

MARGARITA PASOS

GRATIS

MANUAL EDITABLE,
AUDIOS Y VIDEOS
DE MEDITACIONES
Y AFIRMACIONES

INCLUIDOS

Go
PUDE,
itá
PUEDES!

CÓMO TOMAR EL CONTROL DE TU
BIENESTAR EMOCIONAL
Y CONVERTIRTE EN UNA PERSONA IMPARABLE

Elogios para
Margarita Pasos y su libro

Yo PUDE, *itá* PUEDES!

“Tienes en tus manos un libro que cambiará tu vida y que te pondrá al mando de tu bienestar emocional. Disfrútalo y asegúrate de aplicar lo que aprendes inmediatamente después de cada lectura”.

—Brian Tracy,
autor de +50 *bestsellers* y de los más vendidos
de *The New York Times*

“Margarita Pasos nos sorprende gratamente con este maravilloso libro en el que abre su corazón, recordando cómo ella era, con todos sus defectos que le impedían ser feliz, junto con la maravillosa versión de la persona en la que se ha convertido. Deseo de corazón que este libro toque tantas vidas, como ha tocado la mía”.

—Dr. César Lozano,
autor de los *bestsellers* *¡Despierta!*
Que la vida sigue y *El lado fácil de la gente difícil*,
conferencista internacional y conductor de radio y televisión

“Trabajar con Margarita me ha cambiado la vida y me hizo abrir los ojos a la necesidad de nutrir nuestra inteligencia emocional. Le agradezco a Dios por haberla puesto en mi camino y estoy segura de que este libro impactará tantas vidas como lo han hecho sus cursos con miles de personas”.

—Rashel Diaz,
empresaria y periodista ganadora de 3 Premios Emmy

“La capacitación de Margarita nos permitió incorporar el poder de la inteligencia emocional en acciones prácticas y efectivas del día a día. Es una verdadera inspiración para enfocarnos más y mejor en soluciones que en problemas”.

—**José Luis Fernandez,**
VP de Global Channels, Lenovo (*Fortune Global 500*)

“Sin duda, Margarita Pasos está llamada a impactar la vida de millones de lectores a lo largo y ancho del continente.”

—**Dr. Camilo Cruz,**
autor del *bestseller La Vaca*

“Este libro es un regalo, un aporte que nadie puede dejar de leer y aprender de estas páginas”.

—**Pilar Sordo,**
sicóloga, escritora y conferencista

“Este libro nos da la guía paso a paso para aprender de nuestras emociones y, sobre todo, para tomar el control de nuestros pensamientos de una manera práctica y efectiva”.

—**Fernando Anzures,**
CEO de EXMA GLOBAL

“Margarita Pasos es una luchadora que nos motiva e inspira. Y más ahora, en los tiempos que vivimos. ¡Lo digo por experiencia propia!”.

—**Manuel Alejandro Ruiz,**
CEO de Chosen Few Entertainment, productor musical ganador del Premio Billboard Latino y de múltiples discos de platino

MARGARITA PASOS

GRATIS

MANUAL EDITABLE,
AUDIOS Y VIDEOS
DE MEDITACIONES
Y AFIRMACIONES

INCLUIDOS

Yo
PUDE,
¡tú
PUEDES!

CÓMO TOMAR EL CONTROL DE TU
BIENESTAR EMOCIONAL
Y CONVERTIRTE EN UNA PERSONA IMPARABLE

Yo PUDE, *tú* PUEDES!

Copyright © 2021 - Margarita Pasos

Todos los derechos reservados. Este libro está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos de América.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, ni transmitida en cualquier forma, ni en un formato electrónico, mecánico, ni fotocopiado, grabado o de otra manera sin el consentimiento por escrito de Margarita Pasos o Pasos Al Éxito LLC. Escanear, publicar o subir esta publicación al Internet también es prohibido, ilegal y penalizado por la ley.

Si bien se ha hecho todo el esfuerzo para evitar errores en esta publicación, ni el autor, ni Pasos al Éxito asumen responsabilidad por errores o inexactitudes.

Esta publicación es una experiencia vivida por la autora y no pretende diagnosticar, ni dar consejos médicos. Se les recomienda a todos los lectores buscar la opinión de un médico o profesional de la salud mental y seguir sus indicaciones para cuidar su bienestar emocional y físico.

Para información, escribir a apasos@pasosalexito.net

Dedicatoria

A Dios,

por encima de todo, cuya Presencia siempre he sentido en mi vida, aún en los momentos más difíciles.

A mi esposo Alejandro,

mi mentor, mi mejor amigo, mi inspiración.
Uno de los ejemplos de resiliencia más grandes que conozco.

A mis dos hijos, Sofia y Alejandro,

que son mi motor y mi orgullo y de quienes estoy segura que pasarán por este mundo, dejándolo mejor de lo que lo encontraron.

A mis padres y mis hermanos,

que son también parte fundamental de mi vida y que los quiero y me quieren incondicionalmente.

A mi suegra,

que también me ha apoyado y querido sin reserva ninguna por tantos años y que ha sido una segunda madre para mí.

A todo el equipo de trabajo de Pasos al Éxito,
sin el trabajo de ellos y el liderazgo de mi esposo Alejandro no sería posible
cambiar las vidas que estamos cambiando.

A Brian Tracy,
mi maravilloso mentor, autor de más de 50 *bestsellers*, incluyendo *La Psicología de la Venta* y *La Psicología del Éxito*, quien ha sido parte
esencial de mi desarrollo personal y me ha enseñado a dar en abundancia
contenido de valor que enriquezca la vida de los demás.

Y a Ib Moller,
su socio y amigo. Gracias a ambos por confiar en mi esposo y en mí, y por
permitirnos aprender de ustedes.

**A los mentores que me han moldeado también con sus consejos, talleres
o libros: John. C. Maxwell, Marisa Peer, Jim Rohn, Les Brown, Grant
Cardone, Norman Vincent Peale, Tony Robbins, Wim Hof, T. Harv
Ecker, Gary Vee, Brendon Burchard, Ryan Holiday, Daniel Amen y
Shad Helmstetter.**

A los alumnos de Pasos al Éxito,
que han confiado en nosotros para ayudarles a desarrollar su potencial y a
manejar sus emociones.

A las empresas
que han confiado en nuestro trabajo.
Algunas, tan grandes que pertenecen a la lista *Fortune 500*.
Otras, que son emprendimientos familiares y startups que nos han permitido
desarrollar su talento humano.

A ti, que estás leyendo este libro.
No sé qué estás viviendo, ni qué tan duro sea, pero es por ti y para ti que lo
he escrito. Espero que lo disfrutes y que te ayude mucho. Que te ames
enormemente y seas tu mejor amigo o amiga.
Que este libro acorte el camino hacia tu paz interior. Espero que, si algún
día nuestros caminos se cruzan, podamos darnos un abrazo y celebrar la
vida. Porque la vida es linda y valiosa... porque tu vida es linda y valiosa.

Haz esto antes de empezar

Si quieres hacer los ejercicios que te sugiero en el libro en un documento editable, entra a este link

<https://ejercicioseditables.pasosalexito.net>

Escanea este código para descargarlo completamente gratis.



Cuando llegues a los ejercicios o preguntas de cada capítulo, los podrás hacer en tu documento y guardar los cambios.

Contenido

[Introducción](#)

[Prólogo](#)

[Capítulo 1](#)

Me sentía víctima de las circunstancias
– Esta es mi historia

[Capítulo 2](#)

Tomando el control de mi vida y mis emociones
– El momento en que todo cambió

[Capítulo 3](#)

Aprendiendo a ser mi mejor amiga y a manejar mi imaginación

[Capítulo 4](#)

Tu mente es una máquina de crear significados

[Capítulo 5](#)

Mejorando la parte de tu Sistema Nervioso que te calma

[Capítulo 6](#)

Los “PENAS” (Pensamientos Negativos Automáticos) que debes eliminar de tu vida
– Las distorsiones que hay en tu mente y cómo sacarlas de allí

[Capítulo 7](#)

La “loca de la casa” versus tu cerebro ejecutivo: ¿quién ganará?

[Capítulo 8](#)

Enfócate solamente en lo que puedes controlar de afuera hacia adentro

– Del ayer al hoy

[Capítulo 9](#)

Perdonar y perdonarte

[Capítulo 10](#)

Encuentra tu propósito

[Capítulo 11](#)

El triángulo de la serenidad

– Juntando todo el conocimiento

[Capítulo 12](#)

Cambia tu mente, cambia tu vida

Introducción

Vivimos en un mundo lleno de estímulos y cambios que a muchas personas les generan altos niveles de estrés y que hacen que ellas se sientan víctimas de las circunstancias. Por muchos años, yo también me sentí igual. Sin embargo, ahora mi vida es otra y sé por experiencia propia que es posible ver las cosas de otro modo. Porque no es el mundo exterior, sino nuestro interior el que determina cómo nos sentimos y nos comportamos. Y cuando tomamos control de nuestro mundo interior, sentimos una paz y alegría que no creíamos posible experimentar.

Para llegar a esta conclusión y cambiar mi vida, tuve que pasar momentos muy difíciles. De la hipocondría y la claustrofobia a la depresión y el pánico. Hoy, soy una persona nueva, tranquila, feliz y agradecida — algo que veía como imposible en los momentos más difíciles de mi historia —. Por lo tanto, si yo conseguí cambiar y tomar control de mis emociones, muy seguramente, tú también lo lograrás. Aprendí a pasar de ser una víctima de mis emociones a ser la creadora y gestionadora de ellas.

Entonces:

- Si te sientes agobiado o ansioso...
- Si quieres disminuir tu estrés o manejar tu ira...
- Si has sobrevivido a cosas inimaginables que hoy afectan todo tu estado emocional y tus relaciones...
- Si estás desmotivado...
- Si te interesa elevar tu inteligencia emocional...
- Si necesitas mejorar tus relaciones y la comunicación con tus seres cercanos...
- Si te gustaría elevar el nivel de tu autoestima y creer en ti...

- Si te cuesta perdonar o perdonarte...
- Si anhelas ser más feliz y disfrutar de un mejor bienestar emocional... Definitivamente, ¡este libro es para ti!

Si bien *Yo PUDE, ¡tú PUEDES!* no pretende diagnosticar, ni curar ninguna enfermedad mental, te lo ofrezco como una guía contundente para construir una vida mejor. Estas técnicas que te presento de manera sencilla tienen el poder de transformar vidas de una manera maravillosa. Han cambiado la mía y la de miles de personas que he tenido la oportunidad de ayudar.

Solo te pido que abras tu mente, que vivas tu proceso un día a la vez (sin pausa, pero sin prisa) y que actúes con respecto a lo que vayas aprendiendo, haciendo e implementando a diario los ejercicios que te presento en cada capítulo. No te juzgues, ni esperes nunca ser perfecto o perfecta. Busca progreso, no perfección.

El propósito de *Yo PUDE, ¡tú PUEDES!* tampoco es remplazar las indicaciones de un médico, ni diagnosticar o curar ninguna enfermedad física o mental. Los conceptos expuestos a lo largo de esta lectura son más bien una guía, un mapa que me ayudó a pasar de vivir una vida llena de angustia a encontrar la paz y la felicidad que tanto anhelaba y que deseo compartir contigo, esperando que, a través de mis palabras, encuentres respuestas —así como yo las encontré— para llevar una vida mejor.

Tomar el control de tus emociones es el primero y más fundamental de los pasos para una vida feliz y plena. Al final del libro te explicaré cómo puedes seguir avanzando para ser imparable, con la reprogramación de tu mente.

Escribiendo estas líneas, siento que estoy contigo. Acá me tienes, porque cada frase la he escrito con todo el cariño y con mucha fe de que te ayudarán en lo que sea que te trajo a leer
Yo PUDE, ¡tú PUEDES!

Cuando termines este proceso, espero que puedas decir:

*“Yo estoy en control,
todo me sale bien,
me encanta mi vida,
me gusta quien soy.
Yo PUDE, ¡tú PUEDES!”.*

*Con cariño,
Margarita*

Prólogo

Una de las mayores lecciones que he aprendido y les he enseñado a mis hijos es declarar continuamente: “Me gusta quien soy, me gusta quien soy”, porque, logras lo que te propones cuando sientes agrado por ti mismo y crees en tu potencial.

Mi amiga Margarita Pasos interiorizó este aprendizaje y consiguió superar los ataques de pánico, la depresión severa, la claustrofobia y la hipocondría. A ella, no solo no le gustaba quien era, sino que, era su peor enemiga.

Margarita te presenta en este libro cómo ella hizo la transición de estar enferma física y mentalmente a convertirse en su mejor amiga. A través de su universidad en línea, su charla Ted, sus redes sociales y sus conferencias en vivo, les enseña a millones de personas a aumentar su inteligencia emocional y a autorregular sus emociones.

Una de las más valiosas características de esta lectura es que te ofrece una ruta de aprendizaje de principios complejos de la mente en términos muy sencillos. Margarita te tomará de la mano y te guiará de manera fácil y práctica a la aplicación de estos conceptos para que puedas sentir la paz y la felicidad que todos queremos y merecemos.

Yo estoy convencido de que debemos aprender de personas que experimentan de primera mano sus enseñanzas y por tanto hacen vida lo que expresan. Por eso, este título, *Yo PUDE, ¡tú PUEDES!*, resume de manera espléndida lo que Margarita ha hecho por muchos y también hará por ti. Porque si alguien como ella, que era ansiosa y batallaba con depresión y fobias, puede viajar por el mundo (muchas veces, sola), hablar en conferencias con grandes audiencias y vivir una vida plena, tú también puedes.

Tienes en tus manos una obra que cambiará tu vida y que te pondrá al mando de tu bienestar emocional. Disfrútalo y asegúrate de aplicar de

inmediato lo que aprendas después de cada lectura.

Margarita es un ejemplo maravilloso de resiliencia y del aporte que la educación continua puede hacer para mejorar tu vida.

Me siento orgulloso de que Margarita me considere su mayor mentor.

Brian Tracy

Autor de más de 50 *bestsellers* y
de la lista de los más vendidos de *The New York Times*.

Galardonado con el Lifetime Achievement Award por la Asociación de
autores más vendidos de Estados Unidos

Capítulo 1

Me sentía víctima
de las circunstancias

Esta es mi historia

*“No existe nada bueno, ni malo.
Es el pensamiento el que lo hace aparecer así”.*

—William Shakespeare

El encierro: El origen de la claustrofobia

Era el año de 1976. Yo era una niña de cuatro años, viviendo en una finca de mi abuelo en las afueras de Medellín, en Colombia. La finca era hermosa, grande, tenía varios lagos, una quebrada, piscina y muchos árboles frutales. A pesar de que un lugar así podría parecer un paraíso para una niña pequeña, yo sentía bastante soledad en ese lugar. Mi colegio quedaba en Medellín, a una distancia de más o menos 45 minutos de la finca. El conductor de la familia me traía a casa después del mediodía y, al llegar, me iba directo a un pequeño baño, porque sabía que la nana encargada de cuidarme me iba a encerrar por un buen rato.

Ahí pasaba, probablemente, un par de horas, sin agua, ni comida y sin nadie que me pudiera ayudar. Marcela, mi hermana mayor, regresaba del colegio alrededor de las 3:00 de la tarde. Entonces, unos minutos antes de que ella regresara del colegio, la mujer me dejaba salir para que mi hermana no se diera cuenta de lo que ocurría.

Yo no le contaba a nadie lo que sufría todos los días, pues esta mujer me amenazaba diciéndome que, si yo le contaba a alguien lo que ella me hacía, entonces, ella mataría a mi mamá. Esta rutina, que no sé por cuánto tiempo duró, me causó claustrofobia y mucho miedo al encierro durante muchos años de mi vida.

Quizás, ahí fue en donde empezó mi mayor miedo a los espacios pequeños y cerrados. Debido a esta experiencia de mi niñez, y a otras de mi adolescencia que ya te contaré, desarrollé una serie de miedos que fueron creciendo hasta paralizarme muchas veces.

Era incapaz de subirme sola en un elevador y el solo pensamiento de quedarme encerrada en un lugar me generaba pánico. En este libro, te contaré cómo pude eliminar estos bloqueos mentales y disfrutar de una vida libre de pánico y fobias.

Un breve resumen de momentos que impactaron mi vida

Mi nombre de bautizo es Margarita María Viana Salazar. Nací y crecí en la ciudad de Medellín, en Colombia —uno de los lugares más lindos del mundo, pero que, lamentablemente, durante mi adolescencia, sufría una guerra entre dos carteles del narcotráfico: el cartel de Cali y el cartel de Medellín—. Todos los que vivimos allí en esa época sabíamos que cada semana era posible encontrarnos con que algún ser querido o conocido hubiera sido asesinado o quizá con un susto causado por la explosión de alguna bomba cerca de donde uno vivía.

A mis 8 años de edad, nos fuimos de la finca de mi abuelo a vivir a Medellín. Recuerdo la noche que oí estallar la primera bomba. Fue en el edificio Mónaco—propiedad de Pablo Escobar, jefe del cartel de Medellín—, a quizás, unos 10 minutos de mi casa. Sentíamos terror y esperábamos a que dijeran en la radio qué estaba pasando. Fue un ruido tan fuerte que nos despertó a todos. Las ventanas de mi casa se averiaron un poco, pero no teníamos ni idea de qué podía haber causado ese ruido tan asustador. Con el tiempo, aprendimos a reconocer el sonido y, cuando algo así de intenso sonaba, decíamos: “¡Una bomba!”.

Sé que estas anécdotas y las que muchos cuentan sobre aquellos tiempos son aterradoras. Existen suficientes libros, películas y hasta telenovelas que narran diferentes versiones de estos hechos y por eso no voy a entrar en detalles crudos. Lo que sí puedo decirte es que, para ese entonces, la violencia era nuestra cotidianidad. Todos los días, escuchábamos noticias de secuestros, las balaceras eran comunes, en fin. Me acuerdo un día, saliendo para la universidad a clase de 6:00 AM, siendo oscuro todavía, y llegar a pensar: “¡Quién sabe si hoy regrese a mi casa viva!”.

*Antes de continuar,
cabe aclarar que mi
ciudad y su gente son
hoy un gran ejemplo de
resiliencia y amabilidad.
Medellín no solamente
se levantó de esta
guerra, sino que ha
sido reconocida como
una de las ciudades
más innovadoras del
mundo —logro que fue
reconocido y premiado
el 1 de marzo de
2013 por Citigroup, el
Urban Institute y The
Wall Street Journal—.
Espero que tengas la
oportunidad de visitarla
y conocer todo lo que
Medellín tiene que
ofrecer.*

Es verdad que viví mi adolescencia con muchos miedos, pero también estuve rodeada de familia, amigos y de gente hermosa que me quería mucho. Y así, terminando la universidad, decidí venirme a estudiar a

Estados Unidos, de cierta manera, huyendo un poco del caos, la incertidumbre y el miedo que nos rodeaba en Medellín para ese entonces.

En Miami, conocí a mi esposo, Alejandro Pasos. Un nicaragüense guapo y muy divertido que me encantó a primera vista. Después de unos años de casados, empecé a tener éxito como comunicadora y me dediqué a entrenar empresas en temas comerciales por todos los Estados Unidos.

En 1997, tuvimos a nuestra preciosa hija mayor, Sofía. Esperé un tiempo a que estuviera un poco más grandecita y, cuando ella tenía como un año y medio, empecé a viajar de nuevo, debido a mi trabajo.

El estrés crónico que yo experimentaba era tan alto que sufría de migrañas frecuentes, sentía mucho cansancio, mareos y un montón de síntomas que ningún médico podía explicar. Un par de médicos me insinuaron entre líneas que me estaba imaginando mis síntomas, aunque la gran mayoría consideraba que el estrés era la causa más probable de lo que yo tenía.

No puedo respirar

– El primer ataque de pánico

Un día, estaba haciendo una escala en un aeropuerto, durante un viaje de trabajo. Venía ansiosa y un poco mareada. De repente, empecé a sentir que la piel se me calentaba y me ardía; el corazón me empezó a palpar fuertemente y rapidísimo; el aire no me entraba; cada bocanada de aire era más difícil que la anterior; me sentía desorientada, como si estuviera en el cuerpo de otra persona (es una sensación difícil de explicar) y lo que sentí no fue miedo, fue terror, pánico, y empecé a llorar y a llorar.

La verdad, pensé que me estaba dando un infarto, que el día de mi muerte había llegado. Era clarísimo para mí que algo grave me estaba pasando y no creí que iba a sobrevivir a ello. Pero en mi camino se cruzaron varias personas bondadosas que me llevaron de la mano hasta el mostrador de la aerolínea donde, al final, logré que me subieran en un vuelo de regreso a mi casa.

Tan pronto regresé, volví a visitar la lista de médicos: cardiólogo, neurólogo, otorrinolaringólogo, gastroenterólogo 1, gastroenterólogo 2 ¡y nada! Nadie encontraba algo que estuviera funcionando físicamente mal en mí: *“No tienes nada, todo está bien, es estrés”*, eran las palabras que oía una y otra vez de todos y cada uno de los médicos. Eso me causaba más ansiedad. Pensaba: *“Yo sé que tengo algo malo y nadie lo encuentra”*, *“Me van a dejar morir”*.

El miedo era constante, no dormía, las noches eran eternas. Todo el tiempo, sentía como si algo terrible estuviera a punto de pasarme y lo peor era que, con el pasar de los días, empezaba a sentir frustración por parte de otros, debido a mi angustia, como si yo estuviera exagerándola o inventándola. Había amigas que me decían: *“Ya deja la bobada que no tienes nada”*, o la mejor: *“Pero si tú no tienes problemas”* ... Y todo eso, solo me daba más angustia. Hoy, doy gracias a Dios, porque Él me daba fuerzas en esos momentos tan difíciles. También les agradezco a mis padres, que siempre me apoyaron. Y a mi esposo, Alejandro, que con un amor y una paciencia increíbles me llevaba médico tras médico, me acompañaba y me aseguraba que todo iba a estar bien.

En esa frustración, el miedo se convirtió o, mejor dicho, se mezcló con una depresión severa, sin ganas de levantarme de la cama, ni de comer, pues me costaba mucho tragar, así que bajé 17 libras en menos de 30 días.

Seguí visitando a distintos especialistas, pensando que el siguiente sí me daría un diagnóstico de algún mal físico. Me hicieron cantidades de exámenes, pero todos los resultados me salían en rangos normales. Al fin, una cardióloga me dijo que lo que yo tenía era ansiedad y que necesitaba ir donde una sicóloga.

Por supuesto, fui a donde la sicóloga, no donde una, sino a varias. También visité siquiabras, terapeutas, pero nada logró hacer que me sintiera mejor por mucho tiempo. Sentía mucha angustia, una gran tristeza y bastante miedo. Pensaba que me estaba volviendo loca y que yo era la única persona a la que le pasaban este tipo de cosas. Aquellos fueron los tres meses más largos de mi vida.

Alejandro, mi esposo, es un gran lector. Un día, acercó una silla a la cama donde yo estaba sin ánimos de nada y me dijo: “*Te voy a leer algo*”. Yo no quería, pero él insistió y me comenzó a leer un libro que hablaba de un tema que empezó a captar mi atención y a hacer el cambio maravilloso que ha dado mi vida.

Todo esto te lo comparto para explicarte cómo pase de ser una víctima de mis emociones a tomar control absoluto de ellas, a saber gestionarlas, a no tenerles miedo y a entender que yo soy más fuerte de lo que creía y que dentro de mí hay un poder enorme, capaz de cambiar totalmente mi salud, mis niveles de energía, mis emociones y mis relaciones. Y eso es lo que quiero compartir contigo a través de los próximos capítulos, porque tú también puedes hacerlo. Porque tú también vas a hacerlo.

Hoy, 20 años después, me siento feliz de escribir este libro. Hace muchos años, no tengo ataques de pánico, ni siento depresión, ni claustrofobia. Me he quedado encerrada en elevadores dos veces y ha ocurrido que soy yo quien he tenido que calmar a las otras personas. Además, se me quitó la hipocondría, pues antes, tendía a pensar que sufría de enfermedades graves o letales todo el tiempo.

Capítulo 2

Tomando el control
de mi vida y mis emociones

El momento en que todo cambió

*“La mente es un lugar propio y ella misma puede
hacer de un cielo un infierno y de un infierno un cielo”.*

—John Milton

Radio “Miseria”

—Descubriendo la raíz del problema

Mi esposo me hizo una pregunta que estaba en el libro que me leía. Era una pregunta sencilla, pero profunda: ¿Quién es la persona con la que tú más hablas? Mi respuesta obvia fue: “*Contigo*”. Mi esposo es además mi socio y siempre hemos trabajado juntos. Entonces, esa era la respuesta lógica para mí. Él es también mi mejor amigo y, hasta el día de hoy, pasamos gran parte del día juntos. Sin embargo, el libro me daba una respuesta diferente, más que obvia y sencilla. Simplemente, yo no la había visto. La persona con la que yo más hablo no es mi esposo Alejandro, sino conmigo misma. El libro es de Shad Helmstetter y se llama *What To Say When You Talk To Yourself* y, hasta el día de hoy, no he logrado encontrarlo en español.

De repente, todo un mundo se abrió frente a mí. Empecé a darme cuenta que yo mantenía una conversación de terror conmigo misma. Desde que me levantaba, tenía sintonizada en mi mente la que yo hoy llamo “Radio Miseria” —una narración en mi cabeza que tendía a ver todo negativo, siempre pensando que algo malo iba a pasar bien fuera a mí o a mis seres queridos—. Creía que nada bueno sucedería en mi vida o que, si me sucedía, seguro no iba a durar y, de manera consciente, esperaba a que algo malo ocurriera para darme la razón a mí misma.

¿Cómo era posible que nadie me hubiera explicado que yo tenía una conversación constante conmigo misma? Y que, además, ¡muchas veces, esa conversación determinaba cómo me sentía! Pues bien, ese tipo de conversación existe, se llama *diálogo interno* y, probablemente, ha sido *el descubrimiento más importante para lograr cambiar mi vida*.

*Desde que me
levantaba, tenía
sintonizado en mi mente
la que yo hoy llamo
“Radio Miseria” —una
narración en mi cabeza
que tendía a ver todo
negativo, siempre
pensando que algo malo
me iba a pasar bien
fuera a mí o a mis
seres queridos.*

Después de ese momento, empecé a tener una claridad inexplicable. Mi diálogo interno solía ser más que todo negativo y era obvio que esa era la causa principal de todos mis miedos y angustias. Casi todo el tiempo, me estaba quejando en mi mente, autocriticándome, imaginando el peor escenario posible en cada circunstancia. En otras palabras, el enemigo estaba dentro de mí. Yo misma era mi peor enemiga y, cuando entendí eso, también entendí con total claridad que no encontraría la respuesta a mis problemas fuera de mí. Así las cosas, era un hecho que debía empezar a limpiar mi mente de semejante cantidad de basura, de todos los pensamientos destructivos con los que la llenaba día tras día. Había llegado el momento de enfocarme y “sintonizar otras emisoras”: “Radio Felicidad”, “Radio Yo Puedo” o “Radio Agradecimiento”.

A lo largo de esta lectura, te iré explicando técnicas sencillas y muy efectivas para que vayas tomando el control de tus emociones y de tu mente. Algunas, las aprendí al principio de mi “crisis”; otras, las he ido descubriendo con el estudio constante de la mente y las emociones, y al compartir con miles de personas, dando conferencias por muchos países.

Las 3 primeras técnicas que me sacaron de la ansiedad y la tristeza

1. Utilizando la liga de hule

A partir del instante en que entendí que la causa principal de mi ansiedad se debía a la manera en que me hablaba a mí misma, mi vida cambió. Estaba en una misión y aún sentía ansiedad, pero veía una luz al final del túnel. Mi esposo me sugirió que me pusiera una liga de hule o un caucho, como le decimos en Colombia, en la muñeca, y me dijo: *“Cada vez que tengas un pensamiento negativo, vas a halar esa liga, aunque te duela, y vas a cambiar el pensamiento negativo por uno positivo. No importa si al principio es difícil, no dejes de hacerlo, cada vez, todas las veces”*.

Te voy a confesar que empecé el ejercicio con un poco de miedo y que, lo primero que pensé, fue: *“Voy a terminar engangrenándome el brazo, porque casi todos mis pensamientos son negativos”*, pero estaba tan mal que, obviamente, decidí darle una oportunidad al ejercicio.

Siendo honestos, y después de muchos años, recuerdo que, en ese momento, yo sentía que mi vida, prácticamente, dependía de que este ejercicio funcionara, porque debido a que me sentía tan mal, a veces, pensaba que no valía la pena vivir así. Los que me mantenían fuerte y con esperanza todo el tiempo eran mi fe en Dios y mi familia.

Todos los días, le pedía a Dios que me diera una luz, que me llevara al médico correcto, que me mostrara el camino. Y el camino surgió a través de ese libro que mi esposo me leyó.

2. Expulsando a Y-SI

—El terrorista que vivía en mi mente

Los días iban pasando con mi hule en la muñeca y, poco a poco, fui descubriendo este mundo interior, o como digo yo: empecé a mirar para dentro. Analizando mis pensamientos, comencé incluso a fascinarme con mi capacidad de imaginación, la cual, por desgracia, casi siempre usaba para proyectar cosas negativas, anticipar desgracias o autojuzgarme de forma muy dura.

*A todo instante, me
repetía que Dios
tendría un propósito
para esta angustia tan
horrible que sentía.
Hoy, escribiendo este
libro, veo más claro que
nunca ese propósito:
poder ayudarles a
otros que sufren de
miedo, ansiedad e ira
o que sienten que no
tienen control de sus
emociones, de tal modo,
que logren superar
todos estos sentimientos
y disfrutar de
una vida plena
y llena de bienestar.*

Un día, por ejemplo, iba manejando (ya me sentía mejor y salía sola de vez en cuando) y un camión grande venía en el sentido contrario. Entonces, empecé a pensar: “¿Y si ese camión pierde el control y me aplasta? ¿Y si quedo atrapada debajo? (Recuerda que yo era claustrofóbica y le tenía pánico al encierro). “¿Y si me muero? ¿Y si mi esposo se casa con una vieja horrible que maltrate a mi hija?” ¿Te imaginas? El camión ya había pasado y lo más probable era que ya estaría a uno o varios kilómetros de distancia y yo seguía metida en esta tremenda película de terror.

En ese momento, manejando sola, quedé en shock al caer en cuenta por primera vez de las películas pesimistas que me montaba en mi cabeza. Comprendí que yo andaba por la vida cargando con un terrorista dentro de mi mente que me estaba destruyendo la vida y ahí lo bauticé Y-SI, pensando en ISIS, el grupo terrorista del Medio Oriente.

Puede que Y-SI, el terrorista de la mente, no mate personas con armas de fuego o de forma violenta, pero sí destruye vidas, daña la salud, roba los

sueños, arruina relaciones e incluso, es lamentable decirlo, pero puede llevar a algunos hasta el punto de quitarse la vida.

Algunos ejemplos de mis Y-SIs eran: ¿Y-SI me muero? ¿Y-SI me da la misma enfermedad que a mi abuela? (Durante años, mi abuelita sufrió de Alzheimer). ¿Y-SI pierdo la casa? ¿Y-SI me estoy volviendo loca? ¿Y-SI mi marido se cansa de mí y me deja? ¿Y-SI esto? ¿Y-SI aquello? ¿Y-SI lo otro? Todo el tiempo estaba pensando en todo lo que podía salir mal en mi vida y, por supuesto, esto me llevaba a sentir miedo y ansiedad.

Seguramente, habrás visto caer rayos muchas veces en tu vida. Unos segundos después, oyes el trueno. Ahora, imagina que el pensamiento es el rayo y el sentimiento es el trueno.

Sabías que más del 90% de las cosas negativas que te imaginas, que te preocupan, ¿nunca suceden? Esto significa que sufrimos y nos angustiamos por adelantado, pagando una deuda que no existe y que lo más probable es que nunca existirá. El positivo muere una vez, pero el negativo muere mil veces.

Tómate un momento y reflexiona sobre esta idea. Piensa en la cantidad de veces que un pensamiento ha desencadenado sentimientos negativos exagerados, que te ha hecho reaccionar de la peor forma posible y que, después, has analizado la situación con objetividad y te has dado cuenta que sobraba tu exceso de reacción y exageraste, te apresuraste y te dejaste calentar la cabeza por un pensamiento negativo.

Hace muchos años, yo era tan nerviosa que, por ejemplo, si mi esposo se iba de viaje y a cierta hora todavía no me había llamado para decirme que había llegado a su destino, yo empezaba con los nervios. Primero, caía el rayo (o sea, los pensamientos) Y-SI se cayó el avión, Y-SI algo le pasó, Y-SI le hicieron algo. Después, venía el trueno (los sentimientos). Es decir, llanto, ansiedad, dolor de cabeza, angustia. Todo, para un rato después, recibir una llamada de él con explicaciones tan lógicas como: “*No tenía señal...*”, “*Había mucha gente en inmigración...*”, “*El vuelo se retrasó...*”. ¿Te ha pasado? Ahora, yo tengo una filosofía: si no hay noticias, esa es una buena noticia. En otras palabras, si algo malo pasa, uno se entera rápido; si no ha llamado, debe estar atrasado, sin batería, sin señal, etc.

Entonces, si te sientes mal emocionalmente, es muy probable que estés pensando mal, que estés sosteniendo una mala conversación contigo mismo o imaginándote una película de terror sin fundamento alguno.

Así las cosas, el primer paso que decidí dar fue sacar a ese terrorista de mi mente. Reconozco que no fue fácil, ya que estos pensamientos o “Y-SIs” se habían convertido en una voz automática, casi inconsciente. Por lo tanto, necesitaba estar prestándoles constante atención a mis pensamientos, porque muchas veces, ni me daba cuenta que, una vez más, estaba teniendo una conversación destructiva conmigo misma. De modo que, nuevamente, el ejercicio del cauchito fue de gran ayuda, pero no fue la única técnica que utilicé.

3. La gratitud

*Primero, piensas y
después, sientes*

=

*Primero, ves el rayo y
después, oyes el trueno*

—Una medicina muy poderosa

Me encantan las frases célebres. Es increíble cómo en un par de líneas alguien tiene la capacidad de aclararte, motivarte, inspirarte o cambiar tu

vida. Una frase que me llegó mucho cuando me sentía deprimida fue la siguiente: “*No es que la gente feliz sea agradecida, sino que la gente agradecida es feliz*”. ¡Wow! De repente, me di cuenta que mi vida entera era una quejadera y empecé, forzosamente, la verdad, a hacer listas de motivos para sentir gratitud. Este ejercicio me ayudó muchísimo y empezó a mostrarme cuántas cosas buenas había en mi vida. Al principio, solo podía escribir las obvias, pero un día, me obligué a escribir 100 cosas que agradecía y quedé maravillada. En esa lista estaban, obviamente, Dios, mi familia, mi salud, mis mascotas, pero también cosas tan sencillas como el agua caliente en la ducha, mi almohada, la arepa caliente con mantequilla en el desayuno, el solecito cálido de la mañana, el olor a café en la cocina todos los días, no tener ningún dolor en todo mi cuerpo, los abrazos de mis seres queridos, en fin...

Dejar de pensar negativo suena fácil para mucha gente y sé que para algunos lo es. Sin embargo, para mí era desafiante. A veces, hasta de manera consciente, trataba de pensar positivo y era difícil hacerlo.

Desde entonces, mis primeras palabras del día son mi lista de agradecimientos, al igual que antes de dormir.

¿Sabías que tú no ves el mundo como es, sino como crees que es? Entonces, ¿qué crees que empezó a pasar en mi vida cuando comencé a hacer listas de motivos por los cuales sentir gratitud? Exacto, poco a poco, empecé a ver cada vez más las cosas buenas que me sucedían, lo bueno que había en mi vida y, sin lugar a duda, todo esto terminó por hacerme sentir cada vez mejor.

Parte de mi angustia y tristeza se debían a que, como mis palabras y pensamientos eran negativos, mi mente me ponía “puntos ciegos” a un

montón de cosas que podía agradecer. Regresemos al ejemplo que te di acerca del camión que venía en dirección contraria. En ese momento, yo iba pensando en que algo malo podía pasar (por cierto, con muy bajas probabilidades de que así fuera), pero bien podía haber ido en el carro agradeciéndole a Dios que tenía una casa, un carro con el cual iba al supermercado, junto con la posibilidad de comprar todo lo necesario para mi familia; también podía ir agradecida por mi esposo, mi hija (Alejandro, mi hijo menor, aún no había nacido), mis piernas, mi trabajo, mi vida, en fin... Sin embargo, como mi mente se “manejaba sola” y yo no le ponía frenos, ni le daba dirección, decidió enfocarse en quedar atrapada debajo de un camión. Así era yo, buscaba lo malo, el punto negro en la hoja blanca. Y si buscas, encuentras.

La mente no es complicada, es muy lógica. Y si le das órdenes o usas palabras que afirman que tu vida es miserable, pues miserable tratará de hacerte sentir. Las emociones y la fisiología trabajan en dos vías: quien se siente feliz, sonríe, pero también quien sonríe se siente feliz.

Puntos claves de los capítulos 1 y 2

- La persona con la que tú más hablas es contigo mismo. Donde sea que tú vayas, ahí estás tú. Asegúrate de ser tu mejor compañía y de estar muy atento a tu diálogo interno. Si la mayor parte del tiempo, tus conversaciones son negativas y de terror, lo que esto significa es que estás sintonizado en “Radio Miseria”. Por lo tanto, cambia de emisora y toma el control de esa conversación contigo mismo, volviéndola constructiva y positiva.

- Te recomiendo utilizar estas 3 sencillas técnicas para empezar a mejorar tanto tu estado emocional como físico:

1. Ponte un hule o caucho en tu muñeca y, cada vez que te des cuenta que estás sintonizado con “Radio Miseria”, te halas el hule y cambias tus malos pensamientos por unos constructivos o positivos.

2. Deja de proyectar un futuro de terror. Expulsa al terrorista Y-SI de tu mente. Y-SI me muero, Y-SI no lo logro, Y-SI me enfermo, en fin. Ten siempre presente que más del 90% de las cosas negativas que te imaginas, nunca suceden.

3. Agradece. Cuando te enfocas en lo que está bien en tu vida, tu mente empieza a mostrarte aún más razones por las cuales agradecer. Haz del agradecimiento parte de tu vida cotidiana y no seas como el “tamal”, que aun cuando está bien, está... mal.

Ejercicio

Escribe una lista con 100 cosas que agradeces (haz el esfuerzo consciente de completar las 100). Si es necesario, regresa a la lista las veces que quieras hasta que la completes. ¡Te sentirás súper bien!

1.	26.	51.	76.
2.	27.	52.	77.
3.	28.	53.	78.
4.	29.	54.	79.
5.	30.	55.	80.
6.	31.	56.	81.
7.	32.	57.	82.
8.	33.	58.	83.
9.	34.	59.	84.
10.	35.	60.	85.
11.	36.	61.	86.
12.	37.	62.	87.
13.	38.	63.	88.
14.	39.	64.	89.
15.	40.	65.	90.
16.	41.	66.	91.
17.	42.	67.	92.
18.	43.	68.	93.
19.	44.	69.	94.
20.	45.	70.	95.
21.	46.	71.	96.
22.	47.	72.	97.
23.	48.	73.	98.
24.	49.	74.	99.
25.	50.	75.	100.

Capítulo 3

Aprendiendo **a ser mi mejor amiga y a manejar mi imaginación**

*“El cuidado personal no es egoísta.
No se puede servir desde un recipiente vacío”.*

—Eleanor Brownn

Los meses iban pasando y, sin lugar a dudas, yo iba mejorando poco a poco, viviendo un día a la vez. En una ocasión, mi esposo me hizo esta pregunta: “*Margarita, si tu mejor amiga te hablara como tú te hablas a ti misma ¿todavía serían amigas?*”.

He sido una persona a la que le gusta estar ahí para ayudar a su familia y a otros. Está dentro de mi proyecto de vida empoderar a las personas para que sean siempre la mejor versión de sí mismas. No soy perfecta, ni santa, obviamente, pero trato de brindarles lo mejor de mí a los demás. De hecho, estoy convencida de que cada persona que se cruza en mi camino tiene un propósito en mi vida y yo en la de él o ella, así que procuro sumar y no restar cuando se trata de quienes me rodean. Sin embargo, a pesar de que ya tenía más conciencia de mi diálogo interno y de que ya no me montaba películas de un futuro aterrador, cuando se trataba de analizar mis cualidades, mis errores o mi desempeño, aún no era mi amiga, era mi peor enemiga: demasiado dura conmigo misma, una crítica implacable, insegura y bastante negativa. En ese momento, ante esa pregunta tan sencilla, me di cuenta que, por años, yo había llevado a mi peor enemiga conmigo a todas partes, todo el tiempo.

Cuando se trataba de analizar mis cualidades, mis errores o mi desempeño, aún no era mi amiga, era mi peor enemiga: demasiado dura conmigo misma, una crítica implacable, insegura y bastante negativa.

Respondiendo a la pregunta de mi esposo, por supuesto que yo no sería amiga de una persona que me hablara de una manera tan negativa como yo me hablaba a mí misma, ni que me dijera todo el tiempo que yo no sabía

hacer las cosas bien, que no era suficientemente capaz para sacar adelante mi negocio, que tampoco era lo suficientemente buena como mamá, ni como esposa, ni como hija, ni como empresaria, ni como amiga, etc. Me criticaba, no me valoraba y, cuando me equivocaba, me daba látigo. Esta pregunta me llevó a una reflexión profunda sobre mi autoestima y me permitió cambiar de manera drástica. Monté guardia en la puerta de mi mente y empecé a dejar entrar en ella solo pensamientos que me sumaran y me ayudaran, mediante los cuales yo me apreciara y me sintiera orgullosa de cada logro, por grande o pequeño que este fuera. Al fin, aprendí a decir: “*¡Me gusta quien soy!*”.

Desde ese mismo momento, decidí ser mi mejor amiga, casi de una manera semi permanente, analizando siempre qué pensamientos estaba manteniendo en mi mente, cómo me estaba hablando y asegurándome de sumar a mi vida con mis pensamientos, en lugar de restar. A donde yo vaya, ahí estoy yo, y yo soy buena compañía para mí, soy positiva, amorosa, compasiva y, por encima de todo, soy mi mejor amiga. Por consiguiente, a donde tú vayas, ahí estarás tú. Tú mismo te acompañarás a lo largo de tu vida a todas partes, así que asegúrate de tratarte bien, hablarte bien, creer en ti y ser tu mejor amigo o amiga.

Una advertencia antes de pasar al próximo tema. Hay personas que me dicen: “*Pero Margarita, ¿pensar eso no es ser arrogante?*”. ¡Para nada! Arrogante es aquel que se siente superior a los demás. Así como crees en ti, también puedes ver ese mismo potencial y valor en todas las demás personas.

La “loca de la casa”

**—Una IMAGINACIÓN sin dirección...
puede causarte mucho dolor**

*Tú eres un éxito,
valioso, maravilloso,
imparable y capaz,
al igual que cualquier
otro ser humano. Todos
tenemos el potencial
y la capacidad de
lograr aquello que nos
propongamos. Ama quien
eres: eres muy especial.*

A veces, llevados por la rutina del día a día o por las cosas típicas del diario vivir, no nos preocupamos por lo importante que es cuidar nuestros pensamientos. Cuando hablamos de la imaginación, ya no nos limitamos a un pensamiento negativo, sino a una película completa que nos montamos en la mente y que, de no gestionarla a tiempo, puede llegar a ser como una bola de nieve y convertirse en una avalancha. Cuando son destructivas, estas películas tienden a dañar relaciones y debemos estar atentos a ellas todo el tiempo.

La imaginación, o la “loca de la casa” (así le llamaba Santa Teresa de Jesús), te calienta la cabeza a un punto tal, que empiezas peleas, generas resentimientos y tristezas, muchas veces, por gusto, en tu mente. Créeme, no necesitas ayuda, tú solito o solita te vas formando el drama.

Ahora, la buena noticia es que, si estás pendiente o consciente de esto, sabrás detenerlas a tiempo y ser tú el director de la película. Hago un paréntesis, porque es obvio que existen situaciones dolorosas que hay que vivirlas y sentirlas, como una pérdida o un duelo. No se trata de ser un robot que no siente. Más bien, se trata de no sufrir en exageración y de forma gratuita por una película que existe solo en tu imaginación o por una perspectiva negativa sacada de proporción.

**Por lo general, la realidad es
mucho más generosa que la imaginación**

Pongamos como ejemplo a una persona celosa. Su pareja se retrasó en llegar a casa por un choque que causó demasiado tráfico. La imaginación, o sea, “la loca de la casa” de esta persona celosa empieza con la siguiente película en su cabeza: *“¡Claro, ¡quién sabe con quién anda o dónde se quedó! ¡Estará poniéndome los cuernos con la persona aquella de la oficina y yo aquí, esperando ingenuamente! ¡Ahora, va a ver, conmigo no juegan...!”*.

¿Te imaginas hasta dónde llevarán semejantes pensamientos tan tóxicos a esta persona? ¿Y a la relación? Lo más seguro es que su pareja llegará a casa y, sin haber pronunciado palabra, recibirá toda clase de gritos y reclamos por algo que, lo más probable, es que exista solo en la imaginación de este celoso o celosa. Todos sabemos que este tipo de dinámicas deterioran gravemente una relación.

Otro ejemplo de la “loca de la casa” en acción es cuando tendemos a “adivinar” los pensamientos de otros. Alguien se ríe con otro compañero de trabajo en tu oficina y en ese momento te miran y ¿qué te dice la loca de la casa? *“¡Se están riendo de mí! ¡Claro, estos se creen mejores, porque el jefe los felicitó en la reunión y ahora se juntaron a hablar de mí!”*. (¡Por lo general, se trata de una película imaginaria! Las personas tienen mil razones para estar hablándose y riéndose).

Alguien no te saluda, y en lugar de pensar: *“No me vio, no me reconoció, está estresado”*, piensas: *“¡Me ignoró! ¡Qué se cree! ¡Le caigo mal!”*.

¿No sería mejor ser un paranoico inverso? Si te vas a imaginar cosas, ¿por qué no mejor imaginar cosas positivas y que no te creen ansiedad? Si algo no existe en tu mente, no existe en tu vida.

Recuerda esto: existen solo dos tipos de pensamientos: constructivos y destructivos. Asegúrate de que tus pensamientos dominantes y el uso de tu imaginación sean constructivos.

*Usa tu imaginación para crear, para ayudar, para cuidarte, no
para montarte películas de terror en la mente y creer que la
gente se está confabulando para hacerte daño,
ya que esto solamente te hace daño a ti.*

Puntos clave de este capítulo

- Ser tu mejor amigo o amiga significa creer en ti, ser tu porrista. Es animarte cuando estás desanimado, apoyarte cuando cometes un error. En lugar de darte látigo, es entender que a veces se gana y a veces se aprende, pero nunca perdemos. Tú eres un milagro, una persona única e irrepetible. Cuídate, quíérete y ama quien eres.
- La imaginación, o la “loca de la casa”, te lleva a montarte películas en tu mente basadas en suposiciones, las cuales pueden ser muy dañinas, no solo para tu relación contigo mismo, sino con los demás.
- En lugar de pensar que las personas son malas, hipócritas o que quieren hacerte daño, es mejor ser un paranoico inverso y pensar que el mundo se confabula para que tú seas feliz y tengas éxito.

Ejercicio

¿Cómo te hablas cuando tienes miedo o cuando algo no te sale como esperabas?

Analizando lo que escribiste: ¿Te motivas o te criticas?

¿Esperas hacer las cosas bien y que te salgan bien? ¿O esperas lo peor de ti la mayor parte del tiempo?

Si tus respuestas fueron negativas, ¿cómo te hablarás a ti mismo la próxima vez que algo no te salga como esperabas o que sientas miedo? Escríbelo acá:

Si al contestar estas preguntas, te diste cuenta que tú eres tu peor enemigo, no te preocupes. Hoy es un excelente día para cambiar. Decide decirte todos los días: *“Me gusta quien soy, me gusta quien soy, me encanta*

quien soy”. También puedes repetirte: “Soy un éxito, soy una persona hábil y completa, soy capaz, soy valioso, estoy bendecido y protegido, soy muy inteligente”.

Escribe acá, tu afirmación diaria sobre lo mucho que vales:

Cuando alguien no te saluda o no actúa como esperabas, ¿tiendes a pensar que esta persona está en tu contra o que quiere hacerte daño? ¿Te montas “películas” que te hacen daño?

¿Qué puedes hacer para controlar a la “loca de la casa” la próxima vez que alguien no actúe como tú esperabas?

Capítulo 4

Tu mente es una máquina
de crear significados

*“Las personas no se perturban por las cosas que suceden,
sino por la opinión que tienen de estas”.*

—Epicteto

Además de cambiar mi diálogo interno o los pensamientos cotidianos, también hice otro cambio fundamental en mi vida: las palabras que usaba (en voz alta, baja, por escrito, en fin) y la explicación que les daba a los eventos. Más adelante, vamos a profundizar en el tema del lenguaje, pero permíteme decirte esto: la mente humana no es nada complicada. Es la máquina más avanzada y más lógica que existe. Y si tú, con tus palabras, le das órdenes negativas, ella no te cuestiona, sino que te obedece.

Por ejemplo, hay personas que toman posesión de cosas negativas: “*MI migraña*”, “*MIS problemas*”, “*Él ME gritó*”, “*Ella ME ofendió*”. Qué tal si a cambio decimos: “*La migraña*”, “*Ella gritó*”, “*Él ofendió*”. Nada de eso es mío, no me pertenece. “*Mi marido gritó esta mañana. ¡Pobre! Debe estar muy estresado, pero yo no me voy a amargar el día*”. Esa es una afirmación muy diferente a: “*Mi marido ME gritó y eso hace parte de MIS problemas. Por eso, estoy afrontando MI depresión*”. Así, al hacer este tipo de afirmaciones, estás poniendo la llave de tu tranquilidad y de tu felicidad en el bolsillo de otra persona, a través de las palabras y las explicaciones que te estás dando.

Verás, tu mente es una máquina de generar significados. Supongamos que yo te presento a una amiga mía y los dejo solos para que conversen. Mi amiga mira al suelo y hacia la puerta mientras tú le hablas en un tono muy amable. Tu mente puede crear diferentes significados de la misma situación. Uno, puede ser: “*¡Qué mujer tan arrogante y pesada! Yo le estoy hablando y ella ni siquiera hace contacto visual conmigo. ¡Pero qué se cree!*”. Si ese es el significado que le das a la situación, lo más seguro será que tu sentimiento sea de rabia y que te sientas ofendido.

Por otro lado, está en ti elegir darle un significado diferente al contexto en que te encuentras y pensar: “*La amiga de Margarita parece ser un poco tímida y, desde que dejaron a la pobre aquí sola conmigo, se ve que está super incómoda*”. Lo que quiero mostrarte con este ejemplo es que, si eliges darle este significado a la situación, a lo mejor, en lugar de rabia, sentirás empatía por ella, ¿verdad?

Veamos otro ejemplo: El COVID. Ciertamente, no podemos negar de ninguna manera el dolor que esta situación les ha traído a quienes han perdido a sus seres queridos o quedaron con secuelas en su salud por esta horrible enfermedad.

*Todos podemos elegir
en todo momento el
significado que les
damos a los eventos.*

Sin embargo, todos conocemos personas que, ni ellas, ni sus seres queridos han tenido problemas de salud debido al virus. Algunas se han reinventado, han aprendido un idioma, han expandido o empezado un nuevo negocio, se han reconectado con su parte espiritual. Otras se han deprimido, se han llenado de miedos y se sienten en un callejón sin salida. Es la misma situación, pero con diferentes significados y, dependiendo del significado que cada uno le haya dado, así es como se habrá sentido. Mientras unos le han dado a esta nueva realidad el significado de “crisis”, para otros significó “cambio u oportunidad”. Unos han manifestado que “*se sienten encerrados*” y otros han decidido que “*se sienten protegidos*”. Para unos el virus ha significado “*el apocalipsis y fin del mundo*” y para otros es una “*oportunidad de cambio, de construir un nuevo mundo*”.

Recuerda, la mente es una máquina de generar significados y tú estás en control, tú eres quien decides qué significado le das a cada situación.

El triángulo de las emociones

—Los 3 pasos que te hacen sentir como te sientes

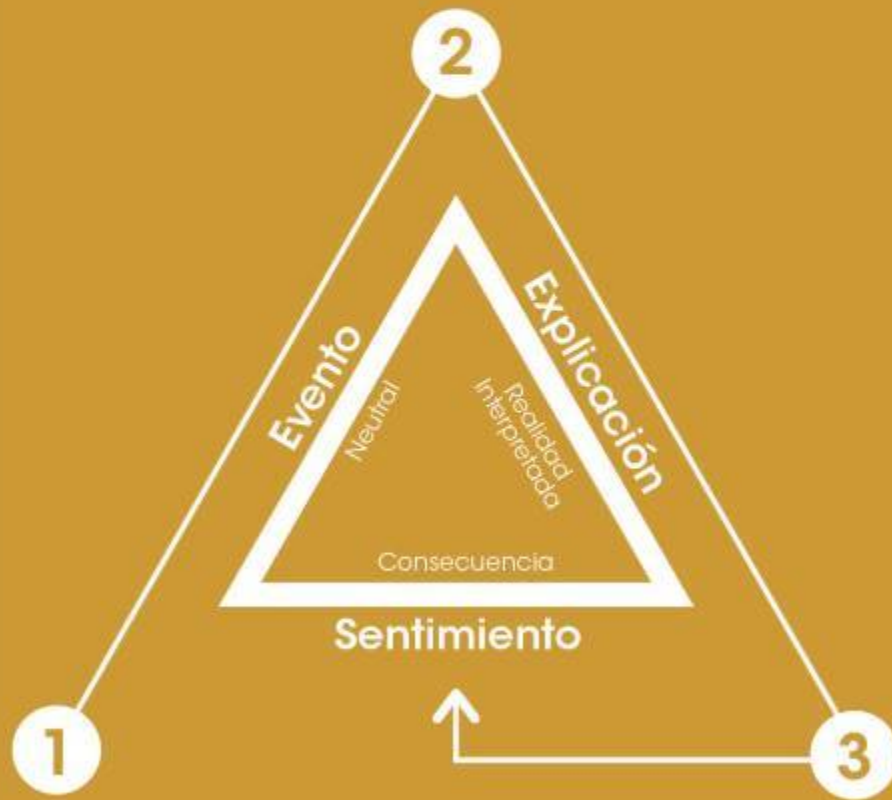
Lo que te acabo de explicar es la manera en que se forman las emociones y tiene mucho que ver con tu historia y tus experiencias. Veámoslo en 3 pasos sencillos a los que yo les llamo “El triángulo de las emociones”.

1. El evento: El evento es neutral. Por ejemplo, El COVID, el tráfico, la amiga que te presentaron...

2. Tu interpretación del evento: Para algunos el tráfico es una oportunidad, porque pueden escuchar audiolibros. Para otros ese mismo tráfico es causa de ataques de ansiedad, porque los autos no avanzan. Es en este punto, en tu interpretación, donde las cosas se vuelven buenas o malas. Para algunas personas la amiga que no las mira a los ojos es arrogante y para otras es tímida. Dicho de otro modo, no es la realidad lo que te hace sentir bien o mal, sino *tu realidad interpretada*.

3. La emoción: La emoción es la CONSECUENCIA de la interpretación que le das a las cosas. Cómo te sientes hoy depende en gran parte de la interpretación que le das a tu vida y sus eventos.

El Triángulo de las Emociones



¿Cuál es la buena noticia?

Que es en el Paso 2 donde se crea la emoción y tú estás siempre en control de ese paso, de darles a las cosas el significado que quieras.

*No es la realidad lo que
te hace sentir bien o
mal, sino tu REALIDAD
INTERPRETADA.*

Veamos otro ejemplo siguiendo los 3 pasos con 3 personas diferentes:

Tres amigos están de paseo en una montaña:

1. Uno fotografía especies en extinción y especies exóticas para una revista
2. Otro es una persona nerviosa y vive en la ciudad
3. El tercero vive en una finca desde pequeño

De repente, les sale una culebra amarilla con negro.

PASO 1= La culebra es neutral, es el evento.

PASO 2 = Cada uno interpreta el evento de manera diferente:

- El fotógrafo corre a su mochila a buscar su cámara, fascinado con esta exótica creatura y esta increíble oportunidad para fotografiarla.
- El segundo, que es muy nervioso, sale corriendo con el corazón a mil, con mucho miedo por el animal.
- El tercero decide tomarla en sus manos, ya que ama a las culebras y en su finca tiene incluso dos como mascotas y sabe que esta especie en particular no es peligrosa.

Como verás, la realidad interpretada es diferente para cada uno. Esto mismo es lo que sucede en tu mente, debido a tu historia, a tus experiencias y a tu diálogo interno:

Interpretación del fotógrafo: *Oportunidad*

Interpretación del nervioso: *Peligro*

Interpretación del que vive en el campo: *Mascota*

PASO 3= El sentimiento que genera la culebra es diferente, debido a la interpretación que le da cada uno de acuerdo a su historia y a sus experiencias:

Sentimiento del fotógrafo: *Fascinación*

Sentimiento del nervioso: *Miedo*

Sentimiento del que vive en el campo: *Ternura*

*Entonces, la verdadera
y principal disciplina en
la vida está en la mente.
Tu bienestar emocional
no se construye día a
día, sino pensamiento a
pensamiento.*

Seguro, tanto el hombre nervioso como el fotógrafo como el que creció en la finca tienen una historia muy diferente y por eso los 3 le dan al mismo hecho una interpretación tan diferente.

Por lo tanto, entiende esto: tú interpretas la realidad basándote en tus experiencias, no en los hechos. La buena noticia es que tú siempre puedes cambiar tu interpretación de los mismos. Tú estás en control del Paso 2: el significado que les das a los hechos. Tú estás al mando y, dependiendo de la explicación que les des, así mismo será tu emoción.

**Dándoles la bienvenida a los “ridículos”:
¿Qué hago si mis pensamientos son compulsivos?**

Hay personas que me preguntan: “*Margarita, pero entonces, ¿usted nunca se enoja? ¿Nunca se siente triste?*”. Por supuesto que sí. Incluso hay momentos en que es importante sentir un dolor y procesarlo. La diferencia

es que ya poco me enojo por cosas que no lo merecen y, si me enojo o me entristezco, no me quedo tanto tiempo patinando en ese estado emocional. O como yo le llamo, no me quedo “*nadando en el charquito de la amargura*”.

Ahora, yo sé que decirle a alguien que tenga solo pensamientos positivos y que saque de su mente todos los negativos es muy fácil. A veces, hacerlo es más retador que decirlo. Sin embargo, sé que es cuestión de práctica, no te desanimes.

Cuando yo empecé este camino, me daba un golpe con el caucho o hule que tenía en la muñeca cada vez que albergaba en mi mente un pensamiento negativo y ese golpe me recordaba que debía cambiarlo. Y 30 segundos después, ya otra vez estaba pensando en eso que me daba miedo o me causaba ansiedad.

Antes, los pensamientos negativos estaban ahí en mi mente, pero yo no era consciente de ellos y estaba acostumbrada a estar en mi “charquito de la amargura”.

Estos 3 pasos me ayudaron a ir cambiando los pensamientos compulsivos en mí y sé que a ti también te van a ayudar a lograrlo:

1. Alegrarme y darles la bienvenida. ¿Por qué hacer esto si son pensamientos negativos? Porque, por lo menos, ya los reconocía, los identificaba cuando llegaban a mi mente.

En otras palabras, el simple hecho de entender que mi ansiedad venía de las conversaciones que estaba teniendo conmigo misma me daba una gran sensación de control y esperanza. Es más, les puse un nombre a los pensamientos negativos (tú puedes hacer lo mismo). Empecé a llamarlos “*los ridículos*”. Y cuando venían a mi mente, me hablaba así: “*Ahí vienen ‘los ridículos’ otra vez, ¡bienvenidos! Ni se vayan acomodando que no tengo tiempo para hablar con ustedes*”.

Sé que quizás esto te suene absurdo, pero a mí me funcionó. Al ponerles un nombre que los minimice y les quite fuerza, estás aplicando el Paso 2 del triángulo de las emociones, que es darles otra explicación. Recuerda que las palabras crean el significado y luego ese significado genera un sentimiento. Antes, yo les tenía miedo, les decía *compulsivos* y sentía como si fueran algo más allá de mi control. Al minimizarlos y decirles, por ejemplo: *mentirosos*, *ridículos*, *bobitos*, empecé a quitarles fuerza.

2. Dejarlos pasar: Bien, si les tenía miedo a los pensamientos negativos, estos se agrandaban, lograban más poder sobre mí. Ya sabes que, según la explicación, es la emoción. Hay un dicho que afirma que “*lo que resistes, persiste*”. Pues bien, aprendí a no resistirlos. Más bien, les quitaba fuerza con el nombre que les daba y los dejaba entrar y salir de mi mente sin tenerles miedo.

¿Alguna vez te has acostado en la grama o en la playa a ver las nubes pasar? Así mismo debes hacer con tus pensamientos negativos: les das la bienvenida, los minimizas y luego los dejas pasar.

3. Distraer mi mente: La sicóloga investigativa Susan Nolem HoeckSema asegura que quedarte dándole vueltas y vueltas a un pensamiento negativo es una de las principales causas de ansiedad y depresión. Sus investigaciones también han comprobado que aquellos que usan su energía en distraer su mente tienen mucho menores posibilidades de ser depresivos y ansiosos. Pues ¿qué crees que yo empecé a hacer diferente? Una vez minimizaba los pensamientos y no los resistía, empezaba a enfocar mi mente en otra cosa.

Entendí que la mente no puede enfocarse en dos cosas a la vez, sobre todo, cuando se trata de algo que, aunque sencillo, requiera de cierto nivel de concentración. Entonces, cuando sentía que el pensamiento era compulsivo y que no lograba cambiarlo, le daba la bienvenida, lo minimizaba con algún nombre y me enfocaba en hacer algo que exigiera mucha concentración de mi parte para así distraer mi mente. Por ejemplo, decía el abecedario al revés (pruébalo, no es nada fácil), contaba del 300 al 1 o las baldosas del piso, observaba algo con mucho detalle, por ejemplo,

cada línea en mi mano para “salirme de mi mente” un rato hasta lograr calmarme.

Veamos un ejemplo concreto de cómo yo usaba estos 3 pasos:

A menudo, venían a mi mente pensamientos como: *“Me voy a morir”, “Algo malo tengo en mi cerebro”, “Estoy enferma y los médicos no saben qué tengo”, “Me van a dejar morir...”*. (Estos eran típicos pensamientos míos). Entonces, el primer paso era identificarlos y alegrarme de haberlos *“agarrado entrando a mi mente”*. El segundo era dejarlos entrar sin resistirlos y darles la bienvenida. Les decía: *“Hola, bobitos, bienvenidos otra vez”* y los dejaba entrar a mi mente y que pasaran por ella como nubes que entran y salen.

Lo tercero que hacía era distraer mi mente, como ya antes te mencioné, diciendo, por ejemplo, el abecedario al revés, cantando una canción bonita en voz alta o repasando la tabla del 7 —porque me costaba trabajo aprendérmela desde que era pequeña.

Te confieso que, al principio, no era tan fácil, pero entre más lo hacía, más fácil se volvía.

*Es importante “distraer”
a la “loca de la casa”,
porque a donde pones tu
enfoque, pones energía
y eso es lo que se
expande en tu vida.*

Por mucho tiempo, sufrí de dolores de cabeza muy fuertes. Con frecuencia, me dolía la cabeza antes de subir a un escenario a dar una conferencia. Con el tiempo, empecé a encontrar una coincidencia muy agradable. Cada vez que subía al escenario con dolor de cabeza, cuando terminaba mi presentación, el dolor se había ido, sin pastillas, la mayoría de las veces. Incluso había gente tras el escenario que al terminar me preguntaba: *“¿Cómo sigues?”*. Y solo hasta entonces, recordaba que había tenido dolor antes de la charla. ¿Qué pasaba? Pues que al entrar al escenario

yo soy feliz y pongo todo mi ser en función de ayudarles a otros. El dolor de cabeza se me olvida y, como no le pongo energía, ni me enfoco en él, este tiende a minimizarse o a desaparecer. Igual pasa con los pensamientos negativos, son como un niño malcriado que, al no prestarle atención, se aburre y se calma.

La dieta mental

“La definición de locura es seguir haciendo lo mismo, esperando obtener siempre diferentes resultados”.

—Albert Einstein

¿Recuerdas la cuarentena más intensa del Coronavirus? ¿Esos momentos desafiantes para la humanidad que parecían sacados de una película de Hollywood? Era increíble ver las calles vacías, los supermercados y centros comerciales cerrados, los barcos atracados en los puertos y no escuchar aviones que acá, en Miami, oíamos pasar minuto a minuto. Mucha gente me escribió con miedo y angustia, con incertidumbre por su futuro, por su salud y la de sus seres queridos. Y había mucha especulación, no sabíamos cuánto tiempo íbamos a pasar en distanciamiento social y encerrados en casa.

En esos momentos, saber hacer una dieta mental me mantuvo tranquila, enfocada e incluso más ocupada que nunca.

Te has preguntado ¿qué le pasaría a tu cuerpo si comieras comida chatarra en tus 3 comidas de todos los días? ¿Qué pasaría si lo único que consumieras fueran chocolates, pizzas, helados, gaseosas, papas fritas, caramelos, todos los días y a toda hora? Lo más seguro es que te enfermarías, tendrías fatiga, problemas de azúcar, de peso y otros síntomas más.

Hoy en día, y cada vez más, estamos tomando consciencia de los alimentos que no se deben consumir, de los que se deben consumir en bajas cantidades y también de los que nos ayudan por sus valores nutritivos. Lamentablemente, con la mente no somos tan conscientes y muchas veces la alimentamos con lo que yo llamo “chatarra mental”.

Comemos chatarra mental todo el día y luego no entendemos por qué nos sentimos mal, angustiados, ansiosos, enojados en medio de un círculo vicioso que no promete detenerse nunca. Hasta acá, hemos hablado de nuestro mundo interior, del control que adquirimos al cambiar el significado de los eventos, pero no podemos negar que consumir sin parar “alimentos tóxicos” para tu mente, aunque vengan de afuera, van a empezar a afectarte no solo a nivel emocional, sino también físico.

Permíteme contarte una historia: hace un tiempo, comencé a sufrir de taquicardia. A veces, un poco fuerte, así que fui al cardiólogo. Por fortuna, no es nada serio, es algo que se llama “extrasístole” y, aunque no es peligroso, sí es incómodo a veces. El doctor me explicó que la cafeína y el estrés podían dispararlo. Entonces, seguí mi vida normalmente y, un día, mi hija Sofía estaba viendo un show un tanto dramático en Netflix. Yo no veo ese tipo de shows, pero me senté a verlo con ella para disfrutar de su compañía. En este capítulo, dos hermanos adolescentes iban en un carro y decidieron acelerar al máximo para brincar en frente de un tren que venía a toda velocidad, convencidos de que lo lograrían. Por desgracia, no lo lograron y el tren arrastró a los dos jóvenes, quienes llegaron de emergencia a este hospital. Estábamos viendo la escena de cuando los papás de estos chicos están hablando con la doctora y ella les dice que la situación es grave, que no saben si su hijo se va a salvar. Ellos, muy angustiados, como era obvio, le preguntan por el otro hijo y ella se asombra y les dice: “*¿Nadie ha hablado con ustedes?*”. Resultó que el otro hijo ya había fallecido y el segundo estaba a punto de fallecer.

Yo sé que esto es ficción. Sin embargo, en ese momento, mi corazón empezó a brincar como loco. “¡Wow!”, pensé, “*y la gente cree que los noticieros, el terror y el drama no les afecta*”. ¡Claro que nos afecta! Nuestro cuerpo segrega adrenalina y cortisol cuando vemos todas estas cosas. Yo estaba tranquila, ni siquiera estaba angustiada con el show, pues uno sabe que son actores, pero la mente no sabe la diferencia y segrega un “sopa de veneno” que tiene nefastas consecuencias para la salud.

Por esa razón, quiero invitarte a que empieces una dieta y elimines la chatarra mental. Yo tengo años de no ver noticieros y soy absolutamente feliz de no hacerlo. Cuando una noticia es muy relevante, siempre me

entero por algún medio, y si el suceso es un tópico de mi interés, lo busco en Google o en YouTube. Tampoco veo películas dramáticas casi nunca, ni me engancha en conversaciones negativas, inútiles o tóxicas.

Alguien en una conversación me dijo una vez: *“Me da tanto miedo ver películas de terror, que duro una semana durmiendo con la luz prendida”*. A mí no se me ocurre ir a pagar por una película para torturarme así por una semana, no me parece que hacer eso tenga sentido. Repito, a lo mejor tú crees que no te afecta, pero la química de tu cuerpo cambia y esa adrenalina y cortisol que segregas al ver cosas tan negativas son un veneno que después te pasa la cuenta.

¿Cómo podemos lograr un cambio en nuestra vida y en nuestras emociones si seguimos teniendo los mismos hábitos de alimentación mental?

Si bien es cierto que es en tu mundo interior donde debes enfocarte para manejar tus emociones, estar consumiendo basura mental con frecuencia no va a ayudarte. Para sentirte mejor, motivado y con energía, también debes consumir más de lo que yo llamo “proteína mental”. Y no solo una vez al día, sino de manera constante. Obviamente, para lograr esto, debes reducir de modo considerable o eliminar por completo el consumo de chatarra mental.

¿Qué es chatarra mental y qué es proteína mental? Aquí te doy algunos ejemplos que te permitirán identificar lo que estás consumiendo:

Chatarra mental

- » Hiperinformarte, ver noticias negativas, “infoxicación”
- » Chisme
- » Amarillismo
- » Pensamientos negativos
- » Criticar

- » Quejarte y victimizarte
- » Conversaciones tóxicas o negativas
- » Videos y películas de terror
- » Videos, películas e historias violentas
- » Videos y películas dramáticas

Proteína mental

- » Lectura de no ficción en temas que sumen a tu vida
- » Orar
- » Meditar
- » Agradecer
- » Trazarte metas
- » Visualizar tus metas
- » Reírte, ver películas de humor
- » Hacer ejercicio
- » Bailar
- » Cantar
- » Ver videos inspiradores, positivos
- » Leer frases famosas que te inspiren, pegarlas en lugares donde puedes verlas
- » Abrazar a tus seres queridos

» Vivir el presente, tener tu mente donde está tu cuerpo y disfrutar el momento

» Hacer afirmaciones positivas

Vuelve a leer la lista e identifica la chatarra mental que estás consumiendo y toma hoy la decisión de cambiar tu alimentación mental. Te aseguro que el cambio en tu vida será impactante.

La ley del pensamiento dominante

“Las personas de alto desempeño piensan todo el tiempo en lo que quieren. Las personas de bajo desempeño piensan todo el tiempo en lo que temen”.

—**Brian Tracy**

Ya hablamos de la dieta mental, de lo que debes y no debes consumir para sentirte bien. Ahora, hablemos de la frecuencia con la que debes consumir la proteína mental. Si alguna vez has hecho dieta, entenderás que de nada sirve desayunar frutas y un té sin azúcar, por ejemplo, si a la hora del almuerzo te comes una hamburguesa doble con queso y tocineta, papas fritas, helado y una bebida gaseosa, ¿verdad? El resultado es apenas obvio: ni bajarás de peso, ni mejorarás tu salud.

Pues lo mismo pasa con tus pensamientos y con lo que consumes mentalmente. De nada te sirve que consumas proteína mental en la mañana, por ejemplo, que pienses positivo o hagas afirmaciones poderosas, si el resto del día vas a estar consumiendo chatarra mental, viendo noticias amarillistas, pensando negativo, chismoseando o imaginándote todas las desgracias que podrían sucederte y llenándote de miedos.

Así como un poquito de comida saludable al día no te servirá para bajar de peso o mejorar tu salud, un poquito de proteína mental al día tampoco será suficiente para cambiar tu vida. Para cambiarla de verdad, tus pensamientos dominantes deben ser positivos, de agradecimiento, estar enfocados en soluciones y no en problemas. La palabra clave es **DOMINANTE**. Tu alimentación mental debe estar compuesta **DOMINANTEMENTE** por libros y videos inspiradores, oración o meditación, pensando en tus metas y en cómo lograrlas, haciendo listas de

agradecimiento y teniendo conversaciones productivas que sumen a tu vida y a la de los demás.

*La palabra clave es
DOMINANTE. Tu
alimentación mental
debe estar compuesta
DOMINANTEMENTE
por libros y videos
inspiradores, oración o
meditación, pensando
en tus metas y en cómo
lograrlas, haciendo listas
de agradecimiento y
teniendo conversaciones
productivas que sumen
a tu vida y a la de los
demás.*

No se trata de que nunca puedas tener un pensamiento desagradable. Lo que estoy sugiriéndote es empezar a cuidar de manera consciente cada pensamiento que dejas entrar en tu mente y cada producto, conversación o video que consumas. En otras palabras, ponerte en una dieta mental que fortalecerá tu mente, tu salud y tu estado emocional.

Verás:

La gente feliz tiene pensamientos de felicidad.

La gente angustiada tiene pensamientos de miedo.

La gente enojada tiene pensamientos de rabia y frustración.

Si una persona se levanta en la mañana y empieza a pensar: “¡Qué pereza ir a trabajar, estos hijos míos no sirven para nada, el mundo está podrido, la economía es un desastre, en mi empresa me explotan, que desgracia este tráfico...!”, ¿crees tú que esa persona va a entrar a la oficina

cantando y con una expresión de felicidad en su rostro? Por supuesto que no, porque como piensas, así te sientes.

*Si en tu mente hay sapos
y culebras, por la boca
no te van a salir flores.*

En cambio, quien se levanta, le da gracias a Dios por todo lo que tiene, visualiza sus metas, aprecia a sus seres queridos, piensa que trabajar es una oportunidad y no una obligación, está consumiendo proteína mental (canciones motivadoras, videos inspiradores, etc.), ¿cómo crees que entra a su oficina?

Es muy probable que la persona que entra contenta a trabajar sea una persona con pensamientos dominantes positivos.

*Tu felicidad no se construye día a día,
sino pensamiento a pensamiento.*

Puntos clave de este capítulo

Las emociones se forman en 3 pasos:

1. Primero, sucede el evento, que es neutral.
2. Luego, tú haces una interpretación del evento, basándote en tu historia y tus experiencias. No es la realidad, sino tu realidad interpretada.
3. Como consecuencia, de tu interpretación (positiva o negativa) surge una emoción.

La dieta mental

Además de lo que piensas y de cómo interpretas los eventos, lo que consumes del mundo exterior afecta tus emociones y la química de tu cuerpo.

En lugar de consumir chatarra mental —como noticias, amarillismo, drama y conversaciones tóxicas—, consume proteína mental —lecturas y videos positivos, oración, meditación, humor.

La ley del pensamiento dominante

Pensar positivo solo por un rato no cambiará tu vida, del mismo modo que comer saludable solo en la mañana no cambiará tu salud. Para cambiar y mejorar tu vida, tus pensamientos dominantes deben ser optimistas, constructivos y enfocados en soluciones. La palabra clave es DOMINANTE.

Ejercicio

Utiliza el triángulo de las emociones para cambiar el significado de alguna situación cotidiana que te causa estrés. Por ejemplo: el tráfico, la cantidad de trabajo, la actitud de otra persona, las cuentas por pagar.

Situación que te causa estrés (recuerda que es neutral)

Significado que le das a esa situación y que hace que te cause estrés o ansiedad (tu realidad interpretada)

¿Qué nuevo significado podrías darle para minimizar o neutralizar su impacto en tus emociones o incluso volverla una situación positiva?

La próxima vez que estés ante esta situación, recuerda esto último que escribiste. Al cambiar el significado, cambiará tu emoción.

¿Qué clase de chatarra mental consumes con frecuencia? Marca una X al lado de lo que consumes:

_____Hiperinformación, noticias

_____Drama

_____Chisme

_____Amarillismo

_____Pensamientos negativos

_____Crítica destructiva hacia ti mismo y hacia los demás

_____Quejarte

_____Victimizarte

_____Conversaciones tóxicas o negativas

_____Películas de terror, muerte, violencia

Otros: _____

¿Qué proteína mental te comprometes a consumir
diariamente?

_____Lecturas de no ficción en temas que sumen a tu vida

_____Orar

_____Meditar

_____Agradecer

_____Trazarte metas

_____Visualizar tus metas

_____Reírte, ver películas de humor

_____Hacer ejercicio

_____Bailar

_____Cantar

_____Videos inspiradores

_____ Audiolibros, podcasts (motivadores o que te ayuden en tu campo de acción)

_____ Afirmaciones positivas o frases motivadoras

Si sufres de ansiedad, quiero regalarte una grabación de afirmaciones que puedes oír todos los días y que, poco a poco, irán reprogramando tu mente para la paz, la tranquilidad y el bienestar.

<https://afirmaciones.pasosalexito.net>



**o escanea
este código**

Capítulo 5

Mejorando la parte de tu Sistema Nervioso **que te calma**

*“Cuando aprendes a controlar tu respiración
y traes a tu mente el aquí y el ahora, tu ansiedad se esfuma”.*

—Amit Ray

Permíteme por una sola página hablarte en términos técnicos, pues es importante que entendamos cómo funciona una parte de nuestro Sistema Nervioso. Leyendo y estudiando más para entender las causas fisiológicas de la ansiedad que sentía, así como la falta de aire, el mareo y la taquicardia, aprendí sobre el Sistema Nervioso Autónomo —la parte del Sistema Nervioso que controla y regula los órganos internos como el corazón, el estómago y los reflejos y acciones involuntarias, por ejemplo, la dilatación de las pupilas, la digestión y la presión sanguínea—. El Sistema Nervioso Autónomo está dividido en 3 partes: el Sistema Nervioso Simpático, el Parasimpático y el Entérico. Acá, hablaremos solamente del Simpático y el Parasimpático. El Sistema Nervioso Simpático (a veces, lo llamo “el antipático”) es el que activa nuestra respuesta de *pelea* o *huye*. Digamos que, si tú vas por un callejón que está oscuro y te das cuenta que alguien te está siguiendo, el “acelerador” entra en acción (el Sistema Nervioso Simpático) y acelera tu corazón, dilata tus bronquios para que inhales más oxígeno, hace llegar más sangre a tus músculos para que puedas huir y dilata tus pupilas para mayor enfoque, entre otras cosas, para ayudarte ya sea a pelear o a salir corriendo. A una situación así, le llamamos estrés agudo y es bueno, porque te protege. El problema sería que te quedaras así de estresado y nervioso de manera semipermanente. Tú llegas temblando a tu casa, le cuentas a todos lo que te pasó en el callejón y en un rato te calmas. Ahí, cuando te calmas, es cuando entran en acción tus “frenos” (tu Sistema Nervioso Parasimpático) y accionan el reflejo de *relájate* y *digiere* que te lleva a un estado de calma.

Entonces, son dos estados: *pelea* o *huye* (acelerador, te protege de eventos peligrosos), y *relájate* y *digiere* (los frenos que te devuelven al estado de calma y te mantienen allí).

¿Cuál es el problema? Pues que, al tener muchos estímulos y una comunicación negativa constante contigo mismo, los “frenos” trabajan tanto que se empiezan a “desgastar”.

Te haré una ilustración. En Medellín, mi ciudad natal, el Aeropuerto Internacional José María Córdova no queda en el valle de Aburrá, donde está la ciudad, sino en Rionegro, que es en las montañas. De manera que, si tú bajas por la carretera vieja (ahora, hay un túnel que te lleva directo a la ciudad), vas a bajar frenando como por 40 minutos. Debido a esto, cuando vas llegando a Medellín, empiezas a sentir el olor a quemado de las pastillas de los frenos de tu carro.

Cuando tienes estrés crónico, te has quedado en un estado semi permanente de *pelea* o *huye*, con el acelerador a mil por hora. Es como si vas bajando del aeropuerto por la montaña, frenando y frenando y, como es apenas obvio, tus frenos emocionales se desgastan y les cuesta frenarte y regresarte a tu estado de calma. En otras palabras, tienes híper activado tu Sistema Nervioso Simpático —encargado de activar la respuesta de *pelea* o *huye*—, que de simpático no tiene nada, pues cuando él se híper activa, te genera miedo y ansiedad, te acelera el pulso, respiras rápido y corto y, en resumen, te hace sentir como que al frente tienes un león que te quiere comer. La pequeña diferencia es que el león no está allí.

Caja de herramientas

La pregunta ideal aquí es: ¿cómo podemos ayudar a activar nuestro Sistema Nervioso Parasimpático y calmar al antipático?

A continuación, te compartiré 7 prácticas que elevan el tono del Sistema Nervioso Parasimpático, o sea, que fortalecen tus frenos y te llevan a conseguir un agradable estado de calma.

La respiración diafragmática controlada ha demostrado reducir la ansiedad, la depresión y el estrés y mejorar tu capacidad de enfocarte. Prácticala, por lo menos, dos minutos al día.

1. Haz respiración diafragmática: Esto es, respirar despacio por la nariz, inflando el estómago y exhalando despacio por la boca. Si ves a un bebé respirando, te darás cuenta que siempre infla su barriguita. Esa es la manera correcta de respirar y nos ayudará a calmarnos. Inhala despacio, inflando el estómago, y exhala despacio por la boca. Para saber si lo estás haciendo bien, puedes recostarte y poner un objeto sobre tu estómago (tu celular por ejemplo) y observar cómo este se eleva cuando inhalas y se baja cuando exhalas. La respiración diafragmática controlada ha demostrado reducir la ansiedad, el estrés y el cortisol. Al practicarla, activas tu Sistema Nervioso Parasimpático (tus frenos) y le ayudas a tu cuerpo a desechar el dióxido de carbono que está haciéndote sentir desorientado y con pánico.

2. Rescate = una meditación para salirte de tu mente: Si es en la mente donde esta toda la ansiedad, ¿por qué no salirnos de ella un rato? Esta es una forma de meditación muy efectiva para manejar el estrés y yo le bauticé **RESCATE** = **R**espira, **ESC**Anea, **L**ibera la **T**ensión.

Si quieres tener una grabación de esta meditación guiada por mí, entra a este link <https://manejoestres.pasosalexito.net> o escanea este código QR y descárgala totalmente gratis:



Esta práctica consiste en sentarte en un lugar cómodo y hacer varias respiraciones diafragmáticas (inflando el estómago cuando inhalas). Luego, retomas tu ritmo normal de respiración y empiezas a escanear tu cuerpo, empezando con cada dedo de cada pie a la vez que observas qué sientes (frio, calor, hormigueo, el contacto con los zapatos, etc.).

No juzgues ninguna sensación como mala, ni buena, solo es eso: una sensación. Así, vas subiendo por cada parte del cuerpo y, a medida que la vas escaneando, vas liberando la tensión en esa parte específica, terminando en el cuello, la cabeza y la mandíbula, donde acumulamos mucha tensión.

Otra forma poderosa de meditación es la oración, sentado en un lugar cómodo y tranquilo, conectando con tu poder superior y dejando todo lo que te preocupa en sus manos amorosas.

3. Calienta tus manos: Toma algo caliente en tus manos (que no tenga cafeína, pues te pondrá más ansioso). Puede ser un té de hierbas naturales, un chocolate caliente o la mano caliente de un ser querido. El Dr. Daniel Amen asegura que también te puedes calentar las manos con tu mente (imagina vívidamente que las tienes frente a un fuego o chimenea y las manos suben de temperatura), logrando así calmar tu Sistema Simpático. En un estudio que él mismo hizo, descubrió que sus pacientes lograban aumentar la temperatura de sus manos hasta 20 grados, usando solo su imaginación. Así que, si no tienes a mano un té caliente o una mano amiga, cierra los ojos y calienta tus manos haciendo uso de tu imaginación. Otra opción es comprar calentadores automáticos para las manos —los hay desechables o eléctricos—. Yo tengo uno eléctrico en mi mesa de noche que, al encenderlo, tiene 3 opciones de temperatura para calentar tus manos bastante rápido. Los encontrarás en tiendas donde venden productos para temperaturas extremas y en algunas tiendas por departamentos.

4. Huele aceite con esencia a lavanda. Pon un poco en tus manos e inhálalo o usa un difusor para activar tus frenos emocionales y sentirte en calma. Hay extensivos estudios que demuestran el efecto calmante de la lavanda, por ejemplo, uno hecho con ratones en la Universidad de Kagoshima, en Japón. Los ratones que inhalaron linalool (un alcohol natural de la lavanda) tuvieron un comportamiento similar a aquellos con medicinas anti ansiedad como Xanax, con la diferencia de que la lavanda no afectó su movilidad. Ir a <https://www.google.com/amp/s/qz.com/quartz/1433041/smelling-lavender-can-relax-you-and-reduce-anxiety-new-study-finds/amp/>

5. Practica la atención plena: Mientras respiras y calientas tus manos, centra toda tu atención en el presente. Elige algún objeto frente a ti, por ejemplo, una planta. Empieza a ver cada hoja, cada vena en cada hoja, los diferentes colores y maravíllate con todo lo que tus ojos puedan percibir. Olvídate del pasado y del futuro, pues no existen. Lo único real es el momento presente. Fija toda tu atención ahí y deja ir todo lo demás. La técnica RESCATE que ya te mencioné —Respira, ESCAnea tu cuerpo con tu mente, libera la TEnsión— es también una práctica de atención plena. Si aún no has descargado esta meditación, te dejo una vez más el código y el link para que puedas disfrutarla:

<https://manejoestres.pasosalexito.net>



6. Introduce el humor en tu vida:

-El hombre que se rio de la muerte:

Permíteme contarte parte de la historia de Norman Cousins, quien trabajó como editor de la revista *Saturday Review*, en Nueva York, y fue un gran ejemplo del poder de la mente y de la química del cuerpo sobre nuestra salud. A la edad de 11 años, Cousins, fue diagnosticado con tuberculosis de manera errónea, motivo por el cual tuvo que pasar una temporada hospitalizado sin necesidad. Esta experiencia, aseguraba él, le sirvió para aprender a ser más fuerte y a enfocarse en llevar una vida más atlética. En su edad escolar, se destacó como escritor, llegando a ser el editor del diario escolar y, tras culminar sus estudios, trabajó para el *New York Post* y luego fue reclutado para pertenecer al *Saturday Review*. Es decir, su vida no podría ir mejor.

Un día, llevado por el dolor de sus articulaciones, decidió visitar al médico, quien lo diagnosticó con una enfermedad bastante rara, perteneciente a lo que se conoce como enfermedades del colágeno. Así las cosas, Cousins decidió buscar una segunda opinión médica y, no solo le confirmaron su diagnóstico, sino que le descubrieron una espondilitis anquilosante —una enfermedad degenerativa que contrae las vértebras de la columna hasta hacer perder la movilidad, causando dolores demasiado fuertes.

Cousins quiso saber cuáles eran las posibilidades de recuperarse, pero la respuesta que recibió no era para nada alentadora, pues solo uno de cada 500 casos se recuperaba de esta enfermedad. Así que, según sus médicos, sus días estaban contados.

Increíblemente, este diagnóstico no logró que Norman Cousins se deprimiera, ni se sintiera derrotado. Por el contrario, él sabía que la mayoría de los pacientes empeoraba a gran velocidad una vez conocía su diagnóstico, dado que se atormentaban con la idea de morir. (Obvio, los pensamientos de miedo y angustia, junto con la “sopa de veneno” comienzan a hacer efecto en el cuerpo). Ante su situación, él decidió hacer todo lo contrario: pidió que le instalaran un proyector de películas en su cuarto del hospital y que le proyectaran únicamente comedias. Además, invitaba con frecuencia a sus amigos y familiares con el propósito de que le llevaran libros de chistes y lo hicieran reír tanto como fuera posible. Pronto, Cousins descubrió que, entre más se reía, más dormía sin que el dolor lo despertara. Ante esto, renunció a todo tipo de medicamentos, excepto a dosis altas de vitamina C y a infinidad de carcajadas.

Eran tantas las risas que salían de su habitación en el hospital, que le pidieron abandonarlo si se negaba a seguir el tratamiento que los médicos le recomendaban. Él se fue, se instaló en un hotel y siguió con su terapia de risas.

Contra todo pronóstico, Norman Cousins se recuperó de una enfermedad “incurable” y, pasado un tiempo, logró volver a jugar golf, montar a caballo y tocar el piano. Y aunque los médicos aseguraban que no tendría mucho tiempo de vida, sino meses quizás, él sobrevivió

26 años más después del diagnóstico y vivió riendo hasta el último de sus días.

Quiero terminar de hablar de esta herramienta con una recomendación y ojalá la tomes tan en serio como tomas una fórmula o receta médica: incluye el humor en tu vida. Por lo menos, media hora al día, ríete, cuenta chistes con tu familia y tus amigos, sigue a humoristas en las redes sociales o busca videos que te causen risa. Aprende también a reírte de ti y no te tomes la vida tan en serio. Aunque quizás en un momento no sientas ganas (como a veces no queremos tomar una medicina), hazlo. La risa te relaja, fortalece tu Sistema Inmunológico, protege tu corazón y te ayuda a disfrutar de una sensación de bienestar general, entre otros muchos beneficios. Así que no es un chiste, ¡hay que reírse!

7. Activa el reflejo mamífero de inmersión: Por último, si sientes que un ataque de ansiedad es inminente o tienes “los nervios de punta”, recurre al reflejo de inmersión de los mamíferos. Este ejercicio contribuye a detener todos los síntomas físicos de un ataque de ansiedad y activa tus “frenos” de manera rápida y efectiva. Te explico: cuando un mamífero se sumerge en agua fría, su ritmo cardíaco se calma, o sea, se detiene la taquicardia y se optimiza el uso del oxígeno, priorizando el cerebro y el corazón. Pero tranquilízate, en medio de tu ansiedad, no tienes que ir a nadar al mar o a un lago para activarlo. Son los nervios de tu cara los que activan este reflejo. Entonces, toma un recipiente ancho donde quepa toda tu cara y llénalo con agua helada; si puedes, ponle un par de cubos de hielo. Luego, sumerge ahí tu cara por 30 segundos o lo que más puedas aguantar, asegurándote de cubrir bien todas tus mejillas. ¡Eso es todo! Aunque yo no conocía esta espectacular técnica cuando tenía ataques de pánico, sí experimento una gran calma cuando estoy nadando en el mar y la he usado varias veces cuando siento una activación exagerada de emociones negativas. Funciona, es gratis y seguro. Solo una advertencia: si tienes bradicardia o alguna condición cardíaca, consulta con tu médico antes de activar este reflejo.

Recuerda que esto también pasará: Sea lo que sea por lo que estés pasando, recuerda que todo pasa. Si sientes mucha angustia es que, simplemente, el “antipático” está teniendo una reacción exagerada, al igual que una computadora que tiene un “virus” y está reaccionando mal cuando no tendría por qué. Pero poco a poco, manejando tu diálogo interno y usando las técnicas que estás aprendiendo en este libro, irás reparando tus “frenos” —o sea, activando tu Sistema Nervioso Parasimpático— y volviendo a la calma y al control.

Puntos clave de este capítulo

1. El Sistema Nervioso Autónomo (se maneja solo) tiene una especie de acelerador y unos frenos. El “acelerador” se activa en momentos de estrés para que *pelees* o *huyas* de una situación de peligro y los “frenos” te regresan a la calma.
2. Con tantos estímulos que nos estresan, vamos perdiendo el balance entre “el acelerador” y los “frenos”.
3. Introduciendo algunas de las prácticas que repasamos en este capítulo iras “reactivando tus frenos” y cada vez te será más fácil manejar la ansiedad y el estrés: respiración diafragmática, meditación y oración, calentar tus manos, oler aceites de lavanda, practicar la atención plena, introducir el humor en tu vida y activar el reflejo mamífero de inmersión.

Reflexión

Basado en las herramientas que aprendiste en este capítulo, ¿qué acciones diferentes vas a empezar a tomar día a día?

Capítulo 6

Los “PENAS”
(pensamientos negativos automáticos)
que debes eliminar de tu vida:
**las distorsiones que
hay en tu mente y
cómo sacarlas de allí**

*“Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre eventos externos.
Date cuenta de esto y encontrarás fuerza”.*

—Marco Aurelio

Permíteme hablarte un poco de los que yo llamo PENAS. Sí, penas. PENAS proviene de PEnsamientos Negativos Automáticos.

Lo que estoy tratando de decirte es que, no porque ya sabemos que la persona con la que más hablamos es con nosotros mismos, entonces, ya no vendrán pensamientos negativos a nuestra mente.

Ellos seguirán viniendo en automático toda la vida, sin que tú los invites. Van entrando a tu mente como “*Pedro por su casa*”. El problema no es que ellos vengan a visitarte, el verdadero problema sucede cuando te pones a conversar con ellos y los invitas a quedarse.

En el Capítulo 5, te di una técnica bastante útil para cuando sientes que tus pensamientos son compulsivos. Quiere decir que aún les temes y sientes que te “controlan”. Recordarás que este ejercicio era: darles la bienvenida a tus pensamientos, ponerles un nombre como *bobitos* para minimizarlos, dejarlos pasar como nubes y distraer tu mente.

En este capítulo, vamos a hablar de cómo ya hoy manejo estos pensamientos. Cuando sientas que ya no te angustian y que retomaste el control de tu mente, te recomiendo que empieces a gestionar los Pensamientos Negativos Automáticos de la manera que te lo explico en este capítulo:

Imagínate que un ave de rapiña, apestosa y llena de sangre se para en tu cabeza. Supongo que tú no la consentirías, ni le darías comida, ni le pondrías nombre a semejante animal que puede hasta sacarte los ojos ¿verdad? Lo más seguro es que la espantarías de inmediato, porque, si la acaricias, le das comida y le pones nombre, a lo mejor, ella se siente cómoda y decide hacer un nido en tu cabeza. Se engordaría, pondría huevos y, por ahí derecho, te haría caca en tu mente.

Cuando viene a mí mente un PENA (Pensamiento Negativo Automático), le contesto y le pongo límites, tal y cómo se le ponen límites a un niño cada vez que está haciendo algo que no es correcto. Por ejemplo:

digamos que pienso: “Uy, ¿Y-SI se nos caen las ventas de este mes?”. ¡Yo no voy a consentir a ese gallinazo! ¡A ese cuervo! ¡No, bajo ninguna circunstancia! Lo que hago es contestarle y espantarlo. Le respondo algo como: “*Si se contrae la economía, ¡pues hacemos más publicidad, contactamos a más gente y triplicamos nuestros esfuerzos! ¡Para afuera!*”. Y enfoco mi energía en soluciones, oportunidades y opciones en lugar de quedarme conversando con el pensamiento negativo y agrandándolo.

Voy a darte 5 ejemplos de lo que pueden ser PENAS o Pensamientos Negativos Automáticos, para que empieces a eliminarlos de tu vida:

1. El hombre o mujer de la mancha: Esta persona empieza con pensamientos como: “*Tal cosa me arruinó el día*”, “*Tal comentario me arruinó el viaje*”. Tiene una situación o un día maravilloso por delante y deja que un solo comentario o situación le “arruine” toda la experiencia —que le “manche” el momento—. “*Es que mi hermano se emborrachó y arruinó mi boda*”, es un ejemplo de este PENA. Por qué no decir: “*Mi boda tuvo cosas hermosas, mi familia estaba allí, todos se esforzaron y nos acompañaron, bailamos, comimos y no importó que mi hermano se pasara de tragos*”. ¿Ves? Se trató de una simple y pequeña mancha en una hermosa hoja llena de maravillas. Por consiguiente, no permitas que esa simple falla, “manche todo el papel”.

2. El adivino: Surge cuando tratamos de adivinar lo que las personas están pensando y en lugar de hacerlo en positivo, lo hacemos en negativo. Por ejemplo, te encuentras a un compañero de trabajo en un restaurante y no te saluda. De inmediato, recibes un Pensamiento Negativo Automático... “*¿Será que le caigo mal?*”, “*¿Le dirían algo de mí?*”. O piensas: “*¡Qué arrogante! ¡Se cree superior!*”, etc. Por qué no mejor pensar: “*A lo mejor, no me vio*” o “*Está muy estresado y tal vez más tarde me saluda*”. Recuerda que siempre es mejor ser un paranoico inverso.

Imagina que el mundo entero se está confabulando para que tú tengas éxito y seas feliz. Al final, esta es tu vida y el guion de tu película lo escribes tú.

Dejemos de adivinar y pensar que quienes nos rodean tienen una agenda oculta para hacernos daño. Se trata de seres humanos igual que tú y que yo, con sueños, miedos, luchas —y algunos hasta afrontan heridas profundas—. Por lo tanto, no pongas la llave de tu felicidad en el bolsillo de otra persona, ni dejes que la “loca de la casa” te monte películas mentales que solo te hacen daño a ti.

3. El absolutista: Es este tipo de pensamiento que tiende a usar términos completamente determinantes tales como: “*todo*”, “*nada*”, “*nunca*”, “*siempre*”. Quienes los sufren utilizan frases que incluyen estos términos. Por ejemplo: “Mis hijos *nunca* me obedecen”, “*Nada* me sale bien”, “*Todo* el mundo es malo”, “Mi jefe *siempre* me ignora”.

La mayoría de las situaciones tienden a no ser 100% buenas o malas, blancas o negras. Más bien, van en tonos grises. Nadie es perfecto. Todos tenemos fortalezas y áreas de oportunidad.

Si una esposa dijera: “*Mi marido nunca me oye*”, lo más probable es que esté mintiéndose y convenciéndose de algo que no es real. Por supuesto que habrá momentos en que sí la oye y otros en que no. “*¡Todo me sale mal!*”. ¿*Todo*? ¿Tienes ojos? ¿Piernas? ¿Techo y comida? Entonces, créeme que no *todo* te sale mal. Y si no me crees, vuelve al ejercicio en donde enumeraste 100 cosas por las cuales estás agradecido. Por qué no mejor intentar decir: “*Esto me salió mal, pero muchas cosas me salen bien*”. “*Mi marido hoy no me escuchó, pero otras veces sí me presta atención*”. Evita generalizar, pues de ese modo, te harás daño a ti mismo, sacarás de proporción el problema y podrías terminar afectando tus relaciones.

4. El fatalista: Es aquel pensamiento anticipador de desgracias que nos lleva a pensar que lo peor va a pasar. Por ejemplo: si vamos a presentar un examen, nos enfocamos en pensar que vamos a sacar una mala nota; si tenemos una entrevista de trabajo, pensamos que no nos lo van a dar; si nos dirigimos a hacer una venta, pensamos que el cliente al que vamos a visitar ni siquiera nos va a atender. Incluso una visita al médico se nos convierte en una tortura, pensando que nuestra salud está muy mal.

El fatalista es otra versión de Y-SI. En lugar de decir Y-SI aplazo, Y-SI no puedo, Y-SI no lo logro, más bien, haz un ensayo mental y repasa en tu mente las acciones que tomarás para dar lo mejor de ti y aumentar tus probabilidades de éxito.

No es la práctica la que hace al maestro, *es la práctica perfecta* la que hace al maestro. Y la práctica perfecta se hace en la mente. El ensayo mental es una técnica usada por atletas profesionales, empresarios exitosos, vendedores de talla mundial, por medio de la cual ellos repasan en su mente varias veces cómo van a suceder las cosas, cuál va a ser su forma de actuar, cómo se sentirán, qué resultados obtendrán (antes de que suceda, por supuesto). Repasa en tu mente varias veces los resultados que quieres obtener en el partido, el examen, la venta, en fin. Practicar esta técnica ha demostrado elevar en gran manera las probabilidades de éxito.

¿Y si no lo logras? ¡No importa! A veces se gana y a veces se aprende, pero nunca se pierde. Así que ¡pensamientos fatalistas, para afuera!

5. El binocular: ¿Has usado binoculares alguna vez? Entonces, sabrás que un lado de ellos aumenta lo que estás viendo y el otro lado lo minimiza. Usamos el PENA del binocular cuando aumentamos lo malo en nuestra vida, lo exageramos y lo sacamos de proporción y, por el contrario, tendemos a minimizar las cosas buenas. También lo

hacemos con las personas. Aumentamos en nuestra mente sus áreas de oportunidad (no me gusta la palabra defectos, nadie es defectuoso) y disminuimos todas sus fortalezas o bondades. El binocular es una cuestión de enfoque. ¿Te estás enfocando y agrandando lo bueno en tu vida? ¿O te estás enfocando y agrandando lo malo?

El apartamento sagrado: Mi mente, el espacio que más debo cuidar

Soy una persona a la que le gusta la armonía. Me fascina el orden, me agrada mucho la limpieza y me encantan los espacios minimalistas donde no hay demasiadas cosas y el ambiente se siente limpio e iluminado. De hecho, me encanta la arquitectura moderna con sus espacios blancos y mucha luz.

Un día, pensando en todo lo que había aprendido sobre el *diálogo interno*, entendí que mi mente era como mi casa o mi apartamento y tenía que mantenerla ordenada y limpia para sentirme serena. Así que, desde ese momento, decidí llamarla “mi apartamento sagrado”.

Si a tu casa llegara una persona desagradable, odiosa, con malos comentarios, chismosa, y entrara en ella no solo con el único propósito de criticarte, sino de criticar también a tus seres queridos y además intenta decirte que te va ir mal en la vida, que tus hijos son unos malcriados, que se van a enfermar, que tu casa es horrible, que eres un fracaso, en fin... ¿la invitarías a almorzar y la hospedarías en tu casa? O, por el contrario, ¿le pedirías con firmeza que se retire de allí de inmediato?

Bien, si no le permitirías a alguien así de tóxico quedarse en tu casa, menos debes permitirle quedarse en tu mente —que es tu apartamento sagrado.

Cuando entendí esto, decidí que solo tendría huéspedes —o sea, pensamientos y recuerdos— en mi apartamento sagrado que sumen a mi vida, que me hagan sentir bien, que me ayuden a encontrar soluciones a mis desafíos, que me motiven a lograr mis metas, que me inspiren en todo lo referente a mejorar mi salud. En síntesis, que me hagan sentir mejor.

Desde ese momento, resolví que ninguna situación que ocurriera me robaría mi paz. Por ejemplo, si alguien me cortaba el camino en la autopista, yo no iba a permitir que ese hecho se quedara dando vueltas en mi apartamento sagrado, arruinándome el resto del día. Entonces, aprendí un proceso para que ninguno de estos “bobitos” se instalara mucho rato en mi mente.

Limpiando mi apartamento sagrado

A continuación, te daré 3 pasos para que logres sacar a todos esos malos inquilinos mentales que te están complicando la vida y empieces a limpiar tu apartamento sagrado:

1. Observa
2. Cuestiona
3. Cambia

1. Observa: Observa tus pensamientos negativos, identifica cual PENA o distorsión cognitiva estás usando (el hombre o la mujer de la mancha, el adivino, el absolutista, el fatalista o el binocular) y escríbelo.

Cuando te sientas mal, empieza por escribir en qué estás pensando, sin juzgar tus pensamientos, sin cambiarlos en el papel; solamente, escríbelos, esfuérzate en hacerlo tal cual lo estás pensando.

Es importante que lo pongas por escrito y no solo que lo hagas en tu mente, porque, cuando escribes, es más fácil ordenar tus ideas y diferenciar aquello que es fantasía o exageración de lo que es realidad y está basado en hechos.

2. Cuestiona: Por ejemplo, si escribiste que estás teniendo un Pensamiento Negativo Automático (PENA) absolutista como: “*Mi hijo nunca me agradece, solo exige y pide*”. Ahora, en el paso de cuestionar, mira el papel y pregúntate: ¿nunca, nunca? ¿O algunas veces? Si quieres, puedes escribir momentos en que tu hijo no

solamente te ha agradecido, sino que te ha hecho un regalo o te ha demostrado su cariño.

3. Cambia: Tú estás en control de tu mente. Ella no tiene control sobre ti. Imagina que tu mente es como un televisor y tú tienes el control remoto. Tú decides qué canal quieres ver —uno de terror o uno positivo—. Entonces, si ya escribiste que tu hijo “nunca agradecía” y al cuestionarlo te diste cuenta que muchas veces él sí lo ha hecho, este es el momento de cambiar ese pensamiento absolutista por uno más objetivo: *“Mi hijo es un niño maravilloso, tiene actitudes normales de un adolescente, pero muchas veces me abraza y me dice que me quiere. Sé que él me aprecia y me ama. Cuando se porte mal, puedo ponerle una consecuencia sin generalizar su acción, evitando hacerlo sentir como si fuera un niño malo”*.

También puedes hacer una lista de todas las cualidades que tiene tu hijo y de algunas maneras en que podrías comunicarte mejor con él. Invierte, por lo menos, 5 minutos de tu tiempo, en pensar qué o cómo hacer para cambiar este pensamiento negativo y convertirlo no solo en un pensamiento, sino en una experiencia positiva para ambos. También puedes agradecer —agradece todas las cosas positivas que tu hijo ha traído a tu vida con su sola presencia.

Quisiera contarte cómo empecé yo a cambiar, implementando estos tres pasos. Cuando me daban los ataques de pánico, empecé a tenerle miedo al miedo. ¿Qué quiero decir con esto? Que no me atrevía a salir de mi casa, porque me daba miedo que me diera un ataque de pánico. Tenía la distorsión cognitiva del fatalista.

Entonces, decidí comenzar a usar este sistema. Cada vez que sentía miedo de salir, tomaba papel y lápiz y me concentraba en anotar lo que estaba pensando, sin juzgar mis pensamientos. Simplemente, anotaba.

Primero, hacía el paso de *observar*: varias veces, observé que mis pensamientos dominantes en ese momento eran de este estilo: “¿Y-SI me pasa algo sola manejando y me quedo paralizada en mitad de la calle? ¿Qué pasa si nadie me puede ayudar? Y-SI me siento desorientada, ¿qué voy a hacer? ¿Y-SI causo un accidente? ¿Y-SI me muero sola en la calle?”.

Una vez los escribía, ya me sentía mejor. Aún antes de cuestionarlos empezaba a racionalizar lo absurdo de varias de las cosas que escribía.

El Paso 2 es *cuestionarlos*, así que empezaba a hacerlo, escribiendo razones lógicas que les quitaban fuerza a esos pensamientos. Por ejemplo: *“Ya varios médicos me dijeron claramente que nada está mal con mi corazón, así que no me va a dar un infarto, ni me voy a morir en plena calle”*. También pensaba: *“Si me mareo y me siento mal, me parqueo o me bajo en un lugar y me siento en el suelo y ya. De todas maneras, si me desmayo, del suelo no paso”*. Observaba otros pensamientos como el de *“¿Y-si nadie me puede ayudar?”*, y los cuestionaba diciéndome: *“Siempre va a haber un alma caritativa que lo ayuda a uno, siempre. Si me siento mal, alguien me apoyará para hacerle una llamada a mi esposo o me acompañará y, de alguna forma, la gente siempre te ayuda”*.

Por último, aplicaba el Paso 3 que es *cambiar* esos pensamientos que ya cuestioné. Por lo tanto, decidí hacer afirmaciones como: *“Yo soy fuerte, no estoy sola, mi poder superior me acompaña, la gran mayoría de los seres humanos son buenos, me van a entender y me van a ayudar si lo necesito”*.

También empecé a hacer ejercicios de respiración y a practicar en mi mente lo que haría si me sentía mal.

En muchas ocasiones, los miedos que tenemos son a lo desconocido, ya que la mente busca lo que le es familiar. Esto hace que te asuste pensar en una situación en la que no sabes qué te va a pasar. El caso es que empecé a hacer el ensayo mental, viviendo la situación muchas y muchas veces en mi mente de la manera que yo quería que sucediera: me visualizaba manejando tranquila, respirando, veía con total claridad qué iba hacer si me sentía mal y entonces, poco a poco, empecé a sentirme confiada. Fue así como, al fin, me llené de valor y decidí salir manejando sola y empecé a perderle miedo al miedo.

El cerebro es un órgano maravilloso. A pesar de que en la edad adulta ya no crece en tamaño, siempre sigue creando nuevos caminos neurológicos, nuevas conexiones, se va reentrenando y todo el control emocional se va volviendo más fácil.

Piensa cuando estabas en el colegio o en la universidad y te tocaba hacer una exposición de un tema específico. Si no lo dominabas, te ibas por las ramas, el nerviosismo se apoderaba de ti, no sabías qué hacer o qué decir. Pero cuando lo dominabas y tenías un guion de lo que pensabas decir, las cosas cambiaban por completo, el escenario era muy distinto, porque sabías de lo que hablabas. Por lo general, en la vida ocurre lo mismo. Si no tenemos un guion con el que nos preparamos para dominar la situación, esta terminará por dominarnos a nosotros. Prueba siempre el ensayo —el ensayo mental—, visita la situación muchas veces y practica en tu mente lo que vas a decir, visualízate sintiéndote cómodo allí y haciéndolo bien. Te vas a sorprender de cómo, cuando llegues a la situación que ensayaste, te sentirás sereno y sabrás con exactitud qué hacer y qué decir. Así, irás reentrenando tu mente y, poco a poco, las acciones que te causan angustia se volverán más fáciles de manejar.

Entrenar nuestro cerebro para sentirnos bien es parecido a levantar pesas. Cuando vas al gimnasio por primera vez, es probable que te cueste levantar una pesa 3 o 4 veces, pero entre más lo haces, más fácil se va volviendo y, poco a poco, desarrollas más fuerza y eres capaz de levantar la pesa hasta 40 veces sin mucho esfuerzo.

En otras palabras, es cuestión de práctica. Si llevas 20, 30 o 40 años pensando de forma negativa, te va a tomar un tiempo limpiar, redecorar y tener un apartamento mental lindo y agradable. Sin embargo, irás viendo el

cambio gradualmente. Un pasito a la vez, pensamiento a pensamiento, sin desesperarte, sin pausa, pero sin prisa. Si yo, que era hipocondríaca, claustrofóbica, tenía ataques de pánico y depresión lo logré, tú también lo lograrás, te lo garantizo. La mente es maravillosa y tú la vas a ir reprogramando para sanar y vivir mejor.

¿Sopa “de veneno” o “de felicidad”? Por qué los pensamientos son “tangibles”

¿Alguna vez te has preguntado si los pensamientos son tangibles? Yo siempre pensé que mis pensamientos eran algo que no se podía tocar. Para mi sorpresa, descubrí que ellos hacen que nuestro cuerpo segregue determinadas sustancias. Cada vez que tienes un pensamiento de miedo, que dejas entrar a un terrorista a que se instale en tu apartamento sagrado, *tu acelerador se activa* y empiezas a segregar una sopa de veneno que te va enfermando —como exceso de adrenalina y cortisol.

Este veneno va afectando todos tus sistemas —tu Sistema Cardiovascular, tu Sistema Digestivo, tu Sistema Nervioso, tu Sistema Inmunológico— y empiezan a aparecer enfermedades como colitis, gastritis, migrañas, insomnio, fatiga, en fin...

La buena noticia es que también funciona de la manera opuesta. Es decir, cada vez que te ríes, que tienes un pensamiento positivo, que abrazas a un ser querido, haces oración o meditación, tu cuerpo empieza a segregar endorfinas, dopamina, serotonina y oxitocina. En otras palabras, generas “una sopa de felicidad” que fortalece todos tus sistemas —incluyendo el Inmunológico— y que te ayuda a sentirte bien. Entonces, los pensamientos, ni son abstractos, ni son inofensivos. Cuidar y mantener pensamientos de serenidad, agradecimientos, soluciones y metas contribuye a tener una química en tu cuerpo que fortalece tu salud y tu bienestar.

*Recuerda que tu bienestar es tu responsabilidad.
Nadie se va encargar de hacerte sentir bien.
Por eso, dicen que la locura es seguir haciendo
lo mismo y esperar diferentes resultados.*

Puntos clave en este capítulo

1. El hecho de que sepas que la persona con la que más hablas es contigo mismo no significa que ya nunca más tendrás pensamientos negativos. Ellos seguirán viniendo a visitar tu mente de manera automática. Por eso, yo los llamo PENAS: Pensamientos Negativos Automáticos.
2. En el Capítulo 5, aprendiste a manejar los pensamientos negativos compulsivos —aquellos que sientes que te dominan—. En este capítulo, aprendiste una forma más directa de manejarlos que se llama *observa, cuestiona y cambia*.
3. *Observa* primero si estás teniendo un tipo de PENA o distorsión cognitiva de estas categorías: el hombre o la mujer de la mancha, el adivino, el absolutista, el fatalista o el binocular; luego, *cuestiona* esos pensamientos y *cámbialos* por pensamientos constructivos.
4. Tu mente es tu “apartamento sagrado”. No invites a quedarse allí a inquilinos tóxicos que te angustian y te roban la paz.
5. Los pensamientos que tenemos hacen que nuestro cuerpo segregue químicos y hormonas. Si son negativos, segregaremos una “sopa de veneno” que podría enfermarnos. Si son positivos, segregamos una “sopa de felicidad” que contribuirá a nuestro bienestar.

Ejercicio

Observa – Cuestiona – Cambia

Observa: Escribe pensamientos negativos que has estado teniendo en los últimos días y que te están causando estrés e identifica de qué tipo de PENA son (el hombre o la mujer de la mancha, el adivino, el absolutista, el fatalista o el binocular):

Cuestiona: Cuestiona esos pensamientos que acabas de escribir. ¿Qué tan reales son? ¿Son exagerados o sacados de proporción? ¿Cuáles son las probabilidades de que sucedan?

Cambia: Escribe acá los nuevos pensamientos que vas a usar con respecto a la situación que te causa estrés. (pensamientos más generosos, enfocados en posibilidades y oportunidades). También puedes escribir cómo lo vas a ensayar en tu mente. Cómo será esta situación para que sea perfecta.

Capítulo 7

La “loca de la casa”
versus tu cerebro ejecutivo:
¿Quién ganará?

*“Habla cuando tienes rabia y habrás dado el mejor
discurso del cual siempre te lamentarás”.*

—Ambrose Bierce

El que reacciona pierde

En junio 28 de 1997, tuvo lugar una esperada pelea de boxeo entre Mike Tyson y Evander Holyfield. Tyson, después de verse perdiendo en varios rounds, no contuvo su furia, escupió su protector de la boca y le mordió la oreja a Holyfield hasta que le arrancó un pedazo y lo escupió. Este atroz hecho fue un shock para el mundo del boxeo y le costó su carrera en el ring al ex campeón de peso pesado, a tal punto que, en parte, lo llevó a la bancarrota. Si Tyson se arrepintió o no, no lo sé; lo que sí sé es que el que reacciona con rabia o violencia pierde. Siempre.

Permíteme preguntarte: ¿alguna vez le has gritado a alguien? ¿Has mandado un correo electrónico o un mensaje de texto con enojo para, minutos u horas después, arrepentirte? Te ha ocurrido que, de pronto, vuelves a leer lo que escribiste y piensas: “¿*Por qué envié esto?*”. O, a lo mejor, ¿has tenido que pedir disculpas, porque sabes que se te fue la mano en lo que dijiste?

¿Cómo es posible que hace unas horas escribías algo que te parecía absolutamente justo y merecido y que, un par de horas después, lo estés releendo y te des cuenta de que era exagerado por completo, sacado de proporción o injusto?

Bien, imagínate que en la parte de atrás de tu mente está “la loca de la casa” —una mente primitiva y muy emocional—. Por el contrario, en la frente tienes tu cerebro ejecutivo —corteza prefrontal— que es como una especie de mente sabia y evolucionada.

*Cuando tus emociones
entran a tu mente,
¿quién crees que las
espera en la puerta?
¿La loca de la casa o el
cerebro ejecutivo?*

Si dijiste que la loca de la casa, diste en el clavo, pues tus emociones pasan, primero, por el cerebro emocional y es ahí cuando sientes furia, ganas de gritar, insultar o llorar y no mides tus acciones, ni lo que sale por tu boca, pues te parece que te asisten el derecho o la razón. En otras palabras, no estás pensando, sino reaccionando. —tal como hizo Tyson en la pelea que arruinó su carrera como boxeador, su nombre y sus finanzas.

Luego, esas emociones viajan hasta llegar a tu cerebro ejecutivo. Si tu mente —donde está la loca de la casa— no cuenta con una buena vía que la conecte con el cerebro ejecutivo, ese viaje puede tomar horas o días para que te calmes y veas la situación desde una perspectiva más lógica.

Ahora, si tu cerebro emocional y el ejecutivo están bien conectados, son mucho menores las posibilidades de que te descontroles o que saques de proporción la situación.

¿De qué nos sirve toda esta explicación? Bueno, lo importante acá es llevarte a entender que, cada vez que tengas rabia, que quieras “ahorcar” a alguien, que sientas ganas de gritar o insultar, mejor, no hagas nada, porque estarías actuando bajo el mando de la loca de la casa —de la parte emocional de tu mente— y ya sabemos qué pasa cuando la dejamos a ella en control.

Si tienes una necesidad muy grande de expresar todo aquello que sientes, tampoco es sano que lo guardes. Lo que mejor puedes hacer para sacar esos sentimientos de tu cuerpo y no intoxicarte con ellos es escribirlos, pero no le envíes a nadie esa descarga. Más bien, deja allí tu escrito y vuélvelo a leer cuando estés más calmado, en capacidad de usar tu

cerebro ejecutivo. Verás que, lo más probable, es que lo termines editando o incluso borrando.

Si no quieres escribirlo, intenta bailar, respirar, tomar una ducha, caminar, pues todas estas actividades interrumpen el patrón de rabia o estrés que tienes y no te permitirán seguir el “guion” que es casi seguro que habrás usado muchas veces para enojarte.

El guion que usas para estresarte

¿Cuál es ese guion? Contesta estas preguntas y lo entenderás:

Por lo general, cuando estás enojado o estresado, ¿qué tipo de pensamientos tienes? Escríbelos:

¿Cómo están tus músculos y tu mandíbula?

¿Tu respiración es profunda y relajada o corta y acelerada?

¿Tu enfoque está en la lección y en la solución o en lo que no puedes cambiar?

*No dejes que tu cerebro
emocional tome el
control de tus acciones.
Recuerda: el que
reacciona con
rabia, pierde.*

Ahora, vuelve a leer lo que escribiste. Ese es tu guion para sentirte mal o enojado y es un patrón. Los patrones se rompen haciendo cambios intencionales dramáticos, que saquen a la mente de ese estado lo más rápido posible. A veces, cuando noto que me estoy estresando o enojando, brinco y empiezo a bailar y a cantar —me fascina la canción de Celia Cruz titulada La vida es un carnaval—. Muchas veces, termino riéndome sola, pero logro salirme totalmente del guion y poner las cosas en su justa perspectiva casi de inmediato.

Igual que Mike Tyson, hay millones de personas que han perdido carreras, partidos, negocios, relaciones significativas y hasta su libertad, todo por reaccionar bajo el mando del cerebro emocional. Infinidad de personas dicen palabras o dan golpes que después, aunque se arrepientan, no se pueden borrar.

Durante 13 años, produje y presenté un programa de televisión llamado “Margarita, te voy a contar”, en Nicaragua. Era un programa social con historias profundas e impactantes que dejaban lecciones de vida en los televidentes. Muchas veces, le hice entrevistas a gente privada de la libertad. Entrevisté personas condenadas por tráfico de drogas, homicidio, violación, robo y también a un asesino en serie. Eso me llamó siempre la atención. Todos aquellos a quienes entrevisté por homicidio lo habían hecho solo una vez. Eran muchos homicidas y solo un asesino. La diferencia radica en que el homicidio pasa de repente, en el calor de una discusión. En cambio, el asesinato es premeditado y planeado. Muchos de los presidiarios que conocí y pagaban una condena por homicidio estaban sumamente arrepentidos: “*Me cegué*”, “*No me controlé*”, “*Me dominó la ira*” eran frases comunes que solía oírlos decir. Todo, para unas horas después de

haberle quitado la vida a alguien decir: “¿Qué hice?”, “¿Qué estaba pensando?”, “¿Cómo es posible?”.

Todos ellos actuaron bajo el mando de su cerebro emocional —la loca de la casa— y, cuando su cerebro ejecutivo tomó el control, ya era demasiado tarde.

Sé que tú no vas a ir a matar a alguien, pero ¿cuántas veces herimos con la lengua y decimos cosas dolorosas de las que después nos arrepentimos? ¿O tenemos reacciones que pueden hacernos perder una relación, un negocio, un trabajo, un partido importante o dañar a nuestros hijos?

¿Cómo construir una mejor “carretera” entre la loca de la casa y el cerebro ejecutivo?

Imagina que la distancia entre tu cerebro emocional y el ejecutivo no es muy larga, pero si no hay una vía rápida de comunicación, sino que están interconectados solo por un camino de tierra, lleno de baches, con hoyos, subidas y bajadas, la posibilidad de que tus emociones lleguen en poco tiempo al cerebro ejecutivo es muy baja.

La buena noticia es que, a medida que vas practicando el control de tu diálogo interno, empiezas a mejorar esa “carretera”, vas aprendiendo que, cuando dejas que el tiempo transcurra y no te enfocas en la situación que te llenó de ira o frustración, cuando interrumpes el guion o patrón, cuando tu diálogo interno no le echa gasolina, sino agua al fuego, el camino se va “pavimentando” e incluso se va ampliando hasta lograr una autopista maravillosa entre tu cerebro emocional y tu cerebro ejecutivo. Entonces, una vez que estos dos cerebros están mejor conectados, empiezas a notar cómo las cosas que antes te molestaban, ya no te molestan, sino que te resbalan y ahora es mucho más difícil que algo o alguien te robe la paz.

Cuando logres construir esta maravillosa autopista que comunique a la perfección tu cerebro emocional con el ejecutivo, tus reacciones serán diferentes, te sentirás en control y habrá muchas veces en que te “resbalarán” las ofensas y los malos gestos de los demás.

Recuerda esto siempre: los palos y las piedras pueden herirte, pero las palabras o actitudes de otros solo pueden herirte si tú les das el poder para hacerlo.

En el año 2014, dio la vuelta al mundo la imagen del futbolista brasileiro Dani Alves, comiendo un banano en pleno partido. Aunque en principio fue sumamente negativa, Alves convirtió aquella situación en un acto positivo.

En el minuto 75, antes de cobrar un tiro de esquina, un aficionado racista le lanzó un banano para insultarlo. Alves no se molestó y lo que hizo fue comerse el banano tranquilo. Cuando le preguntaron qué había pensado en el momento en que él vio el banano, Dany Alves dio una respuesta genial, que demuestra cómo los seres humanos tenemos el poder de darle el significado que queramos a cada situación: “¡POTASIO!”. Esa fue su respuesta, ¿puedes creerlo? ¡Qué maravilla el manejo que él les dio a su mente y a sus emociones! Cuando vio el banano, en lugar de pensar algo como: “¡Me están insultando, qué falta de respeto, qué persona tan arrogante!”, etc., él eligió pensar: “¡Qué bien, potasio!” y esa energía le ayudó a conectar los pases que terminaron en gol.

Otro ejemplo es el de la actriz mexicana Salma Hayek, quien ha tenido mucho éxito en Hollywood. Mientras muchos le decían que su acento al hablar inglés le aseguraría el fracaso, ella siempre lo vio como una ventaja. Entonces, donde algunos ven problemas o insultos, otros ven oportunidades. Cómo sentirte es siempre una decisión.

*Ten compasión, pues
la mala actitud en otras
personas lo único que
denota son heridas
emocionales, problemas
o baja inteligencia
emocional, pero
recuerda: no pongas la
llave de tu paz, ni de tu
felicidad en el
bolsillo de otros.*

Cuando alguien trate de ofenderte, no permitas que voces negativas de afuera se conviertan en voces negativas de adentro —adentro de tu cabeza—. En lugar de empezar a decirte a ti mismo: “*¡Esta persona es una desgraciada que me quiere hacer daño, qué se cree, me humilló, me dolió!*”, más bien, cambia el significado de lo que te están diciendo. Recuerda: tu mente es una máquina de crear significados y tú estás en control de ellos. Podrías pensar, por ejemplo: “*Pobrecita esta persona que siempre se ve tan enojada, debe estar herida... quién sabe qué problemas tiene, pero yo no me voy a dejar robar mi paz, ni un minuto, debido a su enojo. ¡Para afuera esas voces negativas!*”.

Ya sacaste a Y-SI de tu apartamento sagrado. Ahora, no permitas que palabras o actitudes tóxicas de otras personas ingresen a tu mente a hacerte daño. Así como ya aprendimos a no tener pensamientos negativos, también debemos aprender a no dejarnos contaminar por la negatividad de los demás.

“Vísteme despacio que voy de prisa” —Cómo mantener “encendido” tu cerebro ejecutivo en momentos retadores

Es precisamente en los momentos de angustia, ansiedad y nervios cuando más necesitas guardar la calma. Hay una frase muy famosa que se le atribuye a Napoleón, que dice: “*Vísteme despacio que voy de prisa*”. Y no podría ser más cierta.

Cuando te pones nervioso, tu cerebro ejecutivo, es decir, tu cerebro sabio, se apaga. Entonces, debido a tus reacciones, suelen ocurrir desgracias o problemas mayores.

Por ejemplo, imagina que una familia está de viaje y van saliendo tarde de la casa para el aeropuerto. Y como ven que no avanzan, ni logran salir, hay mucha ansiedad en el ambiente y el papá y la mamá empiezan a discutir, a gritarse y a echarse culpas de este estilo el uno al otro: “*¡Siempre vamos tarde por tu culpa*”, “*¡Te dije que nos levantáramos más temprano!*”, en fin. En medio de gritos y ansiedad, salen todos de la casa en

un taxi para el aeropuerto, pidiéndole al taxista que maneje lo más rápido posible, que van con el tiempo muy medido, poniendo en riesgo a los que van en el taxi y pudiendo causar un accidente. Además, la discusión no se detiene ahí, ni cuando se bajan del taxi, ni en la fila para registrar las maletas. Papá y mamá siguen echándose culpas hasta que llegan al mostrador de la aerolínea, donde les piden sus pasaportes y, después de buscar en cada bolso y chaqueta, se dan cuenta de que los dejaron en casa. Vuelo perdido, vacaciones canceladas, no hay cupo, es temporada alta y el tiempo no alcanza para volver a casa por los pasaportes y tomar el vuelo. ¡Qué lástima! ¡Cuántos momentos se pierden, porque reaccionamos con rabia, tenemos híper activado el cerebro emocional y el cerebro ejecutivo está apagado! En otras palabras, no estamos pensando, sino reaccionando. Si esta familia hubiera respirado profundo en casa, diciendo algo como: *“Calmémonos, todos estamos ansiosos. Tú pide el taxi y yo voy a asegurarme de que no se nos quede nada importante”*, lo más probable es que habrían llegado un poco cortos de tiempo igual, pero con sus pasaportes y unos niños felices y no angustiados.

Antes de entrar en pánico, procura tener presente que el 95% de las cosas negativas que te imaginas nunca suceden y que, si el peligro es inminente (un infarto, por ejemplo), más razón hay para mantener la calma, respirar y usar el cerebro ejecutivo, pues, si actuamos bajo el mando de la mente emocional, podemos convertir algo malo en algo muy malo y tener un accidente, arruinar las vacaciones o tomar una muy mala decisión en un momento crucial.

Mientras escribo este capítulo, mi esposo tiene coronavirus. Anoche, fue difícil. Él tiene 57 años y es hipertenso. Al final de la tarde, empezó con una tos muy fea y un ruido extraño al respirar, así que decidí medirle la saturación de oxígeno y se le había bajado a 90. En ese momento, decidimos irnos a la Sala de Emergencias. No te voy a negar que los PENAS (Pensamientos Negativos Automáticos) me invadieron. Es mi esposo, mi socio, mi mejor amigo. “¿Que voy a hacer si se muere?”. Mi mente quiso empezar a darle vueltas a este pensamiento, en otras palabras, empezar a alimentar al ave de rapiña que se había posado sobre mi cabeza. Yo iba manejando y él a mi lado, con ese ruido extrañísimo en el pecho. Así las cosas, respiré varias veces, hice una oración y decidí no pensar nada negativo. Iba manejando y, ciertamente, los nervios a altas horas de la noche y al volante no ayudarían. Muchos accidentes pasan camino al hospital, porque el que va manejando le entregó el control de su mente al cerebro emocional. De modo que, calmada y tomándole la mano, llegamos

a la Sala de Emergencias. No me dejaron pasar de la puerta. Lo acompañé toda la noche por el celular, llamándonos cada 30 minutos, más o menos. Lo estabilizaron, lo nebulizaron, le pusieron cortisona y no sé qué otras medicinas intravenosas, le hicieron una placa de los pulmones y a las 5:00 AM. salió, respirando mejor, gracias a Dios.

¿Te imaginas si me hubiera puesto histérica? ¿Nerviosa? ¿Despertado y asustado a mi hija mayor que no vive con nosotros? ¿Que mi hijo menor me hubiera visto en pánico? Calma, ¡siempre, calma!

¿Sabes cuál es la principal habilidad que les enseñan a los astronautas? A no entrar en pánico. Estando en el espacio, si pasas el mando del cerebro ejecutivo al cerebro emocional, podrías tomar una decisión causada por la angustia, oprimir el botón equivocado y el desastre será mayúsculo.

Regresando a la frase famosa de Napoleón que ya cité: “*Vísteme despacio, que voy de prisa*”, entiendo yo que lo que él quiso decir es que, cuando más urgencia hay, más calmado hay que estar, pues es en esos momentos cuando no hay espacio para errores, ni malas decisiones.

Voy a relatarte acerca de una vez que me dejé “secuestrar” por mi cerebro emocional y dejé de pensar. Sí, dejé de pensar —eso es lo que pasa cuando te pones nervioso y dejas que tus emociones estén al mando.

Esta historia sucedió en un viaje que hice a Nicaragua en el 2019, con mi esposo y mis hijos. Nos estábamos hospedando en la casa de mi suegra en Managua y vino al apartamento una chica que me hace unas terapias. Ella es muy profesional y amable, la conozco desde hace años, pero también es muy nerviosa.

En una ocasión, me contó que su hijo la ha invitado varias veces a visitarlo en los Estados Unidos y que ella no viene, porque le dan miedo los aviones y sentirse encerrada le produce mucha ansiedad. A mí, ella me genera mucha empatía, pues recuerdo cuando yo era claustrofóbica y nerviosa y me duele mucho ver a alguien sufrir así.

Cuando subimos al elevador, ella se agarró de mis hombros y empezó a temblar y me dijo: “*¡Para que nos montamos aquí, para que nos montamos*

aquí, nos hubiéramos ido por las escaleras!”. En ese momento, yo me sentí un poco nerviosa de verla a ella tan asustada, ya que no había pasado nada.

Al elevador del edificio de mi suegra hay que ingresarle un código para subir y yo lo ingresaba, pero la pantalla me marcaba error. Yo respiré tranquila y volví a ingresar el código, pero de nuevo me marcó error. Ella levantó la cabeza y me preguntó con una voz de pánico que qué pasaba, así que le dije: *“Tranquila, respira, el código no me funciona”*. En ese momento, ella me soltó y empezó a gritar y a pegarle a las paredes del elevador, que, por cierto, es muy pequeño. Ella gritaba en pánico, mientras lloraba: *“¡Sáquenlos de aquí, nos vamos a morir, no puedo respirar, esto no puede ser!”*.

Yo, la verdad, me empecé a poner más nerviosa y la loca de la casa me decía que a ella le iba dar un infarto, un paro respiratorio o que, mínimo, se me iba a desmayar. Pensé: *“Se va a morir y es mi culpa, porque no me acuerdo del código”*. Temblando, tomé mi celular y traté de llamar a alguien, pero me di cuenta que no tenía señal, así que probé con el celular de ella, que era de Nicaragua, ya que el mío es americano, pero tampoco tenía señal. Tocamos la alarma varias veces, pero nadie contestaba y ella gritaba y lloraba, diciendo que se iba a morir. Yo le pedía que respirara, que se sentara; ella me decía que no y no paraba de gritar y llorar. Así estuvimos, más o menos, 15 minutos que, obviamente, se nos hicieron eternos, hasta que al fin, alguien pidió el elevador y este subió, se abrió y pudimos salir.

Estando ya en el apartamento de mi suegra, le dimos un té de manzanilla y estábamos tratando de calmarla cuando, mi hijo Alejandro, que tenía 13 años en ese entonces, llegó y nos preguntó qué pasaba. Yo le expliqué lo que había sucedido y él me preguntó: *“Mamá ¿en qué piso estaban?”*. Yo le contesté: *“En el de abajo, en el primer piso”*. Y me dice él: *“¿Y por qué no apretaste el botón de abrir?”*. Me quedé en absoluto silencio, ¡no lo podía creer! Era tan obvio, todo lo que yo tenía que haber hecho era apretar el botón de abrir y el elevador se hubiera abierto, porque estábamos en el primer piso, pero como yo me puse nerviosa al verla a ella gritar y llorar, y me proyectaba al miedo que yo les tenía antes a los lugares

encerrados, mi cerebro ejecutivo no estaba funcionando y, entonces, una respuesta obvia que tenía frente a mí, simplemente, no pude verla.

De hecho, esto es muy normal. Como te mencioné, al angustiarnos se “apaga” nuestro cerebro ejecutivo y cometemos errores como el que yo cometí en el elevador —o peores.

Varias veces, he escuchado noticias de personas que han muerto ahogadas. Me llamaba la atención que, muchas veces, estas tragedias no eran de una, sino de dos personas, porque, cuando una se estaba ahogando, la otra se tiraba al agua para salvarla y la que se estaba ahogando, en medio de su histeria, terminaba ahogando también a quien estaba tratando de salvarla. Uno podrías preguntarse, ¿pero quién con su cabeza bien puesta va ahogar a la persona que está tratando de salvarlo a uno? Sin embargo, es lo mismo que estaba explicándote. En ese momento, la persona no está pensando con su cerebro ejecutivo, con su cerebro evolucionado, ya que está en pánico. Por lo tanto, su cerebro evolucionado se apaga. Es como si no estuviera pensando.

¿Qué hago cuando siento furia hacia alguien?

Permíteme explicarte un término del que, a lo mejor, ya has oído hablar: *neuroplasticidad*. Este es el término que se utiliza para describir la capacidad que tienen las neuronas de regenerarse y formar nuevas conexiones. Verás, en un adulto, el cerebro ya no crece de tamaño, pero sí puede cambiar, desarrollando nuevos caminos neurológicos e incluso llegando a tener una “autopista maravillosa” que une el cerebro emocional con el ejecutivo.

Tal vez, no reaccionar a gritos o con pánico la primera vez sea difícil, pero cada vez que lo logras, gracias a la neuroplasticidad, irás mejorando tus conexiones neurológicas o tus “carreteras”; irás “poniéndoles pavimento” y, poco a poco, verás que lo que antes te sacaba de tus casillas, ya no te afecta.

A continuación, te daré algunas técnicas que te ayudarán en momentos en que sientas ganas de reaccionar con furia o en que veas que vas a entrar en pánico. Por medio de ellas, mantendrás la calma, usarás tu cerebro ejecutivo e irás “pavimentando” o mejorando tus conexiones neurológicas.

1. Respira profundo: Siempre respira profundo, inflando el estómago. Tu cerebro necesita el 20% del oxígeno que entra en tu cuerpo. Tu cuerpo usa primero el oxígeno para funciones básicas que te mantienen vivo, las prioriza y de último deja funciones más complejas como mantenerte enfocado y en calma. Si estás respirando mal, privas de oxígeno a tu cerebro y vas a sentirte más ansioso, enojado, confundido y hasta deprimido. Recuerda: respira inhalando por la nariz e inflando el estómago como te enseñé en el Capítulo 6 y piensa en una frase como *“Paz interior, paz interior”*. Repite en tu mente varias veces: *“Paz interior”*, cada vez que inhalas. Sostén la respiración 3 segundos y luego exhala por la boca, pensando en la palabra *“Suelto”* y sueltas toda la tensión de tus músculos. Haz esto 5 veces y te sentirás más tranquilo.

2. Échale agua y no gasolina a la chispa: Cuando una emoción pasa por tu Sistema Límbico, tu parte emocional es como una chispa y tú, con tu diálogo interno, decides si le echas agua o gasolina a esa chispa. Volvamos a lo que me pasó anoche con mi esposo. La chispa se prende (¿Y-SI se muere?, ¿Y-SI sufre?). De inmediato, yo, con mi diálogo interno, empecé a echarle agua a esa chispa: *“Respira, Margarita, las estadísticas están a nuestro favor. Lo más probable es que Alejandro salga bien, él no fuma, no toma licor, ha sido deportista, vamos en camino a un excelente hospital, respira”*. Y así pase varios minutos hasta que me calmé, echándole agua a la chispa para que no se volviera un incendio. Pero ¿qué hubiera pasado si, en lugar de echarle agua, le hubiese echado gasolina a esa chispa con mi diálogo interno? Ejemplos de pensamientos de gasolina serían: *“Dios mío ¿Y-SI se muere? ¿Y-SI lo dejan en el hospital y lo entuban ahí solo? ¿Sin la familia y muere solo, como les ha tocado a tantas personas? ¡Qué dolor, y nosotros desesperados por verlo y sin poder hacerlo! ¿Qué voy a hacer yo sola? ¡Mis hijos van a sufrir mucho también...!”*. ¿Te imaginas? Hubiera entrado en pánico, lo cual no me hubiera servido

para nada, no hubiera sido prudente mientras manejaba y me hubiera hecho un gran daño físico por la gran descarga de adrenalina y cortisol. Hoy, mi esposo amaneció muchísimo mejor, no tiene tos, ni fiebre y sigue en el curso de su recuperación.

Siempre piensa en tu propósito a largo plazo, con tus hijos, con un cliente, con tu pareja, con tus seres queridos, en fin. ¿Qué es más importante? ¿Ventilar tu rabia o cuidar la relación? ¿Formar o deformar a tus hijos?

3. Piensa a largo plazo: Esta pregunta me ayuda muchísimo cuando quiero reaccionar con rabia o decir algo feo: “¿Qué quiero lograr a largo plazo? No en este momento, sino ¿a largo plazo?”. Supongamos que tienes un hijo adolescente y le dijiste varias veces que arreglara su cuarto antes de salir. Sin embargo, cuando entras a su cuarto, ¿qué encuentras? Todo desordenado. ¡PUM! La chispa se enciende, vas a llamarlo a su celular y quieres gritarle una serie de ofensas como: “¡Eres un perezoso, desobediente, nada haces, eres un flojo!”. Es probable que hasta salgan ofensas mayores de las cuales te arrepientas cuando tu cerebro ejecutivo tome control de tu mente. Estoy casi segura de que ya antes has probado varias veces esta técnica de gritar y perder el control y que, por lo tanto, ya sabes que no funciona. Así que, la próxima vez, intenta respirar como te expliqué en el punto 1 y hazte esta pregunta: “¿Qué quiero para mi hijo a largo plazo?”. ¿Es más importante ofenderlo hoy para yo descargar mi ira o formarlo y cuidar de su autoestima para que tenga un futuro mejor? Escribe tus ideas, si es necesario, y piensa en maneras más efectivas que te ayudarán a lograr lo que quieres con él a largo plazo. Por ejemplo: “Voy a calmarme, voy a llamarlo y le voy a decir que se regrese a casa. Que hasta que no esté limpio su cuarto, no tiene permiso de salir. Que él es un joven muy capaz y que, porque lo amo, no puedo

permitirle que no siga las instrucciones”. Ten presente que, cuando gritas, no estás formando, estás deformando y enseñándoles a tus hijos que la violencia es una forma válida de comunicación.

¿Ser optimista es no ser realista?

“El pesimista ve una dificultad en cada oportunidad. El optimista ve una oportunidad en cada dificultad”.

—Winston Churchill

Muchos critican a la gente de actitud positiva, aduciendo que no son realistas, que viven en una nube y que no ven la realidad de los problemas.

Ser optimista no significa no ver la realidad. Supongamos que un emprendedor tiene su negocio propio y que se pasa el día entero diciendo: “¡No hay competencia, no hay competencia!”. Si eso es todo lo que este empresario hace a diario, no me cabe ni la menor duda de que la competencia terminará quedándose con todos sus clientes. Ser optimista, ser positivo, es disfrutar trabajando en tu negocio y con tu equipo, cuidando siempre a tus clientes que no se quieran ir con la competencia. Si sabes que el cliente tiene otras opciones, también sabes que hay competidores y, por esa razón, tomas las medidas necesarias para cuidar tu negocio. De igual modo, si un cliente se te va, tratas de recuperarlo o de aprender la lección para que no se te vayan más. El punto es entender que existe competencia y tomar medidas para proteger tu negocio, pero sin dejarte robar la motivación, ni el disfrute de tu trabajo ante la idea de que algo podría destruirlo.

¿Recuerdas que hablamos acerca de que la mente es una máquina de producir significados? El estilo o tendencia que tiene una persona para darles significados a las situaciones, bien sea positivo o negativo, es a lo que llamamos estilo explicativo. Las personas nerviosas y enojadas tienden a tener un *estilo explicativo* pesimista y las más serenas y motivadas suelen inclinarse hacia un estilo explicativo optimista.

El ejemplo de ver el medio vaso lleno o el medio vaso vacío sigue siendo maravilloso —es la misma situación vista por un pesimista (el medio

vaso vacío) o por un optimista (el medio vaso lleno).

La palabra optimista viene del latín *optimum*, que significa *lo mejor*. Dicho esto, ser optimista es tener la capacidad de ver el mejor escenario posible en cada situación.

El año 2020, nos permitió ver a muchos optimistas en acción — personas que ven el mejor escenario en la situación que afrontan—. Entre los alumnos de nuestra universidad online he conocido gente que construyó negocios fabulosos como aromaterapia para los tapabocas, ayudándote a relajar y a respirar mejor; un salón de belleza que llevaba a la experta colorista a la puerta de tu casa, quien te observaba, manteniendo la distancia y ahí mismo hacía la mezcla de tu tono de cabello y te la entregaba con guantes para que tú misma te hicieras el color; emprendedores que pasaron del retail —con sus tiendas cerradas— al comercio electrónico, creando un negocio más rentable que el que tenían antes, en fin...es innegable que “mientras unos lloran, otros venden pañuelos”.

Muchos estudios han demostrado que las personas optimistas tienen vidas más saludables, son más exitosas, viven más años, sufren menos de dolores y estrés, tienden a dormir mejor y a tener un Sistema Inmunológico más fuerte. Con tantos beneficios, ¿no tiene sentido ser optimista?

Martin Seligman, autor del libro *Optimismo aprendido*, realizó más de 350.000 entrevistas a hombres y mujeres en el transcurso de 20 años, observando en qué pensaban todos ellos la mayoría del tiempo. Lo que descubrió es que la cualidad más destacada en la gente exitosa es que es optimista.

¿Recuerdas que te mencioné la expresión *paranoico inverso*? Un *paranoico inverso* se pasa la vida pensando que el mundo se está confabulando para que él o ella sea exitoso(a) y feliz. ¡Qué buena idea, esta es tu vida, la única que tienes y tú decides cómo vivirla!

Las personas más felices, tranquilas y saludables tienden a percibir las cosas viéndolas desde un ángulo positivo, como una lección, como una oportunidad —y muchas veces, como una bendición o un regalo.

Te doy un ejemplo: supongamos que trabajas con una persona muy odiosa y complicada. En otras palabras, con una persona que está herida. Si tu estilo explicativo es pesimista, tu diálogo interno tiende a ser: “*Fulanito de tal está en contra mía, me odia, es humillante e irrespetuoso y lo que quiere es hacer que me despidan*”. Con este estilo explicativo, es probable que tu sentimiento sea de rabia.

“No puedes tener una
mente positiva y una
vida negativa”.
—Joyce Meyer

Ahora bien, si tu estilo explicativo es optimista, lo más probable será que tu diálogo interno sea así: “*Fulanito de tal está herido y, para mí, conocerlo es un regalo de crecimiento, porque él me permite practicar todo lo que he aprendido sobre inteligencia emocional y empatía. Me hace tener presente que yo no conozco lo que los demás llevan por dentro, ni mucho menos, los problemas que ellos están enfrentando*”. Notarás que, mediante el uso de este estilo explicativo más empático, más positivo, lo más probable es que tu sentimiento hacia esa persona sea de compasión. Ese es el poder del diálogo interno y del estilo explicativo.

Tú sabes que los desafíos en la vida son garantizados. Todos tendremos desafíos y retos que enfrentar. Sin embargo, la mayoría de las veces, el sufrimiento es opcional. Por lo general, empieza con la percepción —con la explicación que tú te das a ti mismo de lo sucedido.

Si alguien choca tu auto nuevo, tú puedes gritar, revolcarte y halarte los pelos y, sin embargo, nada de eso arreglará el carro. Así mismo, también puedes pensar que tu vida es una desgracia, que tienes mala suerte y que nada bueno te pasa. O puedes pensar: “*¡Que bien que no me pasó nada! El carro tiene reparación, ¡qué bueno que tengo seguro! A lo mejor, más adelante me iba a pasar algo peor y este mini accidente me detuvo de llegar a ese punto*”. ¡Eso es optimismo! Siempre que me pasa algo, elijo pensar que fui protegida de algo peor. Hace dos días, mi hija me llamó, porque le remolcaron su carro. Sin darse cuenta, lo estacionó donde había un hidrante y la grúa se lo llevó. Obvio, creo que nadie va a celebrar y a brincar de felicidad, porque su carro fue remolcado, pero sí puedes elegir si esto te arruina el día y te produce una migraña o si prefieres ver el lado bueno de la situación. Así las cosas, fui a recogerla y, camino al lote donde tenían su carro, íbamos hablando de cómo todo pasa por algo bueno. “*Quizás, hubieras chocado o algo te iba a pasar, mejor que se lo hayan llevado*”. Acto seguido, hicimos la diligencia con total tranquilidad y el día continuó normal. En otras palabras, tú eliges: puedes ser pesimista y pensar que tienes mala suerte, que todo lo malo te pasa a ti, que cómo es posible, en fin... La pregunta es: ¿Esta actitud resolverá el problema? ¡No! ¿Te hará sentir mejor? ¡No creo! Igual, es tu decisión.

Si de todas maneras vas a hablarte a ti mismo, ¿por qué no hacerlo en positivo? ¿Por qué no pensar que todo lo que te sucede tiene un propósito mayor para tu bien? Gastas el mismo tiempo siendo pesimista, enfermándote y llenándote de estrés que siendo optimista, buscando el lado positivo o la lección que cada evento en tu vida te deja. Es la misma cantidad de tiempo, pero obteniendo resultados muy diferentes.

Cómo hubiese yo querido tener esta información en mi adolescencia. Entre mis 18 y 19, me asaltaron con cuchillo en la calle para robarme una cámara. Después, sufrí otro asalto y esa vez fue con pistola en la cabeza para robarnos el carro a mi hermana y a mí. En otra ocasión, estando en el centro de la ciudad, quise darle un chocolate a un niño como de 12 años y él me puso un cuchillo en la mejilla para robarme mi cartera y un reloj que no valía ni \$10 dólares. Por fortuna, en todas estas ocasiones no puse resistencia y nada me pasó, solo sufrí las pérdidas materiales que no valen la pena. A pesar de que la ciudad vivía una ola de inseguridad, tantos

asaltos a una misma persona no eran considerados “normales” y varias veces lo comentamos entre amigos.

Unos 15 años después, ya estando casada y viviendo en Nicaragua, decidí hacer un episodio en mi programa de televisión con el tema “Ex ladrones nos ayudan a protegernos de los ladrones”. Para mi sorpresa, hablando con estos jóvenes que estaban privados de libertad en la cárcel de Tipitapa por robo, hice un descubrimiento enorme sobre por qué la frecuencia de aquellos asaltos contra mí cuando yo estaba en Medellín.

Esta es más o menos la conversación que sostuve con uno de ellos:

Yo: ¿Cómo eligen a sus víctimas?

Él: Que no sea más fuerte que yo y que vaya “premiada”. Generalmente, busco mujeres no muy atléticas o viejitos (refiriéndose a personas de la tercera edad).

Yo: ¿A qué te refieres con que vayan “premiadas”?

Él: Que lleven dinero en la bolsa o algo de valor.

Yo: ¿Y cómo determinas eso? ¿Cómo sabes si ellas llevan algo de valor?

Él: ¡Fácil! La que va “premiada”, va nerviosa. Mira para un lado y para el otro, lleva el bolso debajo del brazo y lo agarra con la otra mano. La que está palmada (sin dinero) va tranquila, sin miedo.

¡PUM! En ese momento, entendí por qué yo era el objetivo perfecto para un asalto. Yo, como ya lo sabes, era pesimista, nerviosa, anticipadora de desgracias, tenía mil Y-SIs: Y-SI me asaltan, Y-SI me matan, Y-SI no llego. Todo mi lenguaje corporal, probablemente, les decía a los ladrones: “*Esta va premiada*”. Y aunque casi nunca andaba “premiada”, pues no solía andar con joyas, ni con mucho dinero, es probable que yo “atrajera” a los ladrones por lo que te expliqué.

Recordé el incidente de la cámara. La llevaba en mi mochila (no era visible), en una calle aledaña a mi universidad. ¿Cuántas personas caminaban por ahí con mochilas y lo más seguro es que solo llevaban libros? Cientos, quizás. Entonces, ¿por qué a mí? Porque era pesimista. Todo el tiempo miraba para todos los lados y “la loca de la casa” me mantenía nerviosa con todos sus Y-SIs.

Hay tantos ángulos para entender que vivir la vida de manera optimista y ser un paranoico inverso no solo te hace feliz, sino que te protege de “atraer” situaciones incómodas, negativas o hasta peligrosas a tu vida.

Puntos clave en este capítulo

1. Cuando reaccionas con rabia o de manera descontrolada lo haces con tu cerebro emocional y no con tu cerebro evolucionado. Debido a esto, es probable que un tiempo después de tu reacción termines arrepintiéndote. ¿Por qué? Porque, cuando la emoción llegue a tu cerebro ejecutivo o evolucionado, te darás cuenta que exageraste, que fuiste muy hiriente o sacaste de proporción la situación, en fin... que no reaccionaste de manera óptima.

2. Existen 3 pasos que te ayudarán a no reaccionar impulsivamente bajo el mando de la loca de la casa: 1. Haz respiración diafragmática. 2. Cuida tu diálogo interno para que le echas agua y no gasolina a esa “chispita” de rabia que se prendió en tu mente. 3. Piensa qué quieres a largo plazo. Reaccionar descontroladamente te da el beneficio a corto plazo de ventilarte, pero a largo plazo, tiende a hacer daños profundos en tus relaciones, a hacerte perder a un cliente, un negocio, a deformar y no formar a tus hijos, y más. Piensa siempre a largo plazo.

3. La manera en que te estresas tiene un guion: tu manera de pensar, los gestos que haces, etc. Aprende a interrumpir ese guion, gritando, brincando, riéndote o bailando. Es decir, haciendo algo brusco y positivo que interrumpa tu patrón.

Ser optimista no significa no ser realista. Más bien, significa que entiendes que hay potenciales amenazas y te cuidas para prevenirlas, pero no permites que nada de eso te robe tu paz. Eliges siempre ver el mejor escenario de las cosas sin vivir desconectado de la realidad.

Ejercicio

Te propongo hacer este ejercicio por escrito, no con un teclado, sino a mano. Yo le llamo a esta acción: “*bajar las cosas de la nube al papel*”. Al ponerlas en papel y verlas en palabras, tú puedes analizarlas con lógica y ver cuál es la mejor opción, la mejor decisión que puedes tomar en ese momento.

A continuación, harás un ejercicio donde escribirás sobre algo que te está causando ansiedad y luego verás dos columnas: una que dice Fantasía y otra que dice Realidad. Debajo de la que dice Fantasía, escribe todos esos pensamientos que se te están viniendo a la mente en un momento de ansiedad, pánico o enojo, que no tienen ningún hecho o evidencia que los soporte, o sea, que no tienes cómo demostrar de manera lógica que las cosas son así o serán así como las estás pensando.

Debajo de la columna que dice Realidad, escribe las cosas como en verdad son, sin exageraciones, sin Y-SIs y sin suponer lo que puede o no puede pasar. Describe, simplemente, los hechos, lo que está frente a tus ojos y que puedes sustentar con evidencias.

Por ejemplo, *si yo no hubiera* ido manejando al hospital con mi esposo, y hubiera hecho este ejercicio, lo más probable es que, en Fantasía, hubiera escrito:

- Se va a morir.
- Pobrecitos mis hijos, también van a sufrir.
- Lo van a entubar y va a estar allí solo.
- Voy a quedarme sola en esta vida.
- Si se muere, yo me vuelvo loca.

En fin... Fantasía, nada que tenga un soporte en la realidad.

Y en la columna que dice Realidad hubiera escrito:

- Mi esposo tiene Covid19 y está en proceso de recuperación.
- Los médicos van a determinar si su situación es grave o no.
- Mientras no tenga un diagnóstico, me enfocaré en este momento y mantendré la calma.
- Tenemos un buen seguro y él va a recibir cuidado de primera calidad.

- La ciencia ha avanzado mucho en el tratamiento del virus y las estadísticas están supremamente a nuestro favor, por la Ley de Probabilidades, lo más seguro es que saldrá bien de todo esto.

ESCRIBE una situación que te está causando estrés o ansiedad:

FANTASIA	REALIDAD

Ponte en un estilo explicativo **optimista**. ¿Qué bueno puede traer esto a tu vida? ¿Qué lección te da? ¿Te hace más fuerte? ¿Tiene esto algún lado positivo que puedas encontrarle?

Si la situación tiene solución, escribe 3 acciones que puedes ejecutar para solucionarla, (recuerda enfocarte solo en lo que puedes controlar):

Si la situación no tiene solución, escribe qué aprendiste de ella o cómo te hace más fuerte:

Capítulo 8

Enfócate solamente
en lo que puedas controlar
De afuera, hacia adentro
—Del ayer al hoy

*“Entiende esto: entre más importancia les damos a
cosas fuera de nuestro control, menos control tendremos”.*

—Epicteto

Mando interno versus mando externo

—¿Dónde está el centro de mando de tus emociones?

Hablemos ahora de un concepto llamado *locus de control* —o lugar de control—, donde se habla de que las personas tienen mando externo y/o mando interno.

Lo que esto significa es que el lugar o centro de mando de tu vida puede ser externo o interno.

Supongo que muchas veces habrás visto marionetas —aquellos muñecos que son manejados por la mano de una persona a través de unos hilos.

Las menciono porque obrar bajo el mando externo es muy parecido a comportarte como una marioneta. Es permitir que las actitudes, acciones, miradas, los gestos de otras personas o situaciones externas a ti —que no puedes controlar— controlen tu estado emocional.

¿Permites que tu pareja, tu jefe o incluso un extraño que se cruzó en tu camino te amarguen el día, el momento o te saquen de tus casillas? Si haces esto, estás permitiéndoles a los demás mover los hilos de tus emociones y hacer contigo lo que quieran.

*Cuando actúas bajo un
MANDO EXTERNO,
pones la llave de
tu felicidad y de tu
tranquilidad en el bolsillo
de otras personas o
de situaciones que no
puedes controlar.*

*Cuando actúas bajo
un MANDO INTERNO,
te enfocas en la única
persona a la que puedes
controlar (tú mismo) y
en aquello que siempre
está bajo tu control
en toda situación: tu
interpretación.*

El traje de foca —Cómo hacer que las voces negativas externas te resbalen

“El arte de ser sabio consiste en saber lo que debemos ignorar”.

—William James

Desde que mis hijos estaban pequeños, cuando algo les afecta o alguien les dice algo feo, yo les he dicho: *“Ponte el traje de foca”*. ¿Por qué? Porque siempre pienso en esos lindos animales mamíferos que tienen una piel lisa que hace que todo lo que las toque les resbale, debido a la viscosidad de su piel. Ponerte el “traje de foca” te permite mantener el mando interno, el control de tus emociones.

Asimismo, todo lo que otras personas te digan de manera ofensiva debe resbalarte. Si alguien te da un golpe o te tira una piedra, puede causarte una herida, pero las palabras y actitudes de otros no pueden herirte. Tú les das ese poder, pero ellos no lo tienen. ¿Recuerdas lo que te conté acerca de Dany Alves y su actitud con respecto al banano que le tiraron? La persona que se lo tiró nunca tuvo el poder de ofenderlo. Dany Alves nos dio un excelente ejemplo de que, cuando algo no vale la pena, ni merece unos minutos de tu tiempo, hay que dejar que te resbale y seguir adelante.

Las focas también tienen otra característica muy interesante y es que no tienen orejas. Ellas oyen muy bien, Tienen oídos (la parte interna) mas no la parte externa (las orejas).

Lamentablemente, muchos siguen buscando soluciones fuera de sí mismos, cuando las soluciones están en su interior.

En cierta ocasión, escuché una historia acerca de varios hombres sabios que se preguntaban dónde esconder la sabiduría para que nadie la encontrara.

Entonces, uno de ellos propuso: *“Llevémosla a la montaña más alta”*.

Otro argumentó: *“No, porque el ser humano encontrará maneras de escalarla y se llevará este gran tesoro”*.

Ante esto, otro sugirió: *“Pongámosla en la parte más profunda del mar”*.

“No, porque el hombre construirá naves que lo lleven allí y la encontrarán”, advirtió otro sabio.

Por último, el más sabio de todos manifestó: *“Pongamos la sabiduría dentro de ellos, porque los hombres nunca buscan ahí”*.

Es cierto, tu tesoro más grande está dentro de ti. Por eso, aplicando la analogía de las focas, no tengas orejas para lo de afuera, sino oídos para escuchar tu voz interna. Préstale atención al tipo de comunicación que sostienes contigo mismo y ahí adentro encontrarás el tesoro de la sabiduría.

A lo mejor, alguien me dirá que soy tonta (esa es una voz externa), pero yo, dentro de mí (voz interna), opino: *“Eso piensas tú, porque a lo mejor tienes una inseguridad, estás herido o eres una persona con baja autoestima. Sin embargo, yo sé que soy una persona muy valiosa e inteligente”*.

Recuerda: No debes permitir nunca que voces negativas externas se conviertan en *voces negativas internas*.

La próxima vez que alguien herido empieza a vomitar sapos y culebras, tratando de ofenderte, ponte el traje de foca, haz que sus palabras te resbalen, asegúrate de cuidar con pinza tu diálogo interno.

Una persona puede gritarte u ofenderte una vez, pero hay muchos que se ponen de voluntarios para que la herida se repita mil veces. Te explico: ¿Qué significa re-sentir? Volver *(re)* a *sentir*. Lo revives en tu mente, le das vueltas, vuelves a sentirte mal o herido, piensas y piensas en eso. Es como si tu ofensor te hubiera apuñalado una vez y tú te hubieras quedado solito, autoagrediendo múltiples veces con el cuchillo, mientras tu agresor anda por ahí, disfrutando de su vida.

Entendamos esto: el perdón es un acto egoísta, porque el primer beneficiado eres tú. Bien lo dijo Nelson Mandela, el Premio Nobel de Paz, en su famosa frase: *“Resentir es como tomarse un vaso de veneno esperando que, quien te ofendió, muera”*.

Recuerda esto: Tú siempre tienes una opción: la opción de decidir cómo responder a una situación.

Por lo tanto, no vale la pena. No te quedes en tu “charquito de amargura”. Recuerda que si una situación o recuerdo no existe en tu mente, sencillamente, NO EXISTE. Saca eso de tu mente y verás que no podrá herirte.

Guardar adentro versus guardar afuera **—Cómo evitar que las tristezas del pasado te roben el presente**

*“Acepta profundamente que el momento presente es lo único que tienes.
Haz del AHORA el enfoque principal en tu vida” .*

—Eckhart Tolle

En enero 6 de 1998, Marcela, mi hermana mayor, murió a causa de un accidente de tránsito. Fueron días muy duros para toda la familia. Marce estuvo seis días en coma. Era muy triste verla pegada de cables y tubos, muy inflamada y, simplemente, sin estar ahí. Al final, su cuerpo no aguantó y se fue a una mejor vida —al cielo.

Mi hermana era una persona algo nerviosa y, además, le tenía mucho miedo a la muerte. Durante años, me torturé recordando esos momentos en que ella estaba en coma. Me acordaba todo el tiempo de sus días en el hospital y me hacía preguntas inútiles como: ¿sería que ella tenía miedo? ¿Sería que sentía dolor? ¿Sería que...? Es decir, les daba y les daba y les daba vueltas a esos pensamientos que lo único que lograban era ponerme triste y muy angustiada.

Entonces, descubrí esta técnica que me ayudó muchísimo y quiero compartirla contigo:

Guardar adentro versus guardar afuera

Imagina que tu mente es un cajón o una gaveta donde guardas todos tus recuerdos, tanto los bonitos, como los feos —todas las enseñanzas que te ha dado la vida, todo lo que te suma, que te ayuda a ser mejor persona, mejor profesional, mejor ser humano y también lo que te ha dolido, herido, asustado o maltratado se encuentra guardado en tu memoria.

La idea de esta técnica es empezar a limpiar esta gaveta que es tu mente y sacar de ahí todo lo que no te sirve, ni te aporta.

Para usar esta técnica, crea una imagen mental de una caja fuerte afuera de tu mente. En ella vas a meter todos esos recuerdos dolorosos, tóxicos, negativos e hirientes que no suman a tu vida hoy, que son inútiles y que te enferman tanto a nivel físico como emocional. Una vez que tomas la firme decisión de sacarlos y meterlos en esa caja fuerte, vas a imaginar, a visualizar que le pones una cadena con doble candado a esa caja fuerte y que botas la llave donde no la puedas recuperar. Luego, vas a guardar en tu mente —en tu apartamento sagrado—todo lo que te suma, te edifica y te produce bienestar.

Al descubrir esta técnica, decidí sacar de mi mente el recuerdo de los seis días en que mi hermana estuvo en coma, los metí en esa caja fuerte, les puse triple candado (no doble), boté la llave y nunca más volví a pensar, ni a darle vueltas a ese recuerdo. Obviamente, hubo momentos en que esos recuerdos trataban de salirse de la caja fuerte y volver a entrar a mi mente, pero no se los permitía. ¡Ni por un segundo! En cambio, decidí guardar y recordar desde allí los momentos bonitos que viví con ella: cuando nos reíamos, cuando hacíamos bromas o “maldades” en la familia, junto con todas aquellas cosas lindas que uno puede recordar de su hermana mayor. También decidí aceptar que lo más probable era que, si mi hermana pudiera hablarme, me diría que dejara de pensar en eso y que ella está bien. Otra cosa que hice fue guardar en mi interior una imagen de ella en un lugar hermoso, lleno de paz, sin dolores y sin miedos. Entonces, poco a poco, mi angustia empezó a desaparecer y comencé a recordar a mi hermana con alegría —como estoy segura de que ella querría que la recordara.

Entonces, ¿qué te gustaría encerrar afuera? ¿Qué malos recuerdos, situaciones dolorosas, pensamientos tóxicos, palabras hirientes y que nada aportan a tu vida vas a meter en esa caja fuerte afuera de tu mente?

Una pequeña advertencia. A veces, nos gusta apegarnos al dolor y a los malos recuerdos. Cuando uses esta técnica y tomes la decisión de sacar estas imágenes y recuerdos de tu mente y depositarlos en esa caja fuerte, poniéndoles doble o triple candado y botar la llave, no debes permitir por ninguna razón que ninguno de ellos regrese a tu mente. ¡Ni por un solo instante! ¡Ni un segundo! Que siempre que quieran entrar, encuentren la puerta de tu mente cerrada y bien protegida.

El pasado ya pasó y existe solo en tu memoria. Tú no puedes cambiarlo, pero siempre puedes cambiar el significado que le das y las partes que quieres recordar. Si así lo prefieres, deja adentro alguna lección, pero deja ir el detalle aquel que te causa dolor.

Puntos clave de este capítulo

1. El lugar de mando de tus emociones determinará qué tanto control tienes sobre tu bienestar. Tienes *mando externo* cuando permites que otras personas o eventos manejen tus emociones. Por ejemplo: si mi pareja está de mal humor, yo me “amargo” el día. Por el contrario, tienes *mando interno* cuando tomas el control de tus emociones y le das explicaciones constructivas o neutrales a todo aquello que tiende a ser negativo, impidiendo que nada de eso te robe la paz. Por ejemplo: otro conductor te cierra con su auto en la autopista y tú piensas: “Pobrecito ese señor, debe ir de emergencia a algún lugar”, impidiendo que su modo de actuar te afecte.

2. Guardar *adentro* versus guardar *afuera*: ¿En cuántas ocasiones repetimos miles de veces en nuestra mente un hecho del pasado que nos dolió? Elige guardar ese recuerdo afuera de tu mente y guardar adentro de ti, solamente, recuerdos que te aporten o que sean constructivos.

3. Traje de foca: “*Ponerte el traje de foca*” es hacer que las actitudes de otros te resbalen. Cuando algo no existe en tu mente, tampoco existe para ti. Las focas no tienen orejas, pero sí tienen oídos —la parte auditiva interior—. Uso esto a manera de metáfora para decirte que la voz más importante y la que al final decide como vas a sentirte es tu voz interior.

4. No dejes que voces negativas externas se te conviertan en voces negativas internas.

Ejercicio

Enumera algunos recuerdos bonitos, edificantes, que quisieras guardar por siempre en tu mente:

Ahora, escribe aquí aquellos recuerdos que quieres dejar afuera, pues no quieres repasarlos más y prefieres cerrarles la puerta de tu mente:

¿Hay imágenes de remplazo que bien podrías usar para “rellenar” el lugar donde estaban las imágenes o recuerdos que sacaste? ¿Recuerdas cómo replacé las imágenes de mi hermana en el hospital por imágenes de ella en el cielo, feliz y tranquila? Elegir algunas imágenes de remplazo sobre el recuerdo que lanzaste afuera es como una nueva perspectiva o manera de ver las cosas.

Escribe aquí las imágenes con las que vas a remplazar aquellas que dejaste afuera:

Capítulo 9

Perdonar y perdonarte

“Perdonar es liberar un prisionero para luego darte cuenta que ese prisionero eras tú”.

—Lewis B. Smedes

Para mí, existen dos tipos de violencia: la violencia externa —en forma de rabia, ira o resentimiento con los demás— y la violencia interna —en forma de culpa, vergüenza y no poder perdonarnos a nosotros mismos—. Para el caso, ambas son violencia.

Lo cierto es que todos somos humanos, nadie, absolutamente nadie, es perfecto. “¡Ay Margarita! *Es que usted no sabe lo que yo hice*”, “¡No existe perdón para alguien como yo!”. Estas son frases que me han dicho varias veces en mi vida.

La culpa es violencia contra ti, es falta de compasión contigo mismo. Es muy probable que, cuando hiciste lo que sea que te cuesta perdonarte, no hayas tenido la información o la madurez que tienes ahora. Y si la tenías, tampoco importa. Perdónate, aprende la lección y toma la determinación de no volver a hacerlo.

Volvamos a mi hermana. Vengo de una familia de 4 hijos: Marcela (en el cielo), 3 años mayor que yo; luego, sigo yo, la segunda; después, María Antonia, 8 años menor que yo; y por último, Juan Camilo, a quien le llevo 11 años de edad. Como ves, la hermana más cercana a mí en edad era Marcela. Por lo tanto, ella era con quien más tiempo pasaba y también con la que más peleaba. Te imaginarás la culpabilidad que me invadió cuando ella murió. Me di bastante látigo, aunque estas peleas habían pasado cuando éramos adolescentes (cuando ella murió, yo tenía 25 años) y no te niego que estos recuerdos me causaban mucha tristeza. Esa culpa la “cargué” hasta la crisis que tuve con los ataques de pánico, cuando empecé a trabajar en mí, a aprender sobre la loca de la casa y a ser más compasiva conmigo misma y con los demás.

Me perdoné y me sigo perdonando todos los días, porque no soy perfecta, pero con tranquilidad y compasión hacia mí misma y, eso sí, aprendiendo y enmendando mis errores a lo largo del camino.

¿Tienes culpabilidad por algo que hiciste? Perdónate primero. Luego, pide perdón, si es que al hacerlo no generarás un daño mayor. Y siempre que sea posible, enmienda tu error.

Cuando, por cualquier razón, no puedes pedir perdón o enmendar (la persona murió o pedir perdón causaría un mal mayor), ten un acto de bondad hacia otra persona en nombre de quien o quienes heriste. Este ejercicio te ayudará a cerrar el capítulo y a sentir que ya enmendaste tu error.

Hablemos ahora de perdonar a quienes nos han herido. Ya viste que tú también necesitas ser perdonado y que esto puede ayudarte a ser más compasivo con quien te haya herido.

A veces, cuando he estado dando una conferencia en vivo sobre el tema de la inteligencia emocional, se me acercan personas y me dicen algo como: *“Lo que pasa es que para usted es muy fácil decirlo, porque a usted no le hicieron lo que me hicieron a mí”*, *“Usted no conoce a mi suegro o a mi hermana”*, refiriéndose a alguna persona muy difícil que está presente en sus vidas y ellas le sienten rencor.

Recuerdo mucho a una mujer de unos 30 años a quien llamaremos Marta. La conocí en San José de Costa Rica, al terminar una conferencia en vivo. Marta esperó a que yo saludara a algunos de los asistentes para acercarse a conversar conmigo. Ella es colombiana y vive en San José; su esposo es costarricense y, en ese momento, llevaban 6 meses de casados.

El hecho es que Marta reflejaba una expresión de tristeza en su rostro, como cuando uno sabe que alguien está a punto de llorar. Mi primer instinto fue darle un abrazo y pedirle que me acompañara a donde pudiéramos sentarnos. Marta se desahogó un rato, mientras me hablaba cosas lindas de su esposo y de cuánto extrañaba a Colombia y a su familia.

Finalmente, le pregunté cuál era la verdadera razón de su angustia:

“Me dices que amas a tu esposo, que él es bueno. Entonces, ¿por qué te quieres ir?”.

Por fin, Marta soltó la bomba:

“Es mi cuñado, Margarita. Él y mi esposo son socios y siento que él no me quiere acá, ni me acepta. Es pesado conmigo. A veces, lo saludo y ni siquiera me responde y tengo miedo que vaya a dañar mi matrimonio. Además, mi esposo pasa todo el día con él, trabajando. Lo ve más a él que a mí”.

“Entiendo”, le dije. “¿Dónde está tu esposo?”.

Entonces, ella señaló hacia la puerta, donde había un hombre chateando en su celular. “¿Él sabe esto?”.

“Pues, más o menos”, respondió Marta, “yo le dije que quería hablar contigo, pero no le dije de qué. Puede ofenderse, porque es su hermano y me da miedo que me diga que prefiere a su hermano que a mí. Yo llevo poco tiempo en este país y no creo que él vaya a dejar a su hermano y a su país por mí”.

Después de escucharla, le pedí que llamáramos a su esposo, a quien le diremos Pedro, puesto que, si en verdad se querían tanto, debían tener la capacidad de hablar estas cosas. Marta estaba un poco dudosa, pero accedió.

Pedro era un hombre delgado, alto, muy amable y sonriente. Aunque, siendo sincera, sentí que a ella le dio susto que yo lo llamara. Marta me permitió explicarle la situación y, cuando terminé de hablar, Pedro tenía una cara de gran alivio.

Me dijo:

“Yo la he notado deprimida y triste y por eso la acompañé a esta conferencia. Tenía miedo, porque ella me dice con frecuencia que quiere regresarse a Colombia. Pensé que el problema era acerca de nuestra relación”.

Luego, Pedro miró a Marta y le dijo:

“Te voy a confesar algo que no te había querido contar por respeto a mi hermano. Cuando él era pequeño, vivía con mi mamá y su papá (solo eran hermanos de madre) fuera de San José. Su papá tomaba mucho licor y, en un par de ocasiones, había golpeado a mi mamá. Un día, el señor este llegó muy borracho y la golpeó severamente. Juan trató de defenderla y, entonces, la rabia del hombre se fue contra él y le pegó hasta fracturarle dos costillas, mientras le gritaba que él era hijo de otro y que era un estorbo. ¿Te imaginas el dolor? No solo el abuso físico y emocional y el desprecio, sino que este venga de tu propio padre. Con la ayuda de unos vecinos, mi mamá y mi hermano fueron al hospital y de ahí se vinieron a vivir a San José, donde mi tía, debido a que les daba mucho miedo regresar a la casa. Mi hermano y mi mamá nunca volvieron a saber de él. Juan (así llamaremos al hermano) siempre ha sido así, distante, desconfiado y solo habla de sus cosas personales de manera muy evasiva, conmigo. A veces, me parece que él siente que es culpa de él que su papá los haya botado de la casa. No te lo tomes a modo personal, así es él y tú no eres la primera persona que se siente incómoda con sus actitudes”.

La cara de alivio y el llanto de Marta eran sanadores. Es increíble ver las películas que forma la loca de la casa cuando una persona es distante, agresiva o pesada con uno.

El principio que quiero compartir contigo y por el cual te conté esta historia, es este: *la gente herida hiere*.

Así es, la gente no puede dar de lo que no tiene. El cuñado de Marta llevaba su “procesión por dentro” y Marta pensaba que él tenía algo en contra de ella.

Yo aprendí esto de una manera muy triste, pero fue una gran lección para mí:

Como te conté, viví muchos años en Nicaragua y, durante 13 años, trabajé allí en televisión y, en el departamento de contabilidad del canal que transmitía mi programa, había una señora que me entregaba los cheques del dinero que me correspondía de los patrocinadores. Debo admitir que ella me caía mal (esto fue antes de que me dieran ataques de pánico y de empezar a estudiar todo este tema de la inteligencia emocional) y era tanta

mi inconformidad con respecto al trato que ella me daba, y tan baja mi inteligencia emocional, que le había puesto varios apodos: “la mokuana” (una bruja de una leyenda de Nicaragua), “la culebra” y “la anaconda”. La señora tenía su escritorio contra la pared, de manera que su espalda daba a la puerta. Por lo general, cada vez que yo iba a recoger un cheque, entraba tratando de ser muy educada, la saludaba con un “buenos días” o con un “buenas tardes” y, la mayoría de las veces, ella me contestaba sin siquiera voltearse, dándome la espalda, con frases como: “*Si viene por cheque, no hay*”. Eso era todo. Así no más. Sin mirarme, sin saludar y sin despedirse. Por supuesto, yo salía de allí furiosa, peleando con ella en mi mente, pensando que era una maleducada: ¿“*Como es posible que ni siquiera salude? ¡A lo mejor, ya tiene mi cheque y no me lo quiere entregar! ¡Grosera, maleducada, amargada!*”. ¡Ve tú a saber cuántas groserías más desfilaban por mi mente!

Un día, mi esposo me hizo el favor de pasar por el canal para recoger un cheque que ella me tenía, así que, antes de que él fuera, traté de advertirle: “*Ten cuidado con esa señora, pues es muy odiosa y lo más probable es que no te atienda bien*”.

Horas más tarde, él regresó a mi oficina y, por supuesto, yo salí intrigada a ver cómo le había ido con esta mujer tan “difícil”. Entonces, mi esposo me dijo algo que me dejó helada: “*Margarita, cuando ella me vio, se puso a llorar y me pidió ayuda*”.

“¿Ayuda? ¿Ayuda de qué?”. Yo no entendía nada. Acto seguido, mi esposo Alejandro me contó que esta mujer tenía un hijo drogadicto (creo que, de 21 años, no recuerdo bien) que le pegaba, le robaba, les robaba a sus vecinos y ellos venían a hacerle escándalos y a reclamarle a ella. Y lo peor de todo, le dijo ella a mi esposo, es que, muchas veces, ella no sabía dónde estaba su hijo por dos o tres días, lo cual no le permitía dormir, ni estar tranquila, imaginándose lo peor, si estaría en la cárcel, si estaría muerto, si estaría en un hospital. Para terminar, le dijo: “*Y don Alejandro, encima de esto, yo tengo que venir a trabajar, aunque no sepa dónde está mi hijo, porque soy madre soltera de dos niños pequeños y, si sigo faltando al trabajo, por culpa de él voy a perder mi empleo*”.

Para mí, eso fue como si me tiraran un balde de agua fría en la cara. Qué fácil y qué rápido la juzgué. ¿Se imaginan uno no saber dónde está un hijo de uno desde hace dos o tres días y tener que ir a trabajar?

En ese momento, entendí por qué ella no me daba la cara. Es probable que las veces que llegué a su oficina, ella estaba golpeada, llorando o, simplemente, no quería ver a nadie.

Ella le contó esto a Alejandro para que él le consiguiera ayuda con una fundación que internaba a jóvenes de bajos recursos con adicciones para su recuperación y, afortunadamente, se logró que esta fundación le diera ayuda. Pero la lección que aprendí es que la gente herida es la que hiere. Caras vemos, corazones no sabemos.

Cuando tú logras ver a las personas difíciles con compasión, pasan dos cosas: primera, ya no te afecta lo que la persona hace, porque sabes entender que está herida. Por eso, ella solo puede decir palabras hirientes o tener actitudes displicentes. Por otro lado, muchas veces, es posible que puedas ayudarle a sanar sus heridas cuando ella ve que tú no reaccionas como lo hacen los demás y ella decida cambiar sus actitudes y abrirse buscando apoyo o un consejo de tu parte.

Así que, la próxima vez que te encuentres con una persona odiosa, angustiada o mal encarada, en vez de verla con rabia o asumir que no le

caes bien o que tiene algo en tu contra, elige verla a través del cristal de la compasión, pues es bastante probable que ella no pueda darte de lo que no tiene.

Quizá, tenga heridas de su niñez, está atravesando por un divorcio o afrontando sus propias inseguridades, sus miedos o tantas otras cosas que nosotros no alcanzamos ni a imaginar —la lista de posibilidades es interminable.

No hay que pedirle “*peras al olmo*”. Si una persona tiene heridas, angustias, “*sapos y culebras*” en su mente y en sus emociones, no esperemos que de su boca salgan flores. Ten compasión, pero a la vez, no permitas que sus actitudes arruinen tu estado emocional.

Ya te conté en páginas anteriores que, durante muchos años, tuve la oportunidad de visitar en las cárceles a gente privada de su libertad. Pues bien, una de las cosas que entendí con esa experiencia es que la cárcel está llena de gente herida.

Una de mis preguntas de cajón cuando hablaba con alguien privado de su libertad solía ser: “¿*Cómo fue tu niñez?*”. Me llamaba la atención que nadie me decía que había tenido una niñez feliz, llena de amor, de palabras amables y bonitos recuerdos. Cuando te digo ninguno, es ninguno, no me tocó ni una sola persona que dijera algo siquiera parecido. Casi todas, me contaban historias dolorosas como haber sido víctimas de abuso físico (conocí a alguien a quien amarraban con cadenas a un árbol, como si fuera un animal), emocional e incluso sexual. Tengo clarísimo que el hecho de haber sido herido no es una excusa para hacerles daño a otros —hay mucha gente que ha sido herida y no lo hace—. Sin embargo, es probable que, si muchas de estas personas no hubieran sido vendidas, drogadas, abandonadas o maltratadas, no les habrían hecho daño a otros, ni estarían privadas de su libertad.

Qué *no* es el perdón

Ahora, entendiendo que debemos ser compasivos, permíteme explicarte lo que *no* es el perdón:

- Perdonar *no* significa que tengas que volver a exponerte a una situación en medio de la cual se te maltrata.
- *No* implica que tengas que volver a confiar en la persona que te hirió, ni que tengas que incluirla de nuevo en tu vida.
- *No* garantiza que la otra persona cambie o se arrepienta —eso, tú no lo puedes controlar.
- *No* es algo que haces para la otra persona, lo haces para ti.
- *No* significa que tengas que olvidar. Significa que podrás recordar la situación con paz y que te comprometerás a *no* pasar tiempo repasando una y otra y otra vez el daño que te hicieron.

Qué *sí* es el perdón

- Es liberarte, sanarte, dejar de envenenarte.
- Es darle un nuevo significado a lo que pasó.
- Es *un regalo para ti mismo*.
- Es pasar del *juicio* al *entendimiento*, sabiendo que la gente herida hiere y que todos los seres humanos estamos en diferentes procesos y momentos de aprendizaje.

Perdonar y perdonarte tiene muchos beneficios físicos: puede ayudarte a reducir dolores musculares, a regular el colesterol, a dormir mejor y a disfrutar de una sensación de mayor bienestar. Como vez, el perdón es un regalo enorme *para ti*.

¡Tú eres fuerte! Decide hoy perdonar y perdonarte.

*Cierro este hermoso tema con una frase de Mahatma Gandhi:
"Los débiles no perdonan.
Perdonar es un atributo de los fuertes".*

Puntos clave de este capítulo

1. Hay dos tipos de violencia: violencia externa (contra los demás) y violencia interna (contra ti mismo).
2. La primera persona a la que debes perdonar es a ti mismo, nadie, absolutamente nadie, es perfecto.
3. Cuando pedir perdón no cause un mal mayor (destruir un matrimonio, por ejemplo) hazlo. Enmienda también el daño hecho, siempre que puedas. Si no es posible hacerlo, procura ayudarle a un tercero en nombre de aquella persona a la que le hiciste daño. Por ejemplo: te arrepientes de haberle hecho *bullying* a una niña cuando estabas en la escuela primaria. Hoy, ya no recuerdas su nombre, ni sabes dónde vive ella, así que, una buena manera de enmendar tu error podría ser apoyando a una fundación que ayude a niños víctimas del *bullying*.
4. Qué *no* es perdonar: Perdonar no significa que tengas que exponerte de nuevo a un maltrato, ni incluir en tu vida a una persona dañina. Tampoco garantiza que tu ofensor se arrepienta. No tienes que olvidar. Más bien, la idea es que puedas recordar el hecho sin sentir furia, ni dolor, ni angustia.
5. Qué *sí* es perdonar: Es liberarte, es darte a ti mismo el regalo de disfrutar tanto de salud física como emocional. Es ser valiente y soltar el apego al sufrimiento.

Ejercicio

¿Qué necesitas perdonarte?

¿A quién o a quiénes necesitas perdonar?

Escribe aquí todo el dolor emocional y físico que trae a tu vida el hecho de no perdonar o perdonarte:

Escribe aquí todo el placer y todas las cosas buenas que vendrán a tu vida a nivel físico y emocional cuando perdones a otros y te perdones a ti mismo:

Quiero aprovechar el tema que toqué de la cárcel para terminar este capítulo con un mensaje: si te sientes deprimido, triste o no te gusta tu vida, ve a servir, ya sea a un hospital, a una cárcel o a cualquier lugar donde se necesite una mano amiga. A lo mejor, dirás: “*Pero, si me siento mal, ¿cómo voy a ir a servir?*”. Lo que pasa es que, cuando uno va a servir, siempre sale servido. ¿Por qué? Porque, cuando ves la vida y los retos tan duros y tan fuertes que otros afrontan, de repente, te das cuenta de que, comparados con los demás, tus desafíos son menores y empiezas a adquirir otra *perspectiva* sobre ellos y a aumentar tu *agradecimiento*.

También hace que te concentres en cómo ayudarles a otros y te “*salgas de tu mente*” por un rato.

Recuerda: Cuando vas a servir, terminas servido.

¿Te gustaría servir en una fundación o a un grupo de personas?

¿A quiénes?

Capítulo 10

Encuentra tu propósito

“El propósito de la vida es tener una vida con propósito”.

—Robert Byrne

Empezando mi vida laboral, no tenía claridad con respecto a qué me gustaba. Empezaba una cosa para luego entusiasmarme con otra. Sufría lo que llaman el “síndrome del objeto brillante”, siendo atraída con gran facilidad por cualquier cosa que “brillara”. Una tarde maravillosa, estando en Quintana Roo, México, mi esposo y yo atendíamos a una conferencia de Jim Rohn (Q.E.P.D.), uno de los más grandes líderes de pensamiento de nuestros tiempos. Fue ese día, en el verano de 1996, que yo empecé a ver fascinada cómo esta persona nos daba palabras de ánimo y nos guiaba de una manera tan elocuente y certera hacia mejorar nuestra vida, que el tiempo se me fue volando. Dos horas de conferencia me parecieron minutos y mi anhelo era que aquella reunión no acabara nunca. Cuando terminó, recuerdo perfecto el momento en que le dije a mi esposo: *“Esto es lo que quiero hacer con mi vida. Quiero estudiar, aprender y ayudarles a otros a mejorar su vida”*. A partir de ahí, he tenido claridad absoluta con respecto al que es mi propósito de vida, el cual se reforzó más aún en el año 2000, cuando tuve los ataques de pánico y la depresión. Entonces, al dejar de preguntarme por qué me pasa esto a mí y comenzar a preguntarme para qué, entendí que, si quería de verdad ayudarles a otros, debía ayudarme a mí primero. Comprendí que no iba a enseñar igual si yo misma no había vivido, sufrido, comprobado y superado el dolor. Es así como encontré y reafirmé el propósito de mi vida. La belleza de todo esto es que siento que no trabajo. Es común encontrarme “trabajando” a altas horas de la noche (ahorita, son las 11:00 PM y estoy escribiendo) o en fines de semana. Escribo “trabajando” entre comillas, porque lo disfruto tanto que no me cansa, que el tiempo se me pasa volando, que me relaja y lo disfruto; que lo hago con mi propósito en frente, sabiendo que alguien me necesita hoy al 100%, que alguien está sufriendo igual o más que lo que yo sufrí y que requiere de mi apoyo.

Sé que soy una afortunada, porque me siento en vacaciones todo el tiempo. Y ese es mi mayor deseo para ti, que encuentres tu propósito, tu porqué.

*“Trabajar duro por algo
que no nos importa se
llama estrés.
Trabajar duro por algo
que amamos
se llama pasión”.
—Simon Sinek*

Tú eres un milagro. Para que tu existas debieron conocerse tus padres, tus 4 abuelos, tus 8 bisabuelos, tus 16 tatarabuelos, tus 32 tataratatarabuelos, tus 64 tataratataratatarabuelos.... en fin. Con una sola pareja de esas que no se hubiera conocido, no existirías tú, sino tu primo Pedro o tu prima Juana. Así que eres un ser único, no existe una sola persona igual a ti y la misión que tú viniste a cumplir solo puedes cumplirla tú. Ahora, el propósito no tiene que ser del tamaño del de Gandhi, ni como el de Madre Teresa. Sin embargo, educar a tus hijos, generar empleo, inspirar a miembros de tu comunidad, crear conciencia sobre el cuidado del planeta, todos estos también son propósitos maravillosos. Tú solo necesitas encontrar el tuyo.

Empieza por preguntarte qué te apasiona. ¿Qué es aquello que, cuando lo haces, sientes que el tiempo vuela? Cuando hacemos algo que no nos gusta, sentimos cansancio, estrés, apatía y, a veces, hasta ansiedad.

No estás cansado, estás desmotivado

—La pasión es la fuerza que nos mantiene andando

Como muchos inmigrantes, Carmen es una latina que se mudó de Colombia a Estados Unidos hace más o menos 7 años para darles una mejor opción de vida a sus hijos. Trabaja limpiando oficinas todos los días. Sale a las 6:00 AM de su apartamento para tomar un transporte público y llegar a tiempo a su trabajo. Por las noches, Carmen trabaja en un restaurante, llegando a su casa más o menos a la medianoche a descansar unas horas para así tener fuerzas para volver a empezar al otro día.

Sábados y domingos, Carmen trabaja en limpieza, como cocinera y niñera para una familia de 6 miembros. No se toma un solo día libre y, la mayoría de las veces, llega a su casa agotada, con dolores de espalda, brazos y pies.

Desde que llegó a la Florida, ella ha tenido la costumbre de comprar la lotería todas las semanas para probar su suerte.

Un sábado, llegó a su casa a las 2:00 AM, pues sus empleadores tenían una fiesta y la habían contratado para cuidar a los niños hasta la 1:00 AM. Exhausta, se fue a su casa sin un ápice de energía en su cuerpo. Era tanto su cansancio, que decidió acostarse en el sofá de la sala de su pequeño apartamento. No se sentía con energía ni siquiera para llegar hasta su cama, ni mucho menos para quitarse el jean que le apretaba, así que se acostó en el sofá, se quitó los tenis y, con lo poquito que le quedaba de energía, sacó su celular y el billete de la lotería que tenía en la cartera. Entró a la página web para chequear los números como lo hacía todos los sábados. Sus ojos no podían creer lo que estaba viendo. Carmen miraba el tiquete y volvía a revisar su teléfono, miraba el tiquete y volvía a revisar una y otra vez el teléfono. Al fin, se convenció y se dio cuenta de que acababa de ganarse nada más y nada menos que \$20 millones de dólares. Carmen, la mujer agotada, exhausta, adolorida, sin un ápice de energía en su cuerpo, pegó un brinco, se paró del sofá como un rayo y empezó a brincar. De inmediato, llamó a su familia en Colombia, obviamente, ya sin importarle en cuánto le iba a salir la cuenta del teléfono. Después, fue al apartamento vecino, donde vivían dos amigas de ella y las invitó para que vinieran a su apartamento y así contarles la buena noticia. Pidieron comida, pusieron música y pasaron la noche riéndose, festejando y celebrando.

*Cuando piensas que
estás cansado, lo que
en realidad te está
ocurriendo es que,
muchas veces, lo que
estás es desmotivado.*

*Se ha demostrado
que, con la suficiente
motivación, aún sintiendo
un dolor o cansancio
excesivo, el ser humano
es capaz de pararse,
correr, esforzarse y dar
hasta el doble de lo que
ya había dado.*

*¿Qué te motiva? ¿Cómo
podrías cambiar el
significado de algo
que “tienes” que hacer
para que eso mismo se
convierta en algo que
“quieres” hacer?*

¿Qué pasó? ¿Si hacía unos minutos Carmen no tenía energía en su cuerpo ni para llegar a su cama? ¿Cómo es posible que se haya parado de un brinco, haya bailado con sus amigas y amanecido conversando y festejando? Prueba de esto es la del típico adolescente que, cuando llega del colegio de jugar un partido de fútbol, te dice que no tiene energía ni siquiera para levantar su mochila del suelo. Sin embargo, unos minutos después, lo llama su novia y le dice que si puede ir a su casa a ayudarle con la tarea. Entonces, verás que ese joven —sí, el mismo que estaba agotado y que no tenía alientos ni para levantar su mochila— se levanta de un tiro y camina 20 cuadras para llegar donde ella.

De manera que, la próxima vez que te sientas cansado, piensa: ¿qué puedo ver en esta situación que me motive y cómo puedo darle un sentido

superior al que estoy viendo en este momento? ¿Recuerdas que te sugerí cambiar los “tengo que” por “tengo la oportunidad de”?

Yo no tengo que cuidar a mis hijos, yo tengo la oportunidad de cuidarlos y pasar tiempo con ellos. ¿Cuánta gente quisiera darse ese lujo? ¡Encuentra en qué consiste tu motivación! Dale un sentido mayor a lo que haces y verás que esa motivación te hará levantarte de la cama aun cuando no tengas ganas y te ayudará a seguir.

En ese orden de cosas, tampoco tengo que pagar mis cuentas, ni hacer mi contabilidad. Más bien, tengo la oportunidad de hacerlo. ¿Cuánta gente quisiera tener siquiera un poco de dinero al cual administrar?

En el libro *Making a Life, Making a Living*, de Mark Albion, él menciona un estudio que hizo el periodista Sully Blotnick con 1.500 graduados de la Escuela de Negocios entre 1960 y 1989. Estos graduados fueron divididos en dos grupos: los que, primero que todo, querían ganar dinero y los que primero querían hacer aquello que les apasionaba.

En el grupo A quedaron quienes, primero, querían ganar dinero, pensando que, quizás, una vez lo obtuvieran, podrían dedicarse a lo que les apasionaba. En total, fueron 1.245 personas, es decir, el 83%.

En el grupo B quedaron aquellos que manifestaron que, primero, querían dedicarse a lo que les apasionaba, esperando que, eventualmente, el dinero llegaría. En esta categoría quedaron 255 personas, es decir, el 17% faltante. Las llamaron, las “arriesgadas”.

Después de 20 años, entre los 1.500 participantes en este estudio, había 101 millonarios. Lo impactante es esto: tan solo 1 millonario provenía del grupo A, conformado por 1.245 personas —que fueron las que se enfocaron en ganar dinero y no en lo que les apasionaba. Ni siquiera el 1%.

Más impactante aún fue saber que 100 de los millonarios provenían del grupo B, en el cual había tan solo 255 personas —el grupo que decidió dedicarse a lo que a ellos les apasionaba. ¡Casi el 40%! Sorprendente.

Hace unos años, leí un libro de David Goggins titulado *Can't Hurt me (No puedes dañarme)*. Goggins ha sido considerado el hombre más fuerte del mundo. En un momento, rompió el récord mundial de hacer la mayor cantidad de barras sin parar. Él es un ex militar americano que describe en el libro su infancia llena de abusos y el esfuerzo casi inhumano que hizo para convertirse en un Navy Seal —las fuerzas militares élite de los Estados Unidos.

En el libro, él cuenta cómo, para ser parte de los Navy Seals, los aspirantes tienen que pasar por una prueba llamada “*la semana del infierno*” —una prueba militar tan dura que incluso algunos de los soldados mueren en el intento—. Si no completas aquella semana, pierdes la oportunidad de ingresar al grupo y no puedes volver a intentarlo. La única manera de volver a tener una nueva oportunidad es si saliste por una razón médica, según explica él en el libro. Y en caso de razones médicas, lo máximo son 3 intentos. Él lo intentó 3 veces, pues las 2 primeras salió por problemas médicos, así que, a la tercera, no podía rendirse. Si no lo lograba, aunque fuera por causas médicas, sería su última oportunidad de ser parte de los Seals. Entonces, Goggins tomó una decisión que suena absurda y que, cuando la estás leyendo, no lo puedes creer: después de aguantar todo tipo de pruebas inclementes, Goggins terminó con ambas piernas fracturadas. Sin embargo, para no salirse, decidió amarrárselas con cinta adhesiva, ponerse sus botas y correr así kilómetros diarios con tal de lograr ser parte de este pequeño y exclusivo grupo militar.

La teoría de Goggins es que, cuando te sientes cansado, apenas has dado un 40% de tu energía, lo cual significa que vas a sacar el otro 60% de tu mente, con fortaleza mental, con tu lenguaje, tu enfoque y tu fisiología. Como quien se gana la lotería y de repente encuentra una motivación tan grande que olvida todo cansancio y dolor. Este tipo de reacción está bajo nuestro control y podemos lograrla cada vez que queramos.

En muchas ocasiones, sabemos qué queremos tener o lograr, pero, lamentablemente, no nos sentamos a pensar por qué lo queremos. En su libro *No excusas*, Brian Tracy asegura que, entre más razones tengas para lograr una meta, (más “porqués”), más probabilidades tendrás de lograrla.

Y tiene todo el sentido. Cuando estás motivado por una razón de peso encuentras energía allí donde creías que ya no tenías. Recuerda: no estás cansado, estás desmotivado. Por ejemplo, hemos visto padres y madres hacer proezas que hasta entonces se han considerado imposibles, todo por el amor a un hijo —una razón de mucho peso.

¿Alguna vez has visto a una mujer que dice que no tiene la fuerza de voluntad para dejar de fumar? Sin embargo, queda embarazada y, de repente, este nuevo “porqué”, este amor a su bebé, la ayuda a encontrar la fuerza para no seguir fumando más.

En una ocasión, durante un vuelo de Panamá a Miami, tuve el privilegio de sentarme al lado del famoso cantante mexicano Emmanuel. Después de hacerle un par de preguntas, y de sostener una conversación ligera, decidí preguntarle si él siempre había sabido que quería ser cantante. Su respuesta me pareció fascinante: *“Yo no quería ser cantante, yo quería cantar, que es muy diferente”*. ¡WOW! Su respuesta tuvo todo el sentido del mundo. Mucha gente quiere ser cantante por serlo o porque quiere ser famosa y recibir atención. ¡Pero no le apasiona! Así como el estudio de Mark Albión —el de los 101 millonarios—, 100 de ellos lograron su meta, porque amaban lo que hacían. El sueño de Emmanuel no era ser cantante famoso, era cantar. Esa es su pasión.

Y pasión es lo que se necesita para ser exitoso y feliz. ¿Por qué? Porque si tus razones para lograrlo, tus “porqués”, no son lo suficientemente grandes e inspiradores para ti, no vas a poner las horas extra que te toma lograr algo relevante o vas a sentirte cansado muy pronto. En cambio, cuando amas lo que haces, cuando quieres hacerlo día y noche, cuando te gusta tanto que el tiempo vuela y no lo sientes como trabajo, es mucho, pero mucho más probable que tengas éxito.

Por eso, una de las cosas más importantes que he aprendido en la vida es que cada uno debe encontrar lo que le apasiona, porque, para tener éxito, siempre necesitarás andar la milla extra —tendrás que trabajar cuando muchos están descansando o de fiesta.

Entonces, hoy te pregunto: ¿qué es aquello que, cuando lo haces, te sale muy bien y se te pasan las horas sin sentir las?

Es importante que sepas lo que te apasiona, qué es lo que quieres lograr en la vida y por qué lo quieres lograr. Y eso, con seguridad, te dará mucha más energía de la que creías tener.

Puntos clave de este capítulo

1. Tener un propósito claro en la vida te dará una ventaja ganadora, porque, cuando haces aquello que amas y que te inspira, el trabajo deja de ser trabajo, lo disfrutas y lo haces con excelencia.
2. También es posible convertir acciones cotidianas en actividades que disfrutas. Esto ocurre cuando dejas de verlas como una obligación (*como un “tengo que...”*) y te recuerdas a ti mismo que es un privilegio hacerlas (*“tengo la oportunidad de...”*).
3. Cuando te sientas cansado, recuerda que dentro de ti siempre hay fuerzas. Si en este momento, te dijeran que te has ganado la lotería, encontrarías la energía más que suficiente para saltar y bailar. Por lo tanto, busca en tu mente una razón para brincar y notarás que la energía aparecerá.

Ejercicio

Quiero regalarte uno de los ejercicios de nuestro curso “Metas, claridad y dirección para un desempeño superior” que te ayudará a encontrar el propósito de tu vida.

Solamente, escanea este código



O visita este link para descargarlo totalmente gratis
<https://encontrandoproposito.pasosalexito.net>

Capítulo 11

El triángulo de la serenidad **Juntando todo el conocimiento**

*“En eso en lo que te enfocas, creces. En aquello que piensas, te expandes.
A lo que le das vueltas en tu mente, se convierte en tu destino”.*

—Robin Sharma

Desde el año 2000, he dedicado una parte importante de mi vida a estudiar el manejo de las emociones y la mente. He leído libros, asistido a seminarios, obtenido certificaciones, hablado con profesionales e investigado y aplicado todo tipo de técnicas y herramientas aptas para manejar este tema.

Después de tanto estudiar, practicar e investigar, he concluido que, al final, son estos tres factores los que determinan cómo te sientes el 95% de las veces. Los llamo "el triángulo de la serenidad": lenguaje, enfoque y fisiología.

Esta investigación, no solo me ayudó a superar el pánico, sino también a eliminar de mi vida la claustrofobia, la depresión y la hipocondría. Además, me enseñó cómo manejar apropiadamente mi autorregulación emocional.

Lenguaje

Como aprendimos al inicio del libro, la persona con la que más hablamos es con nosotros mismos y el lenguaje que usamos para explicarnos los sucesos que pasan en la vida determinan cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos, qué niveles de energía y qué tipo de salud tenemos. Si desde que me levanto empiezo a usar palabras con una intensidad alta negativa, pues no voy a sentirme bien. Por ejemplo, expresiones y palabras como: “¡Qué desgracia!”, “¡Horror!”, “¡Furiosa”, “¡Agotado!”, son tan fuertes y negativas que tendrán una reacción bioquímica en tu cuerpo, segregando adrenalina y cortisol, haciéndote sentir

mal físicamente y lo más probable es que hasta te llevarán a ver la situación que afrontas más grande y más negativa de lo que en realidad es.

Veamos algunos ejemplos de cómo cambiar frases o palabras cuya intensidad emocional es negativa por otras expresiones neutras o positivas. Al pronunciarlas, observa si cambia la manera en que te sientes:

Negativo	Positivo
Estoy agotado	Estoy recargando baterías
Estoy sola	Estoy abierta al amor
Estoy encerrado	Estoy protegido
Es alguien odioso	Es alguien herido
Tengo menopausia	Tengo el verano por dentro
Lo detesto	No me afecta
Odio la ensalada	Elijo la ensalada
No me quiere	Se lo pierde
Es terco	Es persistente
Es callado	Es analítico
Fracasé	Aprendí
Tengo defectos	Tengo áreas de oportunidad
Problema	Desafío, oportunidad, situación
Me criticó	Me regaló su retroalimentación
Vejez	Juventud acumulada
Enfermo	Sanando
Pelea	Debate apasionado
Es raro	Es auténtico
Insensible	Fuerte

A continuación, escribe algunas frases negativas que tiendas a usar y luego busca cómo cambiarlas por una perspectiva positiva:

[illegible]

Como te he mencionado, me ayuda mucho cambiar las palabras “*tengo que*” por “*tengo la oportunidad de*”.

Verás, cuando dices: “*Tengo que*”, tu mente lo interpreta como que te están obligando a hacer algo contra tu voluntad —y la mente hace lo que ella cree que tú quieres—. Al tú decir: “*Tengo que trabajar*”, tu mente interpreta que te están forzando a trabajar y hará que te distraigas, sientas sueño o lo que sea necesario para sacarte de esa situación forzada en que se supone que estás.

Por el contrario, cuando dices: “*Tengo la oportunidad de trabajar. ¡Cuánta gente quiere un trabajo y no lo tiene!*”, le estás dando un giro positivo a la situación y tu mente entiende que trabajar es algo que tú deseas hacer, que tú agradeces, que tú mismo elegiste realizar.

Cuando tenía el programa de televisión, creamos una serie tipo reality que se llamaba “Series de 24 horas”. La idea era poner a los participantes en situaciones que les permitieran vivir durante 24 horas experiencias totalmente diferentes a las que hacen parte de su vida, con el fin de que ellos lograran hacer una reflexión. En una ocasión, hicimos un programa llamado “24 horas de miseria”. La idea era llevar a dos jóvenes universitarios a vivir 24 horas con familias en extrema pobreza y habitaban en un basurero municipal, en medio de desperdicios, olores, aves de rapiña y en unas condiciones infrahumanas.

El programa no solo impactó a los dos jóvenes que accedieron a dormir allí, sino a todos los que estábamos grabando y, por supuesto, a los televidentes.

Tu comunicación contigo mismo incluye tu diálogo interno y las palabras que pronuncias en voz alta. Estas dos prácticas afectan cómo te sientes y cómo actúas.

Cuando regresé a mi casa, me di cuenta de cuánto me quejaba por hacer cosas que, en realidad, es un privilegio hacerlas. “*Tengo que lavar los platos*”, se convirtió en “*Tengo la oportunidad de lavar los platos, lo cual significa que en mi casa hay comida y agua para lavar*”. “*Tengo que manejar*” se convirtió en “*Tengo la oportunidad de manejar, lo cual quiere decir que tengo carro, un trabajo a donde ir, unos ingresos y un nivel de educación que me permite ganarme la vida*”. En fin, ese programa cambió mi vida. Ver personas peleándose con aves de rapiña por pedazos de comida descompuesta me dio una gran perspectiva. Cómo nos quejamos. Que fácil es ver ciertos privilegios de los cuales disfrutamos como si fueran una tortura, como “obligación”. Es por eso también que, en páginas anteriores, te propuse ir a servir a un hospital, a una cárcel... en fin, es innegable que, cuando uno va a servir, dondequiera que vaya, sale de allí servido.

Tu mente tiene dos misiones importantes: alejarte del dolor y acercarte al placer. Cuando digo: “*Tengo que trabajar, pero me encantaría estar en el sofá viendo televisión*”, le estoy diciendo a mi mente que mi trabajo implica dolor y el sofá es placer.

Cuando dices: “*Tengo que comer esta ensalada horrible para bajar de peso, pero se me hace agua la boca por una hamburguesa*”, ¿cuánto tiempo crees que vas a durar comiendo de manera saludable? Tu mente te va a alejar de la ensalada —más temprano que tarde—, porque le has dicho que este tipo de comida te causa dolor y ella va a intentar acercarte a la hamburguesa, pues le has dicho que eso es lo que en verdad quieres comer.

Qué tal si dices: “*Amo mi trabajo, yo elijo trabajar, porque me fascina lo que hago*”. “*Elijo comer ensalada. Es cierto que la hamburguesa me gusta, pero yo amo la ensalada y amo más mi salud y mi cuerpo y la manera en que me voy a sentir*”. Poco a poco, tu mente irá cambiando la imagen de aquello que es placer y de lo que es doloroso para ti y te apoyará a tomar decisiones más acertadas para que obtengas el éxito, la salud y el bienestar que añoras.

Por años, he viajado con mucha frecuencia. A veces, hasta 48 semanas por año, dando conferencias en diferentes países y entrenando equipos de alto desempeño con nuestros clientes corporativos. No ha sido raro para mí que alguien se me acerque con cara de “*pobrecita, usted trabaja mucho, debe estar agotada*”. ¡Para nada! Yo tengo la oportunidad de hacer lo que amo todos los días, así lo elijo y es un privilegio para mí. No sabes cómo abrazar este privilegio me llena a diario de energía. Qué fácil sería sentarme a quejarme y decir: “*¡Síííí, no sabes qué duro es este ajetreo, no me bajo de un avión, duermo en hoteles!*”. Mi realidad es que amo mi trabajo, lo elijo y entiendo el regalo y privilegio que hay en él.

Estoy segura que ya me captaste la idea y al final de este capítulo vas a poder cambiar algunos de tus “*tengo que*” por “*tengo la oportunidad de...*”, “*quiero*”, “*elijo*” e incluso “*estoy feliz, porque haré...*”.

Si te cuesta mucho cambiar tu lenguaje o no te das cuenta de él cuando estás en medio de una espiral de pensamientos negativos, recuerda ponerte la liga de hule en la muñeca para que te acuerdes de transformar tu lenguaje

negativo en uno positivo. También funciona activar una alarma en tu celular para que suene 4 veces al día y ejerza en ti el mismo efecto de cambio. Cada vez que suene, detente y analiza en dónde están centrados tus pensamientos.

Una última advertencia con respecto al lenguaje: ten cuidado con los dichos y las metáforas que heredamos de nuestra familia o que son parte de la cultura de nuestra ciudad. De manera automática, hacemos afirmaciones que generan creencias limitantes y nos detienen de liberar nuestro potencial.

A continuación, encontrarás algunos ejemplos de dichos y metáforas que debemos evitar:

- Loro viejo no aprende a hablar
- Dios le da pan al que no tiene dientes
- Tengo el agua hasta el cuello
- Palo que nace doblado, jamás su tronco endereza
- Es demasiado bueno para ser verdad
- Crea fama y échate a la cama
- Tengo dolor en el alma
- En casa de herrero, azadón de palo
- Al que no quiere caldo, se le dan dos tasas
- Me va a matar
- Voy a explotar
- Estoy que reviento
- Se me vino el mundo encima

- Nunca falta el pelo en la sopa

Escribe acá metáforas o refranes negativos que tú usas o que se usan en tu familia con frecuencia:

Toma hoy la decisión de eliminarlos de tu vocabulario, estando atento todo el tiempo, pues decimos muchas de estas frases y las creemos de manera automática.

Enfoque

La segunda cara del triángulo es el enfoque.

Cuando conocí a quien sería mi esposo, no me gustaba la lectura. Tomaba un libro y me quedaba dormida o me aburría. Sin embargo, decidí que la lectura en el tema de desarrollo personal era algo que quería incluir en mi vida y empecé leyendo 5 páginas diarias. Me propuse no irme a dormir hasta haber cumplido esa meta diaria. Hoy, leo entre media hora y hasta dos o tres horas diarias y los frutos de estas lecturas en mi vida han sido gigantescos. Es increíble que, cuando te enfocas en un área, esa área se fortalece o crece —ya sea una parte de tu cuerpo, tus finanzas, una relación, tu espiritualidad, tu desarrollo personal, en fin—. Donde van tu energía y tu atención, allí te expandes.

Imagínate que a ti y a una compañera de trabajo las invitaron a una boda. Solo que esta no es cualquier boda, es la boda del año de tu ciudad. En ella, van a estar artistas internacionales famosos, va a ser en un lugar muy exclusivo y todos los invitados tienen grandes expectativas acerca del evento. Por su parte, tus otros compañeros de trabajo se sienten tristes, porque no los invitaron y están esperando a que llegue el lunes para que ustedes dos les cuenten cómo estuvo la fiesta.

*Tu vida es tu fiesta.
¿En dónde enfocas tu
cámara la mayor parte
del tiempo? ¿En todo
aquello que puedes
agradecer? ¿O tiendes a
ver el punto negro en la
hoja blanca?*

El lunes llegas tú primero a la oficina con tu celular y, como eres una persona positiva, empiezas a mostrarles a todos las fotos de la gente bailando, de los novios felices, de los artistas internacionales, de la deliciosa comida y demás detalles de la reunión... Todos tus compañeros están fascinados, viendo las imágenes preciosas en tu celular. Media hora después, llega tu otra compañera de trabajo, que es un poco negativa, y empieza a mostrarles a todos lo que tiene grabado en el celular. A partir de ese instante, comienza a decirles que la fiesta fue horrible y les muestra la foto de un borracho y el desastre que él hizo en una mesa. Después, les muestra un video de una pareja peleando y decide quejarse, porque le correspondió una mesa muy cerca de un parlante y la música no le permitía hablar con otros invitados. Increíble, ¿no? Fue la misma fiesta, pero ambas enfocaron sus cámaras en cosas diferentes y, por lo tanto, tuvieron dos experiencias opuestas.

Y con respecto a tus seres queridos y a quienes te rodean, ¿te enfocas más en sus fortalezas y cualidades? ¿O en sus áreas por mejorar?

Permíteme explicarte algo en cuanto al enfoque que marcará una diferencia radical en tu bienestar. No es lo mismo un *pensamiento negativo* que *pensar negativo*. Son dos cosas totalmente diferentes. Verás, cuando yo era ansiosa, pensaba negativo todo el día y muchas cosas me daban miedo. Me perdía de vivir experiencias lindas, debido a que pensaba negativo. El mar me daba miedo, los elevadores me daban miedo, me daba miedo que a mis seres queridos les pasara algo, miedo, miedo por todos lados, así que: no era cuestión de que tuviera un *pensamiento negativo*. La cuestión era que siempre estaba miedosa, porque pensaba negativo.

Mi familia y yo vivimos en una pequeña isla en Florida y tenemos playas lindas a nuestro alrededor. Hace poco, fui sola a hacer esnórquel y, por esos días, se habían vistos varios cocodrilos cerca de la playa. Bajándome del carro, pensé: “¿Y-SI me sale un cocodrilo?”. Eso es un *pensamiento* negativo. No es *pensar* negativo. ¿Cuál es la diferencia? El enfoque. El pensamiento negativo vino a mí... *el cocodrilo...*, yo lo ignoré, pensé rápido en las estadísticas... “*no conozco a nadie que haya sido atacado por un cocodrilo acá y yo no voy a ser la primera...*” y pasé unas horas maravillosas en el mar.

Entonces, pensamientos negativos tenemos todos. Pensar negativo es cuando tomas esos pensamientos negativos, los alimentas, te enfocas en ellos, los haces crecer y te pierdes un montón de cosas maravillosas en la vida por estarte enfocando en esos miedos basados en fantasías que no tienen un soporte real y que lo más seguro es que tengan todas las estadísticas en su contra.

La actividad mejor pagada del mundo es una que no te imaginas: pensar. Sí, pensar. Salirte del piloto automático y pensar en soluciones, ideas, maneras de hacer las cosas mejor, más fácil, más rápido, más efectivas, en fin.

¿Te has preguntado qué pasó con empresas como BlackBerry, Kodak o Blockbuster? Dejaron de innovar, ¡de pensar!

Imagínate que vas en un carro de carreras y pierdes el control del auto, que, por cierto, va a 300 km por hora. Sabes que, si chocas contra la pared, el accidente será desastroso. Si fijas tu mirada en la pared, lo más seguro es que chocarás contra ella. ¿Por qué no mirar mejor a la pista? ¿A tu punto de recuperación y poner toda tu energía y enfoque en enderezar el auto?

Pues bien, cuando tienen un desafío, muchas personas se enfocan en él y no en la solución. Se quedan mirándolo, como mirando fijamente a la pared contra la que van a estrellarse. Sufren, se angustian y empiezan a tener visión de túnel —donde no ven ninguna salida.

Pensando en los carros de carrera, quiero invitarte a que te enfoques en las soluciones, realizando este ejercicio al que yo le llamo “Formula 1”.

El ejercicio consiste en escribir un evento o situación que te está causando estrés y que, en lugar de quedarte viéndolo —como un corredor de autos viendo la pared contra la que chocará—, te enfoques en posibles soluciones, lecciones y oportunidades. Esto lo vas a hacer contestándote preguntas empoderadoras.

Por ejemplo:

- ¿A quién sería sabio pedirle ayuda?
- ¿Qué libro necesito leer?
- ¿Qué palabras debería googlear?
- ¿Qué videos en YouTube me ayudarían a encontrar la solución que busco?
- ¿Qué necesito dejar de hacer?
- ¿Qué voy a empezar a hacer?
- ¿Con qué recursos cuento para optar por la mejor solución?
- ¿Qué recursos me faltan y cuál es la mejor forma de obtenerlos?
- ¿Qué oportunidades que no estoy viendo trae consigo este desafío?
- ¿Cuál es la forma más rápida de solucionarlo?
- ¿Qué experto sería importante contratar?

¿Listo para probarlo? Este ejercicio es maravilloso y te recomiendo usarlo cada vez que estés estresado o te encuentres frente a un desafío.

Escribe acá esa situación que está causándote estrés:

Haciéndote preguntas empoderadoras como las que te acabo de presentar, escribe 20 soluciones para esta situación:

De las 20 soluciones que escribiste, elige una en la que tomarás acción de inmediato y escríbela acá:

--

Cada vez que te sientas preocupado por algo, cambia tu enfoque, hazte las preguntas correctas y busca la solución o la lección que te deja este desafío.

Fisiología

La tercera parte del triángulo, que es la base, es la fisiología.

La manera en que manejamos nuestro cuerpo, determina en gran parte cómo nos sentimos.

La fisiología y la emoción son bidireccionales. Cuando una persona está feliz, sonríe. Y si no se siente bien y sonríe, comenzará a sentirse feliz o, por lo menos, a sentirse mejor. Fisiología y emoción son una carretera de doble vía.

Piensa en cómo es la fisiología de una persona que se encuentra deprimida o triste. Por lo general, tiene los brazos cerrados, los hombros caídos y quizá la mirada hacia abajo. Su tono de voz es bajo y pausado.

Ahora, imagina que estás viendo a una persona que se siente absoluta y totalmente feliz. ¿Cuál sería su fisiología? Lo más seguro será que su cabeza esté en alto, tendrá una hermosa sonrisa, sus brazos estarán abiertos, el tono de su voz debe sonar alegre. Sería rarísimo ver a alguien feliz y contento, fascinado y extasiado, mirando para abajo, cerrando los brazos y con el ceño fruncido, ¿verdad?

¡La mente no sabe la diferencia! ¿Te imaginas? ¡Qué buena noticia! Lo que esto significa es que, si tú estás triste, pero decides escuchar música, sonreír y bailar, tu mente va a decir: “*Un momento, acá estamos felices*” y cambiará la química de tu cuerpo. Dependiendo de las señales que tú le mandes a tu mente, tu cuerpo segregará químicos y hormonas que te enferman, te deprimen y te hacen sentir mal o, por el contrario, segregará sustancias que te alegran, te energizan y te motivan (recuerda, generará una “sopa de veneno” o “una sopa de felicidad”).

En su charla Ted, Ammy Cuddy menciona un estudio en el que tomó pruebas de saliva de distintas personas y luego les pidió que hicieran poses de poder durante dos minutos. Una pose de poder es pararse como Superman o la Mujer Maravilla, con los brazos abiertos, ya sea en la cintura o en forma de “V”, estirándolos hacia arriba. Cuddy asegura que, después de 2 minutos de hacer esto, sus participantes bajaron el cortisol (hormona del estrés) en un 20% y elevaron su testosterona en un 25% —que es la sustancia que ayuda a entrar en acción.

Tony Robbins, el famoso motivador norteamericano, enseña que el movimiento crea la emoción. Si te mueves con energía y ánimo, te sientes motivado y feliz.

Yo lo he comprobado muchísimas veces. Antes de dar una conferencia o si me siento cansada, pongo una canción que me inspire (me encanta Girl on Fire, de Alicia Keys, y La vida es un carnaval, de Celia Cruz), bailo, brinco y canto. Y, rápidamente, siento más energía y motivación.

Entonces, cuando estés estresado, enojado o triste, recuerda el uno, dos, tres del triángulo de la serenidad:

- 1. Lenguaje:** Analiza cómo te estás hablando a ti mismo y cómo te estás explicando los eventos en tu vida.

- 2. Enfoque:** Pregúntate dónde estás enfocando tu “cámara”. ¿Te estás fijando en lo que te falta, en lo que no tienes, en lo que salió mal? ¿O estás agradeciendo y enfocándote en lo bueno que hay en tu vida? En otras palabras, ¿te estás enfocando en el problema o en la solución?

3. Fisiología: Sonríe, baila, abre los brazos. Haz una pose de poder y mantenla mientras piensas en cosas positivas y sonríes por dos minutos.

*Si te enfocas en este 1,2,3 (lenguaje, enfoque, fisiología),
en menos de tres minutos, habrás reducido
considerablemente tu estrés, te sentirás
mucho mejor y listo para disfrutar de un día espectacular.*

Puntos clave en este capítulo

1. Después de estudiar por más de 2 décadas cómo se forman las emociones, todas las investigaciones, cursos y aprendizajes me llevan a la misma respuesta: controla estos 3 aspectos y manejarás tu estado emocional: *lenguaje, enfoque y fisiología*.

2. *El lenguaje*: Es todo acto de autocomunicación, bien sea en silencio, en voz alta, por escrito. Las palabras que usamos tienen una intensidad emocional. Todos los días, debo elegir de manera consciente las palabras que uso para cuidar de mi bienestar.

3. *El enfoque*: Tu vida es tu fiesta. Puedes tomar tu celular y grabar videos de lo que no estás disfrutando, del borracho o de una mancha en el tapete o puedes enfocar tu cámara en todo lo bueno y bonito que está sucediendo a tu alrededor. Tú tienes el control, tú manejas el enfoque. ¿Vas a ver lo bueno, las lecciones y las soluciones? ¿O vas a enfocarte en el punto negro en la hoja blanca?

4. *La fisiología*: Las emociones y la fisiología son bidireccionales. Esto quiere decir que, así como el que está feliz sonríe, si sonríes, también te sentirás feliz. Funciona de las dos maneras. Si te sientes estresado, ansioso o triste, cambia tu fisiología, canta, baila, ríe. Verás que te sientes mejor.

Capítulo 12

Cambia tu mente,
cambia tu vida

*“No hay límites de lo que puedes lograr en la vida,
excepto los límites que tú aceptes en tu mente”.*

—**Brian Tracy**

Imagina que yo voy al año 3000 y te traigo una computadora del futuro. Es una maquina poderosa y maravillosa que tiene el tamaño de un botón. Seguro te vas a asombrar ante semejante artefacto y su tecnología. El problema es que yo no traje el manual de instrucciones y no sabrás ni siquiera cómo encender semejante maquinón.

Verás, todos venimos al mundo con una máquina avanzadísima de la cual aún no hemos descubierto ni el 10% de lo que puede hacer: nuestra mente.

Si bien acá no pretendo darte todo el manual de instrucciones del centro de mando de tu vida, no puedo irme sin repetirte esto: *“Tú no ves el mundo cómo es, sino como crees que es”*.

La mente es una máquina maravillosa. ¿Sabías que tú no ves con los ojos, sino con la mente? Permíteme darte un ejemplo: ¿te ha pasado que compras o quieres comprar un carro de una marca y, de repente, empiezas a ver ese mismo carro por toda tu ciudad? No es que ahora haya más personas comprando el mismo tipo de carro que tú elegiste, es que ahora tu mente te los deja ver. Antes de que lo compraras, tu mente le ponía puntos ciegos a lo que ella creía que no era importante para ti. Ese carro no era importante, por lo tanto, no te lo mostraba. Ahora, es importante, así que lo ves en cada esquina. Ese es el “filtro” de la mente, se llama Sistema Reticular Activo y su trabajo es, precisamente, filtrar para mostrarte lo que ella cree que tú quieres ver.

En otras palabras, no vemos con los ojos, sino con la mente. Los ojos, a través de la luz, captan demasiada información y, como la mente no puede procesarla toda, necesita elegir: esto sí lo veo, esto no. ¿Y con base en qué elije? Basándose en tus creencias y prioridades.

Una persona que cree que el mundo está podrido, que las personas son malas y que hay demasiada maldad, ¿qué crees que va a ver por todas partes? ¡Exacto! Maldad y gente mala.

Una persona bondadosa, que cree que el ser humano es en su mayoría bueno, que hay oportunidades por todas partes y que la vida es bella verá un mundo muy diferente.

En 2019, Sofía, mi hija mayor, decidió comprarse un carro de una marca que, según mi opinión, no era muy popular. Mi primera reacción fue decirle: “*¿Por qué ese carro? Casi nadie tiene esa marca y después te va a ser muy difícil venderlo*”. Pero ¿qué crees? Solo bastó con que Sofia lo comprara para que yo empezara a verlos en cada esquina, literalmente. Aún hoy, los veo por todas partes. Mi hijo Alejandro me preguntó si conocía una marca de tenis. Nunca había oído hablar de esa marca y el me mostró algunas fotos. De repente, ¡pum! Empecé a ver a cantidades de adolescentes que se atravesaban en mi camino, usando esa marca. ¿Te ha pasado algo similar? No es que ahora haya más carros de la marca que tú conduces, ni más tenis de la marca que le gusta a tu hijo. Lo que ocurre es que ahora tu mente te los muestra, porque percibe que para ti son relevantes.

Por esa razón, las personas positivas ven oportunidades por todas partes, porque así han programado su mente.

Esta es la famosa Ley de la Atracción: tú atraes a tu vida personas y circunstancias en armonía con tus pensamientos dominantes.

En IMPARABLE, nuestro curso online, enseñamos todo el manual de instrucciones de la mente y te explicamos cómo reprogramarla. Al final de este libro encontrarás información de nuestra universidad en línea. Me encantaría que tú también fueras parte de nuestra comunidad de estudiantes, de más de 35 países y de la familia de Pasos al Éxito, donde cambiamos vidas todos los días.

Antes de despedirme, quiero contarte una última historia:

Cuentan que un hombre muy sabio habitaba en una ciudad a la que, un día, llegó un forastero y le preguntó:

“Maestro, vengo a vivir a tu ciudad, ¿qué tipo de personas viven acá?”.

El maestro decidió responderle con otra pregunta:

“¿Qué tipo de personas vivían en tu antigua ciudad?”.

El forastero replicó:

“Gente amargada, envidiosa y mala —personas con pocos valores y muchos defectos de carácter”.

A eso, el maestro agregó:

“Ese es el mismo tipo de personas que encontrarás acá”.

Un tiempo después, llegó otro forastero y le preguntó al mismo sabio:

“Maestro, vengo a vivir a tu ciudad, ¿qué tipo de personas viven acá?”.

El maestro le hizo la misma pregunta que al forastero anterior:

“¿Qué tipo de personas vivían en tu antigua ciudad?”.

La respuesta del forastero fue:

“Gente buena, trabajadora, hombres y mujeres de familia, generosos y muy amables”.

Entonces, el maestro añadió:

“Ese es el mismo tipo de personas que encontrarás acá”.

¡Y así es! Si tú crees que en el mundo hay bondad, bondad verás. Si crees que tu pareja o tu hermano son buenas personas, verás sus cualidades.

*La mente es obediente
y te mostrará lo que
cree que es importante
para ti. Ella no discute.
Solamente, obedece.*

Si alguien dice y piensa todo el tiempo que no puede hablar en público, no podrá. Cuando se suba a un escenario o le den la palabra por cámara en

un zoom, por ejemplo, se le secará la garganta, empezará a balbucear, el corazón se le acelerará y olvidará todo lo que iba a decir. Créeme, fisiológicamente, no hay nada que le impida a esa persona hablar en público. El día que nació, no le dijeron a su mamá: *“Usted ha tenido una niña muy linda, pero le nació con un problema, no trajo consigo la capacidad para hablar en público”*.

No, esas son creencias que la persona desarrolló, debido a sus experiencias y por la manera como se habla a sí misma y, pues, la mente obedece, puesto que es un gran sirviente, pero, además, es un amo terrible. No dejes que tu mente te maneje. Ponle límites, dirígela y crea allí el mundo, las emociones y los resultados que quieres y aférrate a esa imagen con todas tus fuerzas.

Mas temprano que tarde, ese mundo que creaste en tu interior empezará a tomar forma en tu mundo exterior.

Tu mundo exterior es solo un reflejo de tu mundo interior. Por eso, nunca digas, ni pienses nada de ti que no quieras ver hecho realidad.

¡Tú tienes dentro de ti todo lo necesario para ser imparable. Yo *PUDE*, ¡tú *PUEDES*!

Ejercicios

¿Qué aprendiste en esta lectura?

¿Qué acción vas a tomar de inmediato para continuar con tu crecimiento mental y emocional?

Conclusión

Como humana que soy, he sentido miedo —miedo de perder a mis padres y a mis seres queridos—. Sin embargo, no les doy poder a esos miedos, no me quedo patinando en ese charco, en ese Y-SI. Mejor, decido vivir un día a la vez y enfocarme solo en aquello que puedo controlar. Por eso, quiero terminar este libro compartiéndote la oración de la serenidad, una oración que me ha acompañado por muchos años de mi vida y me ha ayudado a enfocarme de manera única y exclusiva en lo que yo puedo cambiar. La oración dice así:

“Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar (las noticias, a las otras personas, la economía mundial), el valor para cambiar las que puedo (mi actitud y el uso de mi tiempo) y la sabiduría para reconocer la diferencia”.

Te deseo de todo corazón una vida llena de felicidad, de plenitud, enfocada en lo que puedes cambiar y tomando el control absoluto de tus emociones y de tu bienestar.

Recuerda: eres único y especial y nadie puede darle al mundo ese don que solo tú tienes para dar.

Tu amiga,
Margarita

Carta al lector

Cuando Margarita me pidió que leyera el borrador de este maravilloso libro para que yo fuera el primero en hacerlo, nunca imaginé que ella lograría contar su historia de forma tan excepcional.

El revivir todo lo que mi esposa atravesó en su vida antes de que yo la conociera, junto con el hecho de ver cómo ella se ha superado hasta llegar a ser la mujer que es ahora, ha sido muy conmovedor para mí.

Ahora, con lágrimas en mis ojos, entiendo por qué Margarita tuvo que pasar por tantas experiencias buenas y malas: para que llegara el momento ideal en que ella estuviera lista para escribir sobre su transformación de vida.

Yo PUDE, ¡tú PUEDES! también me hizo reflexionar sobre lo importantes que hemos sido el uno para el otro. Tanto en los buenos como en los malos momentos, siempre hemos estado ahí para ayudarnos, apoyarnos y animarnos mutuamente en todo.

Margarita menciona que yo fui su primer mentor, pero la verdad es que es ella quien lo ha sido para mí. Desde que la conocí, admiro su fortaleza y positivismo y, sobre todo, su determinación de seguir aprendiendo para poder dar lo mejor de sí en todos los roles de su vida.

Mi primera gran sorpresa fue cuando aceptó que nos fuéramos de Miami a Nicaragua para hacer un programa de televisión en el que, con mucho amor, entrevistó y ayudó a superarse a más de 2,000 personas durante 13 años, lo cual la llevó a ser nombrada Embajadora de la Niñez Nicaragüense por Visión Mundial.

La transformación de Margarita es uno de los ejemplos de vida más conmovedores e inspiradores que he conocido. Muchas personas que enfrentan retos tan grandes como los que ella enfrentó en su niñez y

adolescencia pasan la vida lamentándose y culpando a otros por sus fracasos.

En su charla Ted, “Cambia tu mente, cambia tu vida”, que ya tiene más de 7 millones de vistas, ella cuenta cómo cambió su vida, cambiando su mente. Te recomiendo que la veas, ya que se ha vuelto un referente para todos aquellos que quieren mejorar su inteligencia emocional.

A pesar de todos esos retos, Margarita pudo superarlos, gracias a Dios, a su optimismo, a su espíritu de lucha y a su permanente determinación por continuar aprendiendo. De ese modo, ha ido forjando poco a poco su extraordinario carácter, convirtiéndose no solo en una mujer con un gran corazón, sino también en una reconocida líder de opinión, experta en liderazgo, mercadeo, ventas y en la sicología del éxito, además de una exitosa empresaria y cofundadora de la universidad en línea, Pasos al Éxito University.

Cuando conocí a Margarita, inmediatamente, supe que ella era la mujer con quien yo quería pasar el resto de mi vida. Sin embargo, debo confesar que jamás imaginé que ella llegaría a convertirse en la Margarita de hoy.

En el camino, ella ha pasado por momentos difíciles, pero el amor de nuestros dos maravillosos hijos, Sofia y Alejandro, el apoyo de sus familiares y amigos, y del mío, fueron factores que la ayudaron a sobrepasar sus dificultades, pero, sin duda, el mayor factor de todos fue su imparable fe en Dios.

No conozco a ninguna persona, mujer, ni hombre, que trabaje tan duro como Margarita. Ella capacita con tanta pasión, porque le nace desde adentro el querer enseñar esas maravillosas herramientas que le han cambiado la vida para que el camino de quienes la siguen y apoyan sea mucho más corto del que ella tuvo que recorrer.

Después de ver todo lo que ella ha logrado, no me cabe duda de que, cualquier persona que ponga todo de sí, puede cambiar su realidad. Y qué mejor que hacerlo de la mano de Margarita que, además de ser una experta en el tema, transmite con todo cariño su sabiduría, utilizando un lenguaje genuino, sencillo y preciso.

Alejandro Pasos
CEO de Pasos al Éxito



Si quieres recibir más
contenido gratuito
acerca de

- Motivación
- Manejo emocional
- Reprogramación mental
- Generar mejores ingresos



Suscríbete a mi canal de YouTube
y sígueme en mis redes
Escanea el código QR.

¿Quieres seguir estudiando con Margarita?
Pasa la página y conoce nuestra universidad online





Programas de entrenamiento en línea
Capacitaciones enfocadas en mejorar
tu mentalidad, tus emociones y tus ingresos

Somos una plataforma de aprendizaje online con una comunidad de estudiantes en más de 35 países, donde puedes aprender con programas interactivos de capacitación sobre temas para alcanzar el éxito y crecimiento personal.

Nuestros cursos y programas están dirigidos a emprendedores, dueños de pequeños y medianos negocios, mercadeo en redes y a cualquier persona que, como tú, desea enfocarse en desarrollar su visión y encontrar las herramientas necesarias para reducir el estrés, empezar un proyecto emprendedor, impulsar su negocio, crecer en sus finanzas, y potencializar su talento.

El principal objetivo de **Pasos al Éxito University** es ayudarte a lograr el éxito y la felicidad, reprogramando tu mente, manejando tus emociones, cambiando tus hábitos, actitudes, creencias limitantes y expectativas en tiempo récord y de la mano de **Margarita Pasos**.

¡Únete a nuestra comunidad!

Escanea este código para más información



+1 (305) 713-9269



pasosalexito.com

Conoce algunos de nuestros cursos



Testimonios de nuestra comunidad online

Mitzy Coreano - USA

"Estuve un tiempo en el hospital y me dijeron que no iba a volver a caminar. Miraba todos los días el TED Talk de Margarita Pasos y me llenó de ánimos, me dió esperanzas para levantarme cada día y cambiar mi actitud. Cuando perdí todo el cabello, aprendí a verlo como una oportunidad para disfrutar de un nuevo look. Ahora, ¡estoy de pie una vez más y caminando! Gracias Margarita, por motivarme a cambiar mi mente y enseñarme a no rendirme ante nada".

Edith Garcia - USA

"Llegué a un punto en donde, por más que me cambiaban los medicamentos, no podía superar totalmente la depresión, hasta que llegó Margarita a mi vida y todo cambió completamente. Programar la mente ha sido un proceso tan simple. Sé que muchos están donde yo estaba antes, sintonizando Radio Miseria todo el día y viviendo una película de terror en la cabeza, pero gracias a Margarita, todo eso cambió, así que les quiero decir que hay una luz al final del túnel y están en el lugar correcto para cambiar sus vidas".

Yolanda Gutiérrez - Colombia

"Cada vez que pensaba en mi misión, me daba susto. Pensaba en lo grande que era para mí, dudaba en cómo lo iba a hacer, hoy le doy gracias a Dios por ponerte en mi camino, estás impactando muchas vidas y definitivamente eres una herramienta de Dios para ayudar a muchas personas".

Jessica Leija - USA

"Quiero compartir algo de lo que he aprendido contigo, que es: si está en tu mente, tú puedes. Tenemos el potencial, pero no creemos en nosotros mismos. Me encanta tu contenido, porque es claro, es preciso y nos va ayudar a sobrellevar nuestros desafíos del día a día y poder decir: lo he logrado".

Testimonios de líderes multinivel

Bárbara Turbay

Monat - USA

"Margarita, muchísimas gracias por esas clases tan maravillosas, eres la mejor en lo que haces. Me llevo muchísimo conocimiento y demasiado aprendizaje que voy a aplicar y me va a ir muy bien, gracias".

Paula Corredor

Presidenta Financial Education Services - USA

"A Margarita la venía conociendo por redes sociales y hace dos meses decidí contactarla, los resultados de mi equipo se han disparado y lo que antes obteníamos en 4 meses, hoy lo hacemos en un mes. Si antes teníamos 200 clientes, ahora somos una organización con más de 1.000 clientes. Gracias por todo el conocimiento y el apoyo que nos brindas".

Martha Muriel

Herbalife - USA

"Iniciamos con Margarita unos talleres de manejo del tiempo y técnicas de ventas. Fue una experiencia fenomenal la cual nos ayuda a crecer tanto a mi equipo como a mí de forma grandiosa. Ella es una persona con mucha experiencia, muy conocedora y gracias a su ayuda pudimos llevar nuestras ventas a otro nivel".

Rosangélica Barroeta

Monat - USA

"Tengo menos de un mes trabajando con Margarita Pasos. Primero, trabajamos en estrategias para llegar al último rango de la compañía y hace dos días lo logré, he triplicado mis ganancias. No quiero imaginar cuando tengas 6 meses con ella".



Masterminds exclusivos con Margarita Pasos

Aprende de la mano de **Margarita Pasos** a través de esta herramienta que es una de las más poderosas que utilizan las personas de éxito: un grupo de mastermind. Esta metodología consiste en reuniones **formadas por 8 personas** en donde ellas comparten junto a Margarita ideas, pensamientos, información, comentarios, contactos y recursos. De ese modo, expanden su propia visión del mundo, avanzando en sus metas y proyectos más rápidamente.

Permítenos ayudarte a aumentar tu bienestar y tus ingresos sustancialmente en menos tiempo de lo que te imaginas con nuestros masterminds garantizados.

Escanea este código para más información



 +1 (305) 713-9269

 <https://pasosalxito.net/mastermind/>

 +1 (305) 393-8797

Nuestros grupos de mastermind





Pasos al Éxito Corporate

Margarita Pasos, entrenadora *Fortune 500* y Cofundadora de **Pasos al Éxito Corporate**, tiene +25 años de experiencia, entrenando equipos comerciales y ayudando a empresas de todo tamaño a aumentar rápida y efectivamente sus ventas bajo la metodología de **Brian Tracy**, autor de +50 bestsellers y autor de la lista de los más vendidos de *The New York Times*, entre ellos, "*Técnicas Avanzadas de Ventas*", "*La Psicología del Éxito*" y el libro más vendido de administración del tiempo: "*Tráguese ese Sapo*".

Nuestras capacitaciones son hechas a la medida e incluyen inteligencia emocional, manejo del tiempo, liderazgo estratégico, diagnósticos y metodología para ventas B2B, ventas B2C y ventas para retail.

Escanea este código para más información



+1 (305) 393-8797



pasosalexitocorporate.com

Conoce algunos de nuestros entrenamientos corporativos



Lo que dicen nuestros clientes corporativos

José Luis Fernández

Global Channels VP Lenovo - USA

"La capacitación de Margarita nos permitió incorporar el poder de la inteligencia emocional en acciones prácticas y efectivas del día a día. Una verdadera inspiración para enfocarnos más y mejor en soluciones que en problemas".

Christian Lesmez

Director Internacional Carico - USA

"Durante los meses que llevamos entrenando a mi equipo en Centroamérica, Suramérica y Estados Unidos con Margarita Pasos, el nivel de conocimiento y las habilidades de todos los integrantes han tenido un crecimiento constante y ascendente".

Carlos Aguirre

Seguros Goque Quito - Ecuador

"La experiencia que he tenido con Margarita Pasos a lo largo de este año ha sido enriquecedora. Realmente, han sido enseñanzas muy profundas que me han permitido llevar mi estructura de una producción anual de \$300,000 a una producción espectacular de \$1,5 millones de Dólares".

Juan Ramón Hincapié

Director Cable & Wireless - Panamá

"Pasamos de vender aproximadamente 500 RGU (Unidades) a vender 6,000 unidades. Las maneras de proyección mejoraron en un 100%. Estamos muy agradecidos por todo este trabajo que hizo Margarita con nosotros".

Gustavo Gómez

CEO Goque Group - Costa Rica

"Hemos visto un crecimiento del 50% en la producción con respecto al año anterior. Para nosotros ha sido una bendición el poder contratar a Margarita y tenemos planeados 4 años más con ella para nuestros proyectos de crecimiento y desarrollo a largo plazo".

Contrata a Margarita

Puedes tener a Margarita presente en tu próximo **evento empresarial**, conferencia o congreso con temas de interés como:

- Cambia tu Mente, Cambia tu vida (basada en su charla Ted que lleva +7M de visitas)
- Reprogramación mental para el éxito
- Metas, claridad y dirección para un desempeño superior
- 7 pasos para no contagiarse del virus del miedo y la desesperanza
- Cómo sentir tranquilidad y motivación sin importar la situación
- Los 5 cierres de ventas más efectivos en tiempos de cambio
- Cómo estructurar tus ofertas para multiplicar tus cierres
- Ama el NO y haz las paces con las ventas
- Cómo vender a través de tus redes sociales y crear tu capital social
- 5 pasos para elevar tu autoestima y seguridad en ti mismo
- 5 claves para un emprendimiento exitoso
- Cómo asegurarte que tu emprendimiento de multinivel funcione
- Creando experiencias extraordinarias para tus clientes
- Manejo efectivo del tiempo (logra el doble en la mitad de tiempo)

Escanea este código
para más información



251 Crandon Blvd. Apartamento 1129
Key Biscayne, FL 33149

+1 (305) 393-8797
info@pasosalexita.com

pasosalexita.com





LÍDERES DE MULTINIVEL, INFLUENCERS Y PRODUCTORES:

¿Les gustaría entrevistar a Margarita o que ella entrene a su equipo en temas relacionados a este libro o en ventas?

No importa cual sea tu plataforma:
podcast, videoblogs, televisión, radio, prensa o
redes sociales.

Margarita es una excelente panelista, cada
minuto de sus intervenciones está lleno de
contenido de valor y de muchísima sabiduría.

Para agendar una entrevista escríbanos a:
apasos@pasosalexito.com



pasosalexito.com



+1 (786) 406-9442



¡Todo empieza contigo!

A través de World Vision patrocina un niño nicaragüense a mejorar su fluidez y capacidad lectora.



¡Haga su donación aquí!



World Vision
Por los niños

Margarita Pasos

Embajadora de la tierna protección
de la niñez nicaragüense de
World Vision.

