

AMÁNDOTE

A TI MISMO Y A OTROS

Josué Rodríguez



Descubre el
Arte de Amarte a Ti Mismo
tal cual eres para dar
ese amor a los demás

Amándote a Ti Mismo y a Los Demás

DESCUBRE AL ARTE DE AMARTE A TI MISMO TAL CUAL ERES PARA
DAR ESE AMOR A LOS DEMÁS

Por **Josué Rodríguez**

© 2012 by Josué Rodríguez

Digital Edition v. 1. fecha de ultima modificacion

© 2013 Editorial Imagen, Córdoba, Argentina

Editorialimagen.com

ISBN: 9781466198999

Smashwords Edition, License Notes

This ebook is licensed for your personal enjoyment only. This ebook may not be re-sold 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.

TABLA DE CONTENIDO

[Introducción](#)

[Capítulo 1: Cuidando de tu "Ser Completo"](#)

[Capítulo 2: Cree en ti mismo](#)

[Capítulo 3: Considera lo que te mereces](#)

[Capítulo 4: Descubre quién eres](#)

[Capítulo 5: Anímate](#)

[Capítulo 6: Extiéndete](#)

[Capítulo 7: Perdónate a ti mismo](#)

[Capítulo 8: Valórate](#)

[Capítulo 9: La verdad en cuanto al amor por los demás](#)

[Capítulo 10: Aprendiendo a amar a los demás](#)

[Conclusión](#)

El amor es la cura milagrosa para todo mal. Amarse a uno mismo ¡hace milagros!

Amarnos significa sentir un gran respeto por nosotros mismos y quienes somos."

Louise L. Hay

INTRODUCCIÓN

Ten en mente las necesidades básicas del ser humano tales como alimentarse, dormir, obtener y dar amor, etc. Piensa en cómo las satisfaces generalmente.

¿Qué tanto tiempo te detienes a esperar a que otras personas te den lo que necesitas? ¿Qué tan frecuentemente funciona ese enfoque? Rara vez, ¿verdad?

Hay una fórmula mejor: ámate a ti mismo cada día más. Cuando te quieres a ti mismo, tu vitalidad emocional vibra de una manera más "limpia" y a una frecuencia más alta.

Y a medida que te quieres más a ti mismo, empezarás a ser capaz de compartir ese amor con los demás también.

Aquí exploraremos justamente cómo hacer eso.

CAPÍTULO 1: CUIDANDO DE TU "SER COMPLETO"

"Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo.

Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo."

Eckhart Tolle

Si no cuidas de ti mismo, no podrás cuidar de nadie más. En el cuidar de ti mismo reside el éxito de tu salud física y felicidad emocional

Es más bien intrigante que tendamos a dar por sentado a nuestro ser completo la mayoría del tiempo. Vivimos en un mundo tan complicado que rara vez nos detenemos para considerar el cuidado que deberíamos estar proporcionándole a nuestros cuerpos para promover una buena salud tanto física como mental.

Nuestros cuerpos son como máquinas que están funcionando a tope la mayoría del tiempo. Las máquinas requieren aceite y combustible para continuar funcionando. Y debemos emplear un combustible y un tipo de aceite correcto, o de otra manera esa máquina dejará de funcionar, ¿verdad?

¿Alguna vez te has puesto a pensar si lo que le haces a tu cuerpo lo ayuda o lo lastima? Empieza por fijarte en la comida que consumes diariamente, y posteriormente en las cosas que haces con tu cuerpo y tu mente. Si fueras una máquina,

¿seguirías funcionando o necesitarías detenerte para realizar reparaciones ocasionales?

Me gustaría compartir un texto que leí recientemente, se titula " No estás deprimido, estás distraído" y ha sido escrito por Facundo Cabral:

No estás deprimido, estás distraído, distraído de la vida que te puebla. Distraído de la vida que te rodea: delfines, bosques, mares, montañas, ríos. No caigas en lo que cayó tu hermano, que sufre por un ser humano cuando en el mundo hay 5,600 millones.

Además no es tan malo vivir solo. Yo la paso bien, decidiendo a cada instante lo que quiero hacer, y gracias a la soledad me conozco, algo fundamental para vivir.

No caigas en lo que cayó tu padre, que se siente viejo porque tiene 70 años, olvidando que Moisés dirigía el éxodo a los 80 y Rubinstein interpretaba como nadie Chopin a los 90. Sólo por citar dos casos conocidos.

No estás deprimido, estás distraído, por eso crees que perdiste algo, lo que es imposible, porque todo te fue dado. No hiciste ni un solo pelo de tu cabeza por lo tanto no puedes ser dueño de nada. Además, la vida no te quita cosas, te libera de cosas. Te alivia para que vuelas más alto, para que alcances la plenitud. De la cuna a la tumba es una escuela, por eso lo que llamas problemas son lecciones.

No perdiste a nadie, el que murió simplemente, se nos adelantó, porque para allá vamos todos. Además lo mejor de él, el amor, sigue en tu corazón. ¿Quién podría decir que Jesús está muerto? No hay muerte: hay mudanza. Y del otro lado te espera gente maravillosa: Gandhi, Michelangelo, Whitman, San Agustín, la Madre Teresa, tu abuela y mi madre, que creía que la pobreza está más cerca del amor, porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas, y nos aleja por que nos hace desconfiados.

Haz sólo lo que amas y serás feliz, y el que hace lo que ama, está benditamente condenado al éxito, que llegará cuando deba llegar, porque lo que debe ser será, y llegará naturalmente. No hagas nada por obligación ni por compromiso, sino por amor. Entonces habrá plenitud, y en esa plenitud

todo es posible. Y sin esfuerzo porque te mueve la fuerza natural de la vida, la que me levantó cuando se cayó el avión con mi mujer y mi hija; la que me mantuvo vivo cuando los médicos me diagnosticaban 3 ó 4 meses de vida.

Dios te puso un ser humano a cargo, y eres tú mismo. A ti debes hacerte libre y feliz, después podrás compartir la vida verdadera con los demás.

Recuerda a Jesús: "Amarás al prójimo como a ti mismo". Reconcílate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa criatura que estás viendo es obra de Dios; y decide ahora mismo ser feliz porque la felicidad es una adquisición.

Además, la felicidad no es un derecho sino un deber, porque si no eres feliz, estás amargando a todos los que te aman. Un solo hombre que no tuvo ni talento ni valor para vivir, mandó a matar seis millones de hermanos judíos.

Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo. Tenemos para gozar la nieve del invierno y las flores de la primavera, el chocolate de la Perugia, la baguette francesa, los tacos mexicanos, el vino chileno, los mares y los ríos, el fútbol de los brasileños, Las Mil y Una Noches, la Divina Comedia, el Quijote, el Pedro Páramo, los boleros de Manzanero y las poesías de Whitman, Mahler, Mozart, Chopin, Bethoven, Caravaggio, Rembrant, Velásquez, Picasso y Tamayo entre tantas maravillas.

Y si tienes cáncer o sida, pueden pasar dos cosas y las dos son buenas; si te gana, te libera del cuerpo que es tan molesto: tengo hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, tengo dudas... Y si le ganas, serás humilde, más agradecido, por lo tanto fácilmente feliz. Libre del tremendo peso de la culpa, la responsabilidad, y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante profundamente, como debe ser.

No estás deprimido, estás desocupado. Ayuda al niño que te necesita, ese niño será socio de tu hijo. Ayuda a los viejos, y los jóvenes te ayudarán cuando lo seas. Además, el servicio es una felicidad segura, como gozar de la naturaleza y cuidarla para el que vendrá. Da sin medida y te darán sin

medida.

Ama hasta convertirte en lo amado, más aún hasta convertirte en el mismísimo amor. Y que no te confundan unos pocos homicidas y suicidas, el bien es mayoría pero no se nota porque es silencioso, una bomba hace más ruido que una caricia, pero por cada bomba hay millones de caricias que alimentan la vida.

Reconozco que seguramente todo el mundo desea disfrutar de una vida larga y feliz, libre de enfermedades y llena de amor. Pero no todos quieren hacer las cosas correctas para mejorar sus vidas. ¡Suena a que todo el mundo quiere ir por el camino fácil!

A veces puede ser bastante difícil cuidar de ti mismo a un nivel completo. Por ejemplo, es importante comer la comida correcta y realizar algunas rutinas de ejercicios de manera regular. También es importante vivir una vida que sea baja en estrés. Eso no es fácil.

Empecemos por la comida que comemos; ¿cuántos de nosotros llevamos una dieta repleta de comida correcta durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana? Tomemos el ejemplo de un trabajador promedio que está en un trabajo de 9 a 17 hs., de Lunes a Viernes, ¿puede este individuo ser realmente fiel a algún tipo de dieta prescrito, considerando que va a ser tentado por diversas comidas siendo ingeridas por distintas personas a su alrededor, y el hecho de que probablemente tenga muy poco tiempo? ¡Esta persona tendrá que ser realmente disciplinada si quiere cuidar de si misma y ser más saludable!

Al hablar de llevar una vida baja en estrés, muchas personas podrían pensar que se trata de un chiste. Prueba con un poco de yoga relajante o ejercicios de respiración profunda. Da una caminata corta y realmente mira la belleza que se despliega en tu camino. Recibe un masaje; es una maravillosa manera de calmarte tanto física como emocionalmente.

“Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterna” Oscar Wilde

Otra de las cosas que puedes intentar es usar afirmaciones positivas. ¿Qué son las afirmaciones?

Las afirmaciones son pensamientos positivos que repetimos para sembrarlos en la

conciencia. A través de la repetición de frases positivas (afirmaciones) alimentamos nuestro cerebro con ideas productivas que nos encaminaran a realizar acciones productivas.

La mente humana es increíblemente poderosa y si no le damos un objetivo claro pues la pobre con toda su energía no focalizada andará saltando de idea a idea sin saber qué hacer, por el contrario, si ponemos en ella -en la mente- ideas claras y propósitos definidos ella va a ayudarnos a crear una realidad hermosa, fructífera, exitosa y relajada.

El principio de las afirmaciones consiste en elegir los propios pensamientos, aquellos que definen más tus anhelos y utilizarlos el número de veces que sea necesario para que su fuerza creativa nos encamine a tomar los pasos y las acciones que van a producir resultados en el mundo real.

Aquí te ofrezco alguna de las afirmaciones que me han ayudado y espero que a ti también te sirvan. Sin embargo te invito a crear tus propias afirmaciones, su poder es efectivo y maravilloso, inténtalo, corta diez pedacitos de cartulina, allí en cada uno escribe una afirmación, llévalas contigo, léelas, repítelas, memorízalas y verás cómo van a cambiar tu vida.

Hoy el amor que hay en mi mundo es un reflejo del amor que hay en mi interior.

Hoy mis relaciones amorosas comienzan conmigo.

Hoy me amo y me mimo.

Hoy me abro mi corazón.

Hoy me amo un poquito más.

Hoy el amor hace milagros en mi vida

Hoy el amor es la fuerza sanadora Más Poderosa que conozco.

Hoy el perdón ha abierto la puerta a mi amor por mí.

Hoy contribuyo a crear un mundo en el que podamos amarnos los unos a los otros sin temor.

Hoy cuanto más amor doy, más amor recibo.

Hoy y cada día que pasa me resulta más fácil amar.

Hoy los acontecimientos vienen y van, pero mi amor por mi permanece fiel y constante.

Hoy dedico este día a amarme más.

Hoy adondequiera que voy y a quienquiera que veo, siempre encuentro al amor esperándome.

Hoy en algún lugar hay alguien que busca exactamente lo que yo ofrezco.

Hoy atraigo mas relaciones llenas de amor a mi vida cuando me relajo y me acepto tal como soy.

Hoy puedo dejar entrar al amor con toda confianza.

Hoy el amor es mi derecho divino.

Hoy tengo muchos amigos y amigas que me quieren.

Hoy cuando me amo de verdad, todo funciona bien en mi vida.

Hoy me hago el regalo del amor incondicional.

Hoy cuanto más amor doy, mas tengo para dar.

Hoy al mirarme en el espejo, me resulta fácil decirme: "Te quiero, de veras, te quiero"

Hoy en mi hay un infinito manantial de amor y lo comparto con los demás.

Hoy soy una persona digna de amor.

Hoy cada vez me resulta más fácil amarme y amar a los demás.

Hoy bendigo a mis padres con amor y los dejo libres para que sean felices a su modo.

Hoy tengo una relación armoniosa y llena de amor con toda mi familia.

Hoy todos podemos vivir en paz compartiendo amor.

Hoy todo está bien en mi amoroso mundo.

Somos más que seres físicos, ya que entran en juego la parte emocional y la espiritual. Si uno desea ser "completo", se debería fijar en todos los aspectos de su salud. Cuida de ti mismo comiendo correctamente, bebiendo mucha agua, caminando, aclarando tu mente, atendiendo a tus necesidades emocionales y sexuales, y descansando de manera abundante. Acepta tanto tu vastedad como tus limitaciones.

Resulta por demás asombroso la plena conciencia que tenemos del valor de las cosas -de un auto, de una casa, de un abrigo, etcétera-, pero resulta que no sabemos el valor del bien máximo, que es el valor de uno mismo.

Desafortunadamente, siempre nos estamos recriminando nuestros defectos y deficiencias, y anhelamos todas aquellas cualidades que no poseemos, lo cual se refleja en todos los campos de nuestra vida. Deseamos la casa que no tenemos, el coche que no poseemos, el dinero que no tenemos, la mujer, el hijo, la familia, etcétera, y debemos aprender a amar lo que poseemos.

Un hombre sin defectos sería un ángel y sin cualidades sería un monstruo; todos los seres humanos somos una amalgama de fuerzas y debilidades, y normalmente toda potencialidad conlleva en sí misma una debilidad: por ejemplo, la persona muy sensible tiene la potencialidad de percibir todo su entorno con mayor facilidad que los demás, pero su intensa vivencia le puede hacer sufrir más intensamente.

El artista que disfruta llevando al lienzo lo que percibe en forma magistral, posiblemente su anhelo de lograr la perfección o su máxima expresión artística lo encamina a una búsqueda permanente y sin tregua toda una vida, desgastándolo prematuramente; así pues, no se puede dividir al ser humano en un sistema tan simplista de cualidades y defectos; debemos tener conciencia de las cualidades que poseemos. En la medida en que estemos más conscientes de nuestro valor, iremos cobrando mayor autorrespeto para nosotros mismos, y esto, en lugar de envanecernos, debe responsabilizarnos para autoexigirnos más.

Alguien escribió que para "poder amar a otros es necesario amarse a sí mismo, pues sólo se puede dar a los demás lo que uno mismo tiene". El amarse a sí mismo no implica una realidad egocéntrica. Es un genuino interés, calidez y respeto por uno mismo; es luchar por redescubrir y mantener la propia singularidad; descubrir la verdadera maravilla de ti mismo, no únicamente del tú actual, sino de las muchas posibilidades que posees.

El amarse a sí mismo implica apreciar su propio valor por encima de todas las cosas. El amarte a ti mismo también implica el conocimiento de que sólo tú puedes ser tú. Si tratas de ser como alguien más quizá te aproximes mucho, pero siempre serás una imitación sin mayor valor; ser uno mismo es lo más sencillo, lo más práctico, lo más satisfactorio, así que tiene mucho sentido el hecho de que únicamente puedas ser para otros lo que eres para ti mismo.

Si te conoces, acepta si te aprecias a ti mismo, así como tu singularidad; permitirás que otros también lo hagan. Si valoras y aprecias el descubrimiento de ti mismo, alentarás a otros a que emprendan esta importante búsqueda. Si reconoces tu necesidad de ser libre para saber quién eres, permitirás que otros también tengan la libertad para hacerlo. Cuando te des cuenta que tú eres lo mejor de ti mismo, aceptarás el hecho de que otros son lo mejor de ellos mismos, aun cuando se entiende que todo empieza contigo.

En la medida en que te conozcas a ti mismo (y todos somos más similares que diferentes), podrás conocer a otros; cuando te ames a ti mismo, amarás a otros, y en la profundidad y medida en que puedas amarte a ti mismo, precisamente en esa profundidad y medida podrás amar a otros. Todos debemos entender que lo más importante es percibir nuestras propias potencialidades y destacarlas y no tratar de ser alguien diferente; es considerable la inmensa cantidad de libros, seminarios, cursos sobre personas que han tenido éxito, que por años han hablado sobre lo que tenemos que hacer para ser triunfadores. Sin embargo, casi nadie se ha dedicado a inculcar que en el yo de cada quien está la potencialidad para lograr alcanzar cualquier meta que nos propongamos; el sistema educativo tradicional se ha dedicado a vendernos virtudes de otros pero ha descuidado la riqueza que cada uno posee y que es necesario identificar y proyectar potencializando las cualidades de cada quien.

Una adecuada evaluación no debe confundirse con una concepción de soberbia y superioridad de nosotros mismos, sino todo lo contrario, nos debe dar mayor humildad y responsabilidad el obtener de cada una de nuestras potencialidades una autoexpectativa tal que nos exija todos los días actuar de acuerdo no a lo que somos, sino a lo que deberíamos ser.

Eres un ser humano vital y vivaz, ¡comienza a sentirte bien contigo mismo desde ahora!

CAPÍTULO 2: CREE EN TI MISMO

Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades.

Debes creer en ti mismo para que los demás puedan creer en ti. El amor propio requiere de creer en uno mismo

Millones de personas no consiguen vivir las vidas que siempre desearon vivir. Reprimen su deseo de completar sus ambiciones, y se rinden con sus grandes sueños tan pronto como se enfrentan al primer obstáculo. Entre las razones más fuertes por las cuales se genera esta actitud mental, está el hecho de que tales personas no creen en sí mismas.

Creer en ti mismo es estar seguro de que vas a hacer lo que sea en lo que te enfocas, incluso si otras personas están en contra tuyo. Generalmente, cuando eliges enfrentarte a un desafío grande o a hacer algo en lo que los demás fallaron en conseguir, encontrarás que todo el mundo te tirará abajo. Bajo la presión de tales críticas, unos cuantos de nosotros empezaremos a cuestionar nuestras propias habilidades y tarde o temprano nos rendiremos. Los pocos que logran seguir creyendo en sí mismos y continúan por el camino que han escogido serán aquellos que disfruten de la gloria del éxito y de aprender a quererse a sí mismos.

Otras personas incluso creen que a menos que todo el mundo esté de acuerdo con ellas, están equivocadas. Esto es falso. Nadie nunca tiene éxito sin tener la resistencia de personas que se oponen a sus ideas en algún punto u otro.

Este rechazo posteriormente se convierte en los cimientos del éxito de las personas. Si los demás piensan que estás equivocado, o que lo que estás haciendo no dará resultados, simplemente sigue moviéndote hacia delante ya sea al convencerlos de adoptar tu punto de vista, o simplemente deja que se den cuenta solos por la fuerza al ver lo que has logrado.

Si te enfrentas a otras personas una o dos veces, yendo en contra de sus opiniones y teniendo éxito en lo que sea que hagas, incluso si se trata de una tarea pequeña o superficial, terminarás construyendo confianza en tus poderes y tus ideas. Sólo en ese momento lograrás que la impresión de los demás no haga un gran efecto sobre ti, porque ya habrás tenido una experiencia previa que te ha demostrado que puedes tener éxito a pesar de lo que digan los demás.

Cree en ti

Sigue tu destino adónde sea que te lleve

Hay un momento en la vida, en que comprendes que ha llegado el tiempo de cambiar, y si no lo haces, nada jamás podrá cambiar. Comprendes que si al fracasar, no tienes el coraje de comenzar de nuevo, la vida seguirá sin ti. La dicha no nos acompaña siempre y nuestra vida a veces se torna diferente de lo que nos imaginamos.

No siempre nuestros días brindan lo que esperamos. Sin comprender por qué, a veces toman rumbos tan imprevisibles que ni en tus sueños se hubieran asomado. Pero igual, si no te animas a escoger un camino, o a realizar un sueño, estás en gran peligro de vagar sin rumbo y perderte. Más bien que preguntarte con mil ansias por qué tu vida se ha tornado como es ahora, acepta el camino abierto que te espera.

Olvídate de lo que fue, no te confundas. Eso ya pasó. Sólo el presente importa. El pasado es ya una ilusión, y el futuro todavía no existe. Pero vivimos hoy. Mide tus pasos uno a uno, sin perder la fe, guardando tu valor y confianza. Con tu frente alta, no temas soñar, ni mirar las estrellas.

Un poco más de paciencia, tu vigor volverá y encontrarás tu vía. Una senda más bella y serena de lo que has soñado te llevará a donde quieras que te lleve, cumpliendo todos tus deseos. No pierdas confianza en tus fuerzas, y toma esa nueva vía. Verás que está llena de alegría, de aventuras y deleite como en tus sueños no imaginaste. Cree en ti.

Todos tenemos adentro una brújula que nos conduce adonde anhelamos. No olvides confiar en tu brújula, consúltala a menudo, porque el conocer su presencia te dará fortaleza para lo que la vida te depare. No permitas que te desvíen. Pídele la verdad a tu corazón, y te dará la respuesta y el discernimiento para tomar las decisiones que son para ti. Ama a todos, y no esperes agradecimientos. Haz lo mejor que puedas. Vive cada día en su plenitud. Nadie puede leer el futuro.

Recuerda: para todas tus preguntas, allí en tu fuero interno, a la vera del camino, habrá respuestas más claras, soluciones aceptables. Hace falta paciencia, y confianza, para alcanzar la meta, solucionar problemas, y

realizar sueños. Aunque por momentos parezca que ya no puedes seguir, conozco tu fortaleza, y sabrás sobrellevar todo lo que la vida te depara.

Cree en ti.

Consulta a tu poder superior para que te guíe y te ayude, y sentirás que estás siendo apoyado por un poder que es mayor a cualquiera que rechace lo que estás haciendo, y a cualquier dificultad imprevista a la que probablemente te enfrentes en el camino de conseguir tu objetivo.

Si no crees en ti mismo, terminarás por descartar tu idea, y no conseguir el quererte a ti mismo.

Por otra parte, si crees en ti mismo y continúas peleando por lo que quieres y desarrollas tu amor propio; los demás podrán rechazar tus ideas para empezar, pero serán forzados a creer en ti a la larga, tras verte tener éxito.

Descubre el amor

Toma una sonrisa

Y regálala a quien jamás la tuvo

Toma un rayo de sol

Y hazlo volar hasta donde reina la noche

Descubre una fuente

Y haz bañar en ella a quien vive en el fango

Toma una lágrima

Y colócala en el rostro de quien jamás lloró

Toma el valor

Y ponlo en el ánimo de quien no sabe luchar

Descubre la vida

Y nárrala a quien no sabe entenderla

Toma la esperanza

Y vive en su luz

Toma la bondad

Y dónala a quien no sabe donar

Descubre el amor

Y hazlo conocer al mundo entero.

CAPÍTULO 3: CONSIDERA LO QUE TE MERECE

Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo.

Mahatma Gandhi

Reflexiona acerca de tus gustos, aversiones, lo que quieres y lo que no. Te mereces tener la mejor relación, carrera, y estilo de vida que puedas.

¿Estás obteniendo todo lo que mereces?

Mucha gente lucha contra la idea de ser merecedor. Sienten que hay algo mal con ese sentimiento. Es por eso que sienten que no se merecen la felicidad, el amor, riquezas, o lo que sea. Aquí hay una lista de cosas a evitar cuando estás tratando de cambiar tu vida y quererte más a ti mismo; cuando estás tratando de sentir que realmente mereces lo mejor.

1. Evita compararte con los demás, particularmente si tienen más de lo que tú tienes o lo que sea. Eres único y tu situación no es equiparable a la de nadie más. Vete a ti mismo como un individuo con su propio y excepcional rango de influencia, el cual realmente posees.
2. Evita el comparar a tu vida actual con tu vida en tu juventud. Fundamentalmente carecías de poder siendo un joven, como todo muchacho. Lo que haya ocurrido en ese entonces, cuando eras un joven, no debería afectar para anda lo que podrías llegar a ser de adulto.
3. Evita el pensamiento dañino. Se dice que las personas generan alrededor de entre 50,000 y 60,000 pensamientos por día – la mayoría de ellos dañinos. Si la mayoría de tus pensamientos son dañinos, que lo serán si no haces un esfuerzo concentrado para alterarlos, sólo ponte a pensar de qué manera estás perpetuando la negatividad en tu vida.

Así que aquí está el otro lado de la moneda, el de creer que mereces lo mejor. Aquí hay algunas cosas que necesitarás incluir y recordar en tu vida diaria, lo que hará posible que te sientas mejor acerca de lo que mereces, y que sientas un mayor amor propio.

1. Trata de definirte como lo que realmente eres. Un pensamiento que necesitas

considerar de manera distintiva es el siguiente: Eres un hijo del cosmos. Si, si lo pones de esa manera, eres de origen divino. En consecuencia, te mereces todo lo mejor.

2. Trata de saber que lo que sea que haya ocurrido en el pasado, no necesariamente debería restringirte en tu presente. El pasado en paz descansa. Así que lo que sea que recuerdes, olvídalos. Vive en este minuto. Aprovechalo al máximo.

3. Trata de expresarte positivamente. Eso se empieza por ser consciente de tus pensamientos cuando te tomas un minuto al interrumpir tus actividades, para considerar lo que está pasando por tu cabeza. Suena curioso, lo sé. Pero para detener la negatividad de tus pensamientos, debes volverte consciente de todo eso. Entonces, cuando encuentres negatividad, sustitúyela de inmediato con elementos positivos.

Ahora, incorpora estas técnicas para saber qué evitar y a qué apuntar, y aplícalas en tu vida ahora. Estoy seguro de que inmediatamente te sentirás más merecedor.

Un joven con problemas de autoestima fue a visitar a un sabio para que lo ayude con su problema.

- Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro sin mirarlo, le dijo:

- Cuanto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizá después...- y haciendo una pausa agregó:

- Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este problema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

- E...encantado, -maestro- titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

- Bien, asintió el maestro. Se quitó el anillo en el dedo pequeño, y dándoselo al muchacho, agregó:

- toma el caballo que está allá afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Ve y regresa con esa

moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado, más de cien personas, abatido por su fracaso montó su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría entonces habérsela entregado él mismo al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

-Maestro- dijo - lo siento, no se puede conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto al valor del anillo.

- Qué importante lo que dijiste joven amigo, - contestó sonriente el maestro.

-Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

-Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender YA, no puedo dar más de 58 monedas de oro por su anillo.

- ¡58 MONEDAS! - Exclamó el joven.

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

El joven corrió emocionado a la casa del maestro a contarle lo sucedido.

-Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo.

-Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede revaluarte un verdadero experto. ¿Qué haces pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño.

Todos somos como esta joya, valiosos y únicos, y andamos por los mercados de la vida pretendiendo que gente inexperta nos valore.

CAPÍTULO 4: DESCUBRE QUIÉN ERES

Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.

Pablo Neruda

Aprende sobre tu personalidad, valores, y creencias, a través de herramientas de evaluación y libros inspiradores. Excava en tu alma y crea tu vida alrededor de lo que es más valioso para ti.

Debes darte cuenta de quién eres.

¿Quién eres? Si no puedes responder a esa pregunta rápidamente entonces no tienes realmente una idea clara sobre tu propia identidad. Poseer una imagen clara de ti mismo es vital para las relaciones, la auto-estima, el amor propio y el crecimiento. Tal y como es inconcebible llegar a destino si no sabes en donde estás, es imposible convertirte en quien deseas ser cuando no tienes claro quién eres.

Para mejorar, primero debes determinar dónde estás y posteriormente cómo quieres ser. Si no estás seguro de donde estás parado, es imposible empezar a efectuar cambios. La psicología popular te recomienda siempre enfatizar en lo positivo y simplemente limpiar lo negativo, pero desgraciadamente, sin antes examinar lo que puede ser potencialmente negativo, no podrás solucionar nada.

El darte cuenta de que, por ahora, esto es lo que eres, se traduce en un nivel impresionante de satisfacción propia. Cuando eres completamente honesto o inseguro acerca de quién eres, es fácil el ser distraído por fijarte en imperfecciones

minúsculas al no poder percibir el todo. Exponerte a ti mismo inevitablemente creará la situación auto-contradictoria en donde aceptarás quién eres así como también mantendrás el deseo de mejorar.

Para tomar control de tu identidad actual todo lo que necesitas es un trozo de papel y un lápiz (o una computadora).

Empieza por simplemente producir una lista de todos los atributos y conductas que te definen. Si bien es fácil hacer una lista razonablemente corta nombrando atributos bastante visibles, pienso que necesitarás ser un poco más profundo en tu análisis. Sigue agregando elementos a tu lista hasta que ella posea al menos 100 o 200 puntos acerca de ti.

Escribe cosas que describan lo que sea que relacionarías con tu identidad. Esto se refiere a logros, fracasos, fortalezas, debilidades, características de tu personalidad, intereses, sueños, pasado, futuro, etc.

Continúa con el ejercicio hasta que hayas terminado.

Esta lista no es un resumen o una manera de percibirte a ti mismo de manera confidencial. Es una técnica para evaluar de manera precisa cuál es tu identidad actual, lo bueno, lo malo y lo feo. Si hay partes de ti que te desagradan, también anótalas. Serás la única persona que lea esta lista, así que debes sacar todo hacia fuera.

Podrías sentirte incómodo al escribir cosas negativas de ti mismo. Tal vez habrías querido alejar a algunas de ellas u omitirlas. Pero parte de exponerte a ti mismo también es el encontrar las partes que posiblemente te desagraden, te provoquen miedo o incluso aversión.

Cuando escribas estas cosas, debes reconocerlas como partes tuyas. Admite la verdad; tales elementos son ingredientes de tu identidad. Revelar esas partes puede ser lo más difícil, pero es fundamentalmente esencial si quieres tener una identidad clara sobre la cual puedas mejorar.

Cuando veas tu lista, podrías estar asombrado de lo grande y compleja que es tu identidad. Tu identidad actual tiene cientos de factores enlazados que crean tu vida. Algunos de ellos podrían darte hasta vergüenza, mientras que podrías sentirte incluso orgulloso de otros.

Ahora debes aceptar completamente esta lista. Si no sientes que la lista esté completa, vuelve y añade más cosas, pero al final deberás ver tu gran lista y aceptar que eso es lo que eres en ese momento, en ese mismo instante.

Ahora que tienes una lista entendible que describe tu identidad, todo está al descubierto. Ya no hay más porciones de ti ocultas en la oscuridad. Con tu identidad actual descrita de una manera precisa y clara, podrás empezar a trabajar verdaderamente.

Este trabajo será el de elaborar de manera precisa lo que quieres para tu identidad. Hazlo de la manera que quieras, y averigua la manera de expresar lo que desees de la mejor manera.

"Debido a que no eres igual que otro ser humano, tu eres incomparable".

Brenda Ueland

Deja un momento esta semana solo para ti, puede ser 10 o 15 minutos pero que sea un momento para cerrar los ojos y escuchar tu voz interior, la voz de tu alma.

Piensa en un lugar que te guste, en algo que te agrada y concéntrate. Respira despacio y profundo. Luego piensa en ti, escúchate. Este ejercicio sencillo es muy relajante.

¿Cuántas veces has querido escapar de tu rutina diaria, tener un momento de paz y tranquilidad?

Tener un momento para concentrarte, verte a ti mismo, y hablarte, comunicarte con tu interior. Tú puedes hacerlo, algunas veces puedes ir de vacaciones, o tomar un retiro.

Pero muchas veces no tenemos tiempo para hacer eso y necesitamos un momento en nuestra rutina diaria para escuchar nuestra voz interior.

Adelante Amigo... para ya de tanta presión, de tantos sueños sin sentido, adéntrate en tu mundo interior, encontrarás allí grandes secretos que permitirán que tu vida sea más feliz...

No vivas la vida sólo en el exterior, allí dentro de tu corazón mora una gran Verdad... y sólo te será revelada cuando tu decidas entrar...

No lo pienses más... deja el temor... ¿temor a qué? ¿Qué temes perder? ¡¡NADA!! Porque nada nos pertenece... todo aquí es temporal... busca lo eterno Amigo...

Busca esa esencia que nos lleva hacia el infinito. En cualquier momento llegará tu fin...

¿Y qué hiciste con tu vida? ¿Sólo acumular más y más cosas? Sólo lo que hayas cultivado espiritualmente...

¡Sólo lo que hay en tu corazón permanecerá contigo por siempre!

CAPÍTULO 5: ANÍMATE

"Las personas que le echan la culpa a las circunstancias, no creen en las circunstancias.

Las personas que avanzan buscan las circunstancias y si no las encuentran las crean".

George Bernard Shaw

¡Mereces un trato especial! Haz y di cosas agradables para ti mismo todos los días. Mantén una lista de logros y respétala de manera regular.

Muchas veces las personas se sienten desanimadas porque no sienten el aprecio de los demás. Eso es entendible. Naturalmente, todos buscamos el ser apreciados por los demás. Pero si nuestra felicidad dependiera únicamente del apoyo de los demás, podríamos encontrarnos ocasionalmente desanimados sin necesidad.

¡La solución a esto es animarte a ti mismo!

Aquí hay algunas maneras de hacer justamente eso.

1. Cuenta las pequeñas bendiciones de todos los días.

Al animarte a ti mismo, es genial partir de los clásicos puntos de inicio como la familia, los amigos, tu casa, y etc. Pero una vez que hayas pensado en tales cosas, trata de ser más particular.

Por ejemplo, si sientes gratitud por tu familia, escribe una lista detallada de los miembros de tu familia, en donde expliques las maneras en las cuales estás agradecido por tener a cada uno de ellos en particular. Lo mismo puede aplicarse a otras cuestiones. Por ejemplo, si estás agradecido por tu casa (y deberías estarlo, ¡aunque sea humilde!), haz una lista de los elementos que aprecias y valoras de tu casa.

Piensa en cada faceta y factor de tu casa, y haz una lista individual de las cosas por las cuales estás agradecido. Hay cosas que das por sentadas, ¡y que sin embargo

extrañarías en caso de que no estuvieran! He encontrado útil enfocarme en un pequeño aspecto de las varias cosas grandes que hay en mi vida, y de esa manera listar perfectamente todo lo que se me puede ocurrir que va a animarme nuevamente.

2. Haz una lista de tus dones.

Frecuentemente nos enfocamos en las cosas en las que no somos buenos, en las que nos equivocamos, o incluso deseamos ser diferentes. Pero todos tenemos habilidades y talentos particulares. ¡Nada es demasiado pequeño como para no ser mencionado! O, como en el caso de arriba, empieza con algo grande, y posteriormente termina por listar detalladamente todo lo que se te pueda ocurrir que pudiera encajar en cierta categoría. Hablando de manera general, todo talento que tengas incluye múltiples “sub talentos”. ¡Sé original!

3. Rememora el pasado.

Ocasionalmente cuando surgen problemas, como el no poder ser capaz de pagar la renta a tiempo, recuerda el hecho de que de alguna manera siempre has podido tener un techo sobre tu cabeza en el pasado, y que de alguna manera las cosas se resolverán en esta ocasión también.

También, al recordar el pasado, a veces es muy divertido retroceder mucho, incluso hasta la niñez, hacia experiencias divertidas, interesantes y excitantes. Frecuentemente eso me hace reír, y también me ayuda a ver que tan rica y genial ha sido mi vida – y sin dudas continuará siéndolo.

4. Enumera tus preocupaciones.

Esta podría parecer una manera inusual de animarse, y de hecho reconoceré que inicialmente, ¡enumerar mis preocupaciones a veces me provoca tensión! Pero, enumerar mis preocupaciones es a veces el primer paso a la hora de lidiar con los problemas que surgen, y a medida que lo hago, me animo cada vez más.

También, a medida que enumero mis preocupaciones – particularmente si escribo en mi diario sobre ellas -, frecuentemente veo que no son ni tan malas ni tan terribles como pensaba. Frecuentemente, cuando escribo en mi diario acerca de mis preocupaciones y sobre las cosas que me desconciertan, me encuentro con que estoy alterando las proporciones de las cosas, y que la situación no es ni de cerca tan mala como inicialmente creía. ¡Eso es estimulante!

Recuerda algún punto en el que otras personas te hayan estimulado o animado. Si, esto se trata de animarte a ti mismo, pero ocasionalmente podrás hacerlo al recordar el ánimo que otras personas te dieron en el pasado. Tal vez nadie ha hecho nada para animarte la semana pasada o incluso durante el mes pasado, pero todos hemos tenido momentos en los que hemos recibido el apoyo y el ánimo de otras personas en algún punto de nuestras vidas.

CAPÍTULO 6: EXTIÉNDETE

"Ser quienes somos y convertirse en lo mejor que somos capaces es la única meta de la vida".

Robert Louis Stevenson

Explora el mundo a tu alrededor. Interésate en lo que la vida tiene para ofrecerte. Lee libros, conoce gente, toma clases, y viaja hacia nuevos países. Adopta el hábito de hacer las cosas de manera diferente.

Expande tu conocimiento

Cuando estás trabajando en mejorarte a ti mismo, tu actitud personal y tu experiencia van a entrar en juego de manera frecuente. Para estar a la vanguardia para tu vida, puede ser benéfico que te eduques constantemente en todas las áreas que te interesen y que sean importantes para ti y para tu vida.

El desarrollo personal va a ser realmente importante para tu mentalidad con respecto a la vida. Cuando estás buscando constantemente maneras para mejorarte a ti mismo, se reflejará en tu actitud y en todos los aspectos de tu vida. Hay varias maneras distintas de hacer esto. Simplemente leer y observar todo lo que puedas es una gran manera de empezar.

Hay muchos audios, videos e incluso libros que puedes descargar en línea, y que están siempre disponibles. Puedes mantenerte al día con la información al suscribirte a revistas y boletines de noticias.

La educación es algo significativo cuando se trata de tu vida personal, porque mientras más sabes, mejor equipado estarás para manejar cualquier decisión crucial a la que te enfrentes. Cuando lo imprevisto se avecina, sabrás qué será lo

mejor que podrás hacer. Cuando te enfrentes a decisiones difíciles, tu conocimiento te ayudará a discernir la manera en la que deberías enfrentarte a tales problemas. Nueva información está siendo generada de manera perpetua, y la única manera de mantenerse en la cima y actualizado, es el educarte constantemente y de manera más profunda. Si paras de aprender cosas nuevas, un día te darás cuenta de que en algún punto en el camino, fuiste dejado muy atrás. Otras personas habrán seguido moviéndose hacia delante mientras tú permaneces atascado en el pasado.

En la selva vivían tres leones. Un día el mono, el representante electo por los animales, convocó a una reunión para pedirles una toma de decisión: Todos nosotros sabemos que el león es el rey de los animales, pero para una gran duda en la selva: existen tres leones y los tres son muy fuertes. ¿A cuál de ellos debemos rendir obediencia? ¿Cuál de ellos deberá ser nuestro Rey?

Los leones supieron de la reunión y comentaron entre sí: -Es verdad, la preocupación de los animales tiene mucho sentido. Una selva no puede tener tres reyes. Luchar entre nosotros no queremos ya que somos muy amigos... Necesitamos saber cuál será el elegido, pero ¿Cómo descubrirlo?

Otra vez los animales se reunieron y después de mucho deliberar, le comunicaron a los tres leones la decisión tomada: Encontramos una solución muy simple para el problema, y decidimos que ustedes tres van a escalar la Montaña Difícil. El que llegue primero a la cima será consagrado nuestro Rey.

La Montaña Difícil era la más alta de toda la selva. El desafío fue aceptado y todos los animales se reunieron para asistir a la gran escalada.

El primer león intentó escalar y no pudo llegar. El segundo empezó con todas las ganas, pero, también fue derrotado. El tercer león tampoco lo pudo conseguir y bajó derrotado.

Los animales estaban impacientes y curiosos; si los tres fueron derrotados, ¿Cómo elegirían un rey?

En este momento, un águila, grande en edad y en sabiduría, pidió la palabra: ¡Yo sé quién debe ser el rey! Todos los animales hicieron silencio y la miraron con gran expectativa.

¿Cómo?, Preguntaron todos. Es simple... dijo el águila. Yo estaba volando bien

cerca de ellos y cuando volvían derrotados en su escalada por la Montaña Difícil escuché lo que cada uno dijo a la Montaña.

El primer león dijo: - ¡Montaña, me has vencido!

El segundo león dijo: - ¡Montaña, me has vencido!

El tercer león dijo: - ¡Montaña, me has vencido, por ahora! Pero ya llegaste a tu tamaño final y yo todavía estoy creciendo.

La diferencia, completó el águila, es que el tercer león tuvo una actitud de vencedor cuando sintió la derrota en aquel momento, pero no desistió y quien piensa así, su persona es más grande que su problema: él es el rey de sí mismo, y está preparado para ser rey de los demás.

Los animales aplaudieron entusiasmadamente al tercer león que fue coronado. El Rey de los Animales.

Moraleja: No tiene mucha importancia el tamaño de las dificultades o situaciones que tengas. Tus problemas, por lo menos la mayor parte de las veces, ya llegaron al nivel máximo, pero no tú. Tú todavía estás creciendo y eres más grande que todos tus problemas juntos.

Todavía no llegaste al límite de tu potencial y de tu excelencia.

Cuando se trata de recibir algo de entrenamiento, tienes muchas opciones. Lo primero en lo que necesitas pensar, es cuánto tiempo tienes para invertir en avanzar con tu entrenamiento. Como fue mencionado anteriormente, hay muchos libros, archivos de audio, video y demás recursos en línea para ayudarte a que puedas educarte por tu cuenta. De hecho, puedes buscar en Internet todos los artículos que puedas encontrar relacionados con el asunto del amor propio y el crecimiento personal. También deberías buscar libros de auto ayuda sobre motivación, organización y más.

Si tienes la oportunidad de sacar ventaja de un seminario, hazlo. Estos pueden ser muy beneficiosos y educativos. También hay seminarios a los que puedes anotarte en línea. De esta manera, no tendrás que viajar y podrás tomar tu clase o asistir al seminario desde Internet.

Lo importante es que comprendas que necesitas educarte a ti mismo de manera constante si deseas estar al día con el mundo en el que vives y ayudar a mejorar tu

desarrollo personal.

"La ignorancia te puede lastimar. El conocimiento no."

Anónimo

CAPÍTULO 7: PERDÓNATE A TI MISMO

"El que es incapaz de perdonar es incapaz de amar"

Martin Luther King (1929 – 1968). Líder social norteamericano

Deja que cualquier culpa o miedo residual del pasado te abandone. Perdónate a ti mismo por haber cometido errores y no hacer todo "perfectamente". Cuando perdonas, liberas energía emocional que podría llegar a ser mejor usada para amar y ser amado.

Date un respiro

Tu salud mental puede depender de tu habilidad para disolver el dolor y el enojo, incluso hacia ti mismo. El perdón es tan efectivo, que si pudiéramos encontrar una manera de aprender y enseñar a practicarlo, el mundo sería mucho mejor de lo que es.

Pero primero, podrías tener que perdonarte a ti mismo. ¿Has traicionado a tu pareja? ¿Has golpeado a un niño por estar enojado? ¿Has robado algo? ¿Te has descarilado? La lista de malos comportamientos humanos es larga.

Si alguien más hiciera estas cosas, podrías aprender a perdonarlos, o perderías tu enojo por más tiempo que eso demorara. Eso es porque es más fácil perdonar a otras personas. Después de todo, ellas no viven en tu cerebro, recordándote todo el tiempo el mismo "crimen". Todos los tipos de fe del mundo enseñan el poder del perdón. Pero el perdón es un acto muy evasivo, con un poder vivaz, pero que desaparece tras ser poderosamente sentido momentáneamente.

Un estado habitual de enojo y amargura interfiere con la vida. Estudios innumerables también muestran que el estrés y el enojo pueden causar o agravar enfermedades como el cáncer, afecciones cardíacas, y demás trastornos inmunológicos. Cuando la amargura está interfiriendo con tu vida, es hora de perdonarte a ti mismo. Muchos individuos tienen una voz crítica e incesante en sus cabezas,

narrando cada uno de sus movimientos. Perdonar no quiere decir eliminar la posibilidad de enojarte contigo mismo, sino que se refiere a no detestarte.

Las personas frecuentemente tratan de perdonarse a sí mismas por las cosas equivocadas. Piensan que deberían perdonarse a sí mismas por ser humanas y cometer errores humanos. Las personas no tienen que perdonarse por ser quienes son – ya sea que sean distintas, o discapacitadas en algún punto. El perdón se refiere a cosas en particular que necesitan nuestra atención.

El perdón es frecuentemente confundido con el excusarse o con la falta de rendición de cuentas. Este es un terreno con un alto estándar de operaciones. Los individuos piensan que necesitan ser perfectos. Sin embargo, hacen cosas – queriéndolo o no – que dañan a los demás. Podrías no haber querido lastimar, pero sin embargo el otro individuo no se verá menos afectado por tu intención. Ahí es cuando necesitas parar en algún punto y perdonarte a ti mismo.

Se trata de liberar una fuente de dolor y resentimiento. Muchos piensan que perdonarte a ti mismo se refiere a dejarte escapar de lo que sea que hayas hecho. Se supone que el dolor y el enojo que estás sintiendo deberían ser tu castigo. Aquellos que quieren sentir dolor y resentimiento, utilizan esto como una manera de poner una barrera alrededor de sí mismos como una protección para no ser lastimados nuevamente.

Elegiste a la pareja equivocada y ahora tus hijos sufren de negligencia. Hiciste que circulara una historia que hizo que despidieran a alguien de su trabajo. No reportaste un crimen y otras personas se vieron victimizadas. ¿Es suficiente con declararte a ti mismo perdonado? Lo sabrás cuando tu memoria no de provoque más dolor o enojo. Es tan simple como eso. Cuando seas capaz de decir, “estoy liberado de esto”. Naturalmente, junto con esto frecuentemente viene la necesidad de preguntarle a la persona afectada si te ha perdonado también. El perdón nunca se pone en práctica a menos que las personas y las relaciones se vean transformadas en el proceso.

Restituir es más que un simple “lo lamento”. Denota una voluntad por escuchar la angustia de la otra persona. Involucra una voluntad para tomar una acción correctiva inmediata.

Perdonarte a ti mismo no es algo que suceda instantáneamente, como si prendiéramos o apagáramos un interruptor. En algún punto llegarás a una encrucijada. Algo cambiará. Te sentirás menos cargado, tendrás más vitalidad. Vivirás más; tendrás una mejor salud y te querrás más a ti mismo.

Todos nos equivocamos ocasionalmente. Perdonarnos a nosotros mismos es lo más cerca que podemos llegar a pulsar un botón de reinicio, y es algo genial en lo cual trabajar para desarrollar el amor propio.

Ofensas enterradas

Por Carol Parrott

Un buen día yo enterré una ofensa que dolía.

Créí que podría olvidarla si la dejaba escondida.

El agravio iba creciendo.

Cada día lo tapaba.

No logré dejarlo atrás.

Mucho, mucho me costaba.

La alegría me abandonó, no conocí sino penas.

Incapaz era de amar, tenía el alma en cadenas.

A la vera de aquel hoyo clamé con el alma a Dios:

«Sana esta herida profunda,

Tú que eres el Dios de amor».

Sentí entonces Su presencia; en Sus brazos me sentí.

Enjugó mis agrias lágrimas, hizo azul el cielo gris.

Sincerándome con Él, le expliqué mi gran afrenta.

Me prestó Su atento oído mientras yo le daba cuenta.

Cavé, ahondé y arranqué la afrenta que me oprimía,

y entregándola el Maestro libre al fin quedé aquel día.

Así fue como Él quitó la negrura de mi alma

y algo hermoso fue a nacer;

donde había estado la llaga.

Cuando vi en qué convirtió mi tormento y mi pesar,

aprendí a dárselo a Él y no enterrarlo jamás.

“La capacidad de una persona para perdonar está en proporción con la grandeza de su alma”

Anónimo

“El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió”

Madre Teresa de Calcuta (1910 – 1997). Misionera yugoslava nacionalizada india.

CAPÍTULO 8: VALÓRATE

“Usted debe tomar responsabilidad personal. Usted no puede cambiar las circunstancias, el viento, las estaciones, pero usted puede cambiarse a sí mismo.”

Jim Rohn

Únicamente con haber nacido, ya eres merecedor de estima y valor. Sácate esa presión de tener que hacer algo para merecer cosas y ser valorado. Trátate a ti mismo como tratarías a tu mejor amigo.

Tu autoestima es importante

La autoestima juega un papel importante en qué tanto o qué tan poco te valoras a ti mismo. Para valorar a los demás, debes valorarte a ti mismo primero. ¿Qué piensas acerca de ti mismo? ¿Qué piensas acerca de tu profesión? ¿Sientes que estás realizando un trabajo benéfico, o sientes que no eres eficiente en lo que haces?

Tendrás más posibilidades de tener éxito si te valoras a ti mismo. La autoestima determina tu felicidad interna. Si tienes una autoestima elevada, probablemente seas alguien más feliz que otra persona con una autoestima más reducida. El respeto por ti mismo determina como nos tratamos a nosotros mismos y como nos preocupamos por los demás.

Tienes que sentirte bien acerca de ti mismo. No importa lo que otros puedan pensar o decir sobre ti. No tienes que ser el más “en onda” en un grupo, y tampoco tienes que ser el más apuesto. Deja de compararte con los demás y no dejes que otras personas se lleven lo mejor de ti.

No deberíamos dejar que otras personas determinen como nos sentimos acerca

de nosotros mismos, y tampoco deberíamos ceder ante esas críticas internas. No deberíamos tener que basar nuestro respeto por nosotros mismos en cómo nos tratan los demás. Si nos valoráramos a nosotros mismos, tendríamos confianza en nuestra propia imagen y una elevada autoestima.

Lo bueno es que podemos cambiar nuestra autoestima. Podemos aprender a valorarnos a nosotros mismos.

En una breve conversación, un hombre le hace a una mujer la siguiente pregunta:

-¿Qué tipo de hombre estás buscando?

Ella se queda un momento callada antes de verlo a los ojos y le preguntó:

-¿En verdad quieres saber?

El respondió:

- ¡Sí!

Ella empezó a decir:

-Siendo mujer de esta época, estoy en una posición de pedirle a un hombre lo que yo no podría hacer sola. Tengo un trabajo y yo pago todas mis facturas. Yo me encargo de mi casa sin la ayuda de un hombre, porque soy económicamente independiente y responsable de mi administración financiera. Mi rol ya no es el de ser ama de casa dependiente de un hombre en ese sentido. Yo estoy en la posición de preguntar a cualquier hombre, ¿qué es lo que tú puedes aportar en mi vida?

El hombre se le quedó mirando. Claramente pensó que ella se estaba refiriendo al dinero.

Ella, sabiendo lo que él estaba pensando, dijo:

-No me estoy refiriendo al dinero. Yo necesito algo más. Yo necesito un hombre que luche por la perfección en todos los aspectos de la vida.

El cruzó los brazos, se recargó sobre la silla y mirándola le pidió que le explicara.

Ella dijo:

-Yo busco a alguien que luche por la perfección mental, porque necesito con quién conversar, no necesito a alguien mentalmente simple. Yo estoy buscando a alguien que luche por la perfección espiritual, porque necesito con quien compartir mi fe en Dios. Yo necesito un hombre que luche por la perfección financiera porque, aunque no necesito ayuda financiera, necesito a alguien con quien coordinar el

dinero que entre en nuestras vidas. Yo necesito un hombre que luche por su individualidad, que tenga la libertad para salir a volar y regresar responsablemente a su nido, porque enriqueciéndose a sí mismo, tendrá algo maravilloso que regalarme cada día. Yo necesito un hombre lo suficientemente sensible para que comprenda por lo que yo paso en la vida como mujer, pero suficientemente fuerte para darme ánimos y no dejarme caer. Yo estoy buscando a alguien que yo pueda respetar. Partiendo del respeto que él mismo se gane con el trato, el amor y la admiración que me dé. Dios hizo a la mujer para ser la compañera del hombre. No para ser menos o más, si no para que juntos forjen una vida en donde la convivencia los lleve a la felicidad. Si existe un hombre así pues eso es lo que yo busco. Cuando ella terminó de hablar lo miró a los ojos. El se veía muy confundido y con interrogantes.

Él le dijo:

-Estás pidiendo mucho.

Ella le contestó:

-Yo valgo mucho.

Piensa con seguridad: apenas escuches esa voz interior crítica y dañina, deséchala y llena su vacío con frases que ayuden a tu autoestima. Sigue llenando tu cerebro con pensamientos positivos, y con el tiempo tu mente no dejará más lugar para aquellas ideas dañinas.

Mira tus errores como oportunidades de aprendizaje. Todos cometen errores y lo mejor que puedes hacer es aprender de ellos, en vez de castigarte a ti mismo por ello. Cometer errores sólo te hace humano; aprender de ellos te hace crecer y cambiar, y eso es algo muy beneficioso.

* Rodéate de conocidos que tengan confianza en sí mismos, de aquellos que te aprecien y se preocupen por ti, de aquellos que te traten bien. Evita a aquellos que te traten mal.

* Haz algo cortés por alguien; también te hará sentir bien.

* Reconoce tus logros y talentos – crece sobre ellos.

* Establece objetivos realizables para ti mismo, atente a ellos y cuando los completes, te sentirás genial.

- * Deja de buscar ser perfecto.
- * Persigue a tu pasión, sé honesto contigo mismo.
- * Haz contacto visual, párate derecho, vístete bien – te sentirás mejor.
- * Sonríe.

Estas son algunas cosas que puedes hacer para cambiar la imagen que tienes de ti mismo y valorarte más – para cambiar la imagen mental que tienes sobre quién eres. Puedes empezar a probarlas poco a poco, y verás que te sentirás más relevante al hacerlo.

CAPÍTULO 9: LA VERDAD EN CUANTO AL AMOR POR LOS DEMÁS

"Insiste en ser tu mismo, nunca imites a nadie".

Ralph Waldo Emerson

Va más allá de simplemente decir te amo. ¿Qué hay involucrado a la hora de dar amor a los demás?

Aunque lo reconozcamos o no, el papel que interpretamos en las vidas de los demás – aquellos que conocemos y aquellos que nos conocen – es el de un maestro de vida. Es el mismo papel que otras personas que conocemos interpretan en nuestras vidas. Cada uno de nosotros está permanentemente enseñándole cosas a aquellos que nos rodean – mediante nuestras palabras y acciones – acerca de diversas formas de ser. A partir de esos ejemplos, cada uno decide qué hacer y cómo ser, a medida que realizamos nuestro propio viaje personal a través de la vida. Frecuentemente, cuando otras personas nos dicen lo que NO debemos hacer en vez de darnos el ejemplo de qué hacer, es prácticamente igual de valioso. El estar abierto a aprender de otras personas es el primer paso en el largo viaje a través del cosmos que todos emprendemos para despertar a mayores niveles de amor, alegría y consciencia. Es fácil DECIR que amamos o apreciamos a los demás, pero... Es más difícil demostrarlo. Todo lo que se necesita para demostrar que apreciamos a los demás es simplemente apreciarlos. Tratar a otras personas con tal cariño y amabilidad es más fácil de decir que hacer.

Somos nuestro propio peor enemigo cuando pensamos, actuamos y tratamos a

las demás personas como nada más que seres inspirados. Cuando pensamos “los detesto” o “no merecen vivir” o “lástima que son (llena el espacio en blanco)...de otra manera podríamos ser aliados” o “si sólo fueran más como yo...” o “si sólo pensarán como yo...”, estamos determinando que un error fue cometido cuando “ellos” fueron creados.

No deberíamos demostrar amor a los demás por la motivación de recibir su amor. El amor es un regalo que otorgas, y es una extensión de tu alma y corazón...las ganancias no entran en la ecuación. Si te impulsa un motivo a la hora de dar amor, entonces no estás dándolo; estás vendiendo algo.

Una mañana, al arribar a las cercanías del hospital donde trabajo, noté a un anciano frágil y encorvado que caminaba presurosamente en la misma dirección. Me pregunté a dónde se dirigiría con tanta premura a esa hora. Además me pareció muy aventurado que estuviera afuera solo siendo su estado de salud tan evidentemente precario.

Más tarde aquel día, me sorprendió ver al mismo anciano transitando por los corredores del hospital. Alguien me dijo que al hombre siempre le había gustado ayudar a los demás, por lo que un día se presentó en el hospital a ofrecer sus servicios voluntariamente. Viene dos veces a la semana y presta su ayuda en cualquier tarea en que se lo necesite. Goza relacionándose con el personal, los pacientes y sus familias. Atendiendo a los demás ha podido olvidarse de sus propias dolencias. El brindarse a sus semejantes le ha prolongado la vida y le ha dado nuevos ánimos para levantarse cada mañana.

A veces nos desanimamos y pensamos: «Bah, ¿quién soy yo? ¿Qué puedo hacer yo? Los problemas del mundo parecen insolubles, irremediables. Da la impresión de que una persona por sí sola no puede hacer nada para mejorar las cosas. ¿Qué gana uno entonces con intentarlo?» Así, nos entran ganas de abandonar y dejar que el mundo se vaya al infierno, lo cual cabe pensar que se merece.

Pues, quizá no seas capaz de cambiar el mundo entero, pero sí puedes cambiar tu parte del mundo. ¡Con que hayas cambiado una vida, has cambiado parte del mundo y has demostrado que existe esperanza de cambiarlo todo! El mundo puede transformarse a partir de una sola persona... apenas una persona... ¡quizá tú!

Por el solo hecho de cambiar tu vida, ya has cambiado todo un microcosmos, el mundo de tu organismo y el espacio en que te desenvuelves. Si dejas que el amor de Dios opere en Ti una transformación, ¡el lugar y hasta el ambiente que te rodea cambiarán!

Cambia el mundo en que vives, tu vida, tu hogar, tu familia, y ¡habrás cambiado el mundo, tu mundo!

Me maravilla este relato que encontré en Internet:

Un día en Francia, durante la Primera Guerra Mundial, hice un favor a un soldado. Él me obsequió su Croix de Guerre, con la que el gobierno francés lo había condecorado en reconocimiento a su valor. En realidad aquel muchacho podía darse el lujo de ofrecerme esa condecoración. Había recibido tantas medallas por su valor que le sobraban. Fue a causa de ese obsequio que terminamos hablando de las razones por las que los ejércitos y gobiernos otorgan reconocimientos de esa índole. En el transcurso de la conversación me enteré por vez primera que se otorga una medalla a un hombre cuando hace algo que va más allá de lo que exige el deber. Jamás se lo premia por un acto que pueda considerarse un simple cumplimiento del deber. Recibe una condecoración únicamente cuando traspasa lo que le impone el deber y hace algo fuera de lo común, algo extraordinario.

No obtenemos las recompensas más grandes de la vida por hacer lo que ya sabemos que es nuestro deber, o por realizar un acto con la expectativa de obtener algo a cambio. Es cuando obramos sin que nuestra izquierda sepa lo que hace nuestra derecha que descubrimos las llaves de oro de esta vida. Es decir, cuando realizamos algo movidos expresamente por la compasión, la piedad, el amor y la amistad.

El amor debería ser incondicional. Como una nota al costado: nunca digas un “te amo” o un “te quiero” si no eres capaz de vivir con el aspecto incondicional y la verdadera esencia de cuán grande es el amor. Demasiadas personas utilizan esas palabras como si nada, minimizando su valor al decir las sin tener la intención, sólo por obtener un resultado o una reacción...

CAPÍTULO 10: APRENDIENDO A AMAR A LOS DEMÁS

"Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta"

Sam Keen (1931-?) Escritor, profesor y filósofo americano.

Los pasos que puedes dar para compartir tu amor con los demás.

Consejos para realmente compartir amor

1. Las constantes críticas hacia los demás no hacen nada para cambiarlos, y nos lastiman. El no ser amoroso con otras personas es como beber veneno y esperar que ellas mueran...cuando en realidad eres tú el que será lastimado por su efecto, el efecto de esos pensamientos mezquinos hacia ellas. Para anular el efecto de la negatividad hacia otras personas, debes empezar a enfocarte en pensamientos individuales a la vez.

A medida que atraviesas tu día, por cada individuo que veas (ya seas tú mismo u otras personas), di para ti mismo "Te amo como espíritu". Este tipo de amor es neutral y no romántico. Puedes amar al alma o espíritu de otra persona incluso si detestas todo lo que se relacione a ella, porque su espíritu es la parte "amorosa" de ella. Así es como puedes conectarte con su valor como persona, y actuar como si realmente fuera valiosa...realmente sintiéndolo.

2. Si amas a la otra persona, beneficia a su salud al tratar su cuerpo con el cariño de tu tacto. 4 abrazos por día son el mínimo para una buena salud, 8 por día son realmente necesarios, y 12 por día conducen a un gran crecimiento personal.

Para mostrarle amor a otra persona, trabaja para hacer que realmente ame a su propio cuerpo. Tan frecuentemente nos cruzamos con personas sumergidas en la "heridología" contemporánea, según la cual todos intercambian ideas acerca de que tan feos, malos o imperfectos son sus cuerpos.

3. El daño mental es el mayor daño que de manera rutinaria nos hacemos entre todos. Pensamos que al compartir nuestras penas nos estamos apoyando mutuamente. La realidad es que el compartir constantemente la "rotura de corazón" – especialmente tras superar una crisis dolorosa – únicamente sirve para mantener nuestras heridas y sufrimientos vivos. Esto ocurre porque aquello a lo que le dedicamos nuestra atención es lo que se manifestará en nuestra realidad. Todos han cometido su porción personal de errores...se supone que cada uno debe

aprender de ellos y seguir adelante.

Una manera de exhibir un gran respeto por los demás, es negarnos a mantener vivo su dolor...al hablar de maneras para resolver sus problemas y superar sus sufrimientos. O cuando les mostramos el camino que deben tomar para superarse o para alcanzar sus sueños...todo menos alimentar su dolor.

4. Nadie es perfecto, ni yo, ni tú, ni nadie. Sin importar lo que te desagrade de otras personas, es de vital importancia que las valores – incluso como son en este momento. Al hacer eso se creará la paz en nuestros corazones. El hecho es que todos somos – ya seamos santos o pecadores – una “obra en proceso”: cambiando diariamente y evolucionando para convertirnos en lo que somos.

Como aconseja Philo el filósofo, “Se considerado, ya que todas las personas que conoces están luchando contra problemas difíciles.” Cuando puedas aceptar a las demás personas tal y como son en el presente, habrás llegado a la manera definitiva de respetar la difícil lucha que están manteniendo.

5. Lo que nos mantiene atados a nuestras cargas negativas es el hecho de que no podemos perdonar a las demás personas por fallarnos de alguna manera. El perdón sincero, de corazón, es el solvente que despega nuestros dedos de esta carga, este equipaje, permitiéndonos simplemente tirarlo. Tirarlo es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos y por esas otras personas. El perdón no se refiere a simplemente tolerar lo que sucedió u olvidarlo sin aprender sobre ello. Todas esas cosas son lecciones valiosas en las cuales invertimos emoción para aprenderlas.

6. Si hay alguna clave para demostrar amor incondicional hacia otras personas, es esta. Como William Penn dijo, “cualquiera sea el bien que pueda hacer, o cualquiera sea la amabilidad que pudiera mostrar a cualquier criatura amiga, déjame hacerla ahora. No me dejes evitarla u omitirla, ya que no volveré a pasar por este camino nuevamente.” Complacer a las personas, ayudarlas a ser felices, y permitirles sentirse bien, son todas maneras de mostrar amor condicional a los demás.

CONCLUSIÓN

La señal de que no amamos a alguien es que no le damos todo lo mejor que hay en nosotros.

Paul Claudel (1868-1955) Escritor y diplomático francés.

El amor es la fuerza más potente del universo. Es un solvente mundial que trasciende todo odio, miedo, obstrucción o problema. Donde existan relaciones difíciles y complicadas, posiblemente sea a causa de la ausencia de la energía del amor entre nosotros y los demás.

Al retener siempre pensamientos de amabilidad amorosa hacia los demás en tu corazón, así como el apuntar a quererte a ti mismo con más intensidad, reconstruirás los puentes de energía amorosa que una vez existieron entre ti y los demás.

¡Todo lo mejor para ti!

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 éste puedes visitar el sitio de Editorial Imagen 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!

FREE LIBROS.ORG