

-SILVIA LARRAVE-

7 LLAVES PARA ACCEDER A UNA VIDA PLENA



Descubra como usted mismo
puede liberarse sus
problemas trabajando en
7 aspectos de sí mismo

Primera Edición Junio 2017

©2017, Silvia Larrave

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler, o cualquier otra forma de cesión de la obra sin autorización expresa previa y por escrito de los titulares de los derechos de autor.

*“DEMASIADO FRECUENTEMENTE LO QUE
CONSIDERAMOS PROBLEMAS EN NUESTRA VIDA,
SON MÁS BIEN EL SÍNTOMA DE LA AUSENCIA DE
UN CONOCIMIENTO CRÍTICO PARA LA VIDA”*

—SILVIA LARRAVE



ÍNDICE

¿CÓMO SE ESCRIBIÓ ESTE LIBRO DE LIBROS?

INTRODUCCIÓN

LLAVE #1:

LIDERAZGO

En la medida que estemos dispuestos a asumir responsabilidades y tomar las riendas de nuestra vida, respetando a los demás y a nosotros mismos, aprenderemos lo necesario para alcanzar nuestro máximo potencial.

LLAVE #2:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tomar la responsabilidad de nuestras emociones, y ser capaces de dejar de vivir en reacción a todo para convertirnos en alegres criaturas en crecimiento.

LLAVE #3:

ASERTIVIDAD

Tener un código de valores sin distorsiones, nos ayudará a tomar nuestras decisiones del día a día con mayor asertividad, y por lo mismo viviremos con menos problemas y caos en nuestra vida.

LLAVE #4:

RESOLUCIÓN DE CRISIS

Con cierto método, podemos convertir las crisis en un trampolín para crecer.



LLAVE #5:

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Ninguna relación puede sobrevivir sin la habilidad para abordar conflictos sanamente.

LLAVE #6:

CONOCIMIENTO DE LAS LEYES NATURALES QUE RIGEN LA VIDA

Necesitamos tener claro la clase de mente que tenemos y las leyes naturales que rigen nuestro funcionamiento y el del mundo en que vivimos para ser capaces de causar la vida que queremos en lugar de la que, por inercia, lograremos si no ejercemos la decisión de liderar nuestro proceso de crecimiento.

MEDICINA #7:

INTUICIÓN

Aquel que sabe escuchar la guía del cielo jamás estará perdido por mucho tiempo, por el contrario será guiado a su máximo potencial.

RECOMENDACIONES



¿CÓMO SE ESCRIBIÓ ESTE LIBRO DE LIBROS?

Al igual que todos en el mundo yo no nací con un EQ impecable, de hecho tuve que sufrir mucho antes de entender que era yo misma quien podía cesar mi propio sufrimiento al desarrollar Inteligencia Emocional.

Todas las cuestiones abordadas en este libro son fruto de la investigación como de la práctica de los principios aquí expuestos; primero en mi propia vida y luego en la de otros a quienes he tenido el gusto de ayudar.

Tomó años encontrar todas las respuestas y por lo mismo el libro puede resultar –muy denso de digerir.

Estos son muy probablemente “los” temas de la vida más críticos que uno pueda explorar. En todo caso para mi vida lo fue y, puedo decir felizmente que, gracias a esto , conseguí hacerme de paz y alegría permanentes en lo sucesivo.

Lo comparto ahora con el deseo de que este conocimiento sea para los demás lo revelador y mejorador de vida que para mi.



Para cada tema he construido un libro individual pues son temas de una profundidad grandísima. Por otro lado no todo el mundo va a necesitarlos todos. Seguro hay algunos temas más complicados que otros. Cada quien los necesitará en diferente orden además.

En fin, el caso es que quien quiera profundizar puede recurrir a mis otros libros o a los autores que desee y con quienes se sienta cómodo, lo importante es crecer.

¡Mucha suerte!



INTRODUCCIÓN

LO QUE PARECE “EL PROBLEMA”
ES MÁS BIEN “EL SÍNTOMA”...

En nuestra vida suele haber siempre alguna medida de caos y controversias; ello no significa que tengamos que conformarnos simplemente con vivir así si no nos gusta, o como si fuera irremediable. No estoy diciendo que se pueda vivir por siempre sin problemas: NO. Afirmo que todo problema tiene un origen causal, por lo que si trabajamos en eliminar las causas podemos cambiar el problema.

Es posible que hayamos tratado e incluso fracasado varias veces en corregir ciertas situaciones, pero eso no significa que son irremediables sino que no hemos identificado correctamente la causa. Lo cierto es que en este mundo uno puede elegir vivir como espectador o como protagonista de su vida.

Quizás no tengamos la misma cantidad de poder sobre las cosas todo el tiempo, pero por mínimo que sea, siempre hay algo que podemos hacer al respecto de los problemas y contingencias que nos acontecen para mejorarlos gradualmente.



¿EN QUÉ ME BASO PARA DECIR ESTO?

Básicamente en mi conocimiento sobre una ley natural de mucho peso en este mundo:—LA LEY DE CAUSA Y EFECTO— que implica que a toda acción corresponde una reacción...

Por ende todo acontecimiento de nuestra vida lo hemos co-creado con los demás a partir de todas nuestras decisiones, omisiones y acciones.

Con esto no quiero decir que con solo desearlo, podremos cambiar todo, se requiere un poquito más... Se requiere conciencia plena de TODAS las causas que le dan origen a la situación que queremos cambiar.

Es allí donde generalmente TODOS NOS PERDEMOS POR UN TIEMPO (incluyéndome), pues a veces sólo conocemos algunas cuantas.

La mayor parte de las veces lo que resulta muy estresante y caótico NO ES EL PROBLEMA REAL, SINO EL SÍNTOMA DEL PROBLEMA. Y tratamos de hacer cambios sin tomar en cuenta las causas originales que le dieron vida a la situación que nos desagrada.

En algunos problemas, de hecho, intervienen VARIAS CAUSAS y no sólo una; siendo algunas de ellas SECUENCIAS DE ACCIONES y no una sola acción, por lo que cambiar puede convertirse en todo un proceso algunas veces.

¿Y QUÉ PASARÍA SI PUDIERAMOS TENER TODAS LAS LLAVES PARA ABRIRNOS LAS PUERTAS DE UNA VIDA SIN

PROBLEMAS CON LOS DEMÁS, NI CRISIS DE NINGÚN TIPO, NI ANSIEDAD, NI DEPRESIONES, NI ADICCIONES PARA PODER AGUANTAR LA DUREZA DE LA VIDA SIN QUEBRARNOS?

Siendo muy realistas tenemos que entender que no se puede cambiar una vida caótica en una armónica de la noche a la mañana, ni sin esfuerzo.

Lo que sí puedo asegurar por experiencia propia y la de algunas personas a las que he tenido el privilegio de apoyar para crecer, es que al trabajar en los 7 principios de los que se habla en este libro, nuestras vidas pueden mejorar severamente. ¿Cuánto? Siempre será proporcional al esfuerzo y perseverancia que cada quien ponga:

#1:

LIDERAZGO

En la medida que estemos dispuestos a asumir responsabilidades y tomar las riendas de nuestra vida, respetando a los demás y a nosotros mismos, aprenderemos lo necesario para alcanzar nuestro máximo potencial.

#2:

TÉCNICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tomar la responsabilidad de nuestras emociones, y ser capaces de dejar de vivir en reacción a todo para convertirnos en alegres criaturas en crecimiento.

#3:

ASERTIVIDAD

Tener un código de valores sin distorsiones, nos ayudará a tomar nuestras decisiones del día a día con mayor asertividad, y ser causantes de mejores situaciones.

#4:

RESOLUCIÓN DE CRISIS

Con cierto método, podemos convertir las crisis en un trampolín para crecer.

#5:

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Ninguna relación puede sobrevivir sin la habilidad para abordar conflictos sanamente

#6:

INTUICIÓN

Aquel que sabe escuchar su intuición jamás estará perdido permanentemente, por el contrario, será guiado a su máximo potencial.

#7:

CONOCIMIENTO DE LAS LEYES NATURALES QUE RIGEN LA VIDA

Necesitamos tener claro la clase de ser que somos y las leyes naturales que rigen nuestro funcionamiento y el del mundo en que vivimos para ser capaces de crear la vida que queremos, en lugar de la que por inercia crearemos si no las conocemos.

La mayoría de las personas tienen algunos débiles y otros fuertes. Sugiero revisarlos todos y prevenir en lugar de asumir. Lo que si garantizo es que si se tiene el valor de aprender **TODO PUEDE MEJORAR.**

7 LLAVES PARA ACCEDER A UNA VIDA PLENA





LLAVE #1:

UNA ACTITUD Y SISTEMA
PARA ADMINISTRAR
TODOS LOS RECURSOS Y
ASUNTOS EN NUESTRA
VIDA

PARA ABRIR LA PUERTA HACIA
EL LIDERAZGO

ASPECTOS DE LA PUERTA QUE ABRE:



La vida consciente y responsable requiere de administración. No es que la volvamos “negocio” sino que difícilmente es algo que va a suceder, a menos que situemos en un orden de prioridad nuestros deseos, metas y responsabilidades y orientemos nuestras acciones secuenciadas correctamente para alcanzarlas. Y en caso se requiera de un equipo, saber dirigir a otros para lograrlas.

Cuando tenemos un sistema adecuado, los sueños son realizables y creamos conscientemente la clase de vida que nos agrada; evocamos respeto de los demás y somos capaces de ayudar a muchos en su propio camino.

CONSECUENCIAS DE NO TENER ESTE CONOCIMIENTO

- Desenfoque
- Incoherencia en la forma en que se vive
- Problemas derivados de falta de atención oportuna
- Pérdida de recursos
- Problemas económicos
- Problemas en relaciones clave
- Sensación de ser víctima
- Depresión
- Ansiedad
- Estrés crónico

- Pérdida de respeto y colaboración de otros
- Pérdida de oportunidades

Los recursos son limitados y todo asunto en nuestra vida pasa por fases en las que se le debe poner atención y de no hacerlo entrará en caos y destrucción. Resulta evidente entonces que si vivimos como si no hubiera mañana, es decir sin administrar realmente la prioridad y secuencia con las que vamos a usar el tiempo y todos los recursos a nuestra disposición, frecuentemente perderemos recursos y oportunidades.

No importa si nuestra meta es económica, o tiene que ver con la realización de sueños o el cuidado y sostenimiento de relaciones clave en nuestra vida, si podemos alcanzar la meta sólo con nuestro esfuerzo o necesitamos la colaboración de otros para lograrlo, el sistema para lograrlo es crítico. Sólo fluir e improvisar en el camino suele dejar cabos sueltos que luego se vuelven problemas que nos estresan u obstaculizan el camino.

Por otra parte si nuestro estilo para dirigir está basado sólo en poder jerárquico, es muy limitada la cooperación que lograremos de los demás.

La puerta al liderazgo legítimo se abre cuando sabemos qué hacer, cómo, con qué recursos y bajo qué condiciones hacer lo que se necesita para alcanzar una meta pues ello inspira a otros a seguirnos y a cooperar para lograr metas conjuntas.

Las habilidades de un líder y su sabiduría para aplicarlas se derivan de estar ubicado en todo momento y saber con anticipación suficiente la prioridad y secuencia con que debe hacerse cada cosa,

- Un líder inspira

- Un líder da el ejemplo
- Un líder enfoca
- Un líder escucha
- Un líder enseña
- Un líder comprende

Ninguna de estas cualidades estará presente en nosotros a menos que tengamos los hábitos necesarios para tener la claridad suficiente para dirigir.

La claridad es producto del orden y la organización y es crítica para:

- Alcanzar metas
- Dirigir a otros
- Resolver problemas

De lo contrario nuestra forma de actuar será errática y conllevará a los problemas que mencione con anterioridad.

UN BUEN SISTEMA DE ADMINISTRACIÓN CUBRE LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

- Compromiso de todos los miembros a tomar responsabilidad, ser autosuficiente y modelar las virtudes personales necesarias para lograr cualquier cosa:
 - Conocimiento realista sobre nuestras cualidades y defectos.

- Disposición a tener la disciplina y educación necesarias para instalarnos las virtudes críticas que nos estén obstaculizando el camino.
 - Claridad para mantener el bienestar distribuido equitativamente.
 - Saber cuándo usar cada estilo de liderazgo.
 - Inteligencia emocional adecuada que nos permita liderar ecuánimemente.
 - Habilidad para negociar con equidad aterrizada en números y objetividad.
-
- Saber claramente cuál es la meta, misión a cumplir y la visión a alcanzar y los recursos necesarios para lograrlo.
 - Una filosofía de ganar-ganar para todas las partes cuando se negocie algo.
 - Identificación de los valores que regirán el camino.
 - Comunicación periódica de la visión a las personas que colaborarán con nosotros.
 - Identificación y distribución de todas las tareas a realizar.
 - Identificación clara de la forma en que se hará cada cosa.
 - Identificación de las reglas bajo las que se hace cada cosa y las consecuencias de no seguirlas.
 - Identificación y monitoreo de los indicadores de cada persona, que reflejan si se va por buen camino o no.
 - Hábitos de monitoreo oportuno.
 - Cultura de equipo que contemple:

- Clima emocional seguro donde las emociones se manejen con sabiduría.
- Disposición de enfrentar constructivamente cualquier conflicto.
- Compromiso real de cada persona con su parte del proceso.
- Disposición a rendir y pedir cuentas oportunamente.
- Una forma metódica de reconocer los logros y errores de cada uno.
- Una forma sistemática de corregir los errores que garantice que el sistema aprende y no depende de las personas.
 - Acción oportuna
 - Observación a los resultados
 - Corrección
 - Sistematización
- Monitoreo minucioso y permanente de los recursos.
- Monitoreo minucioso y permanente de cómo vamos conforme al plan y resultados que planeamos inicialmente.

Si desea profundizar en este tema, este sistema se detalla en mi libro: “No controles: ¡Lidera!”

El propósito de este libro es mencionar sus partes, de manera que se tome en cuenta que la creación de condiciones de vida agradables no debe dejarse nunca totalmente al amparo de la improvisación creativa, sino

que requiere de planificación, disciplina, constancia y sobre todo claridad lograr cualquier cosa.



LLAVE #2:



TÉCNICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PARA ABRIR LA PUERTA HACIA LA ALEGRÍA
SOSTENIBLE DESARROLLANDO LA VIRTUD DE LA
ECUANIMIDAD



ASPECTOS DE LA PUERTA QUE ABRE:



Más de 3000 estudios acerca de inteligencia emocional han demostrado que éste es un ingrediente clave para el éxito profesional tanto como para el personal y sin ella no hay tal cosa como realización o vida plena.

Incrementar su EQ (cociente de inteligencia emocional) está amarrado a hacer más efectivo su liderazgo, emprendimiento, éxito en su carrera así como felicidad y satisfacción en sus relaciones.

¿Quién no querría más de eso?

La buena noticia es que a diferencia del IQ el EQ si puede ser incrementado a base de estudio y aprendizaje.

CONSECUENCIAS DE NO TENER ESTE CONOCIMIENTO:

- Sentirse víctima de la vida.
- Destruir relaciones por arranques emocionales.
- Perder oportunidades tanto en lo profesional como en la vida personal.
- Ser la propia piedra de tropiezo para su felicidad.
- Tomar decisiones incorrectas todo el tiempo.
- Sufrir profunda e interminablemente.
- Sentirse amargado y frustrado interminablemente.
- Perder la capacidad de construir una vida plena.

Todos queremos una vida plena y, en mayor o menor escala hacemos planes para que ésta pueda darse. Sin embargo muchas veces estropeamos esos planes o cambiamos de rumbo sin una intención consciente, sino más bien, a raíz de una reacción a nuestras emociones.

Poseemos impulsos interiores que van de la mano con formas de actuar que perjudican o favorecen nuestra vida. Sin un filtro entre la emoción y nuestras acciones, la vida puede volverse un caos.

Bajo la influencia de las emociones, algunas personas actúan irracionalmente y, en algunos casos, esto provoca consecuencias de gran envergadura o, como mínimo, un sinfín de exposiciones a riesgos, pérdidas y conflictos innecesarios.

Pese a que reaccionar a nuestras emociones indiscriminadamente puede acarrear problemas, muchas personas no se toman el trabajo de educarse conscientemente al respecto de cómo manejarlas.

Posiblemente sus vidas se mantienen más o menos bien hasta que experimentan un suceso de gran impacto emocional, como un divorcio, muerte, quiebra en la empresa, pérdida de empleo, etc. Y es cuando las emociones adquieren niveles altos de intensidad que la educación al respecto se vuelve muy valiosa.

Las emociones no existen para hacernos la vida imposible, sino como un mecanismo del cuerpo para informarnos de

la relación entre lo externo y lo interno. Es decir, son una especie de “brújula” para guiarnos a la felicidad y conocernos a nosotros mismos, sin embargo es muy frecuente que tengamos picos emocionales en que la racionalidad es desplazada por reacciones impulsivas y para ello hay que prepararse bien, de manera que no nos convirtamos en nuestra propia piedra de tropiezo en la vida.

Existe toda una serie de principios que se requiere haber analizado para poder tener las emociones en un estado en el que nos contribuyan a entender:

1. El origen del sufrimiento en nuestras vidas.
2. La naturaleza interdependiente de las cosas.
3. La relatividad de la veracidad de nuestra percepción.
4. El impacto del pasado en la percepción.
5. Cómo funcionan los procesos de duelo
6. La necesidad de mantener presente las necesidades propias y las de aquellos con quienes nos relacionamos.
7. Los niveles de energía del cuerpo y su impacto emocional.
8. La necesidad de ponerle límites sanos a nuestros deseos e instintos.
9. la necesidad de drama en nuestras vidas que proviene de sentir vacío, aburrimiento o necesidad de atención.
10. Cuándo se debe reprimir y cuándo se debe expresar.
11. Observar el presente objetivamente.

12. Cinco pasos para transformar cualquier emoción destructiva en una forma constructiva de actuar.
13. Los mecanismos de defensa de la mente.
14. El proceso de individuación.

(Si desea profundizar en este tema puede leer mi libro "Ecuanimidad")

Las emociones son el temple de nuestra relación con el mundo exterior. Si hemos de hallar aquello que nos hará felices, es seguro que lo encontraremos entendiendo el efecto que cada situación tiene sobre nosotros. De esa manera, podemos abrirnos haciendo ajustes a nuestras elecciones de acuerdo con lo que experimentamos. Pero es importantísimo aprender a mantenernos en un estado adecuado para tomar decisiones asertivas cuando éstas sean menos que constructivas.

El truco es observar sin dramatismos, hasta que el mundo interior esté más claro y podamos interpretar qué quieren expresar las emociones respecto de nuestras decisiones o vivencias. Luego tomar siempre decisiones racionales bien analizadas, pues esto será crítico para crear esa vida plena con la que todos soñamos.



LLAVE #3:

UN CÓDIGO DE CONDUCTA EQUILIBRADO

PARA ABRIR LA PUERTA HACIA LA ASERTIVIDAD
PARA ACTUAR Y CAUSAR EFECTOS AGRADABLES EN
NUESTRA VIDA, LA DE LOS DEMÁS Y EN NUESTRO
ENTORNO

...





ASPECTOS DE LA PUERTA QUE ABRE:

Nadie tiene un código de valores impecable sin hacer primero, un trabajo de rectificación de sus conceptos.

Al eliminar las distorsiones y desequilibrios de nuestro código de valores y nos proponemos instalar virtudes en nosotros mismos, surge la asertividad que es la habilidad de tomar decisiones que generan, como consecuencia a nuestras decisiones, la mayor cantidad de bienestar sostenible en nuestras vidas y las de aquellos en nuestro entorno.

Pese a que hacer lo correcto puede no siempre ser agradable, los sacrificios que requiere hacerlo son siempre compensados por un bien mayor al que se sirve, cuando tenemos conceptos claros que mantengan en equilibrio el bien común y el bien individual.

CONSECUENCIAS DE NO TENER ESTE CONOCIMIENTO

- Bienestar insostenible por ser egoístas en exceso.
- Bienestar hacia el entorno que no contempla el bienestar propio.
- Consecuencias indeseables a nuestras decisiones.

- Ineficacia para hacer los cambios necesarios para evitar situaciones no agradables en nuestra vida.
- Sensación de ser victimizado por la vida por estar atrapado en círculos viciosos.
- Ansiedad de lo que podría pasarnos.
- Adicciones para sobrellevar la presión de no poder influir.
- Depresión por sentir que no podemos dejar los círculos viciosos de nuestra vida.
- Frustración y desgano como efecto de todo lo anterior.

Como dije ya antes... todo problema o bendición que enfrentamos en nuestra vida empezó alguna vez entre la variada gama de decisiones que teníamos frente a nosotros, sin que supiéramos realmente todo lo que iban a desencadenar. La asertividad es la cualidad de SABER CAUSAR los efectos deseados a partir de saber decidir sabiamente.

Los VALORES son el pilar conceptual sobre el que se edifica el equilibrio en nuestra vida.

Las VIRTUDES son la forma habitual en la que llevamos a la acción esos valores.

Conceptos distorsionados o difusos darán como resultado decisiones y hábitos con consecuencias inesperadas y potencialmente desagradables.

Valores claros equivaldrán a decisiones y hábitos acertados (virtudes), sin consecuencias indeseables y asegurarán que nuestros seguidores (niños, empleados, feligreses etc.) puedan seguir el ejemplo, felices porque no habrá injusticia en nuestra manera de actuar.

Cada valor distorsionado no esclarecido causa una cascada de efectos destructivos en nuestra vida o la de quienes viven en nuestra cercanía, y suelen repetirse en círculos viciosos a veces largos y a veces cortos.

Las personas suelen pensar en el tema de las virtudes sólo en un contexto espiritual, en donde frecuentemente lo consideran un tema para aquellos que quieren ser "santos" y, por sorprendente que pueda resultar (a algunos), esa no es la preferencia de todo el mundo.

Posiblemente porque muchos consideran inalcanzable llegar a vivir en un ambiente real de justicia donde todos tenemos derechos, privilegios y responsabilidades ecuanimes.

Sin duda porque la percepción de sus propias experiencias de vida les ha llevado a creer que vivimos en un mundo donde es más importante tener fortaleza y astucia que virtudes, porque simplemente no todos estamos "jugando limpio", y por si eso fuera poco, también han

experimentado en carne propia que la fuerza unida a la prudencia y la templanza son difícilísimas de encarnar. Por lo mismo es muy difícil para ellos mismos contradecir su punto de vista que aunque parece totalmente válido a simple vista, no incluye factores muy importantes por los que posiblemente no deberían rendirse.

En todo caso es un tema de desesperanza adquirida a través de la frustración continua (válida) de haber encontrado una y otra vez en su vida personajes que estaban más o menos lejos de mostrar un grado de honorabilidad y justicia respetables que pudiera ayudarles a concebir la posibilidad de que alcanzar ese estado fuera realmente posible, realista o siquiera deseable; y haber experimentado la lucha interior natural que supone el traerse a sí mismos a equilibrio.

Si pienso en la transformación tan peculiar que se requiere para llegar a ser honorable ecuánime y justo, comprendo fácilmente por qué alguien puede fácilmente llegar a la conclusión de que estamos naturalmente inclinados a ser egoístas y poco honorables por lo que es lógico que la mayoría de personas no sean ni justas ni honorables y, a partir de esta premisa sería un gran riesgo para uno mismo asumir una postura de valores (especialmente si no se tiene claro el límite de cada forma de actuar), porque nos colocaría inmediatamente en un grado de vulnerabilidad demasiado alto como para salir ilesos de nuestras interacciones con los demás.

También pienso que aquel que no ha descubierto en sí mismo alguna conexión a lo Divino (sin importar la clase de

“fe” que escogiera) tiene pocas posibilidades de lograrlo porque aquello que no es “cultura popular” no podría inspirarlo más que ese “SER” que está por encima de nosotros mismos.

Y es cierto... La virtud no es innata, como son las pasiones, instintos o tendencias. Si fueran propias de nuestra naturaleza, todos seríamos virtuosos por el mero hecho de ser humanos, y esto, desde luego, no ocurre.

Pero aunque no es un don de la naturaleza, la virtud tampoco es imposible de alcanzar. Es un asunto primero de discernimiento y luego de decisión y todos podemos aspirar a lograr eso.

¿QUÉ SE REQUIERE PARA LLEGAR A SER ASERTIVO?

Más que nada: claridad y una férrea decisión de “hacer lo correcto” en función de lograr un bienestar compartido con los demás y que sea sostenible en el tiempo.

El verdadero reto es ser consciente de la relevancia crítica que tiene el alcanzar esa claridad para darse a la tarea de hacer un proceso consciente de rectificación de conceptos y luego, a partir de nuestros hallazgos, diseñar un plan de vida para alcanzar las virtudes que nos hacen falta.

¿CÓMO LLEGARON A FORMARSE NUESTROS VALORES?

Esos que llamamos “nuestros “valores” son conceptos que iniciamos formando a partir de varios factores:

- Lo que nuestros educadores tenían en mente para nosotros.
- Lo que los líderes espirituales de nuestra familia estaban en capacidad de transmitir.
- Lo que nos permitían o no nuestros padres,
- Lo que nos permitían o no nuestros maestros.

Sin embargo, el proceso de formar estos conceptos comienza desde tan pequeños, que la mayoría no responden a convicciones reales y firmes, sino más bien a condicionamientos que nos formaron a partir de premios y castigos, asociaciones de placer o desagrado que fuimos convirtiendo en hábitos.

¿QUIÉNES DEBERÍAN HACER EL PROCESO DE RECTIFICACIÓN DE SUS VALORES?



Un dato realista: El 85% de las familias son disfuncionales en alguna medida. ES POCO PROBABLE QUE EL CÓDIGO DE VALORES QUE NOS ENSEÑARON EN LA IGLESIA, EL COLEGIO Y LA FAMILIA NO TENGA ERRORES



- ¿Será posible que hayamos entendido mal algunos conceptos cuando éramos pequeños?
- ¿Es posible que alguno de nuestros padres, maestros o líderes espirituales estuvieran equivocados en su enfoque?
- ¿Será posible que algunos de los hábitos que tenemos, no corresponden a valores sino a berrinches que comenzaron como una forma de rebelión a los educadores, pero no son parte de una decisión realmente estudiada de las consecuencias que pueden tener nuestras decisiones a corto y largo plazo?
- ¿Será que todo lo que nos trataron de inculcar era realmente sabio?

Si su respuesta objetiva a estas preguntas es un “si” ¡usted debería buscar los medios de tiempo y sabiduría para efectuar un proceso de rectificación consciente a estos valores!

Si está interesado en un modelo de revisión de valores y generación de virtudes en usted mismo le propongo trabajar con mi libro “ASERTIVIDAD”. En el podrá encontrar paso a paso una guía de cómo hacer este importantísimo trabajo.

¿CÓMO SE PUEDE CONSTRUIR LA ASERTIVIDAD?

Para alcanzar la asertividad una persona debe tener claridad y luego convertir sus defectos en virtudes.

No creo que éste sea un tema de santos y mucho menos un tema que sólo deba interesarle a las religiones. Las virtudes son imprescindibles para alcanzar la felicidad sostenible y por lo mismo, no deberíamos darnos el lujo de excluir su esclarecimiento de nuestro plan de vida.

Generalmente una persona se interesa en la virtud, pero siente algo de impotencia cuando se vincula con sus defectos. En mi experiencia, la virtud se alcanza con una clara meta de lograrlo, pero sólo si también se tiene el método adecuado para que a través de las ACCIONES VOLUNTARIAS lleguemos a establecer la virtud como la habitual forma de actuar.

En mi propia vida experimenté que el tema de ser consecuente a mis valores era imposible de lograr sin meditar e idear alguna clase de plan para evolucionar al respecto.

Jamás me he arrepentido de haber sido siempre “yo misma”, sin embargo, no puedo simplemente pretender aceptarme tal y como soy y ya, pues de conformarme con eso, no evolucionaré jamás para alcanzar mi máximo potencial. Eso no podría lograrlo sin trabajar en superar mis defectos.

Es sólo a través de adquirir equilibrio en mí mismo y alcanzar la virtud cuando nuestra calidad de vida logra su máximo potencial.

Con frecuencia no alcanzamos la virtud porque no somos capaces de tener autocontrol en los momentos apropiados de nuestra vida, por estar divididos en mente consciente y mente inconsciente, por consiguiente no identificamos todas nuestras formas de actuar como elecciones hechas por nosotros mismos.

En otras ocasiones no la alcanzamos simplemente por carecer de consciencia con respecto al precio tan alto que pagaremos a largo plazo si nos dejamos llevar o vivimos pasivamente esperando a que las cosas sucedan por sí mismas; simplemente porque no nos hemos tomado suficiente tiempo para pensar en ello para transformarnos realmente en lugar de solo reprimirnos en la medida de “lo posible”.

SE DAN DEFECTOS DE DOS TIPOS:

EL DEFECTO POR AUSENCIA DE LA VIRTUD:

Que corresponde a la inclinación a darle mayor importancia al bien propio que al de otros y entregarse al egoísmo y la auto-indulgencia.

EL DEFECTO POR EXAGERAR LA VIRTUD

Que corresponde a varias posibles razones:

- Intentar convertir la virtud en una fachada al servicio del ego para usarla a favor o vanagloriarnos de ella.
- Por miedo excesivo a caer en el defecto por ausencia y falta de discernimiento de cómo no hacerlo.
- Por concederle mayor importancia al bienestar de otros que al propio por padecer baja autoestima.

- Por concederle mayor relevancia al bien de otros que al propio por tener una idea distorsionada sobre la nobleza de hacerlo.

Partiendo de que la única manera sostenible de vivir en paz y bienestar como sociedad es vivir de manera que los valores preserven la justicia y el bienestar para todos, concediendo tanta importancia al bien individual como al bien común; los defectos no son nada más que la ausencia del aprendizaje necesario para saber discernir y actuar a partir de la necesidad de concederle igual importancia al bien común que al bien propio y/o la ausencia de la habilidad para conciliar las fuerzas interiores a través de la prudencia y la templanza y la fortaleza para poder llevarnos a la justa acción.

En mi experiencia como terapeuta, siento que la mayoría de personas que no se portan de una manera virtuosa, son simplemente ignorantes de cómo lograr transformarse, o de las razones de por qué es mejor idea comportarse de otra forma.

De hecho con frecuencia descubro que la razón detrás de todo, consiste en que no lo consideran posible y que se sienten vivir en un mundo hostil donde comportarse virtuosamente supone más peligros que beneficios.

No es cierto que el mundo se divida en “malos” y “buenos”, es un asunto de meditar y trascender el proceso natural de maduración de la mente; así de sencillo. Si es que se pudiera dividir el mundo en dos fuerzas, sería entre “maduros” e “inmaduros”.

(MI LIBRO ASERTIVIDAD SUGIERE UN MÉTODO SISTEMÁTICO PARA ALCANZAR LAS VIRTUDES EN NUESTRAS VIDAS.)

Ya sea que uno tenga un interés espiritual, material o simplemente mental, desarrollar virtudes tiene el potencial de incrementar exponencialmente nuestra calidad de vida y la de aquellos en nuestro entorno. Ello amerita cualquier esfuerzo que esto pudiera costarnos.

Aquellos cuya consciencia llega a dar lugar al deseo de tomar la responsabilidad de sus defectos y están dispuestos a vivir con el firme propósito de llegar a la virtud por su propio bien y el de todos los que aman.

Pienso que ya es tiempo de convertirnos en la clase de personas que hacen los milagros con sus decisiones y esfuerzos y que establecer una cultura de paz y bienestar es a todos, como es justo, honorable y digno de un ser humano.



LLAVE #4:

TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN

PARA ABRIR LA PUERTA HACIA EL
MANEJO ASERTIVO DE LOS CONFLICTOS Y
LA SINERGIA





ASPECTOS DE LA PUERTA QUE ABRE:

Salvo en los casos donde las personas que deliberadamente pretenden dañar o aprovecharse de su opuesto, a través de la negociación se puede encontrar puntos donde ambas partes pueden ganar o simplemente resolver no hacer negocios si no encuentran suficiente valor que intercambiar. Las técnicas de negociación facilitan mantenerse en un estado emocional positivo y creativo para descubrir que en el encuentro se puede dar un beneficio y recibir otro a cambio, y puede convertirse en oportunidad algo que al inicio puede aparentar no tener gran futuro.

CONSECUENCIAS DE NO TENER ESTE CONOCIMIENTO

- Conflicto innecesario.
- Pérdida de oportunidades.
- Pérdida o alto deterioro de relaciones.
- Conflictos en tonos elevados de voz que pueden tornarse violentos.
- Frustración crónica por no poder resolver problemas.
- Consecuencias indeseables a las decisiones tomadas durante conflictos acalorados.
- Sensación de impotencia ante los problemas.
- Depresión.

Mil y un situaciones en la vida requieren habilidad para negociar...

- Las reglas que debo seguir en cierto lugar...
- Lo que me va a costar algo que quiero comprar...
- Lo que deseo recibir en una relación de pareja...
- Los castigos de mamá...
- Los servicios que le prestaré a una empresa...
- La herencia a distribuir...
- La forma de retribuir un favor...
- La forma en que terminará una alianza
- Los honorarios del profesional que necesito...
- Los resultados de ventas que se esperan para este año... etc. etc.

La vida está llena de situaciones que a veces parecen problema y según la perspectiva desde donde se aprecien y la forma en que uno se comunique con los demás, pueden convertirse en problema u oportunidad.

Las reglas no siempre se pueden cambiar pero se puede negociar algo de flexibilidad cuando menos...
No siempre la contraparte está dispuesta a bajar su precio, pero tal vez los términos de pago o comodidad de lo que se le ofrezca pueden hacerle cambiar de opinión. Encontrar formas de pagar un servicio en

partes, recibiendo partes también, puede ser otra opción.

Lo que uno quiere de una relación se puede reclamar y pelear o se puede ser franco y confesar la necesidad y apelar a la bondad para recibirlo...

Los castigos pueden hacerse más flexibles si se demuestra mérito y se muestra seriedad para enmendar...

La herencia puede no interesarnos pero podemos generar buena voluntad, participar con el interés de preservar la paz y no solo esperando que los demás la hagan solos.

La forma de retribuir un favor puede ser inmediata o dejarse para otro momento el recibir valor a cambio.

La forma en que terminará una alianza puede tomar múltiples formas...

Los honorarios se pueden canjear, pagar o ambos.

Se puede pedir recursos para alcanzar las metas de ventas...

Lo cierto es que cuando el asunto nos sorprende menos, hay que hacer algo al respecto para fluir...

- No tenemos igual poder en todas las situaciones.
- No tenemos iguales riesgos en las negociaciones.
- No siempre tratamos con personas honorables.

- Casi siempre hay más de una persona de la que podemos recibir el valor que estamos buscando.
- No todas las personas saben mantener sus emociones en orden.
- A veces hemos acumulado ya tanta frustración con alguien que en automático lo que haga nos molesta y pensamos mal de ella.
- A veces entramos en estado de BERRINCHE y no nos estamos ni dando cuenta.
- A veces creemos que hasta tenemos derecho al berrinche...

Lo cierto es que para hacer sinergia con otros y poder intercambiar valor entre todos, uno necesita mantenerse en modalidad creativa y flexible para que el encuentro pueda acabar bien.

Negociar no significa para nada tomarle el pelo a alguien o manipularlo para que haga lo que nos da la gana. No se trata de trampas, se trata de principios para hablar con terceros con la delicadeza necesaria para no ofender ni activar sus mecanismos de defensa.

Significa tener la habilidad de ponerse de acuerdo para intercambiar valor con otros de manera íntegra donde todos los involucrados ganen algo que represente valor para ellos.

Las formas engañosas de negociación no son realmente necesarias para intercambiar valor con otros y más bien son usadas por personas que no tienen interés en llevar una vida de paz y en armonía con los demás. Con ellos no hay negociaciones que puedan salir bien y lo mejor es retirarse de la negociación si es posible o si no se tiene esa opción, evaluar constantemente los riesgos detenidamente antes de aceptar nada.

Hay varios puntos que deben ser conscientes y bajo control para lograr una buena negociación:

1. Re-definir la situación y escoger las batallas.
2. Sopesar el valor presente y futuro de la relación dentro de la cual se está llevando a cabo la negociación.
3. Conocerse a sí mismo y la manera en que la situación nos afecta.
4. Ser consciente de qué clase de persona tenemos enfrente.
5. Entender qué representa valor para la contraparte.
6. Ser consciente del beneficio que deseamos obtener y tener claro cuál es el punto al que estamos dispuestos a llegar para conseguirlo.
7. Entender con qué contamos para aportarle valor a la contraparte.

8. Saber escoger la forma de comunicación como plantearemos la situación a la contraparte.
9. Ser paciente.
10. Mantener las emociones monitoreadas.

Las mismas cosas pueden ser vistas como oportunidad simplemente si cambiamos el enfoque que les damos y buscamos dónde podríamos tener capacidad de influir en ellas con un poco de creatividad.



LLAVE #5:
TÉCNICAS Y ACTITUD
PARA CONVERTIR UNA
CRISIS EN OPORTUNIDAD

PARA ABRIR LA PUERTA HACIA EL
PROGRESO Y CRECIMIENTO SISTEMÁTICO



ASPECTOS DE LA PUERTA QUE ABRE:

Las crisis son de alguna forma una bendición, aunque más bien son una consecuencia de la falta de acción o la acción equivocada. Toman su forma por la despreocupada forma en que vivimos, sin planear, sin analizar y sin prever adecuadamente todos los ángulos de los asuntos a los que debemos responsabilidad.

Al dejar sin atención los detalles se convierten en grandes "bolas de nieve". Siendo pequeños habrían podido ser contenidos pero, una vez se complican, se convierten en una gran avalancha de consecuencias descarriadas que con frecuencia destruyen muchas cosas a su paso.

Es entonces cuando es crucial advertir que este síntoma en nuestra vida requiere atención y análisis para descubrir dónde tenemos oportunidad de mejora en los temas que lo comprenden. Las técnicas que propongo son simple contemplación, análisis y disposición a averiguar dónde cometimos errores y cuándo no somos tan responsables como necesitaríamos haberlo sido para no generar una crisis. Requieren de humildad y disposición a vernos de maneras que no son agradables, pero no con el afán de destruir nuestra autoestima sino el de construir soluciones y políticas de vida a partir de aprender de nuestros errores.

CONSECUENCIAS DE NO TENER ESTE CONOCIMIENTO

- Crisis prolongadas
- Dolor intenso durante las crisis
- Ataques de pánico
- Pérdida de confianza en uno mismo
- Frustración crónica
- Depresión
- Miedo a vivir

La vida funciona para todo, en ciclos... la misma naturaleza lo pone en evidencia en sus estaciones...

Unas son para sembrar, unas para nutrir y otras para cosechar. Y aunque no lo hayamos notado antes, los humanos no escapamos a esos mismos ciclos naturales en los que las cosas se manifiestan según su tiempo. Hay ciclos donde las cosas comienzan y otros donde se nutren para crecer y otros donde las cosas cambian de dirección y otros, donde todo lo que no haya sido prevenido se va a desatar. No voy a entrar en detalle sobre esta ley natural pues no es éste el libro acerca de ese tema, sólo diré que el vivir es un proceso ordenado y por más que parezca caótica la crisis que se vive, si se le mira detenidamente, siempre se ve a paso lento, que en realidad es un proceso de crecimiento más bien ordenado.

Para entenderlo además, hay que ver claramente la conexión entre causa y efecto de las cosas que vivimos y dejar de pedirnos perfección para no tener que incorporarnos a estados defensivos cada vez que entramos en contacto con los errores que cometemos. Si uno se equivoca y desata por ello el torrente de consecuencias

negativas que llamamos crisis, lo mejor que uno puede hacer es tomar una actitud de humildad y disponerse a ser corregido por la vida a través de las personas y consecuencias que nos rodean.

Tengamos claro algo: si nos pasó a nosotros la crisis significa que en algún punto descuidamos algo NOSOTROS. No hay más que lo que con nuestras acciones u omisiones desatamos como consecuencias que sumamos con las de otros. Seamos realistas y démonos la oportunidad de ver que en general la vida sigue un curso lógico de "causa y efecto" y lo que pasa en nuestra vida siempre se relaciona a decisiones de actuar o no actuar que conectamos a las decisiones de las otras personas con las que decidimos interactuar para crear.

Dicho esto podemos empezar a ver las crisis que tanto nos desagradan como señal de necesidad de educarnos, madurar y crecer.

Como ya mencioné antes, las crisis tienen una estructura ordenada y por lo menos eso tiene una ventaja muy grande: si trabajamos a favor de responsabilizarnos, podemos contener la crisis actual y llevarla a oportunidad de beneficios futuros.

Aunque no voy a detallar en este momento cada paso, porque cómo dije antes, este no es "ese libro" si quiero recalcar que las técnicas a las que me refiero son 10:

1. ANALIZAR LA SITUACIÓN PARA RASTREAR LAS CAUSAS DE LOS EFECTOS.
2. ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD.
3. HACER UN ANÁLISIS DE RIESGOS MINUCIOSO.
4. DISEÑAR UN PLAN DE CONTENCIÓN.
5. DISEÑAR UN PLAN DE CORRECCIÓN.
6. DISEÑAR UN PLAN DE PREVENCIÓN.
7. EMPRENDER UN CAMINO DE ESTUDIO PARA REGULAR EL PROBLEMA.
8. CREAR INDICADORES PARA MONITOREAR LOS TEMAS IMPORTANTES Y DETECTAR POSIBLES PROBLEMAS ANTES QUE SE VUELVAN GRANDES.
9. GENERAR POSIBLES FUENTES DE RETROALIMENTACIÓN.
10. APRENDER POR CICLOS Y CERRARLOS, SIEMPRE ATENTOS AL LOS APRENDIZAJES.

Si tenemos en mente que las posibles fallas de nuestras decisiones anteriores son la causa de nuestras crisis presentes también podremos comprender que reflexionando la actitud correcta podemos evitar otras crisis en el futuro y salir de esta empoderados y maduros.

Para conocer estas técnicas a detalle le sugiero consultar todo libro relacionado al tema o si lo prefiere, leer mi libro

titulado "TRANSFORMANDO LAS CRISIS EN OPORTUNIDADES".



LLAVE #6:



CONOCIMIENTO DE LAS LEYES NATURALES QUE RIGEN LA VIDA

PARA ABRIR LA PUERTA HACIA LA
CREACIÓN CONSCIENTE DE NUESTRAS
CONDICIONES DE VIDA...





ASPECTOS DE LA PUERTA QUE ABRE:

Al esclarecer las leyes naturales que nos rigen y rigen el funcionamiento de toda la vida alrededor nuestra, nos empoderamos para saber de qué manera actuar para conseguir las metas que nos proponemos. De otra forma podemos pasar por alto decisiones y acciones críticas que tomamos a diario, que sumadas, producen más situaciones de las que a veces alcanzamos a notar.

CONSECUENCIAS DE NO TENER ESTE CONOCIMIENTO:

- Ineficacia para hacer los cambios necesarios para evitar situaciones no agradables en nuestra vida.
- Sensación de ser victimizado por la vida.
- Ansiedad de lo que podría pasarnos.
- Adicciones para sobrellevar la presión de no poder influir.
- Depresión por sentir que no podemos dejar los círculos viciosos de nuestra vida.
- Frustración y desgano como efecto de todo lo anterior.

Todo problema que enfrentamos en la vida empezó alguna vez entre la variada gama de decisiones que teníamos frente a nosotros sin que supiéramos realmente todo lo que iban a desencadenar.

Cuando nacimos no teníamos ni idea de quiénes éramos o qué estábamos haciendo aquí, mucho menos teníamos entendimiento de qué clase de lugar es este.

La vida es sistemática, tiene sus peculiaridades y leyes naturales que mantienen el orden; entenderlas desde temprana edad nos puede ahorrar mucho desgaste a lo largo del camino y ofrecernos crear la clase de vida que más agradable nos resulte, pero nunca es tarde para entenderlas pues todo el funcionamiento de la vida se rige por ellas.

Sentirse seguro en un mundo como este, no se alcanza sino teniendo una noción clara de las leyes que operan en él y de cómo trabajar en armonía con ellas, para sentirnos confiados de tener las riendas de nuestra vida en lugar de sentir que “nos lleva la corriente”.

En mi experiencia las personas terminan obsesionándose con tratar de controlarlo todo y a todos en ausencia de esta consciencia. La sensación de seguridad que experimentan les vuelve dependientes de ello, y se resignan a vivir vidas sumergidas en un miedo que parece opacar su felicidad y que en ocasiones llega incluso al grado de provocarles deficiencias de salud junto con una forma destructiva de comportarse en busca de esa seguridad a través de intentar controlarlo todo y a todos.

Por el contrario, las personas que conocen bien estas leyes no se inquietan a extremo por ningún cambio en su vida, pues saben que se puede salir adelante de cualquier cosa con solo entender en qué clase de proceso están. Se sienten parte de un sistema universal que les apoya para alcanzar sus metas y cuando mucho, experimentan el natural ajuste que toma el que todo ser tenga el mismo derecho y poder que nosotros.

Comencemos por lo básico...

¿QUÉ CLASE DE SER SOMOS Y A QUÉ LEYES ESTAMOS SUJETOS SIMPLEMENTE POR SER HUMANOS?

Además de entender bajo qué leyes vivimos en este mundo, necesitamos entender qué clase de ser somos. Esto puede parecer obvio, pero no lo es.

Todos sabemos que tenemos tres partes:

- CUERPO
- MENTE
- Y ESPÍRITU

¿Sabemos realmente qué implica tener cada una de estas partes? Veamos...

Para aprender a crear nuestra vida necesitamos entender qué nos será más o menos fácil o difícil, de acuerdo a la habilidad que tengamos de administrarnos a nosotros mismos:

CUERPO:

Tener un cuerpo físico trae implícito que tendremos algunas necesidades que suplir periódicamente y que, nuestro bienestar no estará completo si las llenamos a medias, como

tampoco estaremos bien si nos excedemos en procurarnos sólo placer. Esto incluye temas como:

- El hambre
- El frío/calor
- La sexualidad
- El dolor físico

LA MENTE:

La mente es quizás la parte más complicada de todas, pues manejamos una parte consciente y la otra inconsciente, además de que para tener un sentido de identidad formamos en concepto una serie de descripciones en las que mantenemos encasillada nuestra vida (ego) y para la mente es preciso recurrir a mecanismos de defensa que nos impiden a veces incluso estar conscientes de lo que es real, simplemente para mantener la integridad de ese ego.

Debido a que ésta abarca tanto las ideas como las emociones, tener partes inconscientes puede resultar una complicación en nuestra vida.

Cuando no nos percatamos que las emociones que sentimos son consecuencia de los pensamientos a los que les damos crédito, podemos volvernos impulsivos y reactivos, lo cual nos puede hacer propensos a actitudes no constructivas. Entonces necesitamos corregir hábitos mentales, ideas distorsionadas que generan emociones destructivas y pensamientos que formamos a partir de percepciones a medias.

Además del el índice de inteligencia lógica que tenga uno como persona, es imprescindible desarrollar una inteligencia emocional que nos permita evitar vivir en estado de reacción a nuestras emociones para poder ser asertivos.

LOS MECANISMOS DE DEFENSA DE LA MENTE

Es crítico entender que estamos limitados para comprender el mundo y lo que nos rodea por nuestra PERCEPCIÓN (función mental) la cual está regulada por mecanismos de defensa propios de la mente.

Estos mecanismos regulan la cantidad de dolor con la que nos podemos enfrentar ante una pérdida. Siendo natural el dolor físico en las personas, el dolor emocional puede incluso sobrepasar los niveles que la mente puede tolerar para sobrevivir por eso, aunque estos mecanismos de defensa son probablemente un estorbo para el proceso de evolución, maduración y aprendizaje del individuo; son de hecho la garantía de que podrá continuar su camino hasta que tenga suficiente fuerza para enfrentar las verdades y el cambio.

La percepción no es objetiva, está formándose todo el tiempo por los cinco sentidos físicos, la memoria de experiencias anteriores y su carga emocional respectiva y conceptos e incluso teorías que construimos a partir de nuestra imaginación, que son apenas una colección de ideas que consideramos como la representación de lo que algo ES. Ideas que nos pudieron haber inculcado otros y que contienen una

definición incompleta o poco objetiva de los factores que definen la situación u objeto que vemos frente a nosotros, inclusive.

Podemos tener conceptos distorsionados de las cosas cuando las experiencias pasadas, influyen en nuestro consciente para “describir” lo que estamos viviendo. Esto ocurre por no haber diferenciado entre las cosas que son “hechos” y aquellas que la mente filtró como mecanismos de defensa, simplemente para evitarnos un dolor mayor al que estamos en capacidad de soportar en ese momento y porque todo lo que amenace a nuestra concepción de nosotros mismos (ego) tiene la capacidad de depurarlo.

Los mecanismos de defensa de la mente son inconscientes y tienen como propósito preservar a las personas de descargas emocionales que exceden su capacidad en el manejo de duelos.

Así de simple... si por ejemplo yo me considero a mí mismo como una muy buena persona, incapaz de tolerar la culpa ante un acto de desacierto en mis decisiones, mi mente me someterá a una limitación en mis percepciones, a manera de preservarme de entrar en contacto con ideas que me causarían un gran dolor (más del que puedo manejar) si descubriera que en realidad soy imperfecta (y por lo mismo mi bondad), así como mi capacidad de acertar en decidir siempre asertivamente.

La lista de mecanismos de defensa más importantes incluye:

1. **NEGACIÓN:**

Un estado de trauma en el que se niega lo que está ocurriendo, se pretende invalidar la veracidad de lo que se está viendo, o se niega el dolor que se siente y/o las repercusiones que aquello tendrá en nuestra vida. Por ejemplo: cuando una mujer es golpeada físicamente por su pareja pero no logra enfrentar el hecho de que no es amor lo que a él lo induce a golpearla.

2. **RACIONALIZACIÓN:**

Usaremos teorías de posibilidades aunque sean remotas pero suenan lógicas para evitar verdades que nos resultan inconvenientes. Este mecanismo es parte de la negación pues funciona a partir de convertir la lógica en una herramienta para sugerir otra posible realidad. Piense en un momento cuando haya usado la razón para decir que podía haber otra explicación a los sucesos en su vida aun si todas las demás personas le insistían en una realidad que usted no quería o podía ver.

3. **LA REPRESIÓN:**

La represión es un mecanismo de defensa que usamos para suprimir comportamientos que nos resultan inapropiados para poder adaptarnos a las expectativas

de nuestro entorno. La represión y la vergüenza vienen de la mano y con el tiempo se pierde conciencia de lo que se ha reprimido a conveniencia de poder conservar intacto nuestro ego, pero en realidad nada que se reprima se puede contener para siempre y tarde o temprano inconscientemente saldrá.

4. PROYECCIÓN:

Cuando una persona está dominada por la represión, la proyección es inevitable.

La proyección entra a funcionar cuando la represión ya no es eficaz. Atribuyendo a los demás las mismas características nuestras (o sus opuestos) que consideramos indeseables.

5. LA CONVERSIÓN:

Convertimos la emoción que está prohibida o nos causa vergüenza en un sentimiento más aceptable o soportable, tolerado por la gente en el entorno. Por ejemplo: un niño convertirá el enojo en tristeza si en su casa es tratado con tanto rigor que expresar la ira podría acarrearle demasiados problemas.

6. CONVERSIÓN SOMÁTICA:

Las necesidades emocionales y los sentimientos pueden transformarse en enfermedades físicas cuando no se le da ninguna vía de expresión a la situación, o se le da de manera insuficiente. Se pone de manifiesto en personas que están enfermas de algo todo el tiempo y

que no son eficaces en expresar o resolver sus problemas.

7. PROYECCIÓN:

Cuando una persona está dominada por la represión, la proyección es inevitable.

La proyección entra a funcionar cuando la represión ya no es eficaz. Atribuyendo a los demás las mismas características nuestras (o sus opuestos) que consideramos indeseables.

Con tanto mecanismo de defensa, si somos muy rígidos al pensar seremos fácilmente víctimas de distorsión en nuestra percepción a raíz de éstos.

Sin embargo se puede aprender a controlar los mecanismos desarrollando virtudes como la valentía, la honestidad y la objetividad que jugaran un papel clave en la forma de desenlace que toman estos mecanismos en nuestra vida.

Haríamos bien en no considerar verdadera cualquier idea que viene como primera impresión a nuestra mente, y aprender cuestionar nuestros propios pensamientos.

Determinar que muchas veces la información que poseemos para definir una situación es incompleta y que podemos estar “rellenando” esta ausencia de información con la imaginación, estamos siendo víctimas de la distorsión que ello causa.

ESPÍRITU:

El mundo espiritual está intercomunicado a este a través de la intuición, que es la facultad mental a través de la cual percibimos información que nos rodea en forma energética. Sin importar la religión que se profese, el mundo espiritual gira en torno a los movimientos de energía y la información que proviene de fuentes que no se ven a simple vista.

Si una persona no logra esta conexión su propósito de vida puede resultar complicado de entender y su crecimiento detenerse a veces por estar demasiado centrada en aspectos materiales de la vida, por lo mismo, tiende a sentirse vacía, así tenga una gran fortuna amasada.

Además de las leyes naturales que nos rigen a nosotros mismos por nuestra condición de seres humanos, hay otra serie de leyes que rigen lo externo, el mundo en que vivimos. Estar al corriente de ellas o no estarlo, profesarlas o no, todo lo que se crea en el mundo se rige por ellas.



LEYES NATURALES BÁSICAS:

1. LEY DE PERPETUA TRANSMUTACIÓN

Todo en el universo está hecho de energía que de acuerdo a su densidad, la percibimos o no en el ambiente, en su forma física. Esto no corresponde más que a una realidad



que la física cuántica ha puesto a nuestro alcance en los últimos años, pero que aún si no supiéramos de ella sería real.

2. LEY DE CAUSA Y EFECTO

Este es un mundo donde para crear un efecto hemos de actuar “de cierta manera” para causar los efectos deseados. Para manejar cualquier evento en nuestra vida se requiere de consciencia con respecto a todos los factores indirectos y directos que se requiere manipular para crear un efecto deseado. Por lo que toda nuestra vida estaremos en necesidad de ampliar nuestro nivel de consciencia para poder ampliar el espectro de nuestro poder.

3. LEY DE VIBRACIÓN Y ATRACCIÓN

Todos los objetos, pensamientos y personas poseen una frecuencia de vibración, que de conformidad al magnetismo generado por la energía, atraerá hacia sí eventos, personas y objetos de la realidad externa del individuo.

4. LEY DE RELATIVIDAD

Nada es pequeño o grande, lindo o feo, etc. en sí mismo sino únicamente en comparación a algo. Necesitamos aprender a relacionar las cosas de manera que ofrezcan una perspectiva positiva a nuestra mente para no atraer sucesos indeseables a nuestra vida.

5. LA LEY DE LOS OPUESTOS

Todo tiene un equivalente opuesto y la cualidad de vibración que crearemos dentro de nosotros a partir de relacionarnos a otros depende de en qué ponemos nuestra atención. Para poder atraer siempre eventos agradables tendremos que desarrollar la capacidad de

enfocarnos en lo armónico todo el tiempo, de no ser así quedaremos sujetos a la fluctuación constante de nuestros puntos de vista.

6. LA LEY DE GÉNERO

Todas las cosas se componen de “semillas mentales” que necesitan ser “fertilizadas” por otros pensamientos para poder darle vida a proyectos creativos. Por lo que será necesario cultivar para cada situación, los medios necesarios para que pueda manifestarse a su debido tiempo.

7. LA LEY DE RITMO

La vida fluye en ciclos de crecimiento ordenados que se pueden observar en la naturaleza con sus características peculiares. De esta manera el paso de las estaciones no sólo afecta a los animales y las plantas, sino en nuestra propia mente, impulsándonos a crecer y a ampliar nuestra consciencia a través de cambiar el “estatus quo” de las cosas con la llegada del caos. Tener hábitos que favorezcan la expansión de la conciencia a través de la apertura al conocimiento y la práctica objetiva del mismo para esclarecer con discernimiento el tema que nuestro ciclo de crecimiento, lo es todo para asegurar que en vez de amargura cosecharemos expansión de poder.

El ser un aprendiz de vividor en este mundo tiene varias implicaciones, pero hay cinco cosas particularmente relevantes a tomar en cuenta:

CINCO COSAS INEVITABLES DE LA VIDA...

1. El dolor es parte de vivir.

2. Todo cambia constantemente y por lo mismo nada permanece igual para siempre.
3. Las cosas no siempre salen según lo planeado.
4. La vida no siempre parece justa.
5. La gente no siempre es amorosa o leal.

Todas estas son situaciones comunes y corrientes en el diario vivir. Y si nunca te has enterado de ellas más que al experimentarlas ¿qué clase de impresión podría quedarnos a sobre la vida y la gente? ¿Cómo quedaría nuestro sentido de "seguridad"?

No es de extrañarse entonces que muchos de nosotros hayamos terminado con miedos y realidades mal entendidas entre nuestras maneras de pensar, a lo que corresponde una actitud de impotencia o incluso de prepotencia ante los demás.

¿Pero qué hay detrás de esas cinco cosas inevitables?

1. EL DOLOR ES PARTE DE VIVIR:

Al ser un aprendiz de la vida estamos constantemente expuestos a procesos de enseñanza y situaciones derivadas de nuestros errores que nos causarán constantemente un duelo tras otro.

Algunas cosas solo necesitan que nos encargemos de ellas y otras sólo necesitan ser aceptadas.

El dolor siempre resulta de la falta de discernimiento sobre lo que una situación es o no es, o la resistencia a soltar y aceptar el cambio. Es resultado de no saber enfocarse constructivamente en cada situación. Todo tiene ciclos, polaridades y su explicación es relativa, por lo que ninguna vivencia es en sí misma dolorosa

sino la forma en que la definimos, limita su efecto en nosotros. Debido a que nuestra consciencia se va desarrollando poco a poco, los dolorosos duelos son inevitables. Por ello la habilidad para procesar duelos será crítica para nuestra vida.

2. TODO CAMBIA CONSTANTEMENTE Y POR LO MISMO NADA PERMANECE IGUAL PARA SIEMPRE...

Será necesario aprender a vivir con algún nivel de tolerancia y destreza para procesar las pérdidas que tan naturalmente iremos sufriendo en el camino de evolución, pues la vida tiene constantemente ciclos de aprendizaje y crecimiento para todos, EL CAMBIO ES PUES NUESTRO ALIADO EVOLUTIVO Y NO UNA COSA INDESEABLE, EL DOLOR ES CONSECUENCIA DE DEFINIRLO ERRONEAMENTE.

3. LAS COSAS NO SIEMPRE SALEN SEGÚN LO PLANEADO...

Aprender a ver la vida como un lugar donde hay que "APRENDER A CAUSAR" lo que deseamos, puede aliviar esta molestia y prepararnos para resistir los fracasos temporales que tendremos que aprender a tolerar. Nos disponemos así a ser flexibles en nuestro enfoque para alcanzar metas.

4. LA VIDA NO SIEMPRE ES JUSTA:

A simple vista no parece que la vida sea justa, se necesita conocer las profundas consecuencias de nuestros actos y omisiones tanto a nivel físico como mental para saber discernir que no somos víctimas de

la vida y que en todo caso, las cosas que no parece que merezcamos de acuerdo a nuestras acciones físicas, si las hemos atraído hacia nosotros según las cosas que nos permitimos pensar y sentir constantemente EN CONSECUENCIA A LA LEY DE VIBRACIÓN Y ATRACCIÓN.

5. LA GENTE NO SIEMPRE ES AMOROSA O LEAL

Las personas tienen dificultad para mantener su sintonía continua de pensamientos basados en el amor, la unión energética y el bien común porque para pensar así, se requiere de mantenerse consciente todo el tiempo de que no somos solo seres materiales y hay que ver más allá de las apariencias recordando las leyes que nos rigen. Cuando nos enfocamos solo en lo que parece la realidad material podemos sentirnos víctimas impotentes y experimentar mucho miedo al vivir, lo cual a su vez ocasionará, en un intento por preservar nuestro sentido de seguridad o alcanzar lo que deseamos, en volvernos a veces abusivos, egoístas y posiblemente desleales y destructivos y esto es algo que a todos puede pasarnos con facilidad.

Es interesante notar que si atraemos una de estas experiencias a nuestra vida, si podemos ser conscientes de alguna manera, que en el fondo lo hemos olvidado nosotros mismos y que por ello nos sentimos víctimas de esas personas. Recordemos que tuvimos que ser nosotros mismos quienes las debimos atraer para crecer a partir de ello.

Con esta perspectiva los sucesos diarios pueden ser procesados con la actitud adecuada para convertirlos en una experiencia positiva y enriquecedora todo el tiempo, a través de tomar las acciones necesarias para expandir nuestro entendimiento y luego ajustar nuestras acciones, lo que dará como resultado una vida con felicidad prácticamente continua.

Lo importante es darnos cuenta que cada ley natural que conocemos está en su sitio y es predecible, entonces conocerlas es parte de la seguridad que necesitamos para vivir en paz y confiados de tener el poder para ser felices por decisión, en lugar de por casualidad y revela el camino que hay que recorrer para hacer realidad la clase de vida a la que aspiramos tener acceso.

También nos trae a consciencia que el ser positivos y constructivos no tiene nada que ver con ser “buenos” o “malos” sino con preservar nuestro propio bienestar y el bien común porque nos sabemos en unión a todos y todo.

Si desea un conocimiento más profundo sobre los temas que abarca la primera llave puede leer MI libro “las 5 cosas inevitables de la vida”, en las que se detalla cada parte con más profundidad.



LLAVE #7:

EL USO PRAGMÁTICO DE LA INTUICIÓN

PARA SABER INTERPRETARLA SIN
DISTORSIONES CAUSADAS POR NUESTRAS
FANTASÍAS, MIEDOS E ILUSIONES





LA PUERTA QUE ABRE:

La intuición es una facultad sin igual, nos guía con rapidez por entre situaciones en donde se requiere acción inmediata y sin titubeos, nos informa de la esencia de lo que nos rodea, nos pone en contacto con la guía Divina, a través de conectarnos a una fuente de información adicional invisible a simple vista: LA ENERGÍA.

Este conocimiento, que no se formula ni construye a partir de ningún proceso racional consciente, es tremendamente útil, sin embargo por el simple hecho de no ser evidente el origen de la información que se tiene, puede muchas veces ser objeto de explicaciones fantásticas y llevarnos a comportamientos poco prácticos, poco razonables e infantiles. Es por ello que administrarla requiere de un método orientado a lo científico y el acompañamiento de la mente racional, porque de lo contrario podemos caer en delirios fantásticos que nos meterán en problemas.

CONSECUENCIAS DE NO TENER ESTE CONOCIMIENTO:

- Necesidad de controlar a todos y todo.
- Ataques de pánico ante la incertidumbre o falta de control sobre nuestro entorno.

- Miedo a vivir.
- Ansiedad crónica.
- Depresión.

NO TODAS LAS PERSONAS TIENEN LA INTUICIÓN DESARROLLADAS AUNQUE TODOS PODEMOS DESARROLLARLA EN ALGUNA MEDIDA

Por diseño, las personas no tienen mentes con las mismas destrezas; así podemos observar que algunas personas tienen talento para la matemática y otras nada en lo absoluto. Con la intuición pasa igual, ésta es una función del lado derecho del cerebro, por lo mismo no está en las capacidades de todos tener talento artístico.

Para algunas personas sin embargo, la intuición será su fuente primaria de información por lo que para “no morir en el intento” (metafóricamente hablando claro), será necesario aprender a colocar esta habilidad en un marco de acción razonable. Para los demás usualmente llega un momento en su edad madura en donde estarán necesitando comprender la conexión a lo Divino y experimentar con la intuición, para desarrollarla al menos un poco. Esto es parte del proceso normal de maduración de una persona, por lo que a cada quien le llegará según su momento y tipo de mente.

Servir a lo Divino es probablemente una de las cuestiones más polémicas de las que podemos hablar, no obstante intentaré ofrecer una visión pragmática del tema.

Es posible que al intuir seamos capaces de escuchar “la voz de lo Divino” y en general esta es una forma de pensamiento aceptada tanto por guías espirituales como por científicos médicos, aunque el lenguaje que se usa para describir el hecho puede ser muy diferente.

La calidad de “Ciervo” que seremos, eso sí es cuestionable y es realmente “el meollo del asunto”. No se puede ser “mal Ciervo” dicen por allí...

Yo diría que en términos generales es cierto, porque en la ecuación de lo que llamaré “el Gran Plan Divino” refiriéndome a “el proceso de la simple evolución de todo”, ya está contemplado, cualquiera que sea la forma que tenga y matemáticamente irá encajando.

En primera instancia, porque el ser al que primero vamos a ayudar y ver progresar y madurar es a nosotros mismos y para ello tendremos que enfrentar en algún momento nuestros propios pensamientos infantiles, ilusiones, fantasías miedos y deseos inconscientes.

Así que desde un punto de vista estrictamente evolutivo, hasta aquellos que han generado “perdidas maneras de actuar” estaban en la práctica, en el camino correcto para evolucionar “por la mala” pero evolucionar al fin.

Románticamente quisiéramos creer que todo será mágico y alegre si estamos siendo GUIADOS, pero en términos de guía espiritual es posible contemplar un proceso errático (desde un punto de vista racional), para poder destapar el contenido de lo inconsciente con ojos compasivos, de

manera que genere el impulso para evolucionar al siguiente nivel.

Entonces si lo podemos enfocar de manera práctica el meollo del asunto no es si escuchamos o no la guía, sino si podemos madurar a partir de cualquier cosa que ella nos presente.

En otro ámbito menos delicado pero aun así polémico, de la intuición, es que como facultad mental a través de la cual percibimos información que nos rodea en forma energética, nos revela la forma en que todo lo tangible e intangible está conectado e interactuando...

Sin importar la religión que se profese, las reglas del mundo espiritual giran en torno a los movimientos de energía y la información que proviene de fuentes que no se ven a simple vista.

Todo en el universo está hecho de energía (una energía inteligente de acuerdo a la física cuántica) con mayor o menor densidad la cual podemos leer por medio de la intuición.

Si analizamos cualquier cosa con un microscopio veremos al llegar a la partícula más pequeña que los que hay frente a nosotros son partículas energéticas con un orden particular.

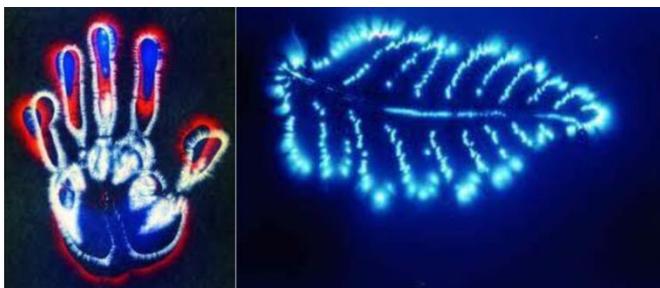


Los cuerpos densos tienen un cuerpo energético tanto como los menos densos lo tienen también.

Los pensamientos no son la excepción, simplemente son menos densos que lo demás. Y a través de la intuición estamos bajo influencia constante de todo a nuestro alrededor.

La energía produce siempre un campo electromagnético que atrae hacia nosotros otros “cuerpos” con los que su nivel de vibración sea compatible.

Podemos constatar la existencia de ese magnetismo tanto en el cuerpo como en lugares geográficos a través de mediciones simples. Incluso hay un tipo de fotografía que fue descubierta accidentalmente capaz de retratar la energía: “la fotografía Kirlean”.



Los pensamientos son una forma de energía que influye en la materia.

Ejemplo: ¿alguna vez has entrado a un lugar y tenido una sensación de “mala vibra” y al investigar un poco has podido constatar que de hecho ha estado habiendo conflictos allí antes de que tú llegaras? ¿Cómo lo supiste sin que nadie te lo dijera?

El desarrollo de la intuición está lleno de aventuras fascinantes y divertidas pero también de “momentos de la verdad” que nos cambian para siempre. Momentos de enfrentar que no todo es lo que pensábamos que sería y de vernos tal cual somos y momentos de ser capaces de reconocer nuestra comunión con El Gran Todo.

En cuanto a la intuición, estamos hablando de fuentes de información invisibles a las que accedamos cuando no hay razonamiento de por medio, que a veces nos procuran datos del pasado, presente o futuro y nos ofrecen un sentimiento de comunión con lo Divino y esto, puede ser mal interpretado de tantas maneras, que a menos que seamos saludablemente escépticos pero abiertos a lo desconocido,

las experiencias con la intuición pueden resultar un poco desagradables cuando nos topemos con personas que nos ofrecerán explicaciones derivadas de sus fantasías, ilusiones, romanticismo y miedos, o incluso seremos nosotros mismos conociendo nuestro inconsciente donde a lo mejor aún seamos niños.

La virtud de la objetividad es en este tema crucial para no resultar perdido en los delirios de los que podemos ser víctimas por el simple hecho de no haber madurado aún en ciertos temas, es a esto a lo que me refiero con “el uso pragmático” de la intuición.

El desarrollo de la intuición “pragmática” no tiene el propósito de llenarnos de miedo para explorar la intuición y llenarnos de maneras de mantenernos “a salvo” en medio de la incertidumbre que implica entrar a lo NO RACIONAL; sino ayudarnos a desatascarnos de posibles puntos de estancamiento donde podemos atorarnos por falta de objetividad dentro de cualquiera que sea el diseño de la aventura en la que estemos. Ya sea que se trate de enfrentar nuestro lado oscuro o el infantil, de abrazar a lo desconocido o vernos a salvo de un peligro, el desarrollo de la facultad mental de la intuición nos puede ayudar mucho y podemos evolucionar más tranquilamente si tenemos en cuenta ciertos principios para clasificar la información mientras la vamos viviendo.

¿DE QUÉ MANERAS SE EXPERIMENTA LA INTUICIÓN?

La intuición, frecuentemente llamada “el sexto sentido” puede ser experimentada de muchas maneras. A través de nuestros sentidos, a través de los sueños, o través de los pensamientos directa o indirectamente. La intuición no actúa solo en un canal sino en varios.

Los sentidos ofrecen diferentes maneras de experimentar la intuición, aun si no es de forma física en que los estamos usando:

VISIÓN INTUITIVA: Ejemplo. La persona “x” tiene una visión en su mente de una casa, es una imagen clara y la recuerda. Días después su corredor de bienes raíces le llama para llevarla a visitar un lugar desconocido para ella, que él consideró que era adecuado por sus características y cuando esa persona llega la ve y se da cuenta que es la mismísima casa que vio en su visión previamente. Entonces a través de su intuición ahora SABE que esta es la casa adecuada para ella.

AUDICIÓN INTUITIVA: Ejemplo: vas conduciendo y de pronto escuchas una voz gritar “alto”, para inmediatamente sólo para descubrir que justo en ese momento un niño se atraviesa la calle y si no hubiera sido por la voz, lo hubieras atropellado. Ese es un aviso de tipo auditivo. Aun si el sonido no está afuera de ti, igual que no lo están las imágenes que ves con tu imaginación.

SENSACIÓN INTUITIVA: algunas personas no ven cosas ni oyen cosas sino sienten cosas. Por ejemplo: la misma persona que conducía a casa y oyó la voz, en su versión de sensación, la persona estaría profundamente inquieta y con la sensación de angustia sabría que no debe tomar esa calle o que debe detenerse.

Intuición olfativa o gustativa: aunque este tipo es menos frecuente también se da la intuición olfativa y gustativa, en el caso anterior, la persona en vez de sentir angustia experimentaría un olor que le recuerda a un accidente que vivió hace años y por eso SABE que hay peligro.

LOS SUEÑOS Y LOS MOMENTOS SILENCIOSOS PERMITEN OPERAR A LA INTUICIÓN

La intuición es muy conocida por proveer de datos importantes y soluciones durante momentos donde nos encontramos en estados alterados de consciencia como dormir o meditar.

LOS SUEÑOS: muy frecuentemente en sueños se conoce información de procesos que a la mente racional le tomaría muchísimo tiempo e información llegar a conocer. No todos los sueños son intuitivos, pero algunos lo son. Generalmente se distingue entre unos y otros por la claridad con la que se SABE (no se cree simplemente, se sabe) y el tipo de imágenes que vemos parece tener alguna alteración de brillo y color similar a la diferencia que hay entre una película y una novela. El contenido de los sueños no

obstante suele ser incomprensible para la mente lógica, puede presentarse frecuentemente en imágenes simbólicas por ejemplo. En sueños puedo ver que "X" persona me dio un anillo y despertar SABIENDO que la persona está realmente comprometida conmigo, y las características del anillo, decirme la calidad de ese compromiso que tiene. Por ejemplo, si el anillo era de compromiso o si era de fantasía, o de plata, si tenía la forma de un animal etc., etc. puede decirme cualidades de esta alianza con la persona. La mente racional de inmediato descartaría las imágenes, pero la mente intuitiva SABE a partir de ellas.

LOS MOMENTOS SILENCIOSOS:

No se puede distinguir la propia voz de otra, a menos que la conozcas. En una mente ruidosa no hay espacio para escuchar la intuición. Si nuestro lado lógico esta bulliciosamente generando montones de pensamientos no se puede percibir las sutiles informaciones que se generan a partir del ambiente y otras personas. Ejemplo.

Cuando hacemos callar nuestros pensamientos a través de un momento de mutismo en el que no nos dejamos estimular nada más que por el silencio, los pensamientos poco a poco se desaceleran y se va relajando la mente.

Después de un rato de ese silencio puede de pronto venir el pensamiento intuitivo a través de un pensamiento repentino que nos trae cierta idea compleja y creativa que soluciona cosas.

Al tomarnos un tiempo para estar quieto y a solas con uno mismo, vamos esclareciendo muchos asuntos sin siquiera "tratar" sino por el simple acto de DARNOS CUENTA de

todo lo que estamos cargando o porque cuando al fin tenemos silencio interior, las ideas grandiosas pueden llegar.

DESARROLLAR INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Debido a que la intuición frecuentemente se expresa en un sentimiento aparentemente sin razón fundamentada en nada lógico, desarrollar inteligencia emocional es crítico para alguien con intuición aguda.

Muchas veces el lenguaje de la intuición es un sentimiento generado a partir de las emociones que nos causa el estímulo energético de algo. Así que si uno está propenso a reaccionar a todo (falta de inteligencia emocional) puede ser un problema.

Además, hay que aprender a distinguir “los avisos intuitivos” de los sentimientos inconscientes que podamos estar cargando sin darnos cuenta, y de los miedos o deseos que naturalmente tenemos. Si uno no se conoce muy bien a sí mismo no logrará ver la diferencia.

ACEPTAR EL RETO DE LA SINCRONICIDAD:

La “sincronicidad” o coincidencias son un gran método para ir desarrollando nuestra intuición. Esta es otra forma en que la intuición se abre paso. No hablo de pequeñas coincidencias irrelevantes. Hablo de cosas tan relevantes como por ejemplo: le acabas de preguntar a “tu creador”, “el universo” o como quiera que lo llames... -cómo encuentro la respuesta a “algo” y de pronto alguien te regala, “por casualidad” justo ese día, un libro que trata de

ese “algo”. Recomendación: léelo de inmediato! Si te estás encontrando a una persona a cada rato por ejemplo... detente a conversar un poco con ella para entender qué información puede estar llevando para usted.

La energía divina te envía mensajes a través de otras personas valiéndose de la intuición de éstas, para hacerte llegar conocimientos y bendiciones. PON ATENCIÓN Y TOMA ACCIÓN. Cuando confías y estás dispuesto a seguir las coincidencias, éstas te guiarán hacia lo que necesitas. Entonces empiezas a notar que las coincidencias no son raras, sino una energía en movimiento, una constante a la que se puede recurrir para descifrar el camino.

APRENDER A VER LA VIDA DE MANERA SIMBÓLICA

Otro aspecto importante de desarrollar, es la capacidad de ver la vida de manera simbólica. Los llamados de la intuición al igual que en los sueños, pueden revelarse en la vida despiertos por medio de reconocer patrones. La teoría de arquetipos de Carl Jung lo enfoca a profundidad y la persona puede desarrollar el “lenguaje” de la intuición de manera consciente a través de practicar el arte y finalmente ver todo en su vida como simbología. Este diría yo que es “el curso avanzado”, primero hay que aprender todo lo anterior.

LA ACTITUD PRAGMÁTICA:

Finalmente quiero cerrar este tema ayudando al lector a entender que sin madurez todos estos medios de comunicación se pueden explicar muy fantasiosamente y meternos en problemas. Hay pues que mantener un escepticismo saludable ante todo, ni poco que nos dejemos arrastrar por delirios fantasiosos, ni mucho que no podamos tener la audacia de actuar de manera inmediata cuando se necesita. Si su intuición le comunica "alto" por el camino: ¡deténgase de inmediato! No se ponga a analizar y a invalidar por qué. Haga y observe. Si fue un aviso oportuno tome nota: ¡se acaba de comunicar su intuición con usted! Conózcala y aprenda. Sea objetivo y realista sin dejar de ver con apertura. ¡Suerte!

COMPRENDER LAS LEYES NATURALES EN ACCION:

ORDENAR Y ANALIZAR OBJETIVAMENTE LA INFORMACIÓN QUE VAMOS RECOLECTÁNDO POR NUESTRO CAMINO Y EVALUAR SU VALIDEZ DE MANERA CIENTÍFICA.

El método científico (del griego: "metá" que significa hacia, o lo largo. "Hodós", que significa camino; y del latín "scientia" que significa conocimiento; 'camino hacia el conocimiento') es un método de investigación usado principalmente en la producción de conocimiento en las ciencias. Para ser llamado científico, un método de investigación debe basarse en lo empírico y en la medición, sujeto a los principios específicos de las pruebas de razonamiento.

EL MÉTODO CIENTÍFICO ESTÁ SUSTENTADO POR DOS PILARES FUNDAMENTALES:

1. LA REPRODUCIBILIDAD, es decir, la capacidad de repetir un determinado experimento, en cualquier lugar y por cualquier persona con los mismos RESULTADOS.
2. El segundo pilar es LA REFUTABILIDAD, es decir, que toda hipótesis científica tiene que ser

susceptible a ser cuestionada y por lo mismo comprobada o refutada a través de RESULTADOS.

El científico usa métodos definatorios, métodos clasificatorios, métodos estadísticos, métodos hipotético-deductivos, procedimientos de medición, entre otros.

La base del pensamiento racional o lógico es el razonamiento analítico, el cual analiza, es decir, descompone, el todo en sus partes constituyentes e intenta encontrar la esencia de la cuestión tratada, evitando la apariencia.

El pensamiento lógico se fundamenta en los siguientes principios:

- PRINCIPIO DE LA IDENTIDAD: "Una cosa es lo que es, en este momento, y en estas circunstancias (A es A)";
- PRINCIPIO DE NO CONTRADICCIÓN: "Es imposible que algo sea y no sea al mismo tiempo y en el mismo sentido";

- PRINCIPIO DE TERCERO EXCLUIDO: "Todo tiene que ser o no ser";
- PRINCIPIO DE RAZÓN SUFICIENTE: "Todo lo que es, es por alguna razón que lo hace ser como es y no de otra manera", "Nada se da aislado";
- PRINCIPIO DE CAUSALIDAD: "Toda acción tiene una causa que origina un efecto y lo que observamos en el entorno puede ser la causa o el efecto pero no ambas";
- PRINCIPIO DE SUBORDINACIÓN JERÁRQUICA: "El todo es antes que las partes. Un objeto es parte de un todo, y a su vez es un todo constituido por partes. Hay un orden bidireccional de lo simple a lo compuesto".

Al basarse en el razonamiento analítico, el pensamiento lógico es objetivo, racional, estable y es de elaboración consiente y voluntaria. El razonamiento puede ser inductivo o deductivo.

RAZONAMIENTO INDUCTIVO:

El razonamiento inductivo parte de lo particular para llegar a lo general. Se fundamenta en el principio de causalidad o determinismo: "Todo fenómeno es por una causa, no hay efecto sin causa". Ésta es la base de la metodología explicativa causal. Ejemplo de su aplicación es el experimento científico que parte de la observación de un hecho particular, plantea el problema y elabora una

hipótesis. Luego trata de verificarla con el objeto de obtener una ley de aplicación universal.

RAZONAMIENTO DEDUCTIVO:

El razonamiento deductivo parte de principios más universales para llegar a principios particulares. Es la base del razonamiento matemático y los silogismos filosóficos. Se hace hincapié en el uso de este tipo de razonamiento en el pensamiento del paranoide (véase más adelante, en este mismo capítulo, el pensamiento paranoide).

Bonnet (2) dice que "una vez planteada una cuestión se hace un análisis crítico que determina las condiciones y los límites de la validez de los conocimientos adquiridos, luego la reflexión examina las ideas con el objeto de modificarlas o combinarlas de modo diferente. La reflexión utiliza la abstracción, que significa poner aparte, y la generalización. La premeditación es la reflexión que precede a una acción determinada y no está presente en los actos reactivos."



RECOMENDACIONES

