de sangre fluyendo dentro de nuestras venas. Tenemos la misma forma de corazones y

cerebros, todos tenemos cinco dedos en las manos y en los pies, y poseemos la habilidad de comunicarnos.

¿Por que entonces hay tanta gente que profesa el odiar a alguien mas solamente porque tienen diferente color de piel o porque vienen de diferentes pa ses? Vale la pena recordar que debajo de la piel todos somos iguales, queremos lo mismo de la vida, para nosotros mismos y nuestras familias. Hay gente buena y mala de todos los colores y nacionalidades en la vida. As que, en lugar de odiar a alguien porque se ve distinto, mire mas adentro del color de la piel y vea a la verdadera persona.

Odio Sexual

¿Que diferencia hace la preferencia sexual de una persona, con la persona que realmente es? Mucha gente odia a los demas simplemente basandose en su preferencia sexual ¿Por que? Por ejemplo, usted puede conocer a alguien por pura casualidad y disfrutar estando en su compan a, re r, hablar y pasar un buen momento hasta que se entera que es gay.

De pronto un cambio en sus sentimientos altera todo en contra de esa persona, aunque nada haya cambiado en los ultimos minutos. La persona no ha cambiado, sigue siendo la misma persona con la que se estaba divirtiendo, con quien disfrutaba estar, aun as , este simple punto lo cambia todo. Quiza solo sea una cuestion de etica, o como fue criado, o en que le hicieron creer, pero ¿por que no puede cambiar esa forma de pensar y de sentir? ¿Por que no se permite continuar pasandola bien y disfrutando el estar con esa persona? Si era una buena persona antes de admitir su preferencia sexual, entonces debe seguir igual.

Odio debido a una fobia

Las personas realmente pueden odiar ciertas situaciones u objetos en la vida debido a una fobia excesiva. Esto puede ser el odio a las alturas, aranas, serpientes, el dentista o quedarse encerrado en un elevador.

Este tipo de odio es provocado por el miedo. Un profundo miedo de alguien o de algo, que para los que son afectados, tienen poco o ningun control sobre el. Sin embargo, ya que el miedo se trata de sentimientos y pensamientos, el mismo puede ser controlado con la mente con un poco de ayuda y de instruccion. Un sico- logico puede ayudar a cambiar este tipo de odio y miedo por una actitud mas

positiva y ayudar a la persona a superar la fobia para transformarla de una situación de temor a una situación agradable y positiva.

“Odiar es un despilfarro del corazón, y el corazón es nuestro mayor tesoro”.

Noel Claraso (1905-1985) Escritor español.

¿Que Significa la Felicidad?

¿Siente que hay un faltante en su vida? ¿Que quizás el mundo está contra usted o que otras personas parecen sonreír, reírse y ser más felices en la vida que usted? ¿Alguna vez se ha preguntado por qué sucede esto? Mas aun, ¿Que puede hacer al respecto? ¿Ha considerado alguna vez lo que la felicidad es en realidad?

La felicidad y la satisfacción en la vida son diferentes para todos nosotros. Lo que hace a una persona feliz no necesariamente le da satisfacción a otra. Muy seguido nos sentimos felices en la vida pero no pensamos en ello. Muy a menudo el ajetreo de la vida puede apoderarse por completo de todo y dejarnos muy poco tiempo para disfrutar de las cosas que nos hacen sonreír y disfrutar al máximo de la vida. Si se detiene un poco y se sienta a pensar sobre que es lo que realmente lo hace feliz y se siente satisfecho, podrá darse cuenta de que tal vez ya tiene esas cosas a su alrededor pero no se había dado cuenta.

Sin embargo, hay ocasiones en las que nos sentimos agobiados y aun no hemos encontrado las condiciones de las que estamos hablando. Si este es el caso, entonces usted tiene que descubrir que cambios necesita hacer para atraer la felicidad a su vida. En la mayoría de los casos son las cosas más pequeñas las que nos brindan felicidad y usted tiene el poder de obtenerlas si se esfuerza en alcanzarlas.

Su felicidad y satisfacción dependen enteramente de usted, nadie más puede dársela, es algo dentro de usted que tiene que encontrar y trabajar. Puede decidir detenerse en la rutina o enfrentarla con una actitud positiva, simplemente debe hacer cambios en su vida o en usted mismo para lograr esa satisfacción.

A fin de comprender lo que la felicidad significa para usted, el primer paso que debe tomar es buscar en sus emociones. Hagase preguntas como ¿Si pudiera disfrutar de algo en la vida, que podría ser? Y en este momento, ¿Que me hace sentir satisfecho en mi vida? Una vez que entienda cual es su visión de la felicidad y de su satisfacción, se puede basar en lo que tiene ahora o enfocarse a cambiar su vida

hacia lo que le gusta a que fuera.

Lo importante es recordar examinar sus sentimientos, no importando las respuestas que obtenga a sus preguntas. Examínelas honestamente y concéntrese en los buenos o malos sentimientos que reciba de sus preguntas y respuestas.

No hay ningún hechizo ni poción mágica que pueda brindarle felicidad y ni satisfacción. Eso es algo que ya está ahí dentro de usted. Solamente tiene que darse cuenta lo que es y sacarlo para comenzar a disfrutar la vida. La felicidad puede encontrarse en la vida familiar, el trabajo, las relaciones, la naturaleza o en una mascota, solamente por mencionar algunas. De hecho, la felicidad puede encontrarse en cualquier cosa o situación, si solamente sabe donde buscar y si lo busca en la dirección correcta: su ser interior.

“Quien busca la felicidad fuera de sí es como un caracol que camina en busca de su casa”.

Constancio C. Vigil (1876-1954) Escritor y periodista uruguayo.

Desarrollando relaciones para ser feliz

Aprender a desarrollar su habilidad de relacionarse puede tener un gran efecto en su vida y en su propia felicidad. Todos tenemos relaciones, ya sean de matrimonio, de convivencia, con los hijos, hijas, amigos, familiares, etc. y el tener una buena relación con ellos marca la diferencia.

Los desastres más grandes que se producen en una relación en su mayoría se producen debido a una pobre comunicación. El no comunicarse adecuadamente en una relación le lleva a problemas tales como malos entendidos, desacuerdos, enojos y eventualmente a alejar esa relación.

“Si hay algo que he aprendido, es que la piedad es más inteligente que el odio, que la misericordia es preferible aun a la justicia misma, que si uno va por el mundo con mirada amistosa, uno hace buenos amigos”.

Philip Gibbs

Mejorar su comunicación en una relación puede ayudarlo a desarrollar relaciones más profundas y duraderas, más significativas y más felices. Existen muchos consejos y técnicas que son rápidas y sencillas de aprender para sacar lo mejor de sus relaciones y desarrollarlas en relaciones más significativas, estas son algunas:

- * Cuando trate con algun conflicto en la relacion nunca saque a relucir el pasado. Intente mantenerse en el tema de conversacion y trabaje para encontrar una solucion. El sacar temas del pasado solamente creara confusion en la situacion y es muy poco probable llegar a resolver un problema.
- * Intente ver cualquier conflicto desde el punto de vista de la otra persona. Si ambos solamente se enfocan en sus propios puntos de vista y se cierran en ellos lo mas seguro es que todo termine en un gran desacuerdo.
- * Siempre escuche lo que la otra persona esta diciendo. Mientras que muchos de nosotros pensamos que lo hacemos, muy pocos realmente escuchamos de todo corazon. Muchas veces nos distraemos pensando en otras cosas o pensamos en lo que la persona va a decir despues.
- * Cuando se le critica, no se ponga a la defensiva de inmediato. Aunque esto es muy dificil de lograr, ya que a nadie le gusta o r que lo critiquen, es importante entender los pensamientos de los demas.
- * En lugar de ser un cabeza dura y siempre intentar ganar todos los argumentos, intente buscar formas en la que puedan encontrar cierto compromiso juntos. Trabajar juntos es mas productivo que trabajar uno contra el otro.
- * Si los animos se calientan demasiado mientras discuten alguna diferencia, tomen unos momentos para tranquilizarse. Si insisten en seguir adelante as , lo unico que lograrán es que alguno de los dos termine diciendo algo de lo que se arrepentira una vez que se haya tranquilizado.
- * No siempre culpe a la otra persona. Tenga en cuenta que usted no es perfecto y que tampoco esta siempre en lo correcto.
- * Si siente que su relacion esta decayendo rapidamente, entonces no tenga miedo de pedirle ayuda a un consejero.
- * Haga tiempo para sus relaciones. En lugar de sentarse enfrente de la TV, tomen largas caminatas juntos que les daran la oportunidad de hablar.
- * Haga una llamada sorpresa e inesperada a la persona amada, a algun miembro de la familia o a un amigo solamente para decir "Hola, estaba pensando en ti".
- * Hagalos sentir especial de tiempo en tiempo, deles una senal de su aprecio, dejes les saber que le importan o solo deles las gracias.

* En las relaciones amorosas asegúrese de que su pareja sepa lo que siente por el otro, hablen, tomense de la mano, o demuéstrelo con otro tipo de señal de afecto.

Como hacer de cada día el mejor día

La clave para disfrutar de la vida y hacer que cada día sea el mejor es el notar las pequeñas cosas de la vida que suceden a nuestro alrededor.

“Estar preparado es importante, saber esperar lo es aun mas, pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la vida”.

Arthur Schnitzler (1862-1931) Dramaturgo austriaco.

Tomese un momento para desacelerarse, relajarse y disfrute cada precioso minuto de este día. El mundo de hoy esta lleno de bullicio, de gente corriendo de acá para allá sin tener un minuto que perder. Tal vez esto se deba a todos los avances en la tecnología, tales como las computadoras, los juegos de video, TV por cable por nombrar unos pocos, que han hecho que nos olvidemos de disfrutar las cosas simples en la vida tales como sentarse y platicar, compartir una comida familiar alrededor de la mesa o salir a caminar.

Para poder disfrutar cada momento del día es esencial que nos desaceleremos y que aprendamos a relajarnos un poco para que pensemos sobre nosotros mismos. Pensar sobre lo que queremos de la vida, lo que disfrutamos hacer, lo que nos hace felices y lo que pone una sonrisa en nuestro rostro.

A fin de obtener lo máximo de cada día debe comenzar por usted mismo. Es esencial que cuide de usted comiendo una dieta sana, haciendo suficiente ejercicio, durmiendo lo suficiente y cuidándose en general.

Tener una agenda diaria es también una necesidad. Al planear su día se va a asegurar de darse un tiempo para usted. Todos necesitamos tiempo para nosotros mismos, para disfrutar y para hacer cualquier cosa que nos guste, ya sea escuchar música, tomar una caminata, tomar un baño de tina o tener un hobby. Así que, ¿Que podemos hacer para asegurarnos de obtener el máximo de cada día? Aquí hay unos consejos para ayudarle.

Perdonese a usted mismo

Si al final del día se encuentra con que no ha logrado todo lo que se ha propuesto

hacer, perdonese y dígase “Hice lo mejor que pude y obtuve lo máximo de mí día, mañana será un nuevo día”. No se torture sobre cosas sin importancia que no haya logrado ni se preocupe por ellas. Siempre hay un mañana y mientras haya obtenido lo máximo del día de hoy, eso es lo que verdaderamente importa.

Su lista diaria

Todos tenemos tareas que debemos realizar todos los días, regularmente. Haga estas tareas en orden de importancia y no permita que se acumulen, cante con el radio mientras lava los platos, baile mientras pasa la aspiradora y la empuja por toda la casa. Disfrute hacer las tareas cotidianas y conviértalas en experiencias únicas y gustosas en lugar de bostezar y grunir sobre el tener que hacerlas.

Tomese descansos regularmente

Ya sea que este en el trabajo o en la casa, dese un descanso de vez en cuando, aunque sea de unos 5 minutos. Aprenda alguna técnica para relajarse rápidamente y aflojarse si se siente algo tenso. Si está en el trabajo, levántese y estire las piernas o vaya por una taza de café y diga hola con una sonrisa a todos los que pasen por su camino a la máquina de café.

Haga algo que disfrute hacer

Propongase apartar un tiempo para usted, para que pueda hacer lo que le gusta. Esto puede ser leer, tomar un baño de burbujas, meditar, ir al gimnasio o básicamente cualquier cosa que realmente disfrute y que lo haga sentir bien y le dibuje una sonrisa en la cara.

Pensamiento positivo

Intente mantener una actitud positiva hacia la vida aun si las cosas no van particularmente en el camino que desea. En lugar de verla como algo totalmente negativo, vea lo bueno de la situación y lo que puede aprender de ella.

“Nacemos para vivir, por eso el capital más importante que tenemos es el tiempo, es tan corto nuestro paso por este planeta que es una pésima idea no gozar cada paso y cada instante, con el favor de una mente que no tiene límites y un corazón que puede amar mucho más de lo que suponemos”.

Facundo Cabral

Mantenga su felicidad: no guarde resentimientos

Si guardamos resentimientos, estamos aferrandonos al pasado. Esto nos mantiene atorados, detiene nuestro crecimiento y nos impide seguir adelante con nuestras vidas. El resentimiento, si no dejamos ir el pasado, es algo negativo, y lo negativo nos mantiene atados e imposibilita alcanzar lo que somos capaces de alcanzar en nuestra vida.

En lugar de ser felices y encontrar la paz interior, el resentimiento alienta el rencor, la infelicidad y el miedo. El perdón es la clave de la felicidad. El verdadero perdón es cuando puede soltar todos los sentimientos negativos hacia alguien más y dejarlos ir por completo. Debe dejar todos los rencores no solamente mediante las palabras de aceptación, sino también sentirlo en el corazón y en el alma.

¿Por qué perdonar es tan difícil?

Es nuestro ego negativo lo que nos hace mantener ese resentimiento y nos impulsa a aferrarnos a él. Como todas las cosas que bloquean el éxito y la felicidad para nuestras vidas, es la negatividad la que nuevamente juega un gran papel, solo que esta vez afecta nuestro ego.

Al dejar que la negatividad afecte nuestras vidas de esta forma, estamos abriendo una puerta para darle la bienvenida a la amargura y al resentimiento profundo, y esto se manifiesta muy dentro de nosotros y luego repercute en nuestra salud. Está comprobado que el aferrarse a un resentimiento causa úlceras, estrés y generalmente mala salud, así que es esencial que aprendamos a abandonar los resentimientos para seguir avanzando en con nuestras vidas.

Igual que con cualquier otro problema que podamos tener en la vida relacionado a la negatividad, esto tiene que ver fundamentalmente con la manera en la que pensamos. El perdón tiene que ver con decidir olvidar y dejar ir todas esas ideas negativas y patrones de pensamiento, lo cual puede dar lugar para desarrollar nuevas ideas y sanar nuestro cuerpo.

Desarrollando la habilidad para dejar ir

Desarrollar la habilidad para dejar ir toma tiempo. Si se permite ver sus sentimientos honesta y calmadamente entonces verá que esos sentimientos negativos se evaporan y comienza a sentir paz cuando abandone ese resentimiento profundo. La clave para perdonar realmente es ser capaz de soltar el dolor y el enojo

que alguna persona le haya causado. Si usted no puede abandonar estos sentimientos, el verdadero perdón es algo más que imposible. Si intenta perdonar sin liberarse de estos sentimientos, entonces ese enojo y dolor que siente solamente continuarán creciendo y se manifestarán más adelante como un gran descontento. El resentimiento en algún momento asomará su fea cara, no tenga duda sobre eso. Una excelente manera de soltar sus sentimientos es enfrentarlos directamente y en gran medida admitir que es lo que le ha dolido y por qué. Cuando usted sepa el porqué, tiene que dejarlo ir. Vea sus sentimientos con un enfoque distinto y gradualmente permítase perdonar y dejar ir.

Me cautiva lo que dijo Lewis Smedes, (1921 — 2002) profesor de ética y teología en el Fuller Theological Seminary de Pasadena, California: “El perdón no es olvidar, excusar, o dejar de lado las cosas. En vez de ello, el perdón rompe el ciclo de venganza y crea una nueva posibilidad de justicia liberándonos del pasado injusto. Perdonar es la labor más dura del amor, y su riesgo más grande. Perdonar es bailar al ritmo del corazón perdonador de Dios. Es cabalgar sobre la cresta de la ola más fuerte del amor. Perdonar es liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú. La venganza nos encarcela; el perdón nos libera”.

El perdón debe provenir desde adentro suyo, no hay ninguna fuerza externa que detenga el crecimiento de su resentimiento actual. El sentimiento de perdón solamente puede ser generado desde su interior. Solamente usted puede hacerse responsable de perdonar y dejar ir para seguir adelante de manera más pacífica y satisfactoria.

El éxito y la felicidad NO son siempre materiales

Cuando la mayoría de las personas piensan en la felicidad y el éxito, generalmente piensan en ser propietarios de una gran casa, manejar autos lujosos, vestir ropa de lujo creada por diseñadores famosos y una cuenta de banco muy llena, sin embargo, que tan exitoso y feliz sea no necesariamente depende de las cosas materiales que posea.

Si usted es feliz en la vida con lo que tiene, sin tener en cuenta las posesiones materiales que posee o no, entonces usted ya es una persona rica y exitosa sin duda alguna. Es muy común que sean las pequeñas cosas de la vida las que son

unicas. Cosas que guardan un valor inapreciable para la persona, tales como fotografias, tarjetas, cartas, alguna cancion o hasta memorias que son apreciadas solo por usted.

En la sociedad en la que hemos crecido, donde las posesiones materiales son lo mas importante, puede ser dificil de creer que tener posesiones materiales no sea lo que nos hace felices y nos lleva al exito. Es muy comun escuchar a alguien decir "s tuviera esto o aquello, ser a la persona mas feliz sobre la tierra". De todas formas, aunque obtengamos lo que hemos deseado, nunca estaremos satisfechos y solamente comenzaremos nuevamente a sonar y desear que tuvieramos algo mejor.

La emocion de tener alguna nueva pertenencia se termina muy rapido y este patron continua a traves de la vida en la mayor a de las personas. Esto es quizas mas facil de lograr si piensa en aquellos ninos de familias acaudaladas. Cuando el nino es pequeno, tal vez sus padres gasten mucho dinero en regalos de cumpleaños y para Navidad, solo porque el nino debe tener ese juguete "especial", pero note lo rapido que ese juguete es descartado cuando algo nuevo aparece en escena.

Lo mismo se aplica a la riqueza. No importa que tanto dinero tenga. ¿Alguna vez pensara que ya tiene suficiente? ¿El tener una cuenta de banco con miles de dolares hara la diferencia en su vida? ¿Le traera mas felicidad o exito del que ya tiene ahora?

Todos queremos vivir una vida confortable, sin tener que luchar cada mes por pagar las cuentas. Eso es muy natural, pero aparte de eso, el dinero no trae la verdadera felicidad ni tampoco exito en la vida. Puede tener millones en el banco, pero si esta solo en la vida, sin amigos de verdad, sin amor, y sin familia, entonces usted nunca podra encontrar la verdadera felicidad y ni tampoco el exito.

¿Que es el exito y la felicidad?

Para determinar lo que exito y felicidad significan, primero debe preguntarse lo siguiente:

- * ¿Cual es el significado del exito y la felicidad?
- * ¿Que es lo que significa realmente ser exitoso y feliz?
- * ¿Que es lo que quiero de la vida?

Estas son las preguntas fundamentales que usted debe contestar para entender que significa realmente ser feliz y tener éxito en la vida, porque el éxito y la felicidad significan diferentes cosas para cada uno de nosotros.

Puede ser rico y exitoso de muchas otras maneras que tan solo teniendo posesiones materiales y dinero. Piense sobre las cosas que tiene ahora en su vida, ¿Es usted una de las personas más exitosas y ricas de la tierra?

* Amigos verdaderos – si puede contar con una mano los verdaderos amigos que siempre están ahí para usted en las buenas y en las malas, entonces sin duda usted ya es rico.

* Salud – Si tiene buena salud gracias a cuidar lo que ingiere diariamente y hace ejercicio regularmente, entonces esto es mucho más valioso que cualquier cantidad de dinero en el banco.

* Una familia – si tiene una familia a su alrededor que lo ama y protege, entonces ya tiene una vida exitosa, gratificante y muy feliz.

* Un buen carácter – si usted es honesto, amable y una persona sincera en todas las situaciones, ya tiene éxito más allá de todo lo imaginable.

Para terminar esta parte, me gustaría compartir con usted una reflexión: A dos grupos de personas se les hizo la siguiente pregunta: ¿Qué es la riqueza?

El primer grupo contestó de la siguiente manera:

Arquitecto: Tener proyectos que me permitan ganar mucho dinero.

Ingeniero : Desarrollar sistemas que sean útiles y muy bien pagados.

Abogado: Tener muchos casos que dejen buenas ganancias y tener un BMW.

Médico: Tener muchos pacientes y poder comprar una casa grande y bonita.

Gerente: Tener la empresa en niveles de ganancia altos y crecientes.

Atleta : Ganar fama y reconocimiento mundial, para estar bien pagado.

El segundo grupo contestó lo siguiente:

Preso de por vida: Caminar libre por las calles.

Ciego: Ver la luz del sol y a la gente que quiero.

Sordo: Escuchar el sonido del viento y cuando me hablan.

Mudo: Poder decir a las personas cuánto las amo.

Invalidez: Correr en una mañana soleada.

Persona con una enfermedad terminal: Poder vivir un día más.

Huerfano: Poder tener a mi mamá, mi papá, mis hermanos, y mi familia.

Tony Melendez: Poder aplaudir por los regalos que he recibido de Dios. (*)

(*) Tony Melendez: Guitarrista discapacitado que no tiene brazos.

Tony nació sin brazos debido a los estragos de un medicamento recetado por orden médica a su madre durante el embarazo. El medicamento "Talidomide" debía calmar los efectos de náuseas del primer semestre de embarazo, pero sus efectos dejaron un terrible saldo, miles de niños nacieron con deformidades, sin brazos, sin pies o faltándole ambos.

Cuando niño, Tony ve a su papá tocar la guitarra y sintió el gran deseo de poderla tocar también, hasta que un día su papá puso la guitarra en el suelo. "Tony", dijo, "anda a lavar los pies". Se los lavó y se sentó a tocar la guitarra por primera vez. Nunca dejó que su condición física le desanimara, y con mucho esfuerzo y práctica, aprendió a tocarla magistralmente con los dedos de sus pies.

"No mides tu riqueza por el dinero que tienes, mide tu riqueza por aquellas cosas que no cambiarías por dinero".

CAPITULO IV: CAMBIE PARA BIEN

Cambiando malos hábitos por buenos

Todos tenemos hábitos, y algunos de estos hábitos no son buenos. Mandar a volar un mal hábito y cambiarlo por algo más positivo es difícil, pero vale la pena el esfuerzo si realmente desea tener éxito. Nuestros hábitos pueden determinar muchas cosas en nuestra vida hasta cierto punto y afectan la forma en que nos sentimos y pensamos. Los malos hábitos afectan nuestra autoestima y nos llevan a la negatividad, mientras que los buenos hábitos producen un sentimiento de haber alcanzado algo.

A continuación le comparto algunas ideas que me ayudaron primero a reconocer los malos hábitos, y luego a erradicarlos de mi vida.

Haga una lista

Haga una lista de todas las razones por las que quiere dejar un hábito. Piénselo muy bien y ponga tantas razones como le sea posible para dejarlo. Por ejemplo, si

fumar es su habito y desea dejarlo, podra escribir cosas como cuanto le cuesta en X cantidad de dinero al ano, mi ropa huele mal, mi pelo y mi aliento, toda mi casa huele. Al hacer una lista de todas las razones que se le ocurran del por que quiere dejarlo, le permite ver en perspectiva que es lo que no le gusta sobre su habito y porque debe dejarlo.

Analcese

Preguntese que esta obteniendo como resultado de este habito, ¿Realmente esta obteniendo lo que desea? ¿Realmente lo disfruta? ¿O es el habito solamente eso, una costumbre que ha estado haciendo por tanto tiempo que se sentir a incomodo si la deja de hacer?

Haga una lista de las cosas por las que lo podra cambiar

Detengase y piense, ¿Que cosa podra hacer que fuera mas positivo para reemplazar ese habito? Por ejemplo, puede comenzar un hobby, hacer ejercicio, leer, ir a caminar, hacer algun trabajo en casa o tomar algunas clases educacionales para adultos. Todo esto le ayudara a mantener su mente distra da y a romper con su mal habito.

Visualice

Visualice como se sentir a y los cambios que tomar an lugar si rompiera con ese habito, por ejemplo, si usted es un fumador y quiere dejar el cigarro. Entonces visualice la diferencia que har a si dejara de fumar y lo reemplazara con el hacer ejercicio. Imag nese pudiendo respirar mejor, poder degustar las comidas con mas sabor, su ropa, su cabello y su casa oliendo mas frescos y mucho mas limpios y piense tambien en que podra comprar con el dinero que se esta ahorrando.

Viva un d a a la vez

Siempre viva un d a a la vez cuando se trate de romper con un mal habito, nunca mire al futuro y ni se pregunte como lidiara con ciertas situaciones. Escoja un d a para dejar su habito y mantengase firme no importando lo que pase. Mantener un diario puede ayudarle a enfrentar el eliminar sus malos habitos y ayudarle a expresar sus pensamientos y sentimientos en los momentos mas frustrantes.

“La motivacion nos impulsa a comenzar y el habito nos permite continuar”.

Jim Ryun

Transformando el cambio en eleccion

“El cambio es ley de vida. Cualquiera que solo mire al pasado o al presente, se perdera el futuro”.

John Fitzgerald Kennedy (1917-1963) Pol tico estadounidense.

El cambio es algo que sucede en nuestras vidas naturalmente, ya sea que lo queramos o no. El d a se convierte en noche. Nos volvemos cada d a mas viejos y nuestros hijos crecen tambien, cambiando de estatura, personalidad, preferencias, etc. Compramos casas, cambiamos casas, modificamos nuestros estilos de vida, cambiamos de trabajo, etc.

“¿Por que se ha de temer a los cambios? Toda la vida es un cambio. ¿Por que hemos de temerle?”

George Herbert (1593-1633) Poeta religioso ingles.

Algunos de nosotros no manejamos los cambios tan bien como otros. Podra ver a los demas felices cuando cambian de carrera, de pareja o cambiando de casa. Se preguntara, ¿Por que estan tan felices? ¿Que es eso tan excitante sobre el cambio? ¿Por que solamente le teme al cambio?

Si esto le pasa, tengo noticias para usted: no esta solo. Como seres humanos, tenemos miedo de cambiar, porque el cambio nos desafia a salir de nuestra zona de confort.

Desafortunadamente, el miedo puede ser una emocion paralizadora. Puede atemorizarnos de hacer cualquier cosa y simplemente nos quedamos quietos. El mayor temor de todos los humanos es el miedo a lo desconocido. Cuando no podemos predecir el resultado, generalmente nos paralizamos. Por eso tenemos que estar conscientes de que una de las cosas que definitivamente sucedera en la vida es el cambio.

Como enfrentar el cambio

¡No tenga miedo! Hay una mejor forma de enfrentar el cambio para que no sea tan atemorizante. La mejor forma de conquistar sus miedos a estas cosas nuevas que enfrenta o a los cambios que se presentan es tomando el control. Teniendo una mente positiva y haciendose cargo, por as decirlo, de que es su decision cambiar. Hagala una decision consciente – tome control sobre sus decisiones.

Planeando para el cambio

Digamos que necesita hacer un cambio de carrera o profesion. Planeelo todo. ¿Cuántas entrevistas hara al día?, ¿Cómo obtendra esas entrevistas?, ¿Se cambiara a una profesion diferente o se quedara en la misma línea de servicio?, ¿Que quiere hacer?, ¿Donde se ve a usted mismo dentro de seis meses?

Responda a estas preguntas en un cuaderno o en su diario personal. Subraye lo que planea hacer. Ahora, ¡Mucho de lo desconocido es conocido! Ha decidido tomar las riendas de sus cambios y es usted quien mantiene el control.

No se detenga ahí, ni siquiera despues de haber hecho un cambio de carrera. Pongase metas a corto y largo plazo. La mejor forma de conquistar el miedo es enfrentandolo y haciendo lo que nos da temor. Si hace esto regularmente, muy pronto se preguntara que lo pon a tan nervioso. ¡Haga del cambio su eleccion!

Y busque ayuda de los profesionales regularmente, investigando en la biblioteca de su ciudad, revisando sitios online en el Internet, escuchando audio libros, viendo videos educativos y cualquier otra informacion valiosa enfocada a la motivacion y a la inspiracion, para aprender mas sobre como las personas exitosas han aceptado los desafios que el cambio trajo consigo y como tomaron control de sus vidas.

Recuerde que el verdadero cambio comienza con usted. Como dijo el famoso politico y pensador indio: Mahatma Gandhi (1869-1948): "Si quieres cambiar al mundo, cambiate a ti mismo".

"Las personas cambian cuando se dan cuenta del potencial que tienen para cambiar las cosas".

Paulo Coelho (1947-?) Escritor brasileno.

Mejorando su estado emocional

Existen muchas cosas en la vida que pueden afectar nuestro estado emocional y este es uno de los aspectos mas importantes cuando se trata de estar saludable. Para estar realmente sano es esencial tener emociones estables y sanas. Si sus emociones no son estables, entonces todo su cuerpo se vera afectado y esto lo llevara a que su salud decline, sobretodo su estado emocional.

Si sigue la creencia holistica de la salud, entonces esto dicta que junto con el comer sano, ejercitarse y hacer dieta, tenemos que cuidar de nuestra salud mental

también. Solamente cuando la mente y el cuerpo están sanos y aptos, es cuando podemos tener una salud verdadera. El estado de salud emocional, físico, intelectual y social, están muy relacionados entre sí y si alguno de ellos está afectado, perturbará nuestra salud.

Hay muchos factores que pueden afectarlos, incluyendo los problemas en las relaciones, el desempleo, problemas de dinero, conflictos sociales y problemas físicos, por decir algunos. El mejorar su estado emocional depende de alterar aspectos de su vida que le están afectando actualmente.

El estrés es el enemigo más grande que puede cambiar nuestras emociones y sentimientos, así que es imperativo que quite tanto estrés de su vida diaria como sea posible. Debe aprender nuevas técnicas para hacer desaparecer el estrés rápidamente y sin esfuerzo para que no vaya creciendo. Existen muchas técnicas de las que puede escoger para combatir el estrés. Desde el practicar yoga y meditación, a simples ejercicios de respiración y afirmaciones. La clave es encontrar el método que mejor le funcione.

El pensamiento negativo es otra forma de pensar que puede afectarnos para mal, y es algo que muchos de nosotros adquirimos a medida que crecemos. Esta actitud puede causar muchos problemas con el estado de salud emocional. Siempre pensando lo peor y continuamente menospreciándose, lo llevará a tener poca confianza en sí mismo y baja autoestima.

Las afirmaciones positivas o hablarse a sí mismo es una forma excelente que puede ayudarlo a lidiar con los pensamientos negativos. Cambiará la manera de pensar y cuando cambie la forma en la que se siente sobre su propia vida y sobre usted mismo, tendrá una visión de la vida diferente que lo llevará a ser más saludable.

Las situaciones que vive diariamente pueden cambiar su estado emocional y a pesar de que no podemos cambiar esas realidades, sí podemos cambiar la actitud con la cual las enfrentamos, de esta manera controlamos como pueden afectar nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. Por eso

Es que Jorge Bucay, escritor y psicoterapeuta argentino, sabiamente dijo: "No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas".

Los sentimientos de enojo, tristeza e incertidumbre, todos causan problemas si no

tenemos un buen estado emocional. El truco es no retener sentimientos dentro, sino expresarlos. Resguardar enojo, resentimiento o tristeza por largos periodos de tiempo puede ser devastador para nuestro estado emocional. El mantener un diario para escribir sus pensamientos y sentimientos sobre su vida cotidiana puede ayudarle, pues es como si tuviera alguien con quien platicar. El punto es que exprese sus sentimientos.

He aquí algunos puntos clave para mejorar su estado emocional:

- * Aprenda como relajarse y liberar el estres
- * Alimentese con una dieta saludable y ejercitese regularmente
- * Duerma bien todas las noches
- * Enfrente los problemas a medida que se presenten
- * Dese un descanso y no se menosprecie
- * No deje que las cosas se acumulen, exprese todos sus sentimientos y emociones
- * Haga algo todos los días que disfrute hacer

7 pasos simples para dejar de posponer las cosas

¿Es usted víctima de la flojera, la razón de posponerlo todo? ¿Frecuentemente sufre, porque inicialmente algo que considero como sencillo se volvió difícil por dejar pasar el tiempo y lo que parecía difícil debido a las demoras se ha vuelto imposible? Tal vez pueda servirle de alivio el saber que esta en compañía de muchos que actualmente relegan muchas cosas.

Aun así debe saber que experimentar a plena satisfacción si se deshiciere de la pereza, poniéndose en acción. Como muchos otros, puede lograr detener el posponer las cosas y empezar a cumplir con sus objetivos poniéndose metas concretas con fechas límite. A continuación comparto con usted unos pocos pero simples pasos que le enseñarán a administrar mejor su tiempo.

1. Planee diariamente las actividades que tenga ese día. Haga una lista, puede ser en una hoja de papel o también puede utilizar su computadora si lo prefiere.
2. De prioridad a las actividades, las más importantes antecediendo a las menos importantes. Si hay cosas urgentes que hacer pero no son tan importantes, pongalas debajo de las importantes. La idea se basa en el principio de que el 80% de las recompensas proceden del 20% del esfuerzo realizado directamente hacia

completar el trabajo importante.

3. Calcule el tiempo necesario para cada una de las actividades incluidas en la lista después de analizar su complejidad. Evite la subestimación, ya que quizá no tenga el tiempo suficiente para hacer bien un trabajo en particular. Del mismo modo, evite la sobreestimación, porque puede dejar algunas actividades sin suficiente tiempo. Un cálculo realista del tiempo es fundamental. La asignación del tiempo es una habilidad que se adquiere con la experiencia, así que continúe repasando y revisando su calendario de actividades conforme va progresando.

4. Organice su vida. Eso le ayudará a evitar perder su preciado tiempo y obtener más tiempo para el trabajo en sí. Recuerde que la indisciplina causa confusión e incluso caos en la vida, se come su tiempo. Evite el descuido. Por ejemplo, deje sus pertenencias personales de uso diario como sus anteojos, su ropa, su computadora, etc., en el mismo lugar. Si lo hace, no necesitará perder tiempo en buscarlos por todas partes. Aplique el principio de hacer el trabajo primero y después tomarse tiempo para relajarse y descansar. Si invierte el orden de estas prioridades, será solo para caer presa de la postergación habitual cuando tenga cosas pendientes que hacer. Puede tomarse el tiempo para descansar y relajarse solo si es usted eficiente en hacer el trabajo asignado.

5. Empiece trabajando poco a poco. Quizá primero vea una montaña, pero las montañas pueden ser movidas, especialmente si comienza por mover la primera piedra. Usted sabe que no puede mover toda la montaña a la vez. No se abrume por la inmensidad de la tarea que está delante suyo, eso lo persuadirá y pospondrá la tarea para otro día, que jamás llegará. Solamente comience tomando un paso a la vez y alcanzará su destino.

6. Ponga en primer lugar las cosas principales. Recuerde que la postergación crece y se convierte en un hábito minuto a minuto. Comience su día enfrentando primero el trabajo más importante que debe ser realizado.

7. Aprenda a lidiar con la ansiedad, la depresión, el estrés y otras condiciones similares de la mente relacionadas con sus problemas en la vida. Manténgase en forma, no solamente física sino también, mentalmente. Aprenda y practique técnicas de relajación mental adecuadas tales como la meditación.

Propósitos de año nuevo que puede cumplir

¿Sab a que la mayoría de las personas que determinan algo para el nuevo año que comienza abandona en los primeros tres o cuatro meses? ¿Sabe por que? Si lo sabe, no tratara de alcanzar metas irreales. Si no lo sabe, se preguntara: ¿Que proyectos sere capaz de terminar o como fijar metas que realmente pueda alcanzar?

La respuesta es simple. Cuando haga sus resoluciones para el año entrante sea realista, no idealista. Si sus metas estan demasiado altas como para poder alcanzarlas, esta condenado a rendirse cuando lo intente a mitad del camino en lugar de mantenerse fiel a su proposito.

Cualquiera puede establecerse una resolucion a medias para Año Nuevo. Lo dif cil y lo que requiere compromiso es de hecho llevarlo a cabo. A fin de superar los obstaculos y mantener sus proyectos, necesitara una lluvia de ideas. Piense sobre todas las posibles limitaciones que una resolucion de Año Nuevo le impondra. Piense sobre todos los cambios que debera hacer para tener resoluciones exitosas. Si quiere dejar de fumar por completo, piense en todos los pasos que debe tomar para resistir la tentacion, tanto cuando esta solo como cuando esta acompañado. Preguntese si empleara autodisciplina para reducir el habito gradualmente en etapas, logrando as alcanzar la meta final segun el l mite de tiempo que se haya fijado. Supervise su progreso periodicamente y aplique medidas correctivas cuando crea que es necesario. De esa forma puede mantener la cuenta sobre usted mismo para luego seguir adelante hacia la resolucion que establecio.

Involucre a los demas

Otra forma de permanecer dentro de sus resoluciones es contarles a su familia y amigos sobre las decisiones que ha tomado. De esta manera puede buscar su ayuda y apoyo. Nunca debe depender de su propio plan, busque el apoyo de los demas. Puede que tenga toda la disciplina y la motivacion del mundo, pero recibira un apoyo sin igual de sus seres queridos cuando este intentando fuertemente lograr algo. Este estimulo externo le ayudara a apoyar y reforzar sus propios esfuerzos.

No se amedrente si se desv a un poquito de su camino de vez en cuando. No permita que ninguno de sus resbalones y contratiempos lo llenen de sentimientos

severos de culpa, los cuales pueden ser suficientes para abandonar sus intentos. Aunque eso suceda, comience de nuevo mas vigorosamente, esta vez con un mejor plan de accion y seguimiento que su plan anterior.

Vea si puede hacer y mantener por lo menos algunos de los siguientes propositos para Ano Nuevo:

* Enfoquese en su salud al comer un desayuno sustancial que incluya frutas y vegetales. Desayune tomando bebidas como jugo o leche, agua suficiente y siguiendo un programa de ejercicios simple como caminar, hacer yoga, meditacion o participando en juegos y deportes al aire libre, etc.

* D gale adios a su adiccion al tabaco, la cafe na, la comida chatarra, el alcohol, la pornograf a, etc.

* Dedique tiempo para estar con su familia todos los d as de la semana.

* Aprenda algo nuevo por hobby o por interes.

* Ampl e sus horizontes mentales leyendo, haciendo crucigramas o jugando sudokus. Esta comprobado que los mismos estimulan y mantienen joven al cerebro.

Estos son solamente algunos ejemplos de los proyectos mas populares que deber a considerar. Sientase libre de establecer sus propias resoluciones, y ya sea que las mismas sean complicadas o simples, hagalas como usted las desee y a la medida en que se ajusten a sus necesidades.

“El valor, la buena conducta y la perseverancia conquistan todas las cosas y obstaculos que quieran destruirlas y se interpongan en su camino”.

Ralph Waldo Emerson (1803-1882) Poeta y pensador estadounidense.

No permita que las adicciones controlen su vida

Primero que nada, ¿se ha dado cuenta que necesita romper con sus adicciones? Si no se ha dado cuenta, es tiempo de tomar una decision sobre retomar el control sobre s mismo al intentar deshacerse realmente de este habito danino AHORA.

No puede esperar por siempre a que llegue el momento oportuno, porque nunca llegara si usted no lo desea. Una vez que decide dejarlo, haga su decision publica.

D gale a su familia, a sus amigos, a todo el mundo y a cualquiera que este interesado en su bienestar. De esta forma, esta haciendo que sea mas dif cil echarse atras. Quizá tambien este indirectamente indicandoles a todos que esta buscando

apoyo para su decisión. En realidad es importante buscar ayuda y cooperación de nuestros familiares y amigos cercanos para deshacernos de nuestros malos hábitos.

Evite involucrarse en situaciones donde abunden las tentaciones. No importa que tan fuerte sea usted, la tentación será abrumadora. Cuando trata de dejar de fumar, por ejemplo, el juntarse con sus amigos fumadores no le hará nada bien. No acepte invitaciones a fiestas cuando sabe que estará sujeto a la presión de tomar cuando sabe que es algo que está intentando dejar. Si lo hace, nunca saldrá de su debilidad compulsiva a una droga en particular, a tomar o fumar o cualquier hábito que haya decidido dejar.

Puede que necesite ayuda profesional

Si ha sido esclavo del alcohol o de las drogas, de la pornografía o de sustancias igual de dañinas, necesitará ayuda profesional. Además de eso necesita, por supuesto, del apoyo de su familia y de sus amigos. Después de una revisión profunda a su caso, los especialistas realizarán un programa para que usted lo siga bajo su supervisión por un período de tiempo específico. Seguir el programa de rehabilitación es la clave para que vuelva al camino indicado. Esto de nada servirá si no pone lo mejor de usted cuando haga el tratamiento, ya que es su voluntad lo único que puede ayudarlo a deshacerse de una adicción de una vez por todas.

Las personas bajo un poco de estrés o de tensión piensan, equivocadamente, que pueden calmarse y relajarse si consumen tabaco, alcohol o drogas. Primero querrán olvidar sus penas con sustancias adictivas y con hábitos dañinos para su salud, pero terminan ahogados en sus adicciones. Si solamente se diera cuenta de la inutilidad de buscar alivio al dolor en las adicciones, usted nunca se expondrá al riesgo de dañar su salud y de perderlo todo, ni tampoco querrá destruir cualquier tipo de felicidad que tiene hasta ahora. Existen mejores formas de enfrentar y conquistar sus problemas que el dejarse caer en la adicción.

Salidas para la adicción

Aprenda a relajarse y a reconstruir sus reservas físicas y mentales al hacer ejercicio regularmente. Actividades que le pueden ayudar, como dijimos anteriormente, pueden ser yoga, meditación y adquirir algún hobby que explote su creatividad e

interés.

Busque en su ciudad cursos que le enseñen algo nuevo por lo cual puede estar interesado. Es muy útil conocer gente nueva que comparte alguna afición. El estar con otros puede ser terapéutico y ayudarlo a salir adelante. Otra cosa muy importante: enfóquese en los demás. Cuando se ocupa de ayudar al más necesitado, verá que los problemas y adicciones que está sufriendo se harán a un lado. Visite a algún enfermo, ayude a los pobres, sea generoso con alguien que le falta lo indispensable.

En lugar de intentar escapar de la realidad a través de la puerta falsa que las adicciones parecen abrir para usted, aprenda a adoptar una actitud positiva y enfrente lo inevitable superando las consecuencias con valentía.

USTED tiene el control

Recuerde que existen unas pocas soluciones rápidas a los problemas de la vida. Igualmente, no hay caminos fáciles para superar las adicciones. Solamente los esfuerzos concretos de su parte son al final, los que le ayudarán. Tome el control de usted mismo entrenando su mente para enfrentar los duros retos de la vida.

CAPÍTULO V: COMUNICACIÓN SALUDABLE

Desarrollando habilidades saludables de comunicación

Desarrollar buenas habilidades de comunicación es esencial en todos los ámbitos de la vida y es muy útil ante las diferentes situaciones que nos pueden tocar diariamente. Las relaciones se basan en la buena comunicación para sobrevivir y fortalecerse. El cómo se lleve con sus vecinos requiere de una buena comunicación, y lo mismo sucede en su trabajo y en la universidad. Si se enfrenta con personas difíciles, una excelente comunicación puede ayudarlo.

Muchos de nosotros tenemos que lidiar con personas difíciles en alguna etapa de nuestras vidas, por eso es esencial que sepamos cómo manejar estas situaciones efectivamente, de tal manera que obtengamos el mejor resultado.

Si nos enfrentamos con dificultades comúnmente en nuestro día a día, eso gradualmente podrá tener un efecto en su propia vida, haciendo que este más nervioso, ansioso y estresado. La mejor solución será eliminar las dificultades de su

vida, pero no siempre eso es posible, mas si se trata de sus companeros de trabajo o de su pareja. Si este es el caso, entonces tendra que innovar estrategias que le ayuden a desarrollar comunicaciones mas sanas entre ellos y usted. Aqu hay algunos consejos que pueden ayudarle:

- * Evite entrar en cualquier discusion personal de tematicas tales como religion o politica. Basicamente evite cualquier tema que facilmente pueda causar un conflicto. Si siente que la otra persona esta intentando incitarlo a una discusion que probablemente lo lleve a un argumento, entonces cambie el tema o abandone la habitacion.

- * El intentar cambiar a la persona dif cil con la que esta tratando solamente resultara en que se pondra a la defensiva; eventualmente se convertira en una lucha de poderes y hara que sea mas dif cil tratar con ella.

- * Intente cambiar la forma en la que responde o ve a otra persona, si la persona lo esta tratando de una manera inaceptable, entonces marque l mites que ellos no deban traspasar.

- * Intente ver el punto de vista de la otra persona y recuerde que no siempre usted estara en lo correcto.

- * Enfoquese en los aspectos positivos de la otra persona; esto puede ayudar bastante, especialmente si la persona es un miembro de su familia.

- * Acepte a las personas por quienes son, sean buenas o malas.

- * Aprenda a reconocer cuando necesite poner distancia entre usted y la otra persona, y actue cuando llegue el momento.

- * Cuando sea blanco de actitudes negativas trate de no culpar a otras personas.

- * Si la situacion va de mal en peor entonces el ser educado puede ser su mejor esperanza para con ciertas personas, algunas veces las personas simplemente no se llevan bien, no importa que pase.

- * Intente mantener su sentido del humor cuando este con alguien que sea dif cil.

- * Asegurese de tener relaciones positivas a su alrededor para aminorar las negativas.

Estas son algunas actitudes que puede utilizar en su vida diaria cuando se enfrente con personas dif ciles. Se que las mismas no podran cambiar a la otra persona,

pero si logran que la situación y la vida de la otra persona sea mucho más tolerable. Junto con el desarrollar habilidades saludables de comunicación, también deber a practicar formas de des-estresarse, particularmente si está obligado a encarar y a tratar con personas difíciles que no puede evitar regularmente.

10 Consejos para una comunicación efectiva

Ya hemos visto que la habilidad para comunicarse bien es esencial en todos los aspectos de la vida si queremos tener éxito y lograr las metas que nos hemos fijado. La clave para cualquier relación exitosa es tener la habilidad de comunicarse y esto se aplica por igual tanto a todas las relaciones personales, como a las relaciones interpersonales dentro del área de trabajo.

Aquí hay 10 consejos para desarrollar buenas habilidades de comunicación que puede usar en su vida diaria:

1. Siempre permita que la persona que está hablando termine lo que está diciendo antes de comenzar a hablar usted. Si habla antes de que esa persona termine de decir lo que quiere, entonces puede perderse algún punto invaluable. Si interrumpe la conversación, también demostrará que piensa que lo que usted tiene que decir es mucho más importante que lo que ellos puedan decir y eso es extremadamente de mala educación.
2. Escuche con atención lo que la otra persona está diciéndole, si todo lo que está haciendo es pensando en cómo le va a responder, entonces su atención no está totalmente enfocada en lo que están diciendo y se puede perder de algo importante.
3. Siempre manténgase enfocado en el presente y nunca reviva temas del pasado, no importa que tan relacionados parezcan estar. Esto solamente puede restarle importancia al tema presente y puede hacer que la conversación se vuelva difícil y aún más confusa.
4. Realmente escuche lo que la otra persona le está diciendo. Es muy fácil divagar con pensamientos propios, especialmente si no está de acuerdo con lo que la persona está diciéndole. Intente no ponerse a la defensiva y no los interrumpa antes de que hayan expresado su punto de vista.
5. En lugar de intentar ganar con un argumento o con un conflicto, intente razonar

y encontrar una solución que sea aceptable para ambas partes. Esta forma de comunicarse es mucho más efectiva que intentar pelear por el simple hecho de ganar, de esta forma ninguno pierde.

6. Si no puede llegar a un acuerdo razonable en una conversación, tomese un descanso. Si están empatados, tomarse un descanso le permitirá tranquilizarse y volver a acomodar sus pensamientos antes de intentar comunicarse nuevamente.

7. Intente ver el punto de vista de los demás y no se aferre a lo que usted tiene en mente, hable sobre los pros y contras y explíquelas completa y sencillamente el por qué piensa que las ideas del otro no son buenas, mientras sugiera algunas de las suyas. Pero no descarte tan rápidamente las ideas de los demás hasta que tenga un panorama completo.

8. Aunque no le guste lo que la otra persona está diciendo, intente ser respetuoso de su opinión y escuche lo que tienen que decir, aun si no necesariamente está de acuerdo con ellos.

9. No exagere las cosas mientras conversa, si es posible evite comenzar las frases con "Tu siempre..., o tu nunca...". Siempre piense acerca de lo que está diciendo asegurándose de que lo que está diciendo es verdad. El elevar las cosas fuera de proporción, el culpar y el hablar del pasado solamente crean más negatividad.

10. No siempre culpe a los demás. Algunas veces manejamos los conflictos culpando completamente a la otra persona y criticándola. Intente analizar la situación objetivamente y encuentre una solución.

10 Consejos para una entrevista exitosa

Asistir a una entrevista de trabajo puede ser angustiante aun para un profesional experimentado. Sin embargo, hay algunos puntos que si los recuerda, pueden hacer que su entrevista comience de la mejor manera, como así también pueden darle la calma que necesita para reducir la ansiedad y tranquilizarse. Aquí tiene 10 consejos para ayudarlo cuando asista a una entrevista y que pueda salir de ella con éxito:

1. Hacer una breve investigación – Investigue previamente la empresa y averigüe un poco sobre lo que hacen y quienes son. Puede ser un buen comienzo para empezar con éxito o no, pero puede hacer toda la diferencia para lograr su

contratacion. Entendiendo lo que estan buscando en una persona tambien puede incrementar sus oportunidades. Puede utilizar el prospecto de la compania o la investigacion realizada en internet.

2. Presentarse muy bien – prepararse es esencial para el exito en su entrevista. Siempre dese suficiente tiempo para tomar un bano, asearse y vestirse apropiadamente para el tipo de trabajo para el que esta aplicando.

3. Llegue temprano – siempre asegurese de llegar por lo menos 10 minutos antes de que comience su entrevista. Esto le asegurara que no llegara nervioso despues de correr para llegar y demostrara en la entrevista que es puntual.

4. Haga preguntas – aunque sea usted quien esta siendo entrevistado, tambien debe preparar algunas preguntas que hacerle al entrevistador. Al preparar sus preguntas por adelantado le demostrara al entrevistador que se ha tomado tiempo para investigar sobre este puesto. El entrevistador vera que ha mostrado iniciativa y que usted esta interesado en saber mas acerca del puesto en la empresa.

5. La primera impresion es lo que cuenta – siempre recuerde que la primera impresion cuenta muchisimo. Camine a la entrevista con la cabeza en alto, sonreya y salude mientras mira a la otra persona a la cara, con un saludo firme. Demostrar que tiene confianza en si mismo es esencial y puede hacer toda la diferencia para que la entrevista sea exitosa.

6. Muestre interes – asegurese de mostrar interes en la persona que conduce la entrevista. Pregunte cosas como cuanto tiempo ha trabajado para la firma y que participacion tiene con los miembros del personal.

7. Cuide su lenguaje corporal – confie en su lenguaje corporal. La forma en que se comporte es un signo de su lenguaje corporal y le dara al entrevistador una idea del tipo de persona que es usted. Los entrevistadores tienen muchisima fe en el lenguaje corporal de la persona, asi que, asegurese de que el suyo no lo vaya a defraudar.

8. Asegurese de que entiende los requisitos – si esta inseguro de cualquiera de las preguntas que el entrevistador le haga, asegurese de preguntarle que aclare lo que quiso decir. Si contesta sin entender del todo la pregunta, entonces estara en problemas.

9. Pregunte por el seguimiento – asegurese de que el entrevistador sepa lo interesado que esta usted al preguntar sobre que pasa despues de la entrevista en lo que se refiere al seguimiento, asegurese de que sepa como y cuando lo contactaran si le dan el trabajo.

10. Asegurese de que el entrevistador sepa que quiere el trabajo – al final de la entrevista asegurese de reiterarle lo adecuado que es usted para el puesto y lo que puede hacer por la firma como miembro del personal.

CAPITULO VI: PARA IR HACIA ADELANTE

Aplicaciones de la programacion neurolingu stica para la vida real

Cierto d a, segun la historia, Buda estaba dando sus rondas buscando almas, cuando de repente fue objeto de abuso verbal de parte de alguien. Buda, iluminado como era, simplemente siguio adelante. Cuando un disc pulo le pregunto como era posible que pudiera resistirse a responder al abuso que no merec a, el Buda observo que las malas palabras no lo tocaban ni tampoco pod an herir su filosof a de vida.

Los agravios verbales solamente exponen la ignorancia de las personas que las expresan. Por supuesto, aunque Buda no ten a el beneficio de la programacion neurolingu stica en esos d as, el demostro como, a pesar de su percepcion mental de lo ofensivo y lo inofensivo, permanecio inmune al abuso. Sin embargo, aunque la historia es antigua, es un ejemplo de como la programacion neurolingu stica puede ser aplicada a situaciones de la vida real.

Obviamente, confiamos en la percepcion de nuestros sentidos en nuestro esfuerzo por entender, interpretar e interactuar con el medioambiente. La programacion neurolingu stica da mucha importancia al movimiento de los ojos, al observar y leer el lenguaje corporal de los demas, as como tambien, el controlar nuestro lenguaje corporal o gestos como medios de comunicacion con los demas.

Sincronizar su lenguaje corporal o no verbal significa mejorar la eficacia de la comunicacion verbal. La eleccion de sus palabras y oraciones usando el tono adecuado pueden ayudar much simo para captar la atencion de la audiencia, convencerlas y as obtener los resultados deseados. Su lenguaje, si lo usa

apropiadamente, puede influenciar la mente subconsciente de una audiencia hostil, para obtener como resultado el cumplimiento consciente de esta.

Influenciar las mentes de los demás a través de un discurso cautivante de forma que cambie por completo el estado de ánimo y la actitud a favor de lograr los resultados deseados no es nuevo. Pero la programación neuro-lingüística pone un énfasis considerable en las técnicas involucradas en el proceso. Estas técnicas involucran la posición de su cabeza, movimientos oculares, gestos, ritmo de la respiración y lenguaje, como así también, el sentido visual y el auditivo.

Modelando la excelencia

Una de las aplicaciones de la programación neurolingüística (PNL) es hacer lo que se llama "el modelo de excelencia". Cuando reconoce a un genio o a una persona excepcional, que tiene una gran habilidad para lograr ciertas cosas o es excelente en un ramo en particular, le gusta usar a esta persona como modelo. A través de la imitación puede utilizar estos mismos factores o cualidades que usted admira en una persona y aplicarlos en usted mismo. Las técnicas de programación neurolingüística apuntan a descubrir los elementos más importantes que contribuyen a la excelencia de una persona y al transferirlas hacia usted para que pueda duplicar esa excelencia.

Programación neurolingüística terapéutica

Existen algunas aplicaciones terapéuticas de la programación neurolingüística, que son en su mayoría, prestadas de la práctica de la hipnosis. Estas aplicaciones dependen considerablemente de la terminología empleada por un psiquiatra americano, Milton H. Erickson, como fenómeno hipnótico, metáfora terapéutica, historia, entendimiento mutuo, regresiones, comunicaciones conscientes e inconscientes, etc.

Los defensores de la programación neurolingüística aseguran que estas técnicas, especialmente aquellas que tratan con las comunicaciones, pueden ser aplicadas muy bien en los negocios para su promoción. Uno tiene primero que ser un maestro en las técnicas de programación neurolingüística y luego habilmente usarlas para ver los resultados por sí solos.

La Programación Neurolingüística nace gracias a las investigaciones de dos

jovenes estadounidenses: Richard Bandler (informatico) y John Grinder (psicologo y linguista), quienes estaban intentando averiguar por que los tratamientos de los tres terapeutas de mas exito en Estados Unidos de America (Virginia Satir, Eric Erickson y Fritz Perls) alcanzaban mayor eficacia que el de sus colegas.

Despues de sus extensas investigaciones, y apoyandose en la observacion sistematica, llegaron a la conclusion de que el procedimiento que empleaban con excelente resultado era la utilizacion de un patron de comunicacion muy especifico.

Basandose en los datos obtenidos con todas sus investigaciones, Bandler y Grinder confeccionaron el sistema que hoy en dia es utilizado como un sistema generico de aprendizaje o terapia.

A traves de este sistema se logra una variedad de resultados eficaces, tales como: motivarse uno mismo y motivar a otros, perder los miedos, crear confianza en uno mismo, mantener relaciones interpersonales integrales, obtener relaciones sexuales placenteras, abandonar vicios y malos habitos y hasta sanar algunas enfermedades.

A este sistema lo denominaron Programacion Neurolinguistica.

Hasta este momento no existe una teoria que respalde esta terapia, por lo que existe un escepticismo bastante generalizado en el sector academico; sin embargo, los cursos de PNL se crearon para educar profesores y psicologos en el proceso de orientacion humana, siendo tan eficaces los resultados que al saber de esto empresarios competitivos del mundo economico, este sistema se ha divulgado por el mundo entero para la capacitacion de gerentes en recursos humanos. De esta manera pueden adaptarse mejor al contexto social que cambia rapidamente dia a dia, pudiendo asidirigir grupos de personas, facilitando situaciones creativas para que sus empleados puedan desplegar todo su potencial.

Veamos un poco mas sobre que es la PNL y como se aplica. La palabra "Programacion" tiene que ver con nuestra aptitud para producir y aplicar programas de comportamiento. La palabra "Neuro" hace referencia a las percepciones sensoriales que establecen nuestro estado emocional subjetivo, en cambio el termino "Linguistico" conlleva lo que tiene que ver con los medios de comunicacion humana, ya sean estos verbales o no.

Tal vez este termino lo lleva a pensar en informatica o en cosas que tengan que ver con la computacion. Para entender como funciona la PNL, podemos imaginar a alguien sentado frente a una computadora introduciendo datos en ella (en este caso el cerebro) quien procesa, almacena y actualiza cuando las circunstancias as lo requieren. Los datos representan las experiencias sensoriales (lo que se oye, siente, palpa, saborea, ve). Todo esto es procesado y almacenado. Cuando sea necesario decidir como actuar ante determinada situacion, los datos se actualizaran y se antepondra el que decidira como tomar la decision. La PNL parte de una practica sensorial determinada la cual esta almacenada en el cerebro. Lo importante con esta terapia es conocer la distribucion y las condiciones en las que se proceso y almaceno esa experiencia.

La PNL ensena que no actuamos directamente sobre lo que acostumbramos a denominar la realidad, sino sobre una representacion de ella, que es nuestro mapa personal. Cada persona es diferente, por lo tanto cada mapa de la realidad difiere del mapa del otro.

Muchos conflictos surgen porque partimos del principio de que el otro posee las mismas referencias que nosotros, usa los mismos itinerarios de pensamiento y debe saber lo queremos decir.

La construccion del recuerdo, la estructura de la experiencia se basan en nuestra eleccion de las informaciones que consideramos utiles o pertinentes en funcion del objetivo o accion en curso.

Cuando nos comunicamos con los demas, por lo general no tenemos en cuenta esta seleccion de informacion, tan aferrados como estamos a la creencia de actuar sobre la misma realidad que el otro, esto es fuente de incomension y malentendidos.

Por que necesita un mentor

Si quiere lograr mas o mejorar su vida, entonces deber a considerar el obtener asesor a de un mentor. Un mentor es aquel que va un paso delante de nosotros. Es la persona a la cual admiramos ciertos aspectos de su vida. Esta persona puede ser un familiar, su asesor personal, alguien que siempre lo escucha o su supervisor en el trabajo. Tener un mentor puede animarlo a establecer la direccion correcta para

su vida, ayudarlo a obtener lo máximo de ella y determinar sus metas, para ayudarlo a alcanzarlas.

Si buscamos una definición más detallada de lo que es un mentor, podemos decir que, en términos generales, por la palabra mentor se designa a aquella persona que ejerce la función de aconsejar o guiar a otro en algún aspecto y que se encuentra en condiciones de hacerlo porque la experiencia, o bien sus conocimientos al respecto, lo avalan y ponen en ese lugar superior de guía.

Muy probablemente quien ejerce la función de mentor, ocupa un lugar muy destacado y prominente en el ámbito en el cual se desempeña, es decir, generalmente un mentor también es un líder en su ámbito. En tanto, entre las habilidades más distintivas que debiera desplegar un mentor para ser considerado por los otros como tal se cuentan, la capacidad de comunicación, la disposición hacia el asesoramiento, transmisión de conocimientos y experiencias de una manera clara y precisa y la habilidad de llegar a ese otro para transmitirle efectivamente los saberes, los consejos y que el otro reconozca en él su rol de mentor.

Un mentor tan solo con su presencia y apoyo le proporcionará al otro que reconoce un importante abanico de virtudes en él, la fortaleza y la cierta posibilidad de la consecución del triunfo. En el mundo artístico, aunque obviamente no se reduce únicamente a él, es muy común hallar la figura del mentor, generalmente en la figura de algún artista consagrado, quien, gracias a su notable trayectoria logra que otros artistas todavía no consagrados ni convocantes se acerquen a él en la búsqueda de apoyo, promoción y enseñanzas y luego terminen siendo algo así como una especie de hijos artísticos de este que los ayudará para triunfar en su arte.

Los muchos beneficios de tener un mentor

- * Ayudarlo a tener más control sobre su vida
- * Desarrollar mejores estrategias para administrar su tiempo
- * Reducir el estrés e incrementar su productividad al simplificar su vida
- * Ayudarlo a darse cuenta de su potencial y maximizarlo
- * Ayudarlo a mejorar sus relaciones con otros
- * Ayudarlo a priorizar sus tareas y lograr llegar a sus metas más rápidamente
- * Ayudarlo con las decisiones importantes que deba hacer en la vida

- * Enseñarle técnicas para permitirle enfrentar mejor las situaciones estresantes
- * Ayudarle a balancear el trabajo y la vida social
- * Ayudarle a desarrollar planes de acción y metas de vida

Un mentor le puede ayudar tanto en su vida profesional como en su vida personal y además está ahí para ayudarlo a obtener mejores resultados y una mejor calidad de vida en todos los aspectos. Los mentores han sido entrenados para adaptarse a escuchar, observar y después desarrollar estrategias individuales para ayudar a las personas a salir de la rutina y encontrarse a sí mismas.

“Excelente maestro es aquel que, enseñando poco, hace nacer en el alumno un deseo grande de aprender”.

Arturo Graf (1848-1913) Escritor y poeta italiano.

¿Necesito un mentor?

Para determinar si se beneficiará de tener un mentor, la primera pregunta que debe hacerse es: ¿Qué deseo lograr con un mentor? Si puede contestar esta pregunta, entonces un mentor puede trabajar codo a codo con usted exitosamente, ayudándole a desarrollar una estrategia para obtener todas sus metas.

Tener un mentor significa desarrollar una sociedad entre ambos y es esencial que sea capaz de abrirse a los consejos y a la crítica constructiva; si no está dispuesto, entonces un mentor tal vez no sea su mejor opción. En la lista a continuación hay algunas preguntas que pueden ayudarlo a determinar si podrá o no beneficiarse de un mentor, si puede contestar que sí a cualquiera de las preguntas, entonces usted posiblemente pueda beneficiarse de tener un mentor:

- * ¿Siente que existe falta de apoyo en su vida?
- * ¿Tiene problemas con la baja autoestima?
- * ¿Siente que todo el mundo tiene un plan o una meta en la vida menos usted?
- * ¿Siente que está pasando por momentos difíciles y necesita una mano amiga?
- ¿Se siente atascado con las fechas límite y no sabe hacia dónde ir?
- * ¿Las tareas diarias lo hacen sentir abrumado?
- * ¿Siente que todo el mundo está contra usted?
- * ¿Siente que todo el mundo conoce el secreto del éxito menos usted?
- * ¿Siente que puede obtener más de la vida o mejorar?

La Diferencia

Penny Bailey, Teniente Coronel, USAF. 1 de noviembre del 2002.

Dos aviadores hab an, sin saber que hacer.

Y en la Fuerza Aerea estaban,

orgullosos de pertenecer.

Rapido descubrieron que no todo lo sab an.

Deb an aprender pronto pero no sab an como.

¿Quién ahora les podr a enseñar?

¿A donde dirigirse para poder progresar?

¿Que hicieron ellos al mirar a su alrededor?

El uno continuo solo,

el otro encontro un Mentor.

Vio la luz del d a quien al Mentor escogio.

Y vio que la experiencia paga,

pues rapido aprendio.

Del Mentor, el protegido, los consejos escucho.

Y en los logros que encontraba,

el nunca lo olvido.

El que siguio solo, hizo lo mejor que pudo

pero en el largo camino desesperado estuvo.

Poco fue lo que aprendio.

Y al final del trayecto, sus esfuerzos agoto.

Ahora el protegido es un Mentor tambien.

Con muchos exitos adquiridos,

y experiencia por doquier.

El comparte lo que sabe y

de los jovenes aprende

y las alabanzas promulga

sobre el Mentor precedente.

En la Fuerza Aerea hoy, solo uno permanece.

Cuando hubiesen sido dos los

agradecidos con creces.

Dos, con experiencia llena la vida y feliz el corazón.

Si desde un principio los hubiese guiado un Mentor.

Señales que indican que lo está logrando

Quizá el mayor signo de que está por llegar a donde quiere estar en la vida es el sentimiento profundo de absoluta satisfacción y alegría que siente. Como cuando se levanta de la cama por las mañanas esperando el nuevo día.

Sin embargo, existen muchas señales similares de que usted va en la dirección correcta hacia sus logros, y eso le puede ayudar a mantenerse en el camino correcto con respecto a sus planes para cambiar. Estas indicaciones también nos pueden ayudar para cuando vivamos periodos de incertidumbre o nos veamos tentados a rendirnos.

Todos tenemos razones diferentes por las cuales queremos cambiar para bien. Quizá debamos ponernos a dieta para perder algo de peso. Quizá estemos intentando dejar de fumar o de beber, tal vez tengamos problemas de autoestima que tienen que ser superados o quizá necesitemos desarrollar mejores habilidades de comunicación.

Estos son solo algunos de los aspectos de nuestra vida con los que tenemos que lidiar para poder llegar a ser mejores personas y por supuesto, al igual que con todos los cambios que hagamos a nuestro estilo de vida, requerirán algo de paciencia. Notar los cambios en usted mismo no es algo que suceda de la noche a la mañana.

Puede tomar semanas o hasta meses para que comience a sentir los beneficios y a ver esos cambios, pero hay muchas pequeñas señales positivas que deben darnos ánimo y valor, ya que indican que estamos lográndolo. Estas son algunas de esas señales:

- * Cada vez que se mira en el espejo lo primero que hace es sonreír.
- * Cuando va a comprar ropa, de pronto siente que tiene muchas más elecciones.
- * Ha dejado de culpar al mundo o aquellos a su alrededor por sus errores.

- * Salta de la cama lleno de energa y esperando un nuevo da, en lugar de volver a meterse dentro de las cobijas y volverse a dormir.
- * Se da cuenta que ya no le importa si a las demas personas les cae bien o no.
- * Hace lo que usted quiere hacer en lugar de lo que usted piensa que los demas quieren que haga.
- * Recibe mas comentarios sobre el gran cambio en usted.
- * Ha encontrado que la palabra "No" se encuentra dentro de su vocabulario.
- * Su hijo adolescente comienza a pedirle ropa prestada
- * Ya no teme hacer nuevos amigos.
- * Se siente muy orgulloso de lo que ha logrado hasta ahora.
- * Puede reirse y encontrar el lado gracioso cuando comete un error.
- * Usted automaticamente aprende de sus errores y no se deprime por ellos tan facilmente.
- * Es capaz de alcanzar las metas que se ha propuesto mas rapidamente.
- * Se encuentra con que ya no esta posponiendo cosas, sino esperando realizarlas.
- * Hace cambios en su vida naturalmente sin siquiera pensarlos.
- * No puede recordar la ultima vez que tuvo un mal da.
- * Simplemente siente que va en la direccion correcta.

A estas alturas se que tal vez se estara preguntando: "¿Y si no veo ninguno de estos resultados?" Me gustara compartirle una reflexion que le hace poco y me ayudo a aprender como actuar cuando parece que mis esfuerzos no estan dando resultado.

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante. Tambien es obvio que quien cultiva la tierra no se impacienta frente a la semilla sembrada, halandola con el riesgo de echarla a perder, gritandole con todas sus fuerzas: ¡Crece, por favor!

Hay algo muy curioso que sucede con el bambu japones y que lo transforma en no apto para impacientes: siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete anos, a tal punto que, un cultivador

inexperto estar convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de solo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de 30 metros! ¿Tardo solo seis semanas crecer? No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse.

Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitiera sostener el crecimiento, que iba a tener después de siete años.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas y triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que este requiere tiempo.

De igual manera, es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada está sucediendo.

Y esto puede ser extremadamente frustrante.

En esos momentos (que todos tenemos), recordar el ciclo de maduración del bambú japonés y aceptar que “en tanto no bajemos los brazos” ni abandonemos por no “ver” el resultado que esperamos, está sucediendo algo dentro de nosotros: estamos creciendo, madurando.

Quiénes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que les permitiera sostener el éxito cuando este al fin se materialice.

Si no consigues lo que anhelas, no desesperes, quizá solo estés echando raíces...

Siguiendo adelante con su vida

Algunas veces la vida tiene el hábito de darnos un golpe de frente en la cara, sin aviso y sin anestesia. Quizá sin que ni siquiera sea nuestra culpa. Las cosas se ponen difíciles y de repente atravesamos por períodos de tristeza y dolor. Hay muchas situaciones difíciles en nuestra vida tales como la muerte de un ser querido, el fin de una relación amorosa o una enfermedad terminal.

Tenemos dos opciones cuando se trata de enfrentar lo que la vida nos envía y estas son darse por vencido y caer en una depresión o aceptar lo que sea que pase en la vida y seguir adelante con ella. Si hacemos la elección correcta, podemos entristecernos por supuesto, pero después nos armamos de valor y salimos allá afuera

para volver a seguir con nuestras vidas.

Duelos

Es algo que nos cuesta aceptar, pero a lo largo de nuestra vida nos toca enfrentar los duelos. Algunas veces la muerte golpea de manera cruel y les toca a los jóvenes, mientras que otras veces son tomados por sorpresa cuando ya han vivido sus vidas.

No importa cuando sea que vivamos el fallecimiento de un ser querido, es muy desgarrador para aquellos que nos quedamos. El duelo, por supuesto, variara de una persona a otra y no hay un límite establecido para la cantidad de tiempo que debemos o no sentir esta pena.

Existen también muchas etapas de duelo comenzando con el shock, el aletargamiento, miedo y desestabilización siendo estos solo algunos de muchos sentimientos que pueden surgir en una persona durante este tiempo.

El duelo, de cualquier forma, es un suceso normal e importante por el cual tenemos que pasar y luego superar, para seguir con nuestras vidas. En este tiempo no debe tratar de esconder ningún sentimiento sino expresarlo. Tener a alguien con quien puede contar, ya sea un miembro de la familia o un amigo, puede ayudarle mucho también durante su momento de mayor necesidad.

Enfermedad

Enfrentarse con una enfermedad severa o terminal puede ser devastador. Puede traer un abanico completo de problemas junto con incapacidades físicas. Descubrir que tenemos o que alguien a quien amamos mucho tiene una enfermedad terminal o severa es devastador y trae consigo sentimientos de temor, incertidumbre y hasta negación antes de la verdadera aceptación.

La negación hasta cierto punto no es necesariamente algo tan malo. Si la negación es utilizada de forma positiva, puede ayudar a superar problemas hasta cierto punto y permitirle continuar viviendo su vida. Sin embargo, la negación total y la no aceptación del todo es algo enteramente diferente y si este es el caso, entonces necesitará buscar ayuda.

Romper con una relación

La ruptura de cualquier relación puede ser traumática, particularmente si han

estado juntos por tantos años y/o hay hijos involucrados en la relación. De nuevo, el miedo juega un papel muy grande.

El miedo de lo que pueda traer el futuro, como enfrentarlo, los sentimientos de engaño y de traición, todos juegan un papel muy importante. El tiempo es un factor fundamental para sanar cualquier relación después de un rompimiento.

CONCLUSION

Espero que este libro pueda ayudarle a alcanzar sus sueños, cualquiera que ellos fueran. Si estos sueños incluyen el ayudar a otros, estoy seguro que logrará lo que persigue.

Le dejo un último secreto que aprendí hace mucho, el cual al ponerlo en práctica me ha ayudado a hacer crecer mis negocios sobremanera:

"Puede tener todo lo que quiera en esta vida si tan solo ayuda a otros a obtener lo que ellos quieren"

Zig Ziglar - Escritor de libros norteamericano

Una vez más, no se trata solo de nosotros. Ponga a los demás primero antes que a sus propias necesidades y deseos, y verá como su vida comienza a prosperar.

"Hay gente que ve las cosas que suceden y dice "¿Por qué?"...

Pero yo sueño cosas que nunca fueron y digo "¿Por qué no?"

(G. Bernard Shaw) (1856-1950) Escritor irlandés.

Me despidió con una poesía muy motivadora con el fin de animarle a que defina sus sueños, los escriba y vaya a su encuentro. Usted puede hacerlo, pues tiene la capacidad y el talento para lograrlo.

No se desanime, si se cae, levántese y vuelva a la carrera. Usted puede lograrlo.

No te rindas

Mario Benedetti (1920-2009)

No te rindas, aun estas a tiempo

De alcanzar y comenzar de nuevo,

Aceptar tus sombras,

Enterrar tus miedos,

Liberar el lastre,

Retomar el vuelo.
No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje,
Perseguir tus sueños,
Destruir el tiempo,
Correr los escombros,
Y destapar el cielo.
No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aun hay fuego en tu alma
Aun hay vida en tus sueños.
Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
Porque lo has querido y porque te quiero
Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.
Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa,
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.
No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,

Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
Aun hay fuego en tu alma,
Aun hay vida en tus sueños
Porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.

Estimado Lector:

Nos interesa mucho sus comentarios y opiniones sobre esta obra. Por favor ayúdenos comentando sobre este libro. Puede hacerlo dejando una reseña al terminar de leer el mismo en su lector de libros electrónicos o en la tienda donde lo ha adquirido.

Puede también escribirnos por correo electrónico a la dirección info@editorialimagen.com

Si desea más libros como este puede visitar el sitio de [Editorial Imagen](http://EditorialImagen.com) para ver los nuevos títulos disponibles y aprovechar los descuentos y precios especiales que publicamos cada semana.

Allí mismo puede contactarnos directamente si tiene dudas, preguntas o cualquier sugerencia. ¡Esperamos saber de usted!