

CAMBIA TU MANERA DE PENSAR Y ASÍ CAMBIAR TU MUNDO

Lo que pensemos y creemos de nosotros mismos y de la vida, llega a ser una realidad en nuestra mente. Cada experiencia es el resultado de las cosas que pensamos, de las palabras que decimos y de cómo reaccionamos y actuamos. La verdad es que, no es el entorno ni los acontecimientos, ni el otro o los otros lo que me hacen feliz, es lo que construyo en mi mente, mi imaginario, lo que me hace feliz o desdichado ---- no son las situaciones en sí, las que originan nuestras profundas penas y desdichas, sino las actitudes que tomamos y el cómo yo actúo frente a esa situación. No es lo que tenemos o donde estemos o lo que realicemos, nada de eso es lo que nos hace felices o desgraciados, es lo que pensamos. **En nuestra mente los únicos que pensamos somos "nosotros"**, somos los que **creamos nuestra realidad** y todo lo que hay en ella. La vida es realmente muy sencilla: cuando pensamos en cosas buenas, justas, honestas, de buen nombre, creamos paz, armonía y equilibrio en nuestra mente.

Recogemos lo que hemos sembrado y tenemos situaciones complicadas porque nosotros mismos creamos esas situaciones y luego no queremos enfrentar sus consecuencias, sino que resulta ser más fácil el culpar a otra(s) persona(s) de nuestras frustraciones que enfrentarlas. Las personas a nuestro alrededor hacen y dicen cosas **y en el entorno familiar y laboral mucho más**, porque entre más cercanía, mayor es el roce. Pero somos nosotros quienes decidimos si eso que vemos y escuchamos nos afectará o NO. De tantos seres humanos que existen en este planeta, (casi ocho mil millones), **vamos a permitir que ¡UNA! persona sola, afecte mi felicidad**, ¿con sus malos comentarios y menosprecios?; la mayoría de nosotros tenemos ideas absurdas de quiénes somos, y tenemos muchos aprendizajes erróneos sobre cómo es la vida y cómo se ha de vivirla. Frases estereotipadas como: "¡Los hombres no



"La verdad es que, no es el entorno ni los acontecimientos, ni el otro o los otros lo que me hacen feliz, es lo que construyo en mi mente, mi imaginario, es lo que me hace feliz"

Recogemos lo que hemos sembrado.

lloran!" "Las mujeres son incapaces de manejar bien un carro". Son ideas demasiado estrechas para vivir con ellas. De niños nosotros copiamos lo que hacen los adultos, y crecemos aprendiendo a sentirnos con nosotros mismos y con la vida, según como reaccionaban los adultos que nos rodeaban. Es decir, que, si usted vivió con personas muy desdichadas y asustadas, culpables o coléricas, habrá aprendido muchas cosas negativas de ellos y del mundo. —Nunca haces nada bien... - es por tu culpa... y, si me enfado soy una mala persona...

Esta clase de creencias generan una vida de frustración. Piense con cuánta frecuencia se trata a usted mismo tal como fue tratado por sus padres. Cuando crecemos, tendemos a recrear el ambiente emocional de nuestro hogar de la infancia. **La verdad es que nosotros los seres humanos somos personas fácilmente influenciables.** Somos unos antojados mirando lo que el otro hace, tiene y disfruta. Por lo general no todos sabemos relacionarnos bien, ni somos capaces de mostrar fácilmente nuestras emociones y sen-

¿Permites que UNA persona afecte tu felicidad?



timientos a las demás personas. Las ocultamos con el fin de protegernos, que no se burlen, que no nos hagan Bullying. Los motivos se remontan a la infancia. Los niños que, cuando expresaron sus emociones recibieron rechazo, humillación con burlas, o indiferencia, así aprendieron a reprimirse y a no volver a mostrar sus emociones ya de adultos.

Diferente aquellos niños que se sintieron amados y aceptados (no rechazados), éstos son personas más seguras para expresar sus emociones y saberse relacionar de adultos; sin embargo, yo no les echaría la culpa a nuestros padres, pues somos todos víctimas de víctimas, y ellos no podían de ninguna manera enseñarnos algo que no sabían. Si su madre no sabía amarse a sí misma, ni su padre tampoco, era imposible que le enseñaran a usted a amarse a sí mismo; estaban haciendo todo lo que podían con lo que les habían enseñado de pequeños. Si quiere usted entender mejor a sus padres, hágales hablar de su propia niñez; y si los escucha con compasión, aprenderá de dónde provienen sus miedos y sus rigideces. Las personas que le hicieron a usted "todo aquello" estaban tan

asustadas y temerosas como lo estaba usted; pero, ya todo eso es el pasado; ya estuvo hecho y acabado **¡YA PASÓ!** La mayoría de las depresiones son causadas por estar pegados del pasado. Lo que importa ahora es lo que usted decida pensar, decir y actuar en este momento presente.

.....

La mayoría de las depresiones son causadas por estar pegados del pasado

Empecemos a crear un nuevo pasado con pensamientos y acciones que van a crear su nuevo futuro; es este presente, en el que usted está formando las experiencias del mañana, de la próxima semana, de su futuro; el sentimiento de menosprecio o de odio hacia sí mismo, no es más que odiar la idea que uno tiene de sí mismo. **Cambie de idea**, y ese sentimiento se irá, **créase o no, nosotros elegimos y decidimos lo que pensamos**, puede ser que habitualmente pensemos siempre lo mismo, y que no parezca que estemos escogiendo lo que pensamos; pero hicimos la opción originaria, podemos negarnos a pensar ciertas cosas, fíjese con qué frecuencia se ha negado a pensar algo positivo sobre usted.

Bueno, pues también puede **negarse a pensar algo negativo sobre usted**; no hay nadie a quien conozca o con quien haya trabajado que no sufra, en una u otra medida, por odiarse a sí mismo o por sentirse culpable; cuanta más culpa y más odio hacia nosotros mismos albergamos, peor funciona nuestra vida, cuanto menos culpables nos sintamos, cuanto menor sea la culpa que alberguemos, mejor funcionará nuestra vida, en todos los niveles. El resentimiento, las críticas, la culpa y el miedo causan más problemas que ninguna otra cosa. Estas cuatro cosas son las que provocan los principales desarreglos en nuestro cuerpo y en nuestra vida. Son sentimientos que se generan en el hecho de culpar a otros en vez de asumir la responsabilidad por nuestras propias experiencias.

Si somos responsables en un ciento por ciento de todo lo que nos sucede en la vida, entonces no hay nadie a quien podamos culpar; sea lo que fuere lo que está sucediendo "ahí fuera", no es más que un reflejo de lo que pensamos interiormente.

No estoy perdonando el mal comportamiento de otras personas, pero son nuestras creencias de nosotros mismos lo que atrae a la gente a que nos trate de esa manera. En su mente está esa idea que atrae a las personas que exhiben ese comportamiento, cuando deje de pensar de esa manera, se irán a otra parte a hacérselo a otro, porque usted ya no los atraerá.

Lo pasado, pasado, se suele decir; el pasado ya no se puede cambiar, pero sí podemos cambiar nuestra manera de pensar en él; es una tontería que nos castigemos en el presente porque alguien nos hizo sufrir en un pasado.

Cuanto menor sea la culpa que alberguemos, mejor funcionará nuestra vida

¿Estas dispuesto a tomar la decisión de perdonar?

Empiece a disolver ese resentimiento ahora que es relativamente fácil; para renunciar al pasado, debemos estar dispuestos a olvidar, es necesario que nos decidamos a renunciar al pasado y a perdonar, incluso a nosotros mismos, es probable que no sepamos **perdonar**, y también que no queramos perdonar; sin embargo, el simple hecho de decir que estamos dispuestos a ha-

cerlo inicia el proceso de curación y para curarnos, es imperativo que "nosotros" renunciemos al pasado y que perdonemos. "Te perdono por no ser como yo quería que fueras, te perdono y te dejo en libertad", toda enfermedad proviene de tener un resentimiento, de no haber perdonado algo.

Cada vez que enfermamos, debemos buscar en nuestro corazón, debemos mirar a nuestro alrededor para ver **a quién tenemos que perdonar**. Perdonar significa renunciar, dejar en libertad; no tiene nada que ver con ningún comportamiento externo; es simplemente no seguir aferrado a algo, no es necesario que sepamos cómo perdonar; lo único que hace falta es que estemos dispuestos a hacerlo.

¡Nos vemos en una próxima oportunidad!