

PEDRO REYES
MIND TRAINER

Esto es
BIENESTAR



WWW.CULTIVATUMENTE.COM

Bienvenido

Índice

¿Quién es Pedro Reyes?	4
Premisas	9
Principio 1: La gratitud	11
Principio 2: El propósito de vida	15
Principio 3: La alimentación consciente	22
Principio 4: Los hábitos	30
Principio 5: La mentalidad	47
Principio 6: El cuerpo	50
Principio 7: El entorno	79
Principio 8: Espiritualidad vs religión	96
Principio 9: El dinero	111
Principio 10: La formula correcta	126
BONUS: algo bueno sacarás de esta historia	149
Agradecimientos	169

¿Quién es Pedro Reyes?



Si estás leyendo esto, probablemente eres una persona cercana o alguien a quien estimo; alguien con quien en determinado momento he compartido buenos momentos, hemos hecho alguna transacción, tal vez nos seguimos en redes sociales por afinidad con ciertos temas o porque admiro como llevas tu perfil, el hecho es que “algo habremos de tener en común”, igual quiero decirte gracias por estar acá y debes saber que eres una de las pocas personas que está teniendo acceso a esta obra en esta versión digital.

Mientras, conoce un poco mas de mi.

Son más de 10 años los que han transcurrido desde que empecé a estudiar el comportamiento humano. Todo nace por la necesidad de conseguir respuestas en medio de una prueba muy fuerte cuando tan solo tenía 20 años. Como dice el dicho, no sabía lo que era ser fuerte, hasta que ser fuerte fue mi única opción.

Me dedico al desarrollo humano desde el año 2016 cuando comencé a estudiar licenciatura en psicología clínica.

Para nadie es un secreto que el éxodo venezolano truncó millones de sueños, y demandó en muchas personas resiliencia extrema, aceptación y reinención.

Habían transcurrido 20 meses desde el inicio de tan espectacular carrera, cuando la situación país hizo que tomara la decisión de viajar a Chile.

Emigrar hizo que cambiara la perspectiva de muchas cosas, y aunque estudiar nunca dejó de ser mi norte, fue pospuesto varios meses mientras me adaptaba al sistema.

Luego no era la adaptación al sistema, era el tema papeles y dinero. Así que continué como autodidacta, y poco a poco el mundo digital fue cobrando sentido, pues podía escoger lo que quería estudiar puntualmente sin relleno académico, a mi ritmo y a mi tiempo. Sin darme cuenta, estaba haciendo lo mismo que en una universidad, solo que sin la aprobación de nadie ni una etiqueta, tampoco con materias que no necesitaba o que no consideraba oportunas, y lo mejor de todo es que podía hacerlo con presupuesto bajo.

Menciono esto, porque muchas personas en el mundo según yo, sostienen la creencia de que estudiar significa acudir a un espacio físico, cumplir horario, ser aprobado y luego etiquetado por un título universitario o un diploma, y no necesariamente tiene que ser así.

Actualmente, me dedico a apoyar empresarios en el desarrollo de estrategias de comunicación corporativa y desarrollo de marcas como growth marketer.

Realicé un master en marketing digital y analítica web con el Neetwork Business School de España; un MBA titulado Inversiones 4E con Jurgen Klaric y su academia; una maestría en múltiples fuentes de ingreso digital con El Silicon Valley de América Latina en Medellín Colombia; un diplomado titulado Ecommerce Specialist por la Universidad de Santiago de Chile y un entrenamiento en ventas titulado Halcones de Venta 1,2 y 3 con Carlos Muñoz.

Los “casi dos años” en psicología en Venezuela, fueron solo el umbral; luego realicé cursos de facilitación profesional, neuro oratoria, lingüística y patrones de argumentación avanzados, inteligencia emocional, nutrición consciente, biohacking y otros. También formo parte de la tribu eleva con Kike Delgadillo y en 2022 realicé un master en programación neurolingüística con uno de los pocos master trainers en pnl de habla hispana, Xavier Pirla.

Por otra parte, son decenas de libros relacionados con la inteligencia emocional, espiritualidad, yoga, mindfulness, inteligencia financiera y demás disciplinas vinculadas al desarrollo personal, los que he leído.

Son dos carreras fascinantes, que disfruto al máximo, por una parte todo lo que tiene que ver

con marketing y negocios, y por otro lado todo lo que tiene que ver con desarrollo humano.

Quien hoy escribe para ti, no tiene título universitario, y aunque haya logrado acumular todos estos conocimientos, de nada servirían si no estuvieran sedimentados sobre la la honestidad y el bien común, además de la puesta en práctica; todo conocimiento sin repetición, es decir, sin práctica, se oxida.

No soy escritor ni profesor universitario, tampoco famoso, ni pretendo serlo. Si esta obra logra tener un gran alcance e impacta cientos, miles o millones de vidas (no lo se) no esta bajo mi control, pues que bueno, que padre, que chido, que bacán, que elegancia, o como se diga con cualquier modismo LATAM, Bendito Dios.

Por supuesto que encontrarás acá faltas ortográficas, muletillas, comas y puntos indebidos; por supuesto que habrán cosas que corregir (eso está bien); por supuesto que hallarás inconsistencias lingüísticas, acentos sin marcar o acentos mal marcados, no importa no te preocupes, todo eso estará corregido para la versión impresa.

Me importa que te quedes con el fondo y no con la forma.

Y usa esto como ejemplo para que nada te detenga en la vida si tu crees que puedes lograrlo; si yo hubiese seguido esperando el momento oportuno, nunca hubiese empezado a escribir.

Nuestra cabecita siempre nos va a decir que aun no somos suficientes, que aún no podemos porque no tenemos aprobación, que aún el mundo no nos pone una de sus etiquetas, que eso que anhelamos tal vez no pertenece a nosotros. Nuestra cabecita siempre va a buscar que dudemos, pero dejame decirte, que no hay nada más alejado de Dios, que la duda.

“CERTEZA TOTAL EN TODO MOMENTO Y ANTE TODO”.

ESA ES LA FÉ, AHÍ ESTÁ DIOS.

Adelante, que disfrutes la lectura.

Premisas

Estimado lector es un gusto poder brindarte información útil y práctica para que mejores cualquier área de vida en pro de tu bienestar.

Analizando la palabra bienestar, si la descomponemos (bien – estar) y la giramos (estar bien), encontramos que tener bienestar significa estar bien.

Pero,

¿Estar bien con qué o con quién?

La respuesta es "CON TODO".

Una persona que goza de bienestar absoluto está bien con todo, es decir, con lo que sucede en su vida (adentro) y lo que sucede en su ambiente de vida (afuera).

Solo hay que dejar algo muy claro, estar bien no significa ausencia de problemas u obstáculos, estar bien no significa una vida lineal sin contratiempos y dificultades, estar bien no significa tener todo lo que quiero cuando lo quiero y donde lo quiero, estar bien no significa que no nos vamos a morir o que tenemos la vida asegurada.

Estar bien significa sentirse agradecido por lo que es y lo que hay "a pesar de", significa que somos capaces de agradecer lo que nos gusta y también lo que nos desagrada; que agradecemos lo que nos favorece y nos desfavorece; estar bien significa aceptación total de nuestra luz y nuestra sombra.

Estar bien es tener un grado de consciencia elevado que nos permita reconocer que no existe ni bueno ni malo. Que todo lo que acontece en nuestra vida y en nuestro ambiente de vida, sucede por un propósito, bien sea de llevarnos a un nuevo nivel de fe, de capacidad física, mental, energética, emocional o financiera, de identificar limitantes, de soltar cosas que venimos arrastrando, de enseñarnos, entre otros.

Así que lo primero es agradecer por todo y con ello iniciamos, a continuación, te presento:

Los 10 principios fundamentales del Bienestar Según yo



LA
GRATITUD

Gratitud

¿Has evaluado cuantas veces a la semana te levantas por las mañanas sin agradecer a Dios porque estás vivo un día más?

Ok, yo le llamo Dios, tú puedes llamarlo como quieras, Jehová, Diosito, Padre amado, Ser Supremo o simplemente Universo, pero, ¿te tomas el tiempo para agradecerle a aquello que permitió tu existencia?

Muchas personas en el mundo, me atrevo a decir que la mayoría y me incluyo porque por muchos años lo hice, pasamos por alto este simple y sencillo gesto de gratitud que tiene el poder de cambiar toda una realidad de vida. De manera inconsciente despertamos cada mañana asumiendo que lo merecemos y que es obligación del universo que nosotros vivamos "porque sí". No nos detenemos a observar como nosotros tenemos una nueva oportunidad y continuamos un día más mientras que otros no tuvieron la misma dicha, simplemente no despertaron para contarla.

Aunado a esto, no todos los que despiertan, tienen la dicha de despertar desde su cama en su hogar; muchos despiertan en la cama de un hospital o una prisión, mientras que tú lo haces desde tu rica cama en casita ¿no es cierto?

Pero ya va ¡hay más!

Habemos quienes no solo despertamos, aparte lo hacemos desde nuestra cama en nuestra casa, ¡Y APARTE! con todas las partes de nuestro cuerpo funcionando (extremidades y órganos).

Hasta este punto, los que despertamos de esta manera ya vamos ganadores respecto de los que no tienen la misma dicha, ¿correcto?

Pero ¡sigue habiendo más!

Habemos quienes aparte de despertar, hacerlo desde nuestra cama en nuestra casa y con todo nuestro cuerpo íntegro, tenemos alimentos en nuestro refrigerador y despensas. También vamos ganadores respecto de los que despertaron en casa y tienen su cuerpo sano, pero ¡nada que comer!

Ehh ave maría “dicen en Colombia”, ¡sigue habiendo más!

Habemos quienes no solo despertamos en casa con cuerpo completo y sano, con alimentos disponibles, sino que aparte tenemos al lado a alguien a quien amamos, que tal vez cree en nosotros, nos apoya o nos ama con todo su ser (pareja, padres, hermanos, hijos, buenos amigos). Aquí seguimos ganando respecto de los que despiertan en casa sanos y con alimento, pero “solos”.

Entonces el sólo hecho de abrir los ojos y respirar ¡ya es un regalo! Y si le puedes ir agregando cada una de las cosas mencionadas anteriormente, también agradécelo porque todo eso es ganancia y ya eres Bendecido. Pero al pasarlo por alto todos los días, le estás diciendo al universo que “ni sabes lo que tienes”, que eres indiferente ante ello y que “te da igual”.

En pocas palabras actuamos como “malagradecidos”.

Y ¿Quién quiere estar supliendo, ayudando y regalando a un malagradecido?

¿Tú lo harías?

Si la respuesta es no, entonces

¿Por qué el universo sí tendría que hacerlo contigo?

Veamos los motivos para agradecer cada día:

- Despierto en casa - ¡lo agradezco!
- Tengo salud - ¡lo agradezco!
- Tengo alimento - ¡lo agradezco!
- Tengo amor - ¡lo agradezco!
- Tengo un trabajo - ¡lo agradezco!
- Tengo un negocio - ¡lo agradezco!
- Tengo amigos - ¡lo agradezco!
- Tengo dificultades - ¡lo agradezco!
- Tengo victorias - ¡lo agradezco!
- Tengo retos - ¡lo agradezco!
- Tengo obstáculos - ¡lo agradezco!

Todas estas cosas son pasajeras, existen porque son parte de tu experiencia de vida en este plano, pero cuando te vayas no te las podrás llevar; y cómo cada una de ellas actúa como complemento a esa experiencia de vida, el no agradecerlas hará de tu vida una experiencia incompleta, de alguna manera el universo te lo mostrará. Al igual que agradecerlas hará de tu vida una experiencia completa, de alguna manera el universo también te lo mostrará.

Una frase para complementar lo que vimos:

“Quien no es capaz de hacer el mejor trabajo con lo que ya tiene, mucho menos podrá hacerlo con lo que le falta”



**EL PROPÓSITO DE
LA VIDA**

Propósito de vida

El propósito de vida no debería ser otro que "vivirla".

Vivirla en gratitud como lo mencionamos en el punto número uno, agradeciendo y disfrutando de todo aquello que podemos percibir por nuestros cinco sentidos. La magia que hay en el respirar (hay millones de aromas que deleitan", la inmensidad que se encuentra al tocar (el poder de un abrazo), el deleite que se consigue en el gusto (cuando comemos lo que nos gusta), la belleza que se contempla mediante otros seres vivos (otras personas, animales, plantas, naturaleza entera), la vibración que elevamos mediante lo que oímos (la música, por ejemplo).

Muchas personas confunden la idealización del mundo con el propósito de vida. Por supuesto que tener metas y ambiciones es positivo para nuestras vidas, y si estos están alineados y en armonía con nuestro propósito serán un catalizador para nosotros mismos.

Debemos velar por la ecología entre el propósito y los deleites del mundo; ya que no vinimos a tener sino a "ser". Autos, casas, prendas, fama, joyas, y cualquier otra cosa creada por el mundo, por supuesto que se puede disfrutar y hace grata la experiencia de vida, siempre y cuando no ponga en peligro nuestra percepción respecto a nuestros cinco sentidos.

Dicho de otra forma, si la fama hace que pierda sentido el poder de un abrazo,

¡Te volviste un esclavo de los deleites del mundo!

Si un buen empleo y buen ingreso hacen que pierda sentido la belleza de contemplar a otros tal cual como son,

¡Te volviste esclavo de los deleites del mundo!

Si las ocupaciones hacen que pierda sentido un espacio de tiempo solo para ti, para escuchar música o los sonidos que más disfrutas,
¡Te volviste esclavo de los deleites del mundo!

El propósito de vida es eso que logras percibir por medio de tus cinco sentidos mientras aborδας en este mundo lo que te gusta, lo que te apasiona y tus ambiciones personales con armonía. El propósito de vida parte por la energía y no por la materia.

Consiste en dedicarte en este mundo a eso con lo que vibras, con lo que te gusta de verdad, que lo disfrutas, que sabes que eres bueno para ello, que sabes que si le pones disciplina y te capacitas puedes llegar a ser un experto.

El propósito de vida es la energía que le das al mundo para construirlo, para desarrollarlo, es la forma en la que vas a poner al servicio del mundo esos dones y talentos que te han sido entregados por el universo. Es necesario que comprendas que "todos tenemos algo en lo que somos buenos, y todos tenemos algo que aportar al mundo".

Muchas personas viven una vida sin sentido, como que todo da igual, como que todo es "ahí no más", por estas dos razones:

1) **Viven en piloto automático presos de su propio intelecto**, es decir, en su capacidad de imaginar [pensando en lo que va a suceder] y en su capacidad de recordar [pensando en lo que ya pasó], y no concentran en el momento presente [aquí y ahora], que simplemente es perfecto. Vivir en piloto automático es vivir tratando de controlar lo que no puedo controlar; lo que paso ayer no me puedo devolver a cambiarlo y lo que va a pasar mañana aun no sucede asi que sobre lo único que tengo control absoluto es "hoy", el momento presente.

¿Por qué digo que el momento presente es perfecto?

Bueno porque estamos vivos y es un gran regalo inmerecido,

“no nos lo deben, no es una obligación”.

Aun así, tenemos la oportunidad de vivir, independientemente de los problemas y dificultades del momento, seguimos vivos, pero actuamos indiferentes ante ello. Esto simplemente genera miseria, y ella viene de la mente, nada tiene que ver con lo material. Hay millones de casos en el mundo de personas que gozan numerosas cosas materiales y aun así no son felices, las cosas que logran las disfrutan un ratito y ya, luego continúan sintiendo que algo les falta. Por supuesto lo van a sentir porque ese vacío solo se llena con “gratitud por la vida”.

2) Se encuentran haciendo algo que no les gusta, algo que no les apasiona, algo con lo que no vibran, pero tampoco se han tomado la tarea de trabajar en sí mismos para descubrir qué es eso a lo que realmente vinieron a este mundo, y tiene que ver con el “servir”.

Servir es poner al servicio del mundo tus dones y talentos,

¡aaaah! ¿qué vas a cobrar por ello?

¡por supuesto!

O es que ¿con que vas a pagar tus costos fijos?

Te estarás preguntando, ¿aja, pero y si mi propósito está en ayudar a personas necesitadas y en vez de cobrarles tengo que entregarles?

Bueno entonces parte de tu propósito requiere que aprendas de estrategias de ahorro e inversión, que tal vez emprendas y consigas un estilo de vida que te permita tener la libertad financiera y de tiempo para ayudar sin necesitar que te paguen o esperar algo de vuelta.

¿Y si soy un profesional de la salud?

Pues tu propósito no se basa en que cobres o no, se basa en que disfrutes generar bienestar a los demás, el dinero es sólo una consecuencia. Puedes hacerlo sin cobrar y disfrutarlo al 1000 al igual que puedes hacerlo cobrando y también disfrutarlo al 1000.

Existen médicos que demandan tarifas super elevadas por su nivel de expertíz, años de trayectoria y experiencia, por supuesto que es válido que sus consultas, tratamientos o intervenciones sean de costo elevado. Como también existen profesionales de la salud que tienen negocios y distintas fuentes de ingreso, y para su parte profesional destinan un tiempo determinado y sólo atienden en sectores donde viven personas de escasos recursos, "lo hacen solo para los que no tienen como pagar pero que necesitan del conocimiento y el talento de otro que les ayude".

También hay quienes ejercen cobrando desde sus consultorios o clínicas privadas, y un par de días al mes en un horario determinado lo hacen en sectores donde viven personas de escasos recursos y no les cobran.

Como dijo Diomedes Díaz "un gran cantante" a su hijo Rafael Santos en una canción "porque en la vida hay cosas del alma, que valen mucho más que el dinero, por eso Rafael Santos yo quiero, dejarte dicho en esta canción, que, si te inspira ser zapatero, sólo quiero que seas el mejor"

¿Comprendes a que voy con todo esto?

El que cobres o no cobres ¡nada tiene que ver!, ese es tu problema y ¡eso está bien! No es la profesión, no es el título, no es la ocupación, no es si lo haces solo o acompañado, se trata de que busques la excelencia siempre. Si tú decides que parte de tu propósito implica como consecuencia el desarrollo financiero "fantástico"; la pregunta del millón en este caso es:

¿Será ecológico?

Veamos las preguntas hijas de la pregunta del millón

- ¿Con tu propósito beneficiarás a unos y dañarás a otros?
- ¿Tu propósito se alinea perfectamente con tus cinco sentidos o altera el funcionamiento natural de alguno de ellos?
- ¿Tu propósito se soporta en la generosidad o en el egoísmo?
- ¿Tú propósito construye o destruye?
- ¿Tú propósito contribuye al avance del mundo o a su atraso?
- ¿Tú propósito se basa en ser o en tener?
- ¿Tu propósito se basa en lo que puedes controlar o en aquello que no puedes controlar?

- ¿Tu propósito es flexible y susceptible a cambios o es rígido?
- ¿Tú propósito prioriza el dinero antes que la ética y la excelencia?
- ¿Tu propósito podría cumplir un proceso o no conoce de tiempos ni paciencia?

Estas son sólo algunas de las muchas preguntas que podrías hacerte para evaluar si tu propósito de vida es ecológico o no. Recuerda que ha habido a lo largo de la historia una gran cantidad de personas haciendo cosas supremamente horribles, terribles e inhumanas; simplemente porque ese es su "propósito". Como es el caso de las ideologías, por ejemplo, estos personajes creen tanto en lo que hacen, lo disfrutaban y vibran tanto con ello que su conciencia se nubla y les impide cuidar la ecología del propósito.

Así que no solo basta con que tu propósito se base en lo que te gusta y te apasiona, cuida que sea ecológico y que sea algo en lo que termines con la energía de tu cuerpo agotada, pero con la energía de tu mente bien cargada, si tu propósito se consume toda tu energía mental, tampoco es ecológico.

En resumidas cuentas, el propósito de vida según yo, es:

Servir mediante el conjunto de dones y habilidades que me han sido dadas de manera natural por obra de la creación para que yo disfrute al máximo mi experiencia de vida la cual es "individual" y para que los ponga al servicio del mundo quiera o no quiera cobrar por ello. Tal cosa es la energía que le entregamos al mundo para desarrollarlo, el único requisito es que yo lo disfrute, que me haga feliz y por sobre todo "que no me cague en nadie". PUNTO.

"Quien tiene un por qué para vivir, casi siempre encuentra el cómo"
NIETZSCHE



LA ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE

La alimentación consciente

Nutrirse conscientemente es en todo momento acompañar tu plan alimenticio con la palabra "equilibrio". Esta es la base de todo.

¡Veámoslo!

Primero debemos entender que la palabra dieta no significa dejar de comer, comer menos, sacrificio o sufrimiento. Dieta simplemente es la "estrategia" que voy a utilizar para combinar y alternar los distintos grupos de alimentos según mi tolerancia a ellos, como también para dar cumplimiento a mi objetivo nutricional y de salud.

Cabe destacar que existen muchos tipos de dietas con miles o me atrevería a decir que hasta "millones" de combinaciones de alimentos. Y que para cada cuerpo es distinto según variables como el estado de los órganos, la capacidad metabólica, la edad, el peso, estado anímico, tolerancia o intolerancia a distintos tipos de alimentos, entre otros.

Sin embargo, conseguir el equilibrio entre todo este conjunto de variables sólo requiere la distinción a nivel energético, la cual se resume en dos tipos:

- **Alimentos de alta vibración:** comprende todo lo "orgánico", lo que no requiere un proceso para consumirse, lo que no es sometido a maltrato, lo que no es inventado por el hombre. Es todo aquello que emana de la tierra y representa una energía limpia. (frutas, verduras, vegetales, hortalizas, granos, etc)
- **Alimentos de baja vibración:** comprende todo lo "inorgánico", lo que sí requiere un proceso para consumirse, muchas veces sometiendo a maltrato y sufrimiento, derivado del hombre. (Animales y derivados de animales, alimentos industrializados, etc

De entrada, no estoy sugiriendo que te conviertas en vegetariano, tampoco que aborrezcas los alimentos de baja vibración o que los rechaces, no para nada. Vuelvo y te digo, todos los cuerpos son distintos con necesidades distintas y con objetivos distintos. Habrá a quienes les funcione mejor siendo vegetarianos, como a otros siendo veganos, como a otros siendo carnívoros, como a otros siendo integrales. Todo está en la palabra "equilibrio".

Entonces para nutrirnos conscientemente debemos tener muy claro estos dos grupos, para luego diseñar planes alimenticios acorde a nuestros objetivos, siempre con la previa asesoría y acompañamiento de un profesional (nutricionista). Porque es la persona capacitada para guiarte en la optimización de tu dieta ya que posee los conocimientos acerca de todos los grupos de alimentos y cómo diseñar una estrategia basada en tu objetivo nutricional acorde y en armonía con las distintas variables mencionadas anteriormente.

Veamos cómo entra a jugar la palabra "equilibrio" en todo esto.

Una tortilla con tocino y queso para tu desayuno, a nivel "energético" puede ser solo de baja vibración. Pero si le añades champiñones, cebollín y espinaca, aparte de acompañar con té verde como bebida y unos trozos de fruta natural picada, tu desayuno pasa a entregarte otro nivel energético.

En el caso de un asado, donde vas a comer abundante carne, cerdo, tal vez pollo, chorizos, longanizas, etc, puede ser solo baja vibración, pero si agregas al parrillero cebollas y pimientos (pimentones) y sirves también con abundante ensalada de vegetales crudos, esta comida pasa a entregarte otro nivel energético.

Estos son solo un par de ejemplos que he citado para mostrarte que el equilibrio nutricional por el que parte la alimentación consciente se basa en el balance entre los alimentos de alta vibración y los alimentos de baja vibración. Esto no quiere decir que los alimentos de baja vibración no alimenten, no aporten benéficamente algunas cosas a tu organismo o no generen energía a tu cuerpo. Aquí quiero destacar la eficiencia con que tu cuerpo los digiere, la eficiencia con que tu cuerpo absorbe sus nutrientes y el tipo de energía que le dan a tu cuerpo además del impacto que generan en tu organismo respecto de los alimentos de alta vibración.

Veámoslo desde esta perspectiva, "autos y aviones"

Un auto promedio usa gasolina con octanaje 91 y algunos autos para pique $\frac{1}{4}$ de milla utilizan gasolina con más octanaje, los autos de motores más fuertes comúnmente usan gasolina octanaje 95, algunos 98.

Pero los aviones por su peso y la potencia de sus turbinas obviamente requieren más octanaje, utilizan de 100 octanos en adelante; aeronaves grandes hasta 110.

La pregunta es ¿le pondrías gasolina 91 a tu avión?

Lo mismo sucede con el cuerpo, el cual es una potente máquina, es un "avión", por ende, requiere combustible full octanaje para un óptimo desempeño. Muchas personas que no son conscientes de su alimentación quieren que su avión despegue y aparte les haga viajes intercontinentales, pero lo cargan con gasolina 91 y a mitad de vuelo tienen fallas, como hay otros que ni siquiera les despegan, o peor aún su avión se estrella.

Entonces bien, si quieres que tu cuerpo tenga un desempeño óptimo, dale combustible potente y de calidad para que vuele como un avión. No seas inconsciente queriendo que vuele, dándole mal combustible todo el tiempo, como lo es el exceso de alimentos de baja vibración empezando por los industrializados (harinas procesadas, azúcar, snacks con colorantes y químicos, aceites vegetales que entorpecen la absorción de minerales esenciales para el cuerpo como lo es el calcio, magnesio, hierro y cobre. Dichos aceites son el aceite de soja, de girasol, etc).

Suele verse reflejado en los estilos alimenticios donde se prefiere el pan, las bebidas gaseosas, frituras, exceso de carnes rojas, y se apartan o minimizan los vegetales, verduras y frutas.

Algunas recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable a nivel nutricional

- Balance de platos 50/50 (orgánico e inorgánico) prefiriendo siempre lo orgánico, y de ser posible llevarlo a 80/20.
- Control nutricional con un profesional al menos 1 vez cada 6 meses

- Conocer su tolerancia a el azúcar con un test de resistencia a la insulina y glucosa en ayunas, el cual es analizado por un nutricionista o un médico con dicha especialidad
- No cohibirse de comer lo que le gusta, aunque implique alimentos poco saludables, siempre y cuando haya equilibrio, es decir, por ejemplo, un día de hamburguesas o helados equivale a 15 días de muy baja ingesta de carbohidratos y cero azúcares añadidas.
- Vea la comida chatarra como premios que también contribuyen al bienestar porque generan placer, pero como usted es una persona que se guía por la palabra "equilibrio", entonces ha de saber que aún siendo placentero, si es en exceso, es destructivo.
- En la medida de lo posible reduzca a su más mínima expresión la ingesta de harinas procesadas (maíz y trigo), elimine el consumo de azúcar blanca, si no tolera el café natural y amargo, considere la estevia como método alternativo de endulzado para la transición hacia el no consumo de azúcar, pero si o si es clave para el bienestar corporal olvidarse del azúcar.

- Los practicantes de dieta cetogénica (carbohidratos a su más mínima expresión y full grasa animal y vegetal) refutan sobre el consumo de frutas y algunos vegetales que contienen azúcar natural, aquí vuelve y entra en juego la palabra “equilibrio”, pues lo único que vas a comer no es solo frutas, además si eres una persona que habitualmente consume azúcar blanca y decides dejarla, te va a ser de gran ayuda sustituirla consumiendo frutas. Por otra parte, el azúcar natural de las frutas y algunos vegetales, genera energía óptima al igual que el de la grasa animal, solo que el impacto sobre el organismo es distinto, tu cuerpo digiere y absorbe mucho más rápido los nutrientes de las plantas y frutas que los de los animales.
- Los alimentos saludables son saludables a cualquier hora, y los no saludables, son no saludables a cualquier hora. Esto para los que se basan en la creencia de “desayunar como rey, almorzar como persona y cenar como mendigo”.
- Su cuerpo requiere una determinada cantidad de calorías diaria para mantenerse, si la excede, él cómo máquina inteligente, la almacenará para cuando la necesite, y todo esto es enviado al tejido adiposo, principalmente en forma de grasa visceral (pancita). Al igual que si la disminuye, él cómo máquina inteligente, tomará de lo que tiene almacenado (pancita) para generar energía y allí es donde adelgaza. Así que, si su cantidad de calorías necesaria para mantener su peso es de 2000 Kcal diarias y entre desayuno, almuerzo y merienda ya ingiere 2400, no venga a caerse a mentiras en la noche con la ensalada con atún.

- Es por esto que es clave que toda persona entienda la cantidad de calorías diarias que necesita consumir según su objetivo, los tipos de alimentos y posibles combinaciones que puede emplear para ello y el peso de cada porción; además de los test previos para conocer su tolerancia a los distintos tipos de alimentos y esto se lo ofrece un nutricionista.
- Para sus cocciones prefiera el horno y la plancha antes que el bold para frituras, también considere el airfryer si su receta busca lograr esa textura.
- Manténgase investigando sobre recetas de low carbs, ricas en fibra y antioxidantes como también en grasas saturadas y proteínas, esto le ampliará el mapa de opciones a la hora cocinar, tome el control de su salud desde lo que come, no deje que cocine para usted quien no entiende estos conceptos, porque sería como entregarle su avión a un taxista para que lo maneje. También puede ayudar a que quien cocina en casa se haga consciente y se capacite para cocinar saludable así los beneficiados son dos o toda la familia.



**LOS
HÁBITOS**

Hábitos que conducen al bienestar absoluto

Primero debemos conocer ¿Qué es un hábito?

Es una práctica o conducta repetitiva y sostenida en el tiempo de manera automática que forma parte de la vida de los seres humanos. Estos determinan la calidad de vida y el acercamiento o alejamiento a los objetivos planteados; se dice que eres lo que habitualmente haces.

Entonces sostener cierta clase de hábitos a lo largo de tu vida aumentará la probabilidad de éxito además de hacerte una persona saludable y próspera. No existe una fórmula mágica, pero algunos de ellos son:

Meditar: Te ayuda a aumentar el enfoque diario, además de regular la energía vital de tu ser. Este es un hábito muy importante si anhelas salir de la ansiedad y el miedo, los estados meditativos son sumamente sanadores, pues llevan tu consciencia del plano físico y mental al plano espiritual. Te recomiendo investigar acerca de los beneficios de meditar todos los días, no importa la cantidad de tiempo, sino que lo hagas todos los días.

Leer: Te ayuda a hablar mejor, mientras más lees mejor te sabes comunicar. Leer te ayuda también a aumentar la capacidad de concentración, te hace más culto y aumenta tus probabilidades de éxito a la hora de postular en un nuevo trabajo, emprender, conquistar, invertir, sanar, en fin "la toma de decisiones". Gracias a la lectura puedes aprender cómo funciona la mente humana, como esta se encuentra íntimamente ligada al universo, también cómo funciona el cuerpo humano, en especial el cerebro y cómo funciona el mundo en general. Leer te saca de la ignorancia y el miedo, poco a poco va elevando tu consciencia.

Descansar correctamente: Normalmente se asocia el dormir bien con hacerlo entre 7 y 8 horas, pero lo cierto es que no siempre tu cuerpo necesitará esta cantidad de horas; dependiendo de variables como el estado de los órganos, estación climática, estado anímico, estado de energía vital, alimentación, estado mental, entre otros, tu cuerpo podrá pedirte mas o menos horas de sueño.

Me pongo como ejemplo, normalmente duermo 7 horas, pero algunas veces mi cuerpo me dice:

“Ey no es pereza, de verdad necesito dormir un poco más”

y ¿sabes qué? ¡Eso está bien!

Escucha tu cuerpo, no tiene nada de malo dormir un par de horas más si sabes que habitualmente le das buen descanso y eres una persona responsable que se despierta a atender siempre sus ocupaciones. Ahora bien, si tienes un cuerpo que todos los días te dice “necesito dormir más”, debes poner atención a alguna de las variables mencionadas en el texto anterior.

Lo mismo ocurre cuando despiertas antes, probablemente tu cuerpo ese día tuvo un descanso óptimo en comparación a los días anteriores, ya no necesita dormir más ¡y eso también está bien! ¿para qué forzarlo?, supongamos que normalmente despiertas a las 7:00 am y un día se te quita el sueño a las 4:45 am y ya no puedes conciliar nuevamente el sueño; probablemente te frustras y sigues intentando dormir, agotas parte de tu energía mental pensando y pensando hasta que se dan las 6:00 am y vuelves a conciliar el sueño.

¿A quién le va a pesar el mundo cuando la alarma suene a las 7:00 am habiendo perdido 1 hora 15 minutos de sueño? “me rio”

Creo que a todos nos ha pasado al menos una vez en la vida y más a los que hemos cumplido horario bien sea como estudiante, empleado o por algún compromiso.

Sin embargo, esto puede no volver a afectarte, si cambias la perspectiva con la que ves el despertar antes de tiempo. En lugar de intentar dormir de nuevo, te pones en acción de inmediato, una ducha, ejercicio, una lectura, avanzar en un ensayo o trabajo pendiente, ordenar esa parte de la casa que sabes que lo requiere, adelantar el almuerzo para ganar ventaja en las ocupaciones del día, avanzar en algún curso online que estés haciendo, etcétera. Tantas cosas que podrías hacer benéficas para ti; tu cuerpo te está diciendo:

“Ey, aquí tienes más tiempo en el día, aprovéchalo”.

Probablemente si eres una persona que cumple horario, pienses que a mitad de la mañana o a mitad de la tarde tu cuerpo te va a pasar factura por esas 2 o 3 horas de descanso que no tuviste, y a muchos les pasa, mayormente con los que se duermen a elevadas horas de la noche, pero esto tiene que ver con alguna de las variables mencionadas en el primer texto de este hábito. Pero si se ajusta alguno de esos factores que pueda estar haciendo interferencia, créeme que despertar un par de horas antes de lo habitual ya no tendría por qué pesarte factura durante el día pues tu cuerpo no lo va a necesitar.

Para las personas que por el contrario les cuesta dormir antes de medianoche pero a las 7:00 am están en sus mejores horas de sueño y al sonar la alarma “odian la vida” literal, me estoy riendo me ha pasado y probablemente a ti también estimado lector, no te preocupes, veamos algunas de las variables que se podrían ajustar para que esto no suceda.

Primero hazte esta pregunta:

¿Quién estableció que se debe dormir a las 11:00 pm y despertar a las 6:00 am?

Esto no es una ley de vida ni un "estándar" del descanso humano. Cada cuerpo es diferente con distintas necesidades de descanso y alimentación, no te frustres porque no puedes dormir a la hora que "crees" que deberías dormir.

Yo podría preguntarte:

¿Tú debes dormir a esa hora según quién?

Si respondes que, según tu horario de trabajo, estas muy equivocado, las horas de sueño las determina la capacidad de tu cuerpo para reponer energía en relación con otros hábitos con los que también cuentas (descritos en el primer texto de este apartado). Sin embargo, para que puedas atender con eficacia y responsabilidad tus ocupaciones diarias sin que el sueño interrumpido te pase factura a mitad del día, sin que te cueste poder conciliar el sueño a una hora razonable, sin que despiertes con esa sensación de no haber dormido nada y que el mundo te pesa, puedes revisar lo siguiente:

- **¿A qué horas estás tomando tu última comida?** Si lo haces a menos de 2 horas de irte a dormir, probablemente tu cuerpo duerme pero no descansa, en realidad ni siquiera estás dormido(a), solo estás desmayado(a) por un par de horas, pues tu sistema digestivo está utilizando de inmediato parte de esa energía que estás generando con el sueño para poder concluir su proceso digestivo, por ende, ocurre una descompensación energética. Lo recomendable es darle un tiempo prudente al cuerpo [entre 4 y 5 horas] entre tu última comida y el sueño.

- **¿Cómo es tu estado mental antes de ir a dormir?** Si te acuestas con un pensamiento ansioso o destructivo recurrente, tu mente subconsciente va a estar trabajando mientras duermes, gastándote de inmediato la energía que estás generando con el sueño, y allí ocurre una descompensación energética. Lo recomendable es que sueltes todo aquello que no puedes controlar y se lo entregues al universo; pide un buen descanso y hazle saber que te acuestas confiado(a) porque mañana será un nuevo día lleno de nuevas oportunidades. Para esto es muy bueno meditar antes de dormir.
- **¿Cómo es tu habitación y principalmente tu cama?** Respóndete honestamente a ti mismo(a), mira tu cama antes de ir a dormir, ¿sinceramente se ve agradable?, ¿es un sitio provocativo y pulcro?, ¿te provoca acostarte porque se ve ordenada, rica y deliciosa, o es solo por el cansancio que traes?, de igual manera con toda tu habitación, ¿te provoca estar allí porque es un sitio que huele delicioso, que te genera comodidad y placer partiendo por su orden?, ó ¿solo por el cansancio que traes y porque es tu área de sueño?
- **¿Cómo es tu gasto energético durante el día?** Revisa si sólo estás gastando energía mental y no tanto corporal, mayormente ocurre en los trabajos de oficina con horarios fijos y grandes cargas de estrés laboral. Asegúrate de incluir actividad física mediante un deporte, hobbies o simplemente gimnasio para equilibrar el balance energético. No es lo mismo acostarse cansado por estrés que por gusto o diversión. Y si en definitiva el trabajo que tienes, consume toda tu energía mental por exceso de estrés, puedes ir considerando dejarlo, "por tu bienestar".

- Por otra parte, **revisa la hora en la que te estás ejercitando**, pues no todos los cuerpos responden igual al ejercicio, algunos se activan más que otros luego de entrenar, si es tu caso, procura no hacerlo 1 hora antes de la hora que consideras como idónea para dormir, ejemplo, si deberías estar durmiendo a las 10.00 – 11.00 pm, no empieces a entrenar a las 8.00pm, ya que es la hora en la que más bien deberías estar terminando.
- **¿Cómo es tu relación con el agua antes de dormir?** Normalmente se sabe que mantener el cuerpo hidratado con al menos dos litros de agua al día es esencial para la salud, sin embargo, dicha hidratación es clave antes de dormir, veámoslo:
- **El agua fría, activa** (el cuerpo se calienta por dentro para auto regular su temperatura), **el agua caliente, ralentiza** (el cuerpo se enfría por dentro para auto regular su temperatura), mientras que el agua tibia relaja (le da a tu cuerpo la temperatura necesaria para el descanso, es decir, sensorialmente hablando lo prepara para dormir. También es muy saludable consumir uno o dos vasos de agua antes de dormir para que tu riñones, hígado e intestino estén hidratados durante el sueño.

- **¿Qué estrategia usas para apagar la mente antes de dormir?** Los dispositivos electrónicos (principalmente las pantallas) deberías descartarlas al acostarte si tu dificultad está en conciliar el sueño. Te sería mucho más útil ocupar un libro, no se si has notado que cuando te dispones a leer, luego de unos minutos sientes un apagón mental, una sensación de sueño que, si la resistes y te concentras continuas con buena fluidez, pero si no terminas soltando el libro y optando por dormir un ratito. Bueno esta situación es la que puedes utilizar a tu favor para conciliar el sueño. Si luego de unos minutos de estar leyendo en cama "acostado", porque debe ser acostado para que tu cerebro cree la asociación de [cama + libro] = sueño; empiezas a sentir sueño, apagas la luz y a dormir se ha dicho. Te recomiendo que esta luz sea una luz suave de una lámpara de mesa de noche y no la general de la habitación, aunado a esto puedes dejar encendido un reproductor o ponerte audífonos con música binaural de ondas theta a muy bajo volumen, la cual te sugestiona e induce el sueño. La finalidad de todo esto es programar tu cerebro para que entienda que, al estar limpio y cómodo en tu habitación desde tu cama con la luz apagada, leyendo un libro acompañado de cierto fondo musical, signifique que "ya es hora de dormir"

¡Seguimos con más hábitos saludables y de éxito integral!

Gimnasia cerebral: Es bien sabido que antes de iniciar la actividad física se recomienda calentar y estirar. Para evitar lesiones se deben acondicionar previamente los músculos del cuerpo. Con el cerebro ocurre igual, este es un gran músculo el cual cuenta con cierto grado de plasticidad, pero para lograrlo se debe acondicionar previamente a modo de evitar lesiones (dolores de cabeza, falta de concentración, entre otros). Esto se logra con estímulos provocados con ejercicios de coordinación motriz donde ambos hemisferios cerebrales empiezan a comunicarse con fluidez y la capacidad de análisis, memoria, concentración y retentiva aumentan. También se logra gracias a la resolución de problemas matemáticos y de lógica o con juegos de mesa (crucigramas, ajedrez, sudoku, puzzle, sopas de letras).

Los ejercicios funcionales de coordinación motriz tipo circuito también ayudan a la gimnasia cerebral, ya que no solo se está ejercitando el cuerpo sino también el cerebro gracias a la coordinación que se debe llevar a cabo para realizar dichos ejercicios. Todo lo anteriormente descrito previene enfermedades como el Alzheimer y aumenta la vida útil de tu cerebro, además de contribuir como gran herramienta en la toma de decisiones (te permite identificar más variables y perspectivas en un contexto determinado antes de tomar una decisión).

Puedes practicar la gimnasia cerebral unos minutos antes de iniciar tu jornada laboral, antes de entrar a un examen, antes de iniciar la lectura del libro que te encuentres leyendo esa semana y verás cómo paulatinamente va aumentando tu capacidad para mantenerte concentrado y atento.

Ayuno: Ayuda a depurar tu organismo, dejando que tu cuerpo por sí solo emplee sus capacidades de autosanación. Ayunar contribuye en la regulación de los niveles de azúcar, cortisol y ciertas hormonas clave para el desarrollo óptimo de tu cuerpo además de limpiar tu hígado. Puedes hacerlo por un período de 16 horas 1 vez por semana si nunca antes lo has hecho. Sin embargo, es prudente que lo consultes con tu médico internista o nutricionista si deseas incluirlo en tu estilo de vida como (ayuno intermitente), pero conoce que a nivel de salud integral es muy benéfico.

Planificar: Quien tiene claro a donde va considera las posibles rutas antes de iniciar su viaje, quien tiene identificado el blanco no lanza flechas hacia cualquier dirección. Planificar tus días genera orden en tu mente y optimiza tu tiempo, pues ya tienes por escrito lo que tienes que hacer, cómo lo vas a hacer y cuando lo vas a hacer. Así que desocupas espacio en tu mente, el cual es necesario para ejecutar otros procesos además de no malgastar tu tiempo y energía mental pensando en "lo que tienes que hacer" y mucho menos darle cabida a la ansiedad cuando todo se acumula.

Las personas que planifican, no se asustan ante de eventuales complicaciones, pues ya tienen un plan y saben lo que tienen que hacer, entienden que esto es parte del plan y que solo deben seguirlo. Llevar un orden y secuencia de metas a corto plazo mediante planificación potencia las probabilidades de éxito al perseguir un objetivo. Por otra parte, cuando se planifica a largo plazo mediante un proyecto de vida, esta cobra más sentido. Todo ser humano según yo, debería planificar sus días, "y su vida en general", así se vive la vida que uno decidió y no la que le tocó.

No digo con esto que todo se trate de tener metas y obsesionarse con cumplirlas; que si no te pones metas no serás exitoso, no. Quiero decir que las metas, al menos en áreas como el estudio, el trabajo, el entrenamiento físico o los negocios, te ayudan a crear marcos mentales de referencia y a ir midiendo los avances en la consecución de tus objetivos.

Estas no te definen cómo persona, no garantizan que seas exitoso, no son la base de la felicidad, pero sin duda alguna te ordenan y te proyectan mejor en la vida.

Ahorro e inversión: las personas financieramente prósperas sostienen este hábito. Una parte de sus ingresos la ahorran para luego invertirla, y ese dinero que produce dicha inversión también se reinvierte. La idea es que tu dinero trabaje para ti y no tu para el dinero. Es una regla de oro en la educación financiera que al menos el 10% de tus ingresos los guardes para ti, primero te pagas a ti y luego a todo lo demás.

Ahorra, pero no solo para dejar guardado, sino para que ese dinero trabaje para ti, vuelvo y te digo, tu dinero debe ser tu esclavo trabajando para ti 24/7 y no tu esclavo del dinero. Lo que hace este hábito es, generar estabilidad a largo plazo y garantizar una vejez cómoda; verlo como tu seguro de retiro o jubilación; no esperes que el gobierno te asegure tu vejez; ve lo que sucede con las personas que nunca ahorraron ni invirtieron desde temprana edad, confiando en la pensión de vejez.

Para ampliar tus conocimientos acerca de cómo desarrollar este hábito, investiga sobre ¿qué es? y ¿cómo funciona? el interés compuesto y entidades que prestan este servicio en tu país. También puedes leer un libro llamado "El hombre más rico de Babilonia" que te ayudará a entender mejor cómo funciona el dinero y los principios básicos para la abundancia financiera.

Otro factor importante es la mentalidad con la que abor das el ahorro y la inversión...

¿Qué perspectiva le das?

Sí lo haces para que tus finanzas sean "mejores que las de otro"

¡Estás jodido(a)!

Ahorrar e invertir debe ser algo divertido, algo que no ponga en riesgo tus compromisos fijos mensuales, que te llene de estrés o preocupaciones o que simplemente uses para competir con los demás ¡NO!, ahorrar e invertir es el hábito que tienes que cultivar para generar libertad financiera, y esta no se basa en el principio de tener sino de ser. No ahorras e inviertes para tener más dinero, ahorras e inviertes para tener más tiempo, tiempo para ti, para tu familia, para viajar, para pensar con claridad, para estudiar y capacitarte, para desarrollar nuevos proyectos, para descansar cuando te provoque. Todo esto lo puedes lograr cuando tienes activos generando ingresos pasivos, es decir, la plata está trabajando por ti mientras tu "vives", y ellos se construyen con mucha paciencia, responsabilidad y constancia sosteniendo este hábito.

Dar/servir: desprenderse de lo material asume un gran reto para los seres humanos, pues creemos que ello "nos pertenece". Tal vez en términos legales o morales, tenemos la propiedad absoluta y podemos dar fe de que algo nos pertenece. Pero, desde una perspectiva universal, ¿cómo puedes asegurar que algo te pertenece? si estás "de pasada "en este mundo físico, pues todos sabemos que algún día vamos a partir, entonces [billetes, oro, plata, piedras preciosas, autos, tierra, etc] son materia, por ende, son del mundo, al mundo pertenecen, y si fueran tuyos al partir podrías llevarlos, pero como no puedes llevarlos, quiere decir que no eres el propietario, eres el "administrador temporal" de esa materia.

Así que, si de toda esa materia que administras, destinas una parte (la que tú quieras) a servir a otros por medio de donaciones, para que aquellos menos favorecidos que cuentan con escasos recursos materiales, accedan a mejoras en su salud, educación o calidad de vida, el universo te premiará, cada vez que lo hagas dirá "que buen administrador es, de cada cosa que le doy siempre destina una parte para ayudar a los demás, así que le seguiré dando".

Evalúa cómo las personas con grandes fortunas lo hacen, nota que la mayoría tiene fundaciones, iniciativas, hacen donaciones, crean programas de responsabilidad social desde sus empresas, hacen campañas masivas de ayuda, entre otros. No se quedan con lo que tienen solo para ellos, siempre dan una parte a los demás.

Tal vez te preguntes ¿pero y yo como puedo hacerlo si a mí no me sobra el dinero?, esto para las personas que a veces están justas a fin de mes o más bien les falta.

No solo se ayuda "regalando dinero", veamos ejemplos:

Muchos tenemos en nuestro closet ropa que, siendo sinceros, nunca usamos. De seguro alguien más la puede estar necesitando.

Muchos de nosotros cuando hacemos las compras del mes, aunque no nos sobre el dinero, podemos incluir 2 o 3 productos de más y donarlos a una canasta colectiva de alguna fundación o iglesia que lleva a los más necesitados.

Con nuestros dones y talentos, por medio de nuestra profesión, podemos elegir compartir estos conocimientos cada cierto tiempo con algún grupo de personas de escasos recursos que quieran y estén dispuestos a capacitarse para crear oportunidades de salir adelante.

Muchos de nosotros tenemos un auto que podemos destinar un día al mes para colocarlo a disposición para alguna ruta de entrega de ayudas o visitas a centros de caridad.

Entonces dar y servir nada tiene que ver con la cantidad sino con la disposición de destinar una parte de lo que el universo me provee para ayudar a otros. Tales obras tienen una paga infinita que no puede ser sondeada, no se puede medir ni tocar porque es energética, es del espíritu.

Alto impacto cardiovascular: es bien sabido que todo profesional de la salud recomienda realizar actividad física ya que es fundamental para generar buena salud. Sin embargo, es necesario que, independientemente de la duración de tu actividad física diaria, generes alto impacto cardiovascular por término de 3 a 7 minutos dependiendo de tus capacidades. Consiste en llevar tu cuerpo al límite, que tu corazón aumente sus latidos x10, que tus pulmones se expandan a su máxima capacidad y que recibas la mayor entrada de oxígeno posible; esto no solo beneficia tus pulmones, corazón y sangre, también a tu cerebro, ya que recibe mayor oxigenación, y un cerebro mejor oxigenado funciona mejor. Citemos algunos ejemplos:

Si estás en la caminadora en velocidad 7 km/h promedio, para finalizar sube la velocidad el máximo que puedas y dale un par de minutos "con todo".

Si estás en clase de crossfit o funcional no te preocupes, durante toda la clase lo conseguirás.

Si no estás entrenando o no tienes tiempo para una rutina completa, simplemente estira bien, calienta un poco y luego haz un circuito que involucre fuerza y potencia con la máxima velocidad posible, sin parar por un par de minutos. La idea es que tu corazón (todos los días) tenga ese bombazo, es cómo calibrarlo. Puedes haber hecho a un lado la actividad física un par de semanas por distintos motivos, pero siempre y cuando dediques todos los días unos pocos minutos a darle ese hit a tu corazón, tu salud te lo agradecerá.

Soledad: aquí vuelvo a citar la palabra “equilibrio”, pues tanto estar acompañado como estar solo es benéfico. Cuando estás acompañado te nutres de la energía de otras personas y también les entregas la tuya, pero cuando estás sólo(a) eres tú quien construye la energía. Cuando estás en compañía de otras personas tal vez te distraes, te recreas, pasas ratos agradables, pero cuando estás sólo compartes contigo mismo, te escuchas, puedes hurgar minuciosamente en lo más profundo de tu ser en silencio y con calma. Las personas exitosas conocen el poder de este hábito y lo disfrutan como no tienes idea, no existe la soledad para el que está bien consigo mismo dijo alguien una vez, pero también alguien dijo que una vez que conoces los beneficios de la soledad debes tener cuidado porque se vuelve adictiva, ¡y en gran manera es cierto!

Estando sólo descubres cosas de ti mismo que no conocías, aprendes a escucharte, poco a poco te vas dando cuenta que necesitas mucho menos de lo que crees, tanto para vivir como para ser feliz, aprendes a conseguir calma, aprendes a conocerte, aprendes a ser mejor, no que alguien más, sino que tú mismo. Aprendes que el cielo y el infierno no son destinos, sino, estados de consciencia que solo ocurren dentro de ti. Estar solo construye, estar solo edifica, estar sólo sana, estar solo renueva y purifica. Una vez que aprendes a estar en tu propia compañía, nunca más necesitas cosas ni personas, “las prefieres” que es distinto. Vas a reunirte con amigos porque lo eliges y no porque lo necesitas, tienes una relación porque lo eliges y no porque lo necesitas, y desde ese estado de consciencia, de seguro tendrás mejores relaciones en cualquier ámbito de vida (familiar, social, académico, laboral, etc).

“Aprender a estar solos, es uno de los mayores éxitos que podemos alcanzar como seres humanos”.

Para desarrollar este hábito, puedes escoger un día o fin de semana del mes, también una semana entera una vez al año y retirarte a un sitio donde haya silencio y puedas estar sólo, tal vez viajar a otra ciudad u otro país. Llevar contigo ese libro que quieres leer, o todo el material educativo que vas a necesitar si de investigar se trata, principalmente tu pc, también papel y lápiz para plasmar tus ideas o tus metas próximas. No quiero decir con esto que debas llevar estos materiales para distraerte, sino que pueden serte útiles como material de apoyo si estando sólo requieres investigar, pero lo que sí o sí de seguro vas a necesitar es papel y lápiz para sacar todo lo que hay en tu cabeza y plasmarlo para después darle orden.

Puedes hacer un check list de recursos que debes gestionar, hacer tus planificaciones personales y cualquier otra cosa que requieras gestionar, bien sea dentro o fuera de ti, para traer orden a tu vida. Todos tenemos algo que ordenar, algo que resolver, sobre lo cual meditar, razonar, reconsiderar, concientizar, decidir; y muchas veces estas cosas no las podemos gestionar en compañía de alguien más, son cosas que "solo yo" debo trabajar y "solo yo" puedo decidir.



**LA
MENTALIDAD**

El papel que juega la mente sobre el bienestar

Toda persona que goza de bienestar absoluto también goza de buena salud mental, es imposible que alguien que no tiene una mente ordenada y saludable pueda gozar de bienestar.

Para lograr una buena salud mental, lo primero que debemos revisar son nuestras **creencias**,

¿Qué creemos acerca de nosotros?

¿Qué creemos acerca del mundo en general?

Te has preguntado ¿Por qué las personas decoran sus hogares? ¿Por qué hacen limpieza y ordenan? ¿Por qué a algunos les gusta tenerlo bonito? ¿será para sentirse cómodos y a gusto? ¿será para que la visita se sienta a gusto? ¿será porque creen que esto les brinda un mayor estatus social? ¿Será porque creen que serán mejor percibidos por otros?

El hecho es que lo hacen principalmente porque allí viven ¿no es cierto?

Es el lugar donde pasan varias horas del día, donde descansan, donde guardan sus pertenencias etc. Pero la realidad es que el lugar donde pasamos "toda nuestra vida" desde una perspectiva universal, es en nuestra mente ¿no es cierto?, entonces:

¿Por qué no hacer de ella un lugar limpio y ordenado? Donde podamos descansar y sentirnos a gusto

¿Por qué no tenerla decorada con pensamientos saludables e información valiosa? Para que la visita (gente del entorno) la perciba como un bello hogar, digno de admirar.

¿En tu hogar permites que alguien ingrese con los zapatos llenos de tierra o barro? ¿Permites que la visita traiga basura de la calle y la deje dentro de la casa?

Lo mismo ocurre con la mente, ¿permitirías que otros vengan con basura de afuera (insultos, chismes, crítica, envidia, burla, menosprecio, subestimación, carencias) y te la dejen dentro de casa?

Es un hecho que no querrás tan siquiera abrirles la puerta ¿no es cierto? Así que hagamos de nuestra mente un hogar agradable, filtremos lo que a ella entra (comentarios de otros, redes sociales, medios, etc), cuidemos nuestras pertenencias (creencias y pensamientos), cuidemos a quien le abrimos la puerta (personas que ocupan tu tiempo sin entregarte a cambio información útil o tan siquiera buena energía), porque nuestra mente es el único sitio donde viviremos toda la vida, no permitamos inquilinos que no pagan, no permitamos visitas desagradables, no permitamos que nada ni nadie la ensucie o deteriore, empezando por nosotros mismos.

Desarrollar habilidades como la inteligencia emocional, el pensamiento crítico, la autoestima, la autosugestión, el perdón y la aceptación, sin duda alguna contribuyen a que nuestra mente sea un excelente lugar para vivir, así como para que otros nos visiten y se sientan a gusto. Asegúrate de que tu mente sea un excelente lugar y en el plano físico encontrarás el orden de cualquier manera.



**EL
CUERPO**

El amor y respeto al cuerpo como templo sagrado y máquina vital

En capítulos anteriores, hablamos de la importancia de una alimentación consciente, sin embargo, alimento no es sólo lo que comemos, sino todo lo que entra por nuestros cinco sentidos: **[VAKOG]**

V	A	K	O	G
Visual	Auditivo	Kinestésico	Olfativo	Gustativo

Por ello, debemos prestar atención a otros aspectos que son clave para mantener nuestro cuerpo en funcionamiento óptimo, además de protegerlo y amarlo, aquí cito algunos de ellos:

- **Mantenerlo limpio:** es bien sabido que donde hay orden y pulcritud la energía fluye con más facilidad. Es por esto que en los cuerpos que se mantienen sucios esta energía se disipa.

Darle agua a nuestro cuerpo y limpiarlo, es revitalizarlo.

¿Has notado que al darte una ducha luego de haber mantenido sudor y mugre varias horas, sientes que despiertas, que te quitaste un peso de encima?, ¿es como si te dieran una dosis de energía extra! Esto se debe a que el motor de nuestras células es el oxígeno, y una piel sucia recibe menos oxígeno. Además, el agua también contiene oxígeno, por ende, al ducharte e hidratar tu cuerpo interna y externamente, el respira mejor, y al respirar mejor tus células trabajarán mejor, y al trabajar mejor tus células, como consecuencia tú te sentirás bien.

- **Cuidar la postura:** no solo el cerebro le da órdenes al cuerpo, también el cuerpo le da órdenes al cerebro, y está evidenciado por medio de la postura.

Una postura encorvada, de derrota, cuello hacia abajo, le envía señales al cerebro de desempoderamiento, de pérdida, de que no soy capaz, no soy suficiente o soy perdedor. Por el contrario, una postura erguida, frente en alto, pechito parado que algunos llaman, le envía al cerebro señales de empoderamiento, independientemente de la situación que estemos viviendo, le indica que soy capaz, de que yo puedo con esto y más, de que soy ganador(a) y esto a su vez influye tremendamente en la energía que circula por todo nuestro cuerpo, sin contar, además, el cómo nos perciben los otros.

Por ello procura siempre, sea lo que sea que estés viviendo, pararte derecho, dirigirte a quien sea con la frente en alto, transmite seguridad y respaldo hacia ti mismo, esto va a impactar significativamente tu autoconcepto y la percepción de los demás hacia tu persona.

- **El control del peso:** ha sido un tema controversial a lo largo de la historia, puesto que muchos se escudan en sus buenos sentimientos o absoluta responsabilidad como padres o ciudadanos para evadir la responsabilidad acerca de su peso, argumentando además "soy gordito(a) pero vivo feliz". Es que felicidad y estado corporal nada tienen que ver, también existen personas con cuerpos super esbeltos, sanos y tonificados pero su energía vital se mantiene por el piso por el simple hecho de ser infelices.

Cuando cito el control del peso, lo hago desde una perspectiva pragmática, para que entiendas que, aunque presumas que estas gordo(a) pero eres feliz, estas acortando tu tiempo de vida y siendo más vulnerable a enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes, accidente cerebrovascular, complicaciones en hígado y vesícula, artrosis, insuficiencia física, entre otros.

Controlar el peso, más allá de la estética, es hacernos responsables de nuestra salud, y si somos padres, del ejemplo que le estamos dando a nuestros hijos. Puede que sí, puede que no, pero si tu caso es la obesidad, (+ de 5kg) por encima de tu peso ideal, y eres responsable de otras vidas [tienes hijos, o velas por menores o ancianos]

¿Has pensado qué será de ellos si enfermas y no puedes trabajar? O peor aún ¿si enfermas y mueres? o vamos un poco más allá; ¿que los que desarrollen algún tipo de enfermedad sean tus hijos por exceso de peso gracias a la educación nutricional que les diste y el tipo de alimentos que provees para tu hogar?

Entonces bien, ser o estar obeso depende de cómo lo veas, por cualquier lado que lo mires "no es útil", ni para ti ni para los que más amas, piensa en esto:

¿Qué vas a hacer si te toca salir corriendo ante alguna eventualidad? ¿Podrás hacerlo por más de cuantas cuerdas, o tal vez cuantos metros, y si es de subir escaleras, de cuantos escalones?

Ya había dicho que no lo proyectaba por la estética, o tal vez por la parte social, sin embargo, de ser así, ¿Por cuantos minutos aguantarás un baile en una celebración? ¿Podrás agacharte y subir con total soltura? ¿Podrás ocupar esas prendas que te encantan pero que ya no te quedan? Supongamos que te gusta alguien, y sabiendo que una de las principales armas de conquista, es interesarse por los gustos e intereses de la otra parte; y esa persona te invita a la montaña, día de trekking o excursión, ¿Estarás a la altura para seguirle el ritmo?, si te invita a la piscina o a la playa ¿Lucirás tu traje de baño con total confianza?

Aclaremos algo, a este mundo no vinimos obesos, nos "hicimos" obesos que es distinto. Estar obeso nada tiene que ver con aceptarse o no, es simplemente que no nos beneficia en absoluto, punto. Una cosa es estar tonificado, ser musculoso, tener cuerpo fitness o ser atleta de alto rendimiento, ya estos son otros niveles. Aquí hablamos de estar en el peso "ideal" para poder ejercitarnos medianamente y con frecuencia, para poder responder con buena actitud física ante cualquier eventualidad y prevenir colapso en cualquiera de los órganos que se ven afectados gracias al sobrepeso.

Si por estar obesos no se acortara el tiempo de vida, no nos viéramos condicionados física y estéticamente, pues "aleluya" todos gordos y felices ¿no crees?, pero la realidad es que no es así.

Aunque queramos aceptarlo o no, estar obeso para nadie es "lindo" ni para nadie es "útil", veamos los testimonios de personas que perdieron más de 30kg y ahora tienen estilos de vida saludables, escuchemos ¿Qué comentan? ¿Cómo se sienten? ¿Cómo cambiaron sus vidas?, de seguro en tu familia o círculo cercano habrá alguno con este testimonio. Yo lo puedo hablar con propiedad, me deshice de 20kg y:

- Mi condición física mejoró
- Dolores en articulaciones se eliminaron
- El funcionamiento de mi hígado mejoró
- Mi proceso digestivo mejoró
- La forma en la que las personas me perciben mejoró (aunque muchos digan que eso no importa, claro que importa, porque vivimos dentro de una sociedad)
- Puedo lucir las prendas que me gustan y no las que me tocan
- Mi apreciación frente al espejo y confianza en la conquista mejoraron

Entonces, si o si, estar en el peso ideal siempre va a ser mejor que estar obeso, y no necesariamente tenemos que formar el super cuerpo atlético y fitness como lo mencione anteriormente, es simplemente construir un cuerpo saludable que sea capaz de sostenernos eficazmente y nos de calidad de vida los años que el universo disponga para nuestra existencia en este plano terrenal.

Tampoco quiero decir que estar obeso es un pecado, que no te hace digno de amor y admiración, o que dicha condición no pueda cambiar y que el resto de tu vida vas a estar obeso, por supuesto que ¡NO!, debes entender que dicha condición física es el resultado de malos hábitos alimenticios, tal vez un desorden hormonal, sedentarismo, resistencia a la insulina, exceso de cortisol constante, entre otros. Pero que tiene solución, sólo requiere de tener muy claro un par de cosas y repasarlas siempre:

No eres obeso(a), simplemente estás obeso(a), porque ser es de la identidad y estar es de condición temporal. Entonces, tú decides si la obesidad es parte de tu identidad como ser humano y lo aceptas para ti, o si más bien es una condición temporal y también lo aceptas (esto es algo temporal, hacerme obeso(a) lo conseguí a lo largo del tiempo mediante

ciertos hábitos y descuido de tales cosas; así mismo entonces, puedo conseguir deshacerme de estos kilogramos de más, a lo largo del tiempo modificando ciertos hábitos y cuidando tales cosas.

Se consciente de que no te hiciste obeso(a) en 2 semanas entonces tampoco pretendas deshacerte de esos kilos en dos semanas. Si sucede ¡fantástico!, pero si no, acéptate y respeta el proceso, ambas cosas llevan su tiempo, tanto engordar como adelgazar.

- Cada vez que sientas que es muy difícil, recuerda porqué empezaste a hacerlo (lo idóneo sería, por amor y respeto a tu cuerpo), es algo que te ha sido dado como préstamo, que no lo estas amando y respetando como debe ser, por ende, eso tiene sus consecuencias, donde no sólo te puedes perjudicar tú sino también a quienes amas en caso de que dependan de ti.
- Cuando esa vocecita aguda silenciosa aparezca en tu mente diciéndote que renuncies que eso está muy difícil y que tu debes aceptarte tal cual como eres, dile : "te presté atención mucho tiempo y mira donde me tienes", agradezco tu participación, tal vez lo hagas para cuidarnos a ambos, pero en esta oportunidad debes saber que ya "me acepto", esto no tiene nada que ver con quien soy sino "como estoy ahora", y no quiero estar más así, asumo el mando, hazte a un lado por favor, que si ya soy feliz así, imagínate cómo lo voy a ser cuando este "así".

De esta manera estarías haciendo las paces con tu mente subconsciente, trayendo lo inconsciente hacia lo consciente y quedando bien con todo tu ecosistema de vida. Ya que, al asumir el mando, estás diciendole a todo tu ser "yo respondo, yo me hago responsable desde ahora".

Aunque no lo creas, a nivel energético esto tiene un gran impacto en tu organismo, todos tus órganos lo van a sentir, y van a decir:

<<Aquí asumió el mando alguien a quien si le importamos, vamos a trabajar en conjunto para demostrarle que, si el/ella hace las cosas bien, nosotros también>>.

Es como cuando hay una transición de gobierno, el pueblo estaba cansado del mismo modelo político y llega un mandatario con una buena gestión política, social y económica, mucha gente se motiva e invierte en el país y otros trabajan con entusiasmo porque las cosas pintan bien, ¿sucede así o me equivoco? Entonces sé tú el nuevo mandatario, ese que se hizo consciente y empezó a trabajar por y para su pueblo (su templo sagrado, su cuerpo).

Sustancias: según google un adicto es una persona que tiene hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y que no puede prescindir de ello o le resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.

Nos dice, "en especial drogas", lo que presupone que se puede ser adicto a cualquier otra cosa (café, cigarrillo, tabaco, chocolates, golosinas, licor, azúcar, medicamentos, etc), incluso a alimentos naturales (frutas, vegetales, hortalizas, hierbas). Así que, según yo, cada quien elige de qué depender y con qué drogarse. Por los menos yo soy altamente adicto a los vegetales y las frutas, pero entiendo que, cualquier alimento por saludable que sea, si caemos en una relación de dependencia hacia él y lo consumimos excesivamente, puede generar un resultado malsano en nuestra salud.

Veamos ejemplos de ello

El exceso de **vitaminas** conduce a una **vitaminosis**, que a su vez puede dañar ojos, hígado, cerebro y huesos. El exceso de **calcio** puede causar náuseas y vómitos, estreñimiento y dolor abdominal (de vientre), necesidad de beber más líquido y orinar más, cansancio, debilidad o dolor muscular, confusión, desorientación y dificultad para pensar, dolores de cabeza o depresión.

- **El café**, gracias a su principal elemento "cafeína", estimula el sistema nervioso central, disminuyendo la fatiga y aumentando la atención. Pero el exceso en su consumo produce excitación, ansiedad e insomnio, temblor, irritabilidad, hiperactividad, disminución del apetito, aumento generalizado de la sensibilidad y baja de los reflejos. Incluso puede provocar gastritis y existe un mayor riesgo de adquirir cáncer de páncreas.
- **El alcohol**, en consumo moderado (1 a 2 copas o tragos) eventualmente, 1 o 2 veces por mes, puede tener beneficios sobre la salud ya que actúa como estimulante y en medio de actividades sociales o de ocio, genera una sensación de recompensa (no en todos los casos). Sin embargo, El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud graves, que incluyen ciertos cánceres, incluido el cáncer de mama y el cáncer de boca, garganta, esófago e hígado, pancreatitis, muerte súbita si ya se tiene una enfermedad cardiovascular, daño al músculo cardíaco (miocardiopatía alcohólica) que lleva a la insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, presión arterial alta, enfermedad del hígado, suicidio, lesión grave o muerte accidental, daño cerebral y otros problemas en un feto, síndrome de abstinencia del alcohol, entre otros.

- El **cannabis**, contiene un principal componente psicoactivo, el **Tetrahidrocannabinol (THC)**. Para entender cómo actúa en nuestro organismo es necesario conocer primero a sus “homólogos”, **los cannabinoides endógenos** [moléculas lipídicas] propias del cerebro humano, las cuales actúan como neurotransmisores pues permiten la comunicación entre células nerviosas (neuronas), y mediante esta comunicación generan estímulos que afectan las regiones del cerebro que influyen en el placer, la memoria, el pensamiento, la concentración, el movimiento, la coordinación, la percepción del tiempo y el espacio.
- El **THC** logra imitar la función de neurotransmisor de los endocannabinoides afectando de igual manera dichas áreas pero con estímulos más agudos o distorsionados, principalmente sobre el sistema de recompensa del cerebro que gobierna la respuesta a comportamientos placenteros saludables vinculados a la comida y al sexo; de allí la razón por la cual a muchos les da el famoso [monchis, bajón, gorobeta, cometrapo] o cualquier otro modismo latinoamericano que hace referencia a la sensación de hambre desbordada, así como también al disfrute elevado del sexo con una sensación de placer más acentuada.

Por otra parte, el cannabis contiene un segundo componente llamado **Cannabidiol (CBD)**, el cual brinda grandes beneficios a la salud, como por ejemplo aliviar el dolor especialmente en tratamientos de pacientes con enfermedades terminales y convulsiones epilépticas. Actualmente la Administración de alimentos y medicamentos de los Estados Unidos (FDA) aprobó su consumo bajo estricto control y supervisión médica. Ingerir CBD en dosis excesiva puede ocasionar lesión hepática y algunos efectos secundarios como presión arterial baja, sequedad bucal, somnolencia y pérdida del apetito.

El CBD a diferencia del THC, no causa adicción ni desequilibra el sistema nervioso, al contrario, genera más concentración y una sensación de bienestar integral, es como sentirse relajado, pero sin sentirse "drogado". No genera irritación en los ojos, no pierdes concentración, sostienes un pensamiento armonioso y fluido. Por otra parte, algunos científicos han especulado que puede contribuir a la buena salud de pacientes con ansiedad, diabetes y esclerosis múltiple.

Aunque a pesar de ello tampoco hay suficiente base científica, los consecuentes ensayos científicos apuestan por la eficacia de dicho componente; por tal motivo lo vemos presente en productos como aceites, comestibles (snacks), líquidos vaporizados, cremas, medicamentos, etc.

El concepto marihuana se ha tergiversado en muchos países del mundo, principalmente en los de América latina, por ignorancia colectiva, dogmas, creencias, religión, entre otros. Se le han venido agregando etiquetas sociales, principalmente la de "ilegal". Pero ¿Cómo puede ser ilegal algo que es obra de la creación? ¿Cómo puede ser ilegal una planta?

La base principal del cigarrillo son las hojas secas de la planta (tabaco), obra de la creación, a lo cual agregan variedad de químicos, entre ellos la nicotina (altamente adictiva) y alquitrán. ¿Por qué entonces el cigarrillo si es legal?

La base principal del licor es el alcohol que proviene del etanol, compuesto químico generado a partir de la fermentación de azúcar (caña de azúcar) o almidones (cosechas de maíz), ambos obra de la creación ¿por qué entonces el licor si es legal?

Las personas que consumen marihuana (cannabis), lo hacen con el mismo propósito inconsciente que el de las personas que consumen cigarrillo, licor, cualquier otra droga o cualquier otra sustancia, y este propósito es inherente a los seres humanos, el cual es:

Huir del dolor o acercarse al placer

Así que cada quien se droga "como prefiere", los términos legal o ilegal son inventos del hombre para "controlar".

Las sustancias hacen "**cosas**" en nuestro organismo que nos gustan o nos alivian, y cada uno de nosotros las elige según sus hábitos de consumo. Hay quienes eligen sentirse bien o aliviar el momento en que se sienten mal con el café, otros con el cigarrillo, otros con el licor y otros con la marihuana

¿Quién es el bueno y quién es el malo?

"Déjasele a tus creencias"

La planta Cannabis puede relajarte, hacerte sentir bien, potenciar los sabores en tus comidas, que disfrutes más el sexo, que "**sientas**" que olvidas problemas; escribo que sientas entre comillas porque es un hecho que nos los olvidas, cuando pasa el efecto ellos vuelven "no te caigas a mentiras". Además, hace que te rías, que la pases bien y un gran etc. Como dijimos en el texto anterior (huir del dolor o acercarse al placer). Sin embargo, consumirla en exceso puede:

- Generar problemas de memoria y aprendizaje.
- Favorecer la aparición de enfermedades como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar o el cáncer de pulmón. Además, su efecto broncodilatador potencia la absorción de sustancias tóxicas, todo esto se incrementa por fumarse sin filtro, aspirando profundamente y reteniendo en los pulmones.
- Alterar el sistema cardio-circulatorio, provocando taquicardia, por lo que las personas con hipertensión o insuficiencia cardiaca pueden sufrir un empeoramiento de su sintomatología.
- Aumentar la incidencia de depresiones y psicosis [trastornos psicológicos, emocionales y de personalidad].

La marihuana tiene decenas de presentaciones y todas tienen tanto Tetrahidrocannabinol (THC) como Cannabidiol (CBD), sin embargo, la cantidad de cada componente varía según la variación de la planta. Por lo tanto, algunas aportarán más THC y otras aportarán más CBD. Es tu tarea si eres consumidor habitual de la planta, investigar y testear cuál de ellas te conviene y beneficia más según tus objetivos recreacionales, meditativos o de salud.

“Yo desde mi perspectiva, prefiero el CBD, ME CONVIENE MAS”

Fui un consumidor excesivo de cigarrillo por 13 años, se perfectamente lo “delicioso” que se siente fumarse un cigarrito después de almorzar, sentado en la poceta, desnudo en la cama después de tener sexo, cuando estás estresado, cuando estás estudiando por largas horas de noche con un termo de café al lado [puede que te estes identificando con alguna de estas].

Lo dejé el 01 de enero del 2020, a la fecha de hoy que escribo estas líneas, van 2 años y 4 meses. Hoy por hoy lo aborrezco, se irritan mis vías nasales de tan solo oler el humo del cigarro; aunque no cuestiono ni critico a quien fuma, yo ya no fumo, porque, aunque no niego que genera una sensación muy placentera, mis nuevos valores y creencias pudieron contrarrestar la dependencia que tenía hacia él, además de soportar con firmeza los efectos secundarios que se generan tras dejarlo (síndrome de abstinencia). Es un hecho que te vas a enfrentar a ello si decides dejarlo, pero ¡vale la pena!, créeme.

También fui fumador habitual de marihuana por más de 6 años, entiendo lo delicioso que es comer todo loco, volado, fachado o como sea que le llamen en tu país. Se perfectamente lo riquísimo que es tener sexo todo loco, volado, fachado o como sea que le llamen en tu país. Viví varios años el famoso "relax" de unos tabaquitos con los brothers, las panas, los partners, los llaves, o como sea que le llamen en tu país, mientras jugamos PlayStation o escuchamos reggae y canserbero en la sala o garage de la casa o departamento de alguno del grupo (sé que te puedes estar identificando con algo de lo que digo).

Ya no la consumo habitualmente, muy rara vez lo hago, ahora solo en ocasiones "especiales", no porque no me guste, al contrario "me encanta", sino porque me atonta, me distrae, no me deja tener el foco completo en lo que estoy haciendo, y en mi camino al éxito tengo que estar "concentrado", [esto para los que piensan que, porque trabajan honradamente y no le hacen mal a nadie, fumar marihuana mientras ejecutan sus actividades de desarrollo no tiene nada de malo ni les atrasa]

“Sigán cayendose a mentiras”, claro que les atrasa y MUCHO.

Por otra parte, ya no veo el cigarrillo ni la marihuana como buenos o malos, más bien les di otra perspectiva de 3 partes. Planteamiento de dos objetivos versus el contraste ecológico entre ambos, la cual quedó de la siguiente manera:

- Para mi objetivo de conseguir sensaciones placenteras, “me sirven”, son sumamente útiles por supuesto, ya lo experimenté muchos años.
- Para mi objetivo de conseguir salud y bienestar “no me sirven”, son sumamente inútiles, ya lo experimenté muchos años.
- Aquí hago el contraste ecológico entre los dos objetivos con preguntas cómo ¿puedo conseguir maneras de suplir mi objetivo de sensaciones placenteras con otras sustancias que no perjudiquen mi objetivo de salud y bienestar integral?

Como la respuesta fue [SI], le quite el poder que tenían sobre mi pensamiento, porque mi cerebro entendió que no lo estaba haciendo a un lado, que él también importa y que yo jamás descuidaría sus objetivos de conseguir placer, sólo que tenía que ser consciente de que su forma de conseguir placer estaba “jodiendose” en la ecología con los demás órganos, que, así como él es importante, ellos también. Que esto se trataba de una democracia anatómica y que, si él se flexibilizaba un poco, a todos nos iría muy bien. Recuerda el texto del final del módulo 2 en el que hablamos de la ecología del propósito de vida donde debíamos hacernos la pregunta:

¿Con mi propósito beneficiaré a unos y dañaré a otros?

Bueno aquí sucede igual, UNOS representa nuestro cerebro y OTROS representa nuestros órganos o las áreas de vida). Es decir, ¿para conseguir mi propósito de sentir placer, beneficiaré a mi cerebro y me cagaré en mis órganos o áreas de vida?

El propósito de explicar los polos de cada una de estas sustancias y actividades anteriormente descritas, es que entiendas que las cosas son buenas o malas, según tu capacidad de abordarlas con **EQUILIBRIO**, pero este equilibrio parte de la consciencia y la perspectiva que le des; que, a su vez, esto se genera adquiriendo la información necesaria, y que esta se obtiene cuando te capacitas, te acompañas o investigas. Dicho de otro modo, la ignorancia (ignorar información) es lo que te hace susceptible a abordar con desequilibrio cualquier cosa en este mundo, no sólo sustancias, aplica también para relaciones, trabajos, ideas, recursos, etc].

Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana, así que dale a tu experiencia humana expansión, permítete conocer **¡por supuesto!**, saborea, huele, palpa, siente, contempla, busca el placer y huye del dolor como hacemos todos los seres humanos, pero cuida que sea de forma ecológica, sólo procura hacerte consciente de donde se halla el punto de equilibrio en cada cosa que quieras experimentar. No es un hecho que sacándote de la ignorancia vas a vivir más años, aunque puede que aumente la probabilidad de ello. Pero lo que sí es un hecho, es que manteniéndote en ella acortas tu tiempo de vida.

El Sexo desde mi perspectiva es un gran regalo de la creación, puesto que se despliega una química impresionante en nuestro cuerpo que, por supuesto le hace bien, donde el principal beneficiado es el cerebro gracias a la dopamina y oxitocina. La actividad sexual es bien conocida como detonador de procesos biológicos, pero muy poco conocen los humanos acerca de su parte "ENERGÉTICA".

Durante el acto sexual no sólo se da un traspaso de besos, caricias, salivas y fluidos; también se da un traspaso energético el cual puede tener un impacto positivo o negativo en nuestra estructura energética, que a su vez termina impactando nuestra estructura biológica.

Cuando tienes sexo con alguien, no solo le compartes tu cuerpo, también le compartes tu energía y viceversa. Por tal motivo, en cada acto sexual terminas adquiriendo parte de la energía que trae esa persona. y te preguntarás ¿esto es bueno o malo?

La respuesta es "depende"

Depende del tipo de energía que maneje la persona con quien contraes el acto sexual y también del tipo de energía que tu estés manejando.

Ahora dejemos volar la imaginación

Imagina que la persona con quien pasas al acto sexual, trae gran acumulación de energías pesadas, tóxicas o dañinas porque ha tenido muchas parejas sexuales en los últimos meses o años, es decir, es una persona promiscua. Además de esto, imagina que también es una persona con un estado anímico bajo, vive en un ambiente familiar tóxico donde verbalizan malas palabras cargadas de mala intención, o tal vez sostiene odio contra otras personas y se niega a perdonar. No obstante, imagina que sostiene hábitos nocivos como el consumo de cualquier droga, no se ejercita, no medita, se alimenta mal, etc.

¿Cuál crees que será el tipo de energía que esa persona te va a entregar en el acto sexual?

Supongamos que la persona anteriormente descrita eres tú

¿Cuál crees que será el tipo de energía que tú le vas a entregar a la otra persona durante el acto sexual?

Es por esto que el éxito físico del acto sexual nada tiene que ver con el éxito energético, porque el atractivo físico, su forma, perfil, tamaño genital, músculos, belleza, olor, altura, color de piel, etc no garantiza que te beneficie en nada a nivel energético o viceversa. Hay personas sumamente bellas físicamente, pero podridas energéticamente. Como también hay personas poco agraciadas físicamente pero sumamente bellas energéticamente.

Por supuesto que todos queremos encontrarnos en el camino personas que tengan buen físico, pero también buena energía. Acá el reto es poder percibir el tipo de energía que está manejando la persona con la que pretendemos contraer el acto sexual, porque el físico se percibe de inmediato, pero y ¿la energía qué?

En este caso es muy útil observar el tipo de hábitos que sostiene la persona, también hacerte este tipo de preguntas:

¿Qué tipo de alimentos y sustancias permite que entren a su cuerpo?

¿Cómo se relaciona con su familia?

¿Cómo es su gestión emocional?

¿Cómo son sus creencias acerca de si mismo y acerca del mundo en general?

¿Cuáles son sus entornos y grupos sociales?

¿La manera en la que se expresa de los demás?

¿Qué tipo de palabras emite su boca constantemente, palabras de construcción o destrucción, palabras de odio o de bondad, palabras de reconocimiento o de crítica?

¿Cuál es su prontuario sexual?

La respuesta a estas preguntas va a arrojar algunos indicadores clave sobre la energía que puede estar manejando la persona en cuestión. En cuanto al prontuario sexual, suele ser algo complejo, no se tiene acceso a esta información "así como así".

Pero no te preocupes, existen votos de sanidad energética para cortar con lazos generados en encuentros sexuales anteriores y así evitar que esta persona te traspase la energía que ha adquirido de otras personas. Consiste en la sanación del Chakra número dos, este representa la sexualidad. Un Chakra es un centro energético de nuestro cuerpo, normalmente contamos con decenas de ellos, pero son 7 los que conforman la estructura principal de nuestro ser, puedes investigar más sobre ellos, ya que mantenerlos sanos y alineados es fundamental e indispensable para tener bienestar absoluto.

Continuando con la identificación del posible tipo de energía que te pudieran traspasar durante el acto sexual, llevemos al otro polo la anterior descripción. Checa cómo cambiamos la película, pero conservamos el formato.

Imagina que la persona con quien pasas al acto sexual, no acumula energías pesadas, tóxicas o dañinas porque ha tenido muy pocas parejas sexuales anteriores y ha sabido escoger muy bien, es decir, no es una persona promiscua. Además de esto, imagina que también es una persona con un estado anímico sólido y alegre, vive en un ambiente familiar agradable donde verbalizan palabras bien intencionadas desde el amor, donde la tolerancia y el respeto prevalecen, además de resolver los problemas hablando desde la aceptación y el perdón. No obstante, imagina que sostiene hábitos saludables como el consumo regular de frutas y vegetales, se ejercita, medita, lee, descansa bien y se rodea de gente exitosa y con buena energía.

¿Cuál crees que será el tipo de energía que esa persona te va a entregar en el acto sexual?

Supongamos que la persona anteriormente descrita eres tú

¿Cuál crees que será el tipo de energía que tú le vas a entregar a la otra persona durante el acto sexual?

Respondiendo a las preguntas planteadas a la mitad de este ejercicio multiperspectiva que van desde qué tipo de alimentos y sustancias permite que entren a su cuerpo esa persona con la que pretendes contraer el acto sexual hasta cuál es su prontuario, puedes entonces, decir que le "conoces" medianamente. Y si estos indicadores arrojan buena probabilidad de energía limpia, pues sería el momento idóneo de decir "demos el siguiente paso" vamos a tener sexo. Ó si estos indicadores arrojan poca probabilidad de una energía limpia, puedes posponer el acto sexual un poco y ayudarle a esa persona a sanar tal vez, a re equilibrar y depurar su energía (si es que en verdad te importa y te gusta), para que sólo así se de un traspaso limpio de energía durante el acto sexual.

Todo lo que acabo de explicar suena muy bonito y fácil de hacer, pero la realidad es que en el 90% de los casos y creo que "un poquito más" no sucede así. Primero se comen, primero se cogen, primero se devoran, primero se chupan hasta.... "mejor no digo más" es decir, primero se traspasan todas las larvas energéticas, cargas emocionales, dependencias, situaciones inconclusas, baja vibración al 100, y un gran etcétera y luego si se conocen.

La mayoría cree conocer al otro, porque sabe su nombre, tiene todas sus redes sociales, conoce parte de su familia, sabe dónde vive y tal vez conoce sus actividades o negocios, sabe que es buen padre o buen hijo y que no roba ni mata. Estos son sólo algunos ejemplos de la información básica que muchos poseen acerca del otro cuando creen conocerle, y en muchos casos ni la mitad de esto saben del otro cuando ya le han dado hasta por la... ustedes me entienden.

Con todo esto quiero decir que gran número de personas sexualmente activas son inconscientes o ignorantes de este tema, y por lo general aplican la fórmula a la inversa, primero involucran el cuerpo y se traspasan cuánta energía acumulada traiga cada uno y luego si se dan el tiempo de conocerse y testear "quien es el otro" energéticamente hablando, para luego al final del ejercicio terminar en frases como:

- No tengo suerte en el amor
- Es que el/ella me hizo
- ¿Por qué si todo comienza tan bien, luego se daña?
- Después fue que supe realmente quien era
- El/ella me engaño
- El/ella me vió la cara de pendejo[a]
- Me montó cachos
- Resultó ser un tóxico[a]

Muchos de nosotros, y digo nosotros porque por mucho tiempo de mi vida también fui ignorante de este tema, fui un promiscuo por excelencia y compartí mi cuerpo con decenas de mujeres (algunas con una energía increíble y otras con una energía "asquerosa"), así como en muchos casos asumo que tuve que haber traspasado una pésima energía a algunas de ellas cuando estos actos se dieron en momentos en los que yo me encontraba vibrando muy pero muy bajo, cosa que supe y entendí luego de muchos años de tropiezos hasta elevar mi consciencia, sanarlo y trascenderlo. Retomo, muchos de nosotros, a causa de dicha ignorancia o inconsciencia utilizamos el siguiente sistema de selección de parejas sexuales mediante lo que yo llamo un **[DISE] diálogo interno de selección de estereotipado**, el cual suena más o menos así:

<<Mírele ese cul... tan rico, que rostro tan bello, que guapo o que guapa, huele rico, tiene buen cuerpo, tiene dinero, lo/la conoce mucha gente, tiene actitud, que buen sex-appeal tiene, que buenas nalgas, se le ve grande ese pip.... >>

Y en cada una de ellas se va construyendo un check list imaginario en la región dominante del cerebro (hemisferio izquierdo), el cual nos sirve como sustento en la toma de decisión, donde posteriormente en la región no dominante de nuestro cerebro (hemisferio derecho) mediante este diálogo interno nos decimos a nosotros mismos "dale play, cómetelo[a]".

Así pues, según yo, las personas ignorantes de este tema, establecen su estrategia mental para seleccionar a sus parejas sexuales. Pero en ningún caso, lo hacen de la manera propuesta en textos anteriores mediante el tipo de preguntas sugeridas para conocer más a profundidad lo que podría ser la energía de la persona prospecto para el acto sexual.

La mayoría se preocupa por conocer lo superficial, lo que se ve, lo que se toca, lo que se palpa, lo que se saborea o tiene textura, pero luego sufren porque los impacta lo que nunca se preocuparon por conocer, qué es aquello que no se ve, pero que se siente hasta los tuétanos, y se llama **Energía.**

Si te identificas con esta parte, porque te ha pasado algo similar, o sientes que mucho del acontecer caótico en tus relaciones tiene que ver con el desconocimiento de la parte energética durante los encuentros sexuales. Te recomiendo qué primero hagas un check list de todas las personas con las que recuerdes que hayas tenido uno o más encuentros sexuales, desde tu primera vez hasta la actualidad y que uno a uno lo sanes, ¿cómo es esto?, bueno menciona su nombre si lo recuerdas, y si no con el recuerdo de su imagen y la intención basta, y le vas a decir las 4 palabras mágicas (lo siento, perdón, gracias, te amo), vas a soltar y te vas a liberar de cualquier atadura energética que pueda haber surgido tras tal encuentro y bendices a esa persona y le deseas que donde quiera que se encuentre, brille para ella/él la luz del universo. También te perdonas a ti mismo(a) por no saber lo que no sabías y así lo haces uno a uno con toda esa lista hasta que termines (no importa cuánto demores) hazlo, por tu bien hazlo, esto te va a traer una gran liberación energética.

Lo segundo que puedes hacer es, de ahora en adelante, cuando la mente eche a reproducir en automático el (DISE) Diálogo interno de selección de estereotipado descrito anteriormente, tú le aplicas la que "no falla", y fue la que te expliqué anteriormente en la sección de sustancias, La perspectiva de 3 partes, que consta del planteamiento de 2 objetivos versus el contraste ecológico entre ambos, que para la sexualidad quedaría más o menos de la siguiente manera:

- Para mi objetivo de conseguir sensaciones placenteras “me sirve”, es sumamente útil por supuesto, ya lo experimenté muchos años, y así me acuesto con alguien que se ve rico[a] y que me gusta, además de pasarla bueno.
- Para mi objetivo de mantener mi energía limpia “no me sirve”, es sumamente inútil, ya lo experimenté muchos años y luego me siento mal porque esa persona “se transforma” o no resulta ser lo que yo esperaba y esto me afecta.
- Aquí hago el contraste ecológico entre los dos objetivos con preguntas cómo ¿puedo conseguir maneras de suplir mi objetivo de sensaciones placenteras con otro tipo de método de selección de pareja sexual que no perjudique mi objetivo de mantener mi energía limpia?

Si la respuesta es [SI], le quitarás el poder que tenía este objetivo sobre tu pensamiento, porque tu cerebro entenderá que no lo estás haciendo a un lado, que él también importa y que tu jamás descuidarías sus objetivos de conseguir placer, sólo que tiene que ser consciente de que su forma de conseguir placer está “jodiéndose” en la ecología de tu sistema energético, que, así como él es importante, dicha estructura también lo es. De hecho, explícale que es precisamente la energía la que regula la forma en la que él piensa. Que esto se trata de una democracia bioenergética y qué, si él se flexibiliza un poco, a todos en la estructura de tu ser les irá muy bien. Recuerda el texto del final del módulo 2 en el que hablamos de la ecología del propósito de vida donde debíamos hacernos la pregunta:

¿Con mi propósito beneficiaré a unos y dañaré a otros?

Bueno aquí sucede igual, UNOS representa nuestro cerebro y OTROS representa toda nuestra estructura energética. Es decir, ¿para conseguir mi propósito de sentir placer, beneficiaré a mi cerebro y me cagaré en toda mi estructura energética?

Te fijas como la película es replicable a cualquier área de vida, anteriormente la aplicamos al consumo de sustancias y ahora la aplicamos al sexo.

Con esto demuestro una vez más que, el comandante de todo nuestro ser es "el cerebro", y aunque es una máquina asombrosa, muy poderosa y sin límite de almacenaje, aunque parezca hiper complejo entenderlo, basta con saber distinguir ¿cuándo? está buscando acercarse al placer y ¿cuándo? está buscando alejarse del dolor.

En ambos casos aplicar estrategias eficientes para convencerlo de que, aunque ambos saben que él es el mejor y el más poderoso (el cerebro también tiene su ego no te creas jeje), pero en este caso, y solo en este caso, "LA ESTÁ CAGANDO", ya con esto habrás ganado la batalla contra tu propio cerebro, que si te fijas, sólo por ser el comandante, tiene el poder de cagarse en toda tu estructura energética mediante sus programación y toma de decisiones si no te haces consciente de ello, y el sexo es un gran protagonista en todo este desenlace.

Tener mucho sexo no es malo, lo malo es tenerlo con muchas personas con la energía picha y no hacerte consciente de ello.

¡Procura **no ser tú** el de la energía picha! =/

Recuerda que por ley universal **atraemos todo lo igual a nosotros.**

Presta atención a los avisos, cada vez que:

Una articulación te duele

Ocurren dolores de cabeza constantes

Hay un mareo inusual

Hay calambres

Tu garganta se inflama o te arde

Hay sensación de fatiga o malestar

Tienes dificultad para concentrarte

Sientes tu estomago inflamado

Sientes dolores en la espalda

Se te adormecen las extremidades

Sientes dolor en el pecho

Sientes insuficiencia respiratoria

Te da gripe muy seguido

Te sientes pesado y lento

Tienes exceso de flatulencia

Tienes dificultad para digerir alimentos

Tienes problemas gástricos

Tu tensión se regule sólo con una pastilla

Tengas dificultad para conciliar el sueño

A menos que ya hayas sido diagnosticado con alguna enfermedad o condición, y te encuentres en algún tratamiento, puedes preguntarte si alguna de estas cosas sucede en tu vida y poner especial atención en resolverlo, "la mayoría de malestares y alertas aparecen tras el descuido en estas cosas":

- Emociones reprimidas o pensamientos preocupantes y catastróficos constantes.
- Exceso de alimentos de baja vibración (procesados e industrializados)
- Mal descanso (trasmochos)
- Exceso de luz azul de pantallas (pc, tablets, móviles)
- Presencia de ambientes nocivos y tóxicos (malas energías | baja vibración | desorden | suciedad)
- Mucho tiempo alejado de la meditación y la oración, alejado de la espiritualidad.
- Poca hidratación
- Estrés constante durante actividades laborales o del hogar.
- Exceso de ocio | sedentarismo. Nunca realizar actividad física y poco movimiento.
- Poca actividad cognitiva (mucho tiempo sin estudiar ni resolver problemas de análisis y lógica).
- Poca exposición a la luz solar.
- Sexo desmedido sin filtro energético.

Tu cuerpo es una **SUPER MÁQUINA INTELIGENTE**, capaz de auto regularse y auto sanarse. Tu cuerpo cuenta con toda la inteligencia biológica necesaria para restablecer su orden natural y funcionar correctamente. Sólo necesita que te hagas consciente de ello y prestes atención a ¿cómo lo estás tratando?, para que posteriormente tomes las medidas necesarias, las cuales no se llaman "pastilla".

Los medicamentos generan estímulos o solventan estos malestares temporalmente, pero no son la solución. Pretender sanarnos con medicamentos o ser saludables sólo con pastillas, ataca el problema sólo en su forma y no en su fondo. El poder de vivir en bienestar lo tienes tú, y él se manifiesta cuando haces uso consciente de los recursos biológicos preestablecidos en tu cuerpo y de los recursos naturales que te provee la creación (nada más).

EL ENTORNO



Lo que debemos tener en cuenta acerca del entorno

El entorno juega un papel fundamental en nuestro desarrollo social y personal. De acuerdo a los ambientes más frecuentes en los que nos relacionamos y obtenemos información visual y auditivamente en principio, iremos forjando nuestra personalidad, hábitos y estilo de vida. Es necesario revisar constantemente nuestros entornos, a ver en qué manera nos están beneficiando o afectando, y para ello podemos contemplar:

La familia: muchos de nosotros por crianza, costumbres o religión, no acostumbramos a cuestionar lo que nuestros padres afirman, tampoco los abuelos o tíos. Pues se asume que lo tomarían como un acto de irrespeto o deslealtad, aun cuando dichas afirmaciones choquen con lo que nosotros queremos creer o nos proponemos a realizar en nuestras vidas. Asumimos que quien tiene más edad es quien más sabe de la vida y de cómo se debe vivir. Sin embargo, el no cuestionar a tiempo y en algunos casos poner límites sanos frente al criterio de nuestros familiares, nos hace cohibirnos de tomar acción acerca de nuestros sueños, de establecernos metas y de vivir como realmente queremos.

Es muy común ver cómo los seres humanos nos afligimos y padecemos ante la crítica o el señalamiento de familiares que acostumbran a relacionarse desde la toxicidad, principalmente nuestros padres, puesto que le damos demasiada importancia a lo que piensen acerca de nosotros y de lo que hacemos. Entonces, les conferimos el poder para que opinen y en muchas ocasiones decidan sobre nosotros.

Aunque sabemos que un padre opina o exige porque quiere lo mejor, se preocupa y tal vez sea su manera comunicar el amor que siente por nosotros, esto conlleva un error que se paga caro cuando pasan los años.

Un padre que quiere controlar "todo" lo que hace su hijo, incluso en su edad adulta, es muy probable que haya criado un inútil, alguien ineficiente en la toma de decisiones. Es muy probable que haya agravado miedos en su hijo y le haya limitado en la preparación para la vida.

Es común que los padres con poca preparación sobre inteligencia emocional, que además hayan sido criados de la misma manera, terminen manifestando:

"Que lo hacen por amor y porque se preocupan por el bienestar de sus hijos".

Sin embargo, esto lleva camuflado un miedo inconsciente e inherente a los padres, al cual yo le llamo **"el miedo trifásico"**. El cual no se basa en el dolor de los hijos, sino en nuestro propio dolor como padres una vez que percibimos que nuestros hijos sufren o les duele algo. Entonces, si nosotros como padres en la medida de lo posible, controlamos lo que nuestros hijos hacen y podemos evitarles el dolor, también nos evitamos el dolor nosotros mismos, al cual es al que realmente le tememos.

Si por lógica lo vemos, nadie puede ir dentro de nadie para experimentar su dolor, tampoco hacer un traspaso de este, porque la experiencia de vida es individual. Sin embargo, el percibir el dolor de otros, kinestésicamente hablando, si puede hacer que a nosotros nos duela, por ende, el cerebro cómo máquina inteligente, y bajo su instinto reptiliano basado en los dos principios básicos del comportamiento humano, que creo conveniente volverlos a mencionar cuantas veces sea necesario

hasta que se te queden grabados (huir del dolor o acercarte al placer), dice:

“Bueno pues si evito que X o Y sientan dolor, también evito el dolor propio, así que la tarea es suprimir cualquier amenaza que pueda desencadenar este dolor”. Y resulta que esa amenaza, comúnmente suele ser la elección de nuestros hijos respecto a un viaje, una relación, una profesión, un hobby, su estilo de vida, su inclinación sexual, una idea de negocio, entre otros.

Por otra parte, nos encontramos con las tradiciones familiares “aquí siempre hemos hecho tal cosa, aquí siempre hemos sido tal cosa” y cualquier miembro que sea la excepción a la regla es concebido como amenaza o traición. Esto tiene mucho que ver con las creencias y los valores de los grupos familiares. Veamos ejemplos:

- **Familia donde todos fueron abogados o ingenieros:** El que decide ser músico, queda condenado por la lengua de todo el grupo “este es un loco que no sabe qué hacer con su vida”.
- **Familia donde todos fueron profesionales pero empleados a sueldo fijo:** El que decide ser emprendedor, queda condenado por la lengua de todo el grupo “este es un fantasioso que no tiene los pies sobre la tierra, en vez de buscarse un trabajo”
- **Familia de machos alfa, algunos promiscuos y mujeriegos:** El que elige ser homosexual, queda condenado por la lengua de todo el grupo “es la vergüenza de la familia, que decepción”.
- **Familia de mediocres, fracasados que viven del chisme y de lo que hacen los demás:** El que decide llevar su vida con discreción y ser reservado, queda condenado por la lengua de todo el grupo “este es puro misterio, quien sabe que esconde, no comparte con nosotros, ni familia parece”.

- "Familia de iracundos y soberbios: el que decide poner límites sanos y exigir respeto en la comunicación, queda condenado por la lengua de todo el grupo "este ahora se cree mucha mierda, se la tira de delicado u ofendido".

Estos son sólo algunos ejemplos de las críticas, burlas o señalamientos que emergen cuando un miembro de la familia rompe un patrón consolidado por varias generaciones. Tu tarea como persona consciente que busca el bienestar integral, es identificar, ¿cuál o cuáles? son los patrones que se repiten en tu familia y sanarlos.

Cuando digo sanarlos no me refiero a los miembros de tu familia, me refiero a que los sanes en ti. Que aceptes que están y han estado presentes en tu familia por tanto tiempo. Que perdones a quien te haya herido o te haya ofendido a causa de estos patrones. Qué te perdones a ti, si fuiste tu quien hirió u ofendió a algún familiar a causa de estos patrones, que te perdones por no saber lo que no sabías (la inocencia eterna que aplica para todos como hijos de Dios a raíz del desconocimiento de las cosas). Que agradezcas su participación en tu vida (la del patrón generacional y la del familiar que lo posee, porque algo han venido a enseñarte.

Por último, soltarlos con amor incondicional, el cual no exige que tengas que establecer comunicación nuevamente o que te vuelvas a poner para que te vuelvan a herir, sino que puedas ser capaz de soltar esa atadura emocional y energética con el patrón y ese familiar en cuestión, sin que haya odio de por medio o algún tipo de sensación desagradable.

Si te va bien en este ejercicio de soltar, al final serás capaz de establecer límites sanos con todos los miembros de tu familia; apartarte discretamente si el ambiente no es propicio; cortar comunicación de raíz sin desgastarte dando explicaciones o esperando que te den la razón; ir por lo que te gusta y te hace feliz sin miedo al qué dirán o a la crítica; y por último, poder dejar atrás inconvenientes pasados con cualquiera de ellos además de construir una nueva relación basada en la confianza, la tolerancia y el respeto (si ambas partes están de acuerdo y ponen de su parte por supuesto).

Tener relaciones familiares sanas para muchos seres humanos se torna un gran reto, puesto que están presentes y muy bien consolidados diversos patrones por varias generaciones. Aquí lo importante es que te ames y te respetes a ti, partiendo de allí podrás hacerlo con tus familiares.

Tus padres ya eligieron vivir a su manera y tuvieron la oportunidad de decidir, aún cuando tus abuelos hayan decidido por ellos, es evidente que tomaron una decisión (decidieron dejar que sus padres decidieran por ellos), lo mismo con tus tíos, abuelos, primos y hermanos. Así que poner límites, tomar tus propias decisiones e incluso en algunas ocasiones cortar comunicación con algún familiar (aunque sea padre o madre), no implica que le odies. Para ello no tienes que gritar, insultar, golpear o llenarte de carga negativa; simplemente estás haciendo lo que es mejor para ti y para tu futuro; puedes querer lo mejor para todos los miembros de tu familia, amarlos, respetarlos y admirarlos; pero si alguno de ellos no está dispuesto a respetar lo que tu eres y representas, lo más sano para ti e incluso para esa persona, es que la hagas a un lado y continúes tu camino, pues no le estas quitando tu amor y tu respeto, sólo le estás quitando tu atención (con eso basta).

Recuerda que la experiencia de vida es individual, además donde pones tu atención, pones tu energía. Si le das atención a los miembros de tu familia que solo están pendientes de la crítica y la burla, estarás entregándote en bandeja de plata a "sanguijuelas energéticas", pero si le das tu atención sólo a los miembros de tu familia que te apoyan, creen en ti, se alegran por tus logros o quieren construir a tu lado, estarás incrementando tu energía.

Poner límites y cortar comunicación con miembros de tu familia no te hace desleal, pero no ponerlos y permitir que te dañen si te hace desleal [a ti mismo y a tus valores].

La familia que te tocó, te tocó y punto, no la puedes cambiar. Lo único que puedes hacer es cuidar cuánta atención les das. Mientras que los amigos si los puedes escoger muy bien, algunos incluso estarán para toda la vida.

Los amigos: son otro factor clave a tener en cuenta a la hora de cuidar nuestro entorno. Así como sucede con la familia, también suele suceder con los amigos. Puedes tener amistades de muchos años con un patrón de comportamiento consolidado; una vez que alguna de las partes quebranta el patrón, puede ser concebido como una amenaza o traición.

Esto tiene mucho que ver con las creencias y los valores de los grupos de amigos. Veamos ejemplos:

- **Grupo donde todos han sido promiscuos:** El que decide parar con esto, queda condenado por la lengua de todo el grupo "este como que está jalando para el otro equipo".

- **Grupo de mediocres sin propósito de vida definido:** El que descubre sus dones y talentos y decide emprender, queda condenado por la lengua de todo el grupo "este loco ya no haya que inventar, cree que eso le va a funcionar".
- **Grupo de malos hábitos y cero estudios:** El que decide invertir tiempo y dinero en su educación y bienestar, queda condenado por la lengua de todo el grupo "este cree que haciendo un cursito se va a hacer rico, lo que hace es caerse a mentiras estudiando".
- **Grupo donde todos andan sin plata:** el que decide ahorrar e invertir y empieza a prosperar económicamente porque se administra bien, siempre le va a sobrar quien le pida prestado y si se niega a prestar, queda condenado por la lengua de todo el grupo "este es un malagradecido, ahora es un agrandado, se le olvida de dónde viene".
- **Grupo donde todos tienen mentalidad de empleado:** El que decide apostarle a un modelo de negocio con buena proyección de crecimiento y renuncia a su trabajo, queda condenado por la lengua del grupo: "este si es loco, en vez de conservar su trabajo que le da seguridad".
- **Grupo donde acostumbran a burlarse y faltarse el respeto entre ellos:** El que decide poner límites y exigir respeto, queda condenado por la lengua del grupo. "este ahora se cree mucha mierda, se le olvida que siempre ha sido el peor de todos".

Estos son sólo algunos ejemplos de las críticas, burlas o señalamientos que emergen cuando un miembro del grupo de amigos rompe un patrón consolidado durante los años de amistad. Tu tarea como persona consciente que busca el bienestar integral, es identificar, ¿cuál o cuáles? son los patrones que se repiten en tu grupo de amigos y sanarlo.

Cuando digo sanarlos no me refiero a los miembros de tu grupo de amigos, me refiero a que los sanes en ti. Que aceptes que están y han estado presentes en tu grupo de amigos por todo ese tiempo. Que perdones a quien te haya herido o te haya ofendido a causa de estos patrones. Qué te perdones a ti, si fuiste tu quien hirió u ofendió a algún amigo a causa de estos patrones, que te perdones por no saber lo que no sabías [la inocencia eterna que aplica para todos como hijos de Dios a raíz del desconocimiento de las cosas]. Que agradezcas su participación en tu vida [la del patrón de comportamiento y la del amigo que lo posee, porque algo han venido a enseñarte. Por último, soltarlos con amor incondicional, el cual no exige que tengas que establecer comunicación nuevamente o que te vuelvas a poner para que te vuelvan a herir o faltar el respeto, sino que puedas ser capaz de soltar esa atadura emocional y energética con el patrón y ese amigo en cuestión, sin que haya odio de por medio o algún tipo de sensación desagradable

Si te va bien en este ejercicio de soltar, al final serás capaz de establecer límites sanos con todos los miembros de tu grupo o grupos de amigos, apartarte discretamente si el ambiente no es propicio, cortar comunicación de raíz sin desgastarte dando explicaciones o esperando que te den la razón, ir por lo que te gusta y te hace feliz sin miedo al qué dirán o a la crítica, y por último, poder dejar atrás inconvenientes pasados con cualquiera de ellos además de construir una nueva relación basada en la confianza, la tolerancia y el respeto (si ambas partes están de acuerdo y ponen de su parte por supuesto).

Entiende que hagas lo que hagas, siempre vas a ser criticado. Siempre va a haber alguien a quien le moleste o le irrite tu progreso. Siempre va a haber alguien que se moleste cuando establezcas límites, porque era alguien que se beneficiaba cuando no los ponías. Exigir respeto, querer para ti mejores relaciones basadas en el aporte mutuo, el crecimiento y la superación no te hace mal amigo, ni implica que te creas mas que nadie; simplemente estás haciendo lo que es mejor para ti, lo que más te conviene, y ambas cosas "están bien".

Para la diversión, el ocio y la recreación siempre habrá con quien. No te preocupes por esos grupos, no es nada difícil encontrarlos, basta que estés vibrando bajo o que tengas dinero en tu bolsillo (son los únicos dos requisitos para encontrar con quien beber alcohol o consumir estupefacientes y psicotrópicos). Cuando tengas fama, poder y dinero siempre sobrá quien quiera andar contigo.

Por esto es clave saber diferenciar y establecer tus grupos de personas conocidas en función de los objetivos sin etiquetar a nadie de bueno o malo, tampoco de mejor o peor, esto aplica para aquellos que se caen a mentiras con el término “mi mejor amigo(a)”, sin saber que esto no es más que una expresión del Ego, ya hablaremos de esto. Los grupos de amigos según yo son:

- Los que son para reír con ellos
- Los que son para llorar con ellos
- Los que son para confiar en ellos
- Los que son para hacer negocios con ellos
- Los que son para ocio y recreación en su compañía
- Los que son cómo de tu familia y tal vez tu de la de ellos
- Los que son para crecer y estudiar juntos
- Los que son para filosofar y tener conversaciones muy nutritivas
- Los que son para todas las anteriores

Si en tu entorno, tienes al menos un amigo que sea para todas las anteriores, puedes sentirte afortunado, pocas amistades de este calibre se consiguen más de una vez en la vida. Puede que tengamos algunos con varias de las características mencionadas, ¿pero con todas?, de verdad es un privilegio, a ese tipo de personas **“valóralas”**, porque valen la pena.

Un error muy común que solemos cometer los seres humanos, y digo solemos porque hasta mis 30 años lo cometí muchas veces, ha sido no saber establecer la distinción de la función de cada amigo en nuestras vidas.

A veces pretendemos tener una conversación nutritiva con quien sólo es de los que son para reír o recrearse. A veces pretendemos llorar junto a alguien que sólo es para reír. A veces pretendemos crecer y estudiar junto a alguien que sólo es para la recreación y el ocio. A veces pretendemos hacer negocios con alguien que sólo es como de la familia, pero sin suficientes bases para confiar en él/ella en temas de negocios. A veces queremos reír y llorar con alguien que sólo es para hacer negocios.

También aplica a la inversa, muchas veces queremos ser de los que son para hacer negocios cuando solo hemos demostrado que somos de los del ocio y la recreación. A veces pretendemos que confíen en nosotros cuando no hemos hecho lo suficiente para ganar esa confianza pues solo hemos sido de los que son para reír, y para reírse con alguien no es necesario confiar en esa persona "el payaso se ríe contigo, pero eso no quiere decir que sea tu amigo".

Muchas veces pretendemos que nos tomen en cuenta para compartir información valiosa o que nos involucren en conversaciones nutritivas, pero no hacemos lo necesario para capacitarnos y estar intelectualmente a la altura de aquellos; solo nos recuerdan desde la risa y la recreación. Además de saber distinguir muy bien, ¿quién es para qué?, también debemos procurar ser congruentes con lo que esperamos recibir de los demás, no podemos esperar de los demás aquello que ni nos damos a nosotros mismos. [Cuando eres sabio, responsable, serio, respetuoso, una persona de fiar, honesto, calidoso, transparente, culto, comprometido, divertido y seguro de sí mismo, la gente lo nota, y cuando no lo eres, también lo notan].

Vamos con la de "mejor amigo".

Comúnmente cometemos el error de etiquetar a las personas, y digo que es un error porque cada persona es única y viene a cumplir una función en nuestras vidas, así como nosotros venimos a cumplir una función en la vida de otros. La más común es la etiqueta de "mejor amigo o amiga", y siempre que escucho esto me pregunto ¿pero mejor que quien? ¿Con quién lo está comparando? ¿Cuál es la medida? ¿Cómo se donde esta el mejor y donde esta el peor?

Al decir mejor, presuponemos que hay uno peor, presuponemos que tenemos una medida con la cual comparamos a nuestras amistades entre sí, para establecer el mejor entre ellos. Y esto mi estimado lector conlleva un gran error; partiendo del hecho de que la medida es subjetiva, pues ha sido establecida por mí, según mis expectativas, según mis creencias, según mi gestión emocional, según mis preferencias, yo determino quien es mejor y quien es peor. Con esto lo que hago es "idealizar" a la persona. Es decir, distorsiono la información de la persona, elimino lo que no me sirve y me quedo solamente con lo que necesito, para que así encaje con mi mapa de preferencias y poder decir que es mejor.

Se que puede sonar un poco confuso, por eso te lo voy a explicar de otra manera con ejemplos:

Conoces a una persona hace 10 años, y dices que es tu mejor amigo. La pregunta principal que cualquier persona te haría es ¿por qué es tu mejor amigo?

Tú podrías responder: porque siempre que necesito un favor me lo hace, cuando necesito dinero me presta y siempre nos reímos.

Ok perfecto, yo empezaría a cuestionar: ¿Si te dejara de hacer favores ya no sería el mejor? ¿Si no te vuelve a prestar dinero ya no sería el mejor? ¿Si ya no se riera tan seguido contigo dejaría de ser el mejor?

Vamos con otro ejemplo

Conoces a una persona hace 15 años, y dices que es tu mejor amiga. Para esto aplica la misma pregunta ¿Por qué es tu mejor amiga?

Supongamos que respondes: Porque le puedo contar lo que sea y guarda el secreto, porque siempre está de acuerdo conmigo, y porque siempre que la llamo, ahí está para mí.

Ok perfecto, yo empezaría a cuestionar: ¿Si le contaras un secreto y no lo guarda dejaría de ser la mejor? ¿Si difiere varias veces de tu criterio ante alguna situación, dejaría de ser la mejor? ¿Si deja de estar disponible cada vez que llamas para que venga hacia ti, dejaría de ser la mejor?

Vamos con otro ejemplo, pero esta vez tu eres el etiquetado

Tienes 18 años conociendo a tu mejor amigo, le has entregado tu confianza, cientos de favores, momentos compartidos, préstamos de dinero, aventuras, etc.

A él, le preguntan por qué te considera su mejor amigo y él responde: porque siempre me presta dinero, siempre me da la razón y nunca me juzga.

Ahora te preguntamos a ti: ¿Si un día no pudieras o no quisieras prestarle dinero, estarías de acuerdo en que diga que ya no eres su mejor amigo? ¿Si un día ves que de verdad está cometiendo errores graves y ya no le das la razón además de juzgarlo por su mal comportamiento, estarías de acuerdo en que diga que ya no eres su mejor amigo? ¿Estarías de acuerdo en que se olvide de los 18 años compartidos donde entregaste tanto de ti solo porque ya no cumples con sus expectativas?

Lo que pretendo mostrarte con estos ejemplos, es que, al añadir la etiqueta de mejor, simplemente "recortamos a la persona a nuestra conveniencia", la idealizamos, suprimimos mucho de su ser, para que encaje con nuestra expectativa; pues no aceptamos a nuestro amigo tal cual es, sino tal cual nos interesa y nos conviene que sea; no valoramos a la persona por lo que es sino por lo que nos proporciona, por el beneficio que obtenemos de su amistad. Pero como el ser humano está en constante evolución, adivina qué pasa cuando ¿Esa persona evoluciona? ¿Cuándo su comportamiento ya no encaja con tu expectativa? ¿Cuándo en su condición humana natural comete un error que tal vez nos afecta?, ya no es el mejor ¿Cierto?

La realidad es que nunca fue mejor que nadie, simplemente "fue", la etiqueta de "mejor", se la agregaste tu. Y si te fijas, vamos por la vida cambiando de mejores amigos, tal vez no sea tu caso, pero en la mayoría de los casos, tenemos un mejor amigo de niños, otro de adolescentes, tal vez varios de adultos y alguno ya de viejos. El hecho es que jamás tenemos mejores amigos, simplemente conectamos más con unas personas que con otras, preferimos darles más atención a unos que a otros, tal vez tenemos más afinidad con uno en especial que con el resto, tal vez hemos creado más confianza con uno que con el resto, o simplemente por el pasar de los años tenemos más historia junto a uno en especial, pero esto no le hace mejor que los demás.

Eliminar esta etiqueta de nuestras amistades nos ayuda a crear vínculos más sólidos con las personas, desde una total aceptación. Cada quien "ES", así le conozco y así le acepto. Mi tarea es identificar cual es el rol de esa persona en mi vida y cual es mi rol en la suya, sin etiquetarle, sin condicionarle, porque tales cosas provienen del Ego, donde solo importa lo que yo piense y mi perspectiva de las cosas. Sólo yo importo y la verdad está en mis manos, nada tengo que aprender de los demás y quién no encaje con mi perspectiva de las cosas, es descartado.

Cuando aprendes a aceptar y valorar tus amistades tal cual son, encuentras que en cada una de ellas hay algo especial, algo único, por lo tanto, no puedes compararle, porque cada uno es irrepetible, cada uno juega un rol, cada uno tiene algo para entregar y cada uno tal vez espera algo distinto, cada uno maneja distintas creencias y expectativas sobre lo que es una amistad de calidad. Ya viste las cosas desde la perspectiva de la persona etiquetada ¿Cómo se siente? ¿Viste que no es agradable que menosprecien todo lo que has entregado, sólo por lo que no pudiste entregar? ¿Qué te comparen? ¿Qué te midan por el beneficio que pueden obtener de ti y no por lo que eres en realidad? ¿No es bonito cierto?, entonces no vuelvas a etiquetar mas nunca a ningún amigo, y si actualmente lo haces, ve y dile a ese mejor amigo:

<<No eres mi mejor amigo, sólo eres mi amigo. No eres mejor ni peor que nadie, no soy quién para determinar tal cosa, sin embargo, prefiero andar contigo que, con otros, contigo tengo mas historia, mas feeling, más conexión, me divierto mas o lo que sea que haga que el vínculo con él sea más fuerte que con el resto de amigos. Pero que él, es tan amigo como cualquier otro, es decir, es tan prójimo, tan ser humano, tan hermano ante los ojos de Dios como cualquier otro. Qué agradeces por lo que te ha entregado y por su participación en tu vida, que eres consciente de su constante evolución, así como eres consciente de la tuya propia y sabes que eso en algún momento podría poner término a la relación o la puede mejorar, que eso es algo que ambos no pueden saber ahora, pero lo que sí pueden saber, es que ninguno es mejor, ninguno es peor, simplemente cada uno "ES" y desde allí, intentan hacer el mejor trabajo posible para relacionarse con calidad>>.



ESPIRITUALIDAD VS RELIGION

La espiritualidad vs la religión

Es común toparse con personas que profesan ser espirituales por repetir mantras, rezar, repetir frases, asistir a iglesias y el intento de vivir alejados del "pecado".

Te está hablando de estos temas un joven que fue ultra religioso, sana doctrina, sirviente en iglesias, predicador, y todo lo que tu te puedas imaginar acerca de la religión cristiana.

De igual manera sucede con católicos, evangélicos, adventistas, testigos de Jehová, mormones, santeros, babalawos, y cualquier religión que te puedas imaginar. Cualquiera que sea el adjetivo que le agreguen a determinada "forma" de creencias y comportamientos acerca de un Dios, es meramente eso, "una forma", pero no es el fondo.

El fondo es la conexión real que tienes con esa fuente de tu creación, esa fuente de energía más elevada que trasciende cualquier barrera física, que controla lo incontrolable, que hace posible lo imposible, esa fuente de los milagros, esa fuente que hace que ocurran cosas inexplicables, que proporciona lo necesario en el momento justo a quien lo ha pedido con fe y ha sabido esperar con paciencia, esa fuente inagotable que siempre nos muestra que hay más y más de un todo. A este fondo es lo que se le conoce como espiritualidad.

Con esto no digo que ser religioso sea malo, si has llegado hasta acá, imagino que has notado que no ando viendo las cosas en términos de bueno y malo, mi consciencia es extremadamente pragmática, veo todo en porciones de causa y efecto, de lo que es útil o no para un objetivo específico en un determinado contexto; entendiendo y aceptando la polaridad, pero buscando siempre el equilibrio entre cada polo.

Presta mucha atención a estas 4 perspectivas:

- He conocido personas extremadamente religiosas, que saben las oraciones al derecho y al revés, los salmos, los mandamientos y todo lo que contenga la biblia. No se les escapa un domingo de iglesia, ni arrodillarse, ni prender velas, ni rezar rosarios. Pero ves sus distintas áreas de vida y son un caos total. Llenos de juicios, criticas, envidia, chismes, complejos, muchas veces llenos de miedo, no confían en sí mismos, trabajan en cosas distintas a lo que aman hacer, no creen que pueden lograr aquello con lo que sueñan, enfermedad constante, flaqueza financiera, relaciones tóxicas e insanas y pare de contar.
- He conocido personas cero religiosas, de hecho, nunca asisten a una iglesia. Igualmente, con un caos total en distintas áreas de vida como todo lo que mencioné anteriormente.
- He conocido a personas extremadamente religiosas, qué además tienen estilos de vida increíbles, áreas de vida sanas y exitosas (relaciones, familia, dinero, trabajo, etc)
- He conocido a personas cero religiosas, pero igualmente con estilos de vida increíbles, áreas de vida sanas y exitosas, totalmente a gusto con sus vidas.

¿Qué reflexión nos deja esto? O por lo menos a mí me la deja
Qué el determinante de la calidad de tu vida y de tu experiencia humana
"no es la religión", es tu conexión espiritual y tu salud mental.

Te podrás preguntar ¿pero y qué papel juega la mente en todo esto? Si
estamos hablando es del espíritu y la religión.

Empecemos por la siguiente distinción:

¿Cuál es la diferencia entonces entre religión y espiritualidad?

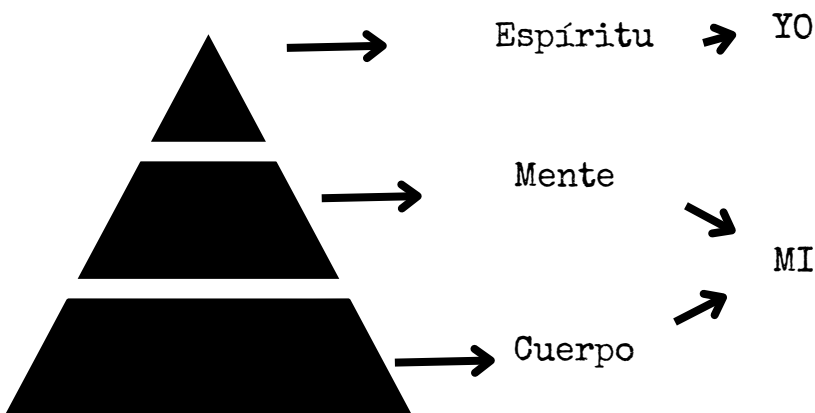
La espiritualidad es el grado de conexión con la divinidad, con la creación,
con el todo, con el absoluto de las cosas, con el infinito y el más allá. Es la
forma de energía más elevada que existe y en rango jerárquico, es la
estructura superior del ser. Mientras que la religión es, la forma social en
la que manifestamos esta conexión con lo que creemos acerca de todo lo
anterior.

Dicho de otro modo, la espiritualidad atiende a la energía y es de carácter
individual. La religión atiende a la materia y es de carácter social.

Entendiendo esto, pasemos a otra distinción

La estructura del ser

Nuestro ser tiene una estructura "jerárquica"



El YO representa a: Dios, el pedacito de tu creador en ti, tus dones, tus pasiones, tus talentos naturales, tu forma de vibrar, aquella fórmula universal con la que vienes dotado para que se manifieste en este plano existencial, el elemento por el cual conectas con la fuente inagotable, con el ser supremo, con el todo.

El MI representa a: las herramientas que te son entregadas una vez que ingresas al plano existencial [físico] para que vivas una experiencia, la cual es "temporal y pasajera".

La premisa principal es, y esto grábatelo de por vida.

"SOMOS SERES ESPIRITUALES VIVIENDO UNA EXPERIENCIA FÍSICA".
PUNTO.

¡No más que eso!

Tu no eres tu cuerpo ni eres tu mente. Tú eres tu espíritu.

¿Por qué crees que venimos a este mundo sin nada y nos vamos sin nada?

Al llegar a este plano, adquirimos un cuerpo y una mente para poder desarrollarnos, para poder tener esta experiencia fantástica a la que le llamamos vida.

Voy a ilustrarlo con una metáfora que escuché hace algunos días de parte de @diegodreyfus la cual me gustó mucho. Ya lo sabía y lo entendía desde hace varios años, pero esta forma en particular de explicarlo me parece espectacular.

“Gracias Diego te fuiste a la mierda con esta forma tan divertida de explicarlo”

Gracias de verdad, de los mejores 10 dólares que he invertido en la vida jajaja.

Te bendigo cabrón y te deseo todo el éxito del mundo. [De webón a webón], porque yo también lo soy ehhh. =D Saludos panita.

“La vida es cómo un video juego”

Glosario

Algoritmo = Dios/Universo/Padre Creador/Shiva/Buda/Yogi/Ser Supremo/Jehová/Chuchito lindo/Fuente/Divinidad

“Llamale como quieras y te sientas a gusto, ese es tu peo”
(pedo/problema/asunto).

Juego = Vida

Avatar = Tu personalidad, tu cuerpo, tu mente, tu identidad humana, los rasgos biopsicosociales que te definen.

Elementos base = Nombre, territorio, posición social, familia, acceso a determinados recursos, forma de tu cuerpo, color [todo aquello con lo que naces pero que no escogiste, simplemente te tocó].

Ecosistema de juego = Mundo/planeta tierra/ futuramente otros planetas.

Otros jugadores = Padres, madres, hijos, tíos, primos, hermanos, parejas, abuelos, amigos, jefes, empleados, socios, conocidos y cualquier otra etiqueta que el mundo haya designado para las distintas relaciones genéticas, sociales y sentimentales. Son solo eso [etiquetas]. Ante los ojos del algoritmo somos todos la misma verga “su creación, sus jugadores”.

Recursos = Todo lo que está en el juego cuando llegas y que no te puedes llevar, es decir, que son del mundo y en el mundo se quedan [tierra, artículos, objetos, agua, aire, metales, gas, tecnología, tu cuerpo, minerales, otros cuerpos]

Game over = Muerte

Explicación

Un video juego donde te registras, y un algoritmo "al azar" te dota de algunos elementos base para que empieces a jugar. A cada jugador que va ingresando también se los arroja al azar. Nunca sabes que te va a tocar hasta que inicia el juego, sin embargo, una vez dentro del juego tienes total facultad de elegir qué haces con estos recursos y empezar a jugar.

Un video juego del tipo de pasar misiones, pasar de etapas o de escenarios, resolver acertijos, conectar con otros jugadores y entre ambos colaborar para pasar una misión, a veces derrotar a otros jugadores que atentan contra tu juego, a veces solicitar un cambio de escenario porque en el que juegas no te divierte o ves que no encuentras más recursos, y así poco a poco tu "avatar" o perfil de jugador va teniendo mas puntos, mejores habilidades de competición, armaduras, herramientas, etc; con los cuales vas teniendo conquistas y mejor posicionamiento dentro del juego.

Todo el juego se trata de "explorarlo".

Sólo que este algoritmo jamás te lo explica, tu vas descubriendo la lógica de todas estas cosas a medida que exploras el juego y vas conectando con otros jugadores en dicha exploración.

Aquí una lista de reglas que nadie te explica al iniciarlo, pero que probablemente en algunas etapas las vayas descubriendo por tu propia cuenta o porque otro jugador te las comparte:

- Tu puedes explorar el juego como te dé LA PUTA GANA (viajando, pintando, cantando, estudiando, enseñando, hablando, negociando, construyendo, ayudando a otros jugadores, acumulando y distribuyendo recursos, aportando maneras de mejorar el ecosistema de juego, hurtando, robando, mintiendo, matando y lo que sea que se te ocurra.)
- En dicha exploración habrá otros jugadores que atenten contra tu juego o que beneficien tu juego, independientemente de quien sea la culpa del resultado de todas estas cosas, la responsabilidad de que hacer a partir de ello siempre será tuya.
- Los recursos disponibles dentro del juego, se quedan en el juego al momento de irte. "No te los puedes llevar". Porque de hecho nunca sabes dónde estabas antes de llegar al juego ni a donde irás después del juego. Sin nada llegas y sin nada te vas.
- Lo único sobre lo que tienes control absoluto mientras estás dentro del juego, es sobre como piensas, como sientes y cómo actúas. Esto es una elección personal y nadie te puede privar de ella, ni siquiera el algoritmo que te puso dentro del juego. Esta elección es "totalmente tuya".
- La forma como otros jugadores piensan, sienten y actúan en su propio juego, no es tu problema, no es tu responsabilidad. Eres libre de querer controlar o solucionar esto, pero de seguro tales acciones impactarán negativamente tu propia experiencia en el juego.
- Dentro del juego habrá otros exploradores que tienen tanto derecho como tú, a explorar y a querer conseguir las mejores experiencias.

- Quedarte en el punto de partida o a mitad de la exploración sin cambiar de escenario no te garantiza un juego seguro ni que te mantengas en él, sea cual sea tu exploración, dure lo que dure, hayas sido el mejor o peor jugador, lo que sí es un hecho es que te vas del juego en algún momento.
- Tienes derecho a absolutamente "TODOS" los recursos disponibles dentro del juego, pero este derecho no implica que tengas que privar a otros de conseguirlos mientras tu los retienes, ni quitárselos a otros jugadores para tu obtenerlos.
- Siempre que le emitas señales de agradecimiento al algoritmo por mantenerte dentro del juego, por permitirte usar los recursos de los que ya dispones, hacer el mejor trabajo que puedes con los que ya dispones y estar atento a todos los que vayan pasando en frente de ti para ver cuales te sirven, "el algoritmo siempre te lo permitirá".
- Si crees que el algoritmo es lo suficientemente poderoso e inteligente para emitir nuevos recursos, aunque parezca imposible que surjan nuevos, siempre aparecerán porque el algoritmo es el amo y señor del juego, es el creador del juego, el que diseñó las reglas, el que conoce absolutamente todo lo que necesitas en cada nivel y cuanto te estas esforzando, así que, si ya fue capaz de programar esta inmensidad de juego, ¿no será capaz de imprimir unos cuantos recursos más para ti si los necesitas?
- El algoritmo te da un pedazo de su perfección e inteligencia dentro de tu avatar de juego cuando inicias, y si eres capaz de entender esto y confías en ese pedazo de su inteligencia algorítmica, siempre te respalda en todo, porque es como si fuera el mismo jugando en vez de ti.

- El algoritmo penaliza tu avance y tu exploración de juego, si tu actividad se centra en dañar la experiencia de otros jugadores. Aunque creas que te estas desarrollando dentro del juego por cambiar a mejores escenarios y mejores recursos, en realidad estarás atrasandote, porque lo que determina el éxito del juego no es el cambio de escenarios ni la conquista de nuevos recursos, sino tu actitud, el modo y la forma en cómo interactúas con otros jugadores y con dichos recursos. Además de cómo valoras, reconoces, respetas y agradeces tu propio avatar.
- El algoritmo premia tu desarrollo y avance dentro del juego, si tu actividad durante la exploración apunta a mejorar el ecosistema de juego, a proveer mejores experiencias a otros jugadores y a que otros jugadores descubran que también pueden conseguir estos premios haciendo lo mismo.
- Tu experiencia en el juego será más agradable mientras menos etiquetas agregues a otros jugadores y a los recursos existentes, mientras más agradezcas porque el juego existe y lo puedes jugar sea cual sea tu avatar, tus recursos y tus escenarios, mientras más cooperes con todo y aceptes todo como está dentro del juego sin cuestionar cómo el algoritmo hace sus cosas.

Algunas preguntas frecuentes

¿Cuándo acaba el juego?

Cuando dice GAME OVER.

¿Es obligatorio que acabe el juego para cada uno de sus jugadores en determinado momento?

Si, es el ciclo natural y es necesario

¿Qué te llevas del juego?

- La experiencia y el cómo lo exploraste, no el ¿qué? obtuviste dentro de él.

¿Por qué hay jugadores que hacen tantas cosas desagradables dentro del juego y aun así prosperan y se van tranquilos?

- No hay una respuesta exacta para esto. Sin embargo, podemos elegir creer que después de este juego, iremos a otros juegos con otras reglas y otras formas de interacción, donde allí tal vez paguen las penalidades que acumularon en este, iniciando con elementos base muy desfavorables por ejemplo. O También podemos elegir creer, que en algún momento esos jugadores vuelven a este mismo juego, pero en otro avatar con escenarios y recursos muy en su contra. "Nunca será una decisión de los jugadores, sino del algoritmo, el sabrá como lo hace, su juego es perfecto"

¿Quiere decir que estos elementos base tan desfavorables que me tocaron siendo este avatar en este juego, se deben a que en un juego anterior infringí las reglas?

- Puede ser, tiene lógica. Tal vez tengas que arreglar eso en esta partida y jugar en gratitud con lo que te tocó ahora.

¿Por qué tienen que venir todos los jugadores con distintos elementos base, por que no podemos venir todos con elementos base favorables y todos tener éxito en el juego?

- Porque no tendría sentido, ¿Cómo se divertiría entonces el algoritmo? Si impone su poder y hace que todo sea fácil y lineal. Al contrario, ha utilizado algo que se llama libre albedrío. Lanza todo al azar y que cada quien escoja cómo jugar y se esfuerce por hacerlo de la mejor manera con lo que le tocó.

Esta respuesta no me convence, porque los que inician el juego con elementos base más favorables, siempre llevan la delantera. **¿Entonces dónde está la equidad del algoritmo?**

- Por supuesto que llevan la delantera "inicialmente", pero no durante todo el juego. ¿Por qué crees que a lo largo del juego hay quienes han nacido pobres y mueren ricos? ¿Por qué crees que hay quienes han nacido ricos y mueren pobres? ¿Por qué crees que hay quienes nacen pobres y mueren pobres? ¿Por qué crees que hay quienes nacen ricos y mueren ricos?

Tiene que ver con ¿cómo? te desempeñes durante el juego y ¿Qué tanto? te esfuerces por descubrir y entender las reglas mencionadas anteriormente.

¿En el juego, cual es el significado de rico y de pobre?

Primero debemos entender quien no es rico y quien no es pobre.

Rico no es el que posee muchos recursos dentro del juego ni quien controla a muchos otros jugadores. Y pobre no es el que posee pocos recursos dentro del juego ni quien nunca controla a otros jugadores dentro del juego.

Ahora bien,

Rico es el que siempre tiene "suficiente", independientemente de la medida de sus recursos o cercanía con otros jugadores. Es quien logra sostener una relación cercana con el algoritmo basada en la gratitud y en reconocer que ya tiene suficiente para vacilarse y disfrutarse el juego, y le hace saber que confía en su respaldo y en que le siga proveyendo lo necesario para seguir teniendo una experiencia tremenda dentro del juego.

Rico es ese jugador capaz de reconocer su ignorancia en comparación a la perfección e inteligencia del algoritmo, pero que confía en que con ese pedacito de esa misma inteligencia y perfección que el algoritmo le dotó como regla inicial del juego, logrará un juego fantástico y divertido.

Rico es el que explora el juego y no se detiene, su exploración no es determinada por los recursos, al contrario, entiende los recursos como las herramientas para una gran exploración y a pesar de poseer gran cantidad de ellos, los administra con respeto y prudencia. Rico es el que no se identifica con los recursos sino con la bondad del algoritmo. Rico es el que se mantiene en la firme creencia que dentro de su avatar hay una parte del algoritmo y por ende tiene derecho a tener el mejor juego. Rico es el que para obtener sus recursos no necesita quitarlos a otro jugador, y que se alegra cuando a otro jugador le va bien. Rico es el que no siente miedo de que el juego acabe porque es un hecho que el juego va a acabar en algún momento y eso no está bajo su control.

Pobre es el que tiene todo lo contrario al rico, "SIMPLE".

Pobre es el que no agradece la oportunidad de explorar, el que durante todo el juego adquiere muy pocos recursos porque siente que no los merece, se esfuerza poco por ellos, o se esfuerza demasiado siempre de la misma manera y aun así espera resultados distintos. Ó que, por el contrario, acumula y acumula recursos, pero aun así "nunca son suficientes", pobre es el que tiene la "necesidad de controlar a otros jugadores". Pobre es el que no siente gratitud por su oportunidad de estar dentro del juego, el que aun teniendo recursos disponibles los esconde o los niega para apoyar el juego de otros. El que dice creer en la perfección del algoritmo, pero su exploración es mediocre, incrédula, basada en el miedo. No confía en la provisión de los recursos por parte del algoritmo y se mantiene dentro del juego evitando salir, como si el game over nunca lo fuera a alcanzar.

Pobre es el que odia una exploración exitosa por parte de otro jugador y además cree que para obtener recursos es necesario que otro jugador pierda los suyos. Pobre es el que se alegra por la desdicha de otro jugador, el que planifica y ejecuta acciones para que otro jugador pierda recursos, la calidad de su exploración e incluso el mismo juego. Pobre es el que a lo largo del juego no logra una bonita relación con el algoritmo. El pobre se identifica demasiado con los recursos y otros jugadores como si le pertenecieran, como si se los pudiera llevar del juego el día que le llegue el game over.

Te preguntará ¿Si es tan fácil entonces por qué la gente escoge ser pobre y no rica?

Por su estructura mental. Por eso te hablé unos párrafos atrás del papel fundamental que cumple en este juego la salud mental.

La forma en la que vas tomando decisiones, las consecuencias de dichas decisiones, la información que recibes en los distintos escenarios por medio de otros jugadores, tus elecciones personales, el tipo de recursos que utilizas , el tipo de exploración que decides llevar día a día dentro del juego, y la calidad de relación que sostengas con el algoritmo, es lo que va a ir formando tu estructura mental, y por ende, tu desarrollo dentro del juego, bien sea manteniéndote en la riqueza o acercándote a ella, o por el contrario, manteniéndote en la pobreza o acercándote a ella.

Para concluir entonces este hermoso capítulo:

Tu espíritu, jerárquicamente en la estructura de tu ser, es la unidad más elevada, es ese pedacito de Dios en ti, por medio del cual puedes conseguir grandes experiencias en el plano físico.

Tu mente, es el puente entre tu espíritu y tu cuerpo. Es la antena receptora de la información universal que el creador envía para ti. Además, es la que imprime en automático los recuerdos de experiencias pasadas transformándolas en "emociones" y estas a su vez, despliegan una actividad biológica que moviliza o paraliza tu cuerpo según sea el caso.

Tu cuerpo, es el medio o "vehículo" que se te ha designado para la exploración dentro del juego, y es el que reproduce de manera automática todo lo que vas depositando en tu mente. Pero también es capaz de generar cambios en tu mente y abrir paso a tu conexión espiritual si recibe estímulos.

Estos 3 a su vez son uno sólo, pero cuando cuerpo y mente están desalineados, dicha unidad se distorsiona. Sólo que como el espíritu es ese pedacito del creador en nosotros y es el más alto a nivel jerárquico, es el único que puede restaurar esta unidad, cuando cuerpo y mente han colapsado. Toda persona que ha recuperado esta unidad y mantiene equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, puede sentirse rica y realizada.

Según yo, la fórmula de la riqueza es:

Cuerpo + mente + espíritu * alineación = Experiencia de vida plena

Por eso, si quieres ser rico de verdad, busca el espíritu, busca adentro. No busques afuera, no busques la religión.

EL DINERO



Consciencia acerca del dinero

¿Cómo funciona?

El dinero funciona como un "instrumento" que produce más de lo mismo. El dinero llama al dinero. Pero no es tan sencillo, no por el mero hecho de poseerlo, quiere decir que se va a multiplicar. Allí es donde entra en juego la inteligencia financiera que veremos más adelante.

Antiguamente "no sé cuándo" porque no existía yo por esos tiempos, pero se dice que se empleaba el trueque. Tu dabas un bulto de papas, y alguien te pagaba con dos gallinas. Tu pagabas con una lámpara y alguien te daba ropa. Y así era que se daba el intercambio de bienes y servicios, cosa por cosa.

Pero en algún momento a alguien se le ocurrió que sería buena idea emplear un medio que representase estos bienes y servicios, para no andar toda la vida recibiendo materias o servicios que no necesitaban, es decir, tú querías mi cosecha de maíz y querías pagarme con mil litros de aceite, pero resulta que yo no quería ni necesitaba tu aceite, entonces prefería recibir un instrumento que representase el valor de mi cosecha, y que además para temas de almacenamiento, debía ser lo suficientemente pequeño, por lo tanto, lo más idóneo fue representarlo en papel y allí es donde nace el dinero.

Entonces el dinero viene a ser como una base de datos que representa la cantidad de bienes y servicios que has entregado a la gente. Y desde que se inventaron las computadoras esta base de datos se administra de manera digital.

En la actualidad no solo el dinero "papel" representa los bienes y servicios que se han intercambiado en una sociedad, también se representa en oro, plata y piedras preciosas, hoy que escribo estas líneas existen las criptomonedas (lo mismo que oro, plata y piedras preciosas, sólo que en digital). Pero para efectos de rapidez transaccional siempre el dinero ha sido el instrumento por excelencia.

Ahora bien ¿cómo nos lo representamos?, ¿tal cual como lo que es? ¿Cómo un instrumento, como una herramienta? ¿Cómo un pedazo de papel? ¿o como todo en la vida?

No lo es en mi caso, si no lo es en el tuyo te felicito, pero para mucha gente en el mundo, si no es que, para la mayoría, el dinero lo es todo, es su termostato emocional, social, psicológico, energético y pare de contar.

¿A partir de qué momento empieza a fluir en grandes cantidades?

Como dije anteriormente, si el dinero representa los bienes y servicios intercambiados en una sociedad, lo más lógico es que, mientras más bienes y servicios yo me encuentre intercambiando en una sociedad, más flujo de dinero tenga.

Le pasa a la mayoría de personas que no son prósperas con el dinero, que se centran tanto en él, en tenerlo, en poseerlo, que se olvidan que este es simplemente una consecuencia de lo anterior "intercambio de bienes y servicios"

Entonces el dinero siempre va a fluir a quienes constantemente se encuentren intercambiando una buena cantidad además de calidad, de bienes y servicios en la sociedad.

¿Por qué tener dinero?

Sabemos que hay bienes y servicios indispensables para la vida, como los alimentos, el suministro de agua, luz, gas, etc, y todo esto cuesta dinero. Así como hay bienes y servicios que no son indispensables para vivir, pero expanden la experiencia de vida y el desarrollo cultural, como viajar en avión, lanzarse en paracaídas, hospedarse en hoteles paradisíacos, conducir autos o yates de lujo, etc, y esto también cuesta dinero. Así que el dinero siempre será un instrumento necesario, mas no indispensable en todos los casos.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, para poder ofrecerle a la sociedad atractivos bienes y servicios, también necesitamos dinero. Y aquí es donde entran en juego los dos hábitos más importantes dentro de la inteligencia financiera (el ahorro y la inversión). Cuando ahorras, no lo estás haciendo solo por tener más dinero guardado, y cuando inviertes no estás gastando el dinero.

La gente que no tiene prosperidad financiera simplemente porque no ahorra y no invierte. Pero el motivo no es porque no quieran, sino porque no han sido educados financieramente y sus creencias acerca del dinero no son útiles para su desarrollo y experiencia de vida.

Para poder desarrollar el hábito de ahorro e inversión, es imprescindible sanar nuestra relación con el dinero, acomodar nuestras creencias acerca de él, dejar de adorarlo, idealizarlo, idolatrarlo, vanagloriarlo, perseguirlo, y un gran etc. El dinero tiene que dejar de ser el fin para nosotros, y convertirse en la herramienta que nos permite hacer tal y tal cosa en el camino.

El dinero es poder, es expansión, es oportunidad, si se utiliza desde la educación, la consciencia y la humildad. Pero puede ser destrucción y atraso si se utiliza desde la mediocridad, la inconsciencia y desinformación.

Dijo alguien una vez:

“Al que es millonario y cuenta con inteligencia financiera, llévalo a la quiebra, déjalo sin nada material, y en unos meses o unos pocos años volverá a serlo. Al que es pobre (financieramente) y no cuenta con inteligencia financiera, dale millones, y en unos meses o pocos años volverá a ser pobre.

Según yo, la inteligencia financiera no es más que la consolidación de 3 pilares fundamentales

El número uno es siempre tener presente el ahorro y la inversión

El número dos es ver al dinero como el instrumento que te permite hacer cosas increíbles, pero que no determina tu “ser”.

El número tres es desarrollar la habilidad para saber cuándo ahorrar, cuándo invertir y cuándo gastar.

Una persona con suficiente inteligencia financiera es aquella que directamente va a conseguir libertad financiera.

Pero ¿Qué es la libertad financiera?

La libertad financiera es un concepto un tanto abstracto, sujeto a interpretación, es algo muy subjetivo. Pero desde mi experiencia, y según mi mapa, viene a ser el tabulador de independencia entre el dinero y mi tiempo.

Es decir, no es más libre financieramente quien más dinero genera, sino quien más tiempo libre tiene en medio de la generación del dinero. Visto desde otra perspectiva, te planteo dos perfiles y tu votas

Juan gana 6.000 USD por mes en la empresa que trabaja, sostiene una deuda de 120.000 USD porque la camioneta y el departamento que supuestamente "tiene" se lo financió el banco, sus costos fijos son de 5.700 USD (entre cuotas de depto, auto, electrodomésticos, viajes, iphones, alimentación, etc), los 300 que le sobran los usa para salir al parque y a comer en la calle solo dos veces por mes con sus hijos, ya que no cuenta con más tiempo porque trabaja 9 horas diarias de lunes a sábado.

Antonio gana 2.000 USD por mes con su negocio, no tiene deudas, vive arrendado, sus costos fijos mensuales son de 1000 USD (entre arriendo, servicios, alimentación y movilización) los otros 1000 los ahorra, invierte en activos que le generan ingresos residuales, su portafolio de inversión asciende los 30.000 USD, gasta en actividades que le desarrollan y le hacen crecer como ser humano en el tiempo libre que le queda todos los días ya que sólo trabaja 3 horas al día de lunes a viernes.

¿Quién es más libre financieramente?

Antes de saber manejar bien el dinero, se debe saber manejar muy bien el tiempo, cuando ambos se juntan, es donde surge la libertad financiera.

¿Teniendo dinero se acaban los problemas?

Jamás, si un problema es algo que hay que resolver, y a lo largo de nuestra vida siempre tenemos cosas que resolver, entonces siempre tendremos problemas. Solo que, tenemos la facultad de decidir la calidad de problemas que queremos resolver.

De nuevo propongo dos perfiles y tu votas por el tipo de problema que escogerías resolver

María tiene 30 años, estudió una carrera universitaria de 5 años, a los 22 ya estaba graduada buscando su primer empleo, decidió quedarse con su título y optar por el mejor empleo que pudiera conseguir, actualmente obtiene un sueldo 40% superior al sueldo base, pero vive en una zona de estrato alto y sus costos fijos son elevados, además tiene una camioneta que está pagando porque la obtuvo a crédito. Debido a la inflación y otros factores del país en el que vive, está considerando vender la camioneta, para poder pagarle al banco y que le quede algo de dinero para cubrir sus costos fijos porque "no le está alcanzando".

Martin tiene los mismos 30 años que María, no concluyó la carrera universitaria que cursó durante sólo un año, a sus 19 quiso emprender, al principio tomó dinero prestado de sus familiares para financiar su primer negocio, quebró dos veces en los siguientes 4 años, contaba con el mismo coeficiente intelectual que María y las mismas oportunidades, a él también, por sus ingresos, el banco le ofreció prestarle dinero, Martín también contrajo deuda, invirtió en un camión para poder hacer una mejor logística en sus despachos. Debido a la inflación, su ejercicio también se ha visto afectado, sin embargo, Martín no ha tenido necesidad de vender su camión ni de contraer más deuda con el banco, como tiene un negocio que ha crecido a lo largo del tiempo, algunos conocidos están interesados en comprar acciones de su empresa, ya que en los 11 años que lleva emprendiendo se encargó de sentar bases que permiten que el negocio se diversifique, y ahora en conjunto con nuevos inversores, van por nuevas líneas productivas que permiten la expansión del negocio donde el riesgo se distribuye entre todos por igual.

¿Ha habido problemas que resolver en cuánto dinero tanto para María como para Martín? ¿han contraído deuda ambos?

En ambos casos la respuesta es Sí.

Sin embargo, los problemas de dinero y el tipo de deuda han sido totalmente distintos. Lo que ha determinado esta diferencia es la "decisión" de cada uno sobre qué tipo de problema financiero querían resolver en su vida.

Muchas personas se quejan de su situación financiera, pero no se detienen a pensar en las numerosas oportunidades que han tenido para ahorrar e invertir y no lo han hecho, han preferido gastar (viajes, prendas, ropa, autos, electrodomésticos, etc) y mucho de esto apalancándose en la deuda (tarjetas de crédito, créditos de consumo, préstamos a terceros con intereses altísimos, empeños, entre otros).

¿Entonces es malo endeudarse?

Si no es en activos que pongan dinero en tu bolsillo, por supuesto que es malísimo endeudarse.

Vamos una vez más con dos perspectivas y tu escoges,

¡me encanta esto de poner las cosas en perspectiva!

Escenario 1: Compras una camioneta de lujo, pones el 20% y la automotora te financia el 80%. En 3 años, sumando las cuotas más el pie que diste, la camioneta que costaba al contado 30.000 USD, la habrás pagado en 39.000 USD. No la conduces mucho para no sacarle tanto kilometraje y que no se deprecie tanto, además, aunque quisieras, tampoco podrías viajar mucho en ella porque trabajas 8 horas diarias de lunes a sábado para poder pagarla junto a tus otros costos fijos mensuales. La conduces más que todo para ir y venir al trabajo, 35 minutos de ida y 35 de vuelta, 70 minutos diarios sólo para conducir hacia tu trabajo [tiempo perdido]. La compraste porque tu superior en la empresa tiene una igual y necesitabas proyectarte como él, porque en tu medida esto es lo que determina tu estatus.

Escenario 2: Compras la misma camioneta, en la misma modalidad, la misma deuda, tienes el mismo empleo, todo el panorama igual al anterior, excepto que en esta oportunidad no la compras para tu uso personal, sino qué, de 30 días del mes en promedio, sólo la ocupas 4, que en algunas ocasiones son para mantenimientos, lavado, pulitura o un paseo que quieres dar a otra ciudad o pueblo. Los otros 26, la camioneta tiene un chofer que hace viajes ejecutivos al aeropuerto, paseos a extranjeros, traslados a ejecutivos importantes que vienen a tu ciudad por negocios, etc. En este caso, la misma camioneta con su operativa paga su cuota, su seguro, el estacionamiento y los demás costos que en el escenario 1 tu asumías, además de pagarle el sueldo al chofer y dejarte un margen de utilidad del 18% mensual "sin tú hacer nada".

En el escenario 1, mensualmente salían de tu bolsillo 700 USD mensuales para mantener una camioneta que te daba estatus (estilo de vida).

En el escenario 2, la misma camioneta pone en tu bolsillo mensualmente 540 USD equivalentes al 18% de los 3.000 USD mensuales que deja de ingresos la operativa, con lo cual andas en paz (calidad de vida) porque no estás pensando en cuotas y te llega un dinerito chévere por el que literalmente no trabajas "nada". No andas aparentando que tienes dinero porque andas en una camioneta de lujo, andas en metro y en micro, pero tampoco pierdes 70 minutos diarios conduciendo, que además de generarte desgaste, los pudieras ocupar leyendo un libro o viendo un curso mientras vas y vienes del trabajo. Empleando estos mismos 70 minutos diarios 5 o 6 veces a la semana durante 6 meses para estudiar y capacitarte, de seguro que con ello más los ingresos residuales de la camioneta, logras poner otro negocio que funcione sin ti. Aquí estarías teniendo libertad financiera, aunque andes en metro.

¿Entonces no merezco o no puedo tener la camioneta de lujo con la que sueño?

Por supuesto que la mereces y la puedes tener, pero si la tienes que comprar a crédito y pagarla con tu tiempo de trabajo, entonces aún no la mereces y aún no la debes tener.

Escuché una vez algo de un mentor financiero colombiano del cual no recuerdo su nombre, pero que me reencuadró absolutamente la creencia sobre ¿Cuándo y cómo tener las cosas que quiero?

El dijo "si con el dinero que tienes disponible en efectivo, no alcanzas a comprar eso que quieres para ti, para tu uso personal, para darte ese gusto, y además te sobra la misma cantidad, es que aun no es momento de que lo tengas. Si lo tienes que sacar a crédito, es que aun no te lo mereces".

Te acabo de explicar la diferencia entre la deuda sana y la deuda insana, traspola esto a tu propia realidad y según las cosas que quieres tener, no necesariamente tiene que ser una camioneta. Y recuerda siempre que contraer deuda solo vale la pena si es en activos que pongan dinero en tu bolsillo o en casos de fuerza mayor como una enfermedad propia o la de un ser amado a quien desees apoyar, de resto olvídate de compras en cuotas y créditos de consumo para comprar cosas que no necesitas para impresionar a gente a la que no le importas. No aparentes ser rico, ahorra, invierte, edúcate, trata tu dinero con responsabilidad y respeto, ten mucha pero mucha paciencia a lo largo de varios años y conviértete en un rico de verdad.

¿Pedro, pero tú ya eres rico?

Por supuesto, ya mi bienestar, mi salud corporal, mental y mi tiempo no son condicionados por el dinero. Mejoró mi relación con el dinero, tengo empresas, aún pequeñas pero mías, con bases sólidas muy bien forjadas que en un par de años conformarán un gran holding, mi nivel de deuda es muy pero muy bajo, todo respaldado en activos que me generan dinero y se pagan sólos, hago lo que amo, trabajo de 3 a 4 horas diarias en promedio, como hay días que trabajo 12 y hasta 15 horas porque el proyecto lo amerita, voy a mi tiempo y a mi ritmo, no me mido ni me comparo con nadie.

Si un domingo a las 6:00 am tengo que estar despierto para grabar, reunirme o ejecutar alguna tarea, lo hago, y si un lunes a las 9:00 am estoy libre y me provoca ir a la playa o la montaña, lo hago libremente, porque nadie es dueño de mi tiempo y con lo que gano, a mi ritmo y a mi nivel de riesgo, avanzo hacia mis sueños y cubro mis costos fijos que son muy bajos, pero no sostengo cosas materiales para aparentar ser quien no soy.

Lo que aún no soy es millonario, pero no me preocupa, porque mi objetivo no es ser millonario, eso solo será una consecuencia del impacto que genere con mis productos y servicios y la calidad de los mismos. Conozco mucha gente yendo rápido hacia ningún lado, tal vez yo vaya lento en comparación de muchos "aunque ya te dije que no me comparo", pero se a donde voy, cada movimiento es calculado y cada paso es firme jamás condicionado por el miedo.

Por todo esto que te acabo de decir me considero rico, y cuando sea millonario también te voy a contar ¿Cómo lo hice? Por los momentos te estoy contando como ser rico, ya que ser rico y ser millonario es muy distinto, la persona millonaria tiene dinero, la persona rica tiene salud mental y corporal, amor, paz, prosperidad, hace lo que ama, tiene el dinero que necesita, buenas relaciones, tiene tiempo, y para mi algo fundamental, la persona rica es aquella que despertó y se liberó del miedo, entendió que ella puede ser Dios y también el diablo, que ambos viven dentro de ella, que es una decisión personal y una responsabilidad individual a cual de los dos deja que le gobierne y muestre su cara al mundo por medio de ella.

Pero, Pedro ¿quieres decir que, si no emprendo, jamás tendré libertad financiera?

Para nada, no es necesario que emprendas para tener libertad financiera. Solo debes tener en cuenta los perfiles en el juego del dinero.

El empleado: intercambia su tiempo por dinero. (Cuando entrega su tiempo puede ser a cambio de actividades con más demanda física o más demanda mental). Por regla general, los empleados que trabajan con habilidades mentales siempre van a tener mucha mejor remuneración que los que trabajan haciendo labores manuales. Aunque no en todos los casos, ejemplo de ello sería, un operador de grúa u obrero de trabajos de altura, gana más que un diseñador gráfico.

Auto empleado: pone un negocio con el cual intercambia tiempo por dinero, es decir, el negocio sólo funciona si el está presente operándolo. La única diferencia de este con el empleado, es que este es quien toma las decisiones y es un poco más flexible en el tiempo operativo, pero es quien asume todos los riesgos financieros y fiscales. Cabe destacar que este puede ganar un poco más que un empleado o tal vez mucho más. Así como también he conocido empleados con sueldos netos de 50.000 USD al año, y dueños de negocio con ingresos netos de 20.000 USD al año.

Lo que juega a favor del autoempleado, es que, si tiene buena educación financiera, buenos hábitos, desarrolla liderazgo, forma lideres dentro de su negocio, en unos pocos años se puede liberar de la esclavitud de tiempo de su propio negocio y pasar a ser dueño de negocio.

Dueño de negocio: como ya lo dije, este se liberó de la esclavitud de tiempo y su negocio ya funciona sin su presencia. Opera su negocio hablando por teléfono, viendo las cámaras, formando líderes, supervisando estados financieros y asistiendo a reuniones mensuales de la junta directiva para toma de decisiones.

Inversor: Este no opera absolutamente nada, sólo analiza la situación financiera de las empresas y negocios en los que invierte, analiza técnicamente los gráficos, asiste a eventos como lanzamientos de nuevos productos y nuevas marcas, asiste a reuniones de presentación de nuevos proyectos, recibe de manera automática trimestral, semestral o anual, los dividendos de sus inversiones y los reportes financieros de las empresas donde tienen sus capitales invertidos.

El auto empleado y el dueño de negocio (ambos son emprendedores)

Yo tengo una amiga que es empleada y gana muy bien, pero ahorra e invierte en negocios que le parecen interesantes como bienes raíces, proyectos en verde, también en criptomonedas, y una vez al año, el 50% de todo lo que recoge, lo utiliza para reinvertir y el otro 50% se los disfruta viajando y comprándose cosas que quiere. No es dueña de su tiempo al 100%, pero se disfruta lo que hace y siempre en la medida de lo posible busca tener empleos con cierta flexibilidad horaria que le permita entre la semana no descuidar su calidad de vida (Gym, trekking, salir a rodar en bici, compartir con amigos y pareja, etc).

Hace mucho que yo no soy empleado, actualmente soy autoempleado en transición a ser dueño de negocio, pero si fuera empleado, procuraría primero que todo, estar en un puesto que tenga muy baja probabilidad de ser reemplazado en el corto plazo, donde yo gestione mi tiempo y el trabajo se mida por resultados, con garantía de que si no cumpla con los objetivos sea penalizado con % de mi sueldo. Y con los buenos ingresos de dicho trabajo, conservaría el mismo estilo de vida que tengo, y seguiría invirtiendo, no en negocios propios, sino en negocios de terceros con potencial de crecimiento.

Aquí te acabo de entregar dos ejemplos de cómo podrías generar libertad financiera con un retiro programado a 10 o 15 años sin depender de jubilación ni de subsidio de ningún gobierno. Pero para llegar a esto hay que estudiar bastante, hay que prepararse, hay que convertirse en un perfil profesional único e irremplazable. Las personas que sufren por conseguir trabajo, padecen porque están ubicadas en los mismos servicios que oferta "todo el mundo". Es simple ley de oferta y demanda, nada más que eso. Pero cuando a nivel profesional estás por encima del promedio, las empresas compiten por tenerte, y ya más nunca te encuentras compitiendo con otros por un puesto.

Grábate esto de por vida

"Tu nivel de ingresos va a ser directamente proporcional a la cantidad y calidad de información que manejas, a la cantidad de gente que se entera que existes, que tienes esa cantidad y calidad de información, y del impacto que generas en todos estos".

No te preguntes cuánto dinero puedes ganar, pregúntate qué tanto puedes aprender y que tanta calidad de productos y servicios puedes aportar al sistema, para que veas que el dinero empieza a fluir como consecuencia en total armonía.

An open, ornate metal chest, possibly a treasure chest, is shown in a dark environment. The chest is open, revealing a glowing light source inside. The chest is decorated with intricate patterns and small, round studs. The light from the chest illuminates the surrounding area, creating a dramatic effect. The text "LA FÓRMULA CORRECTA" is overlaid on the right side of the image in a bold, white, sans-serif font.

**LA FÓRMULA
CORRECTA**

La fórmula de inversión correcta

Para dar rienda suelta a este tema, primero es preciso preguntarnos,

¿Dónde vivimos toda nuestra vida?

¿En el auto? ¿En la empresa? ¿Dentro de nuestros hijos, pareja, padres, amigos, socios, familiares?

¿En el yate? ¿En la moto? ¿En la ropa? ¿En las posesiones?

Todas estas cosas hacen referencia al "ambiente de la vida". Pero tu vida en sí misma, ocurre en ti y nada más que en ti. "Sadhguru"

Como vimos en el módulo 8, si la estructura de nuestro ser se compone de espíritu, mente y cuerpo. Quiere decir que la vida ocurre dentro de estos, no afuera. Por ende, vivir enfocado en el ambiente de la vida creyendo que es la vida en sí misma, constituye una gran pérdida de tiempo y de nuestra experiencia humana.

Tenemos una vida más longeva cuando entendemos y aplicamos la fórmula correctamente.

No es invertir afuera para conseguir dentro (lo que hace la masa)

La fórmula consiste en invertir dentro para conseguir afuera.

Veamos ejemplos de ambas perspectivas

- Invierto afuera para conseguir dentro: debo cambiar mi auto por el modelo del último año, ya que esto me hará sentir que pertenezco al grupo social de los profesionales exitosos. Puesto que todos mis compañeros han cambiado de auto menos yo. Así que venderé el que ya tengo y le sumo lo que tengo ahorrado, así doy un abono del 65% para el modelo nuevo.

- Invierto dentro para conseguir afuera: destinaré una pequeña fracción de mis ahorros para inscribirme en el entrenamiento de fin de semana, será un retiro donde haremos meditación, contacto con la tierra, haremos terapia energética, trekking, escalada y estudiaremos temas como inteligencia emocional, filosofía y espiritualidad. Se que después de allí volveré con más energía y enfoque para tener mejores resultados en mi trabajo.

¿Qué tal un par de perspectivas más?

- Invierto afuera para conseguir dentro: Se acerca mi cumpleaños, voy a comprar ropa y un reloj nuevo, para que los invitados este fin de semana en la discoteca noten que me va muy bien, esto me da estatus.
- Invierto dentro para conseguir afuera: voy a regalarme de cumpleaños, un diplomado en educación financiera e inversiones, se que con esto más mi plan de ahorro mensual, podre regalarme el próximo año el viaje que quiero.

¿Las últimas dos?

- Invierto afuera para conseguir dentro: voy el viernes por la noche a la fiesta en casa de mi amiga, se reunirán las chicas más populares de la universidad, ni loca me la pierdo.
- Invierto dentro para conseguir afuera: Pienso quedarme el viernes por la noche leyendo un buen libro que adquirí hace unos días y así me acuesto temprano para descansar bien, ya que el sábado por la mañana hay un plan de montaña con mi tribu.

Pedro, pero y entonces ¿no merezco salir de rumba, comprarme cosas o querer compartir con mis amistades?

¡Por supuesto que te lo mereces! y claro que estas cosas forman parte del bienestar.

La risa y el baile son dos grandes agentes generadores de bienestar, como también lo son el abrazo, el conocer gente nueva, sentir que pertenecemos a un grupo social, el reconocimiento, los logros, adquirir cosas materiales que hemos deseado, entre otros.

Pero, en muchas ocasiones, el precio que pagamos por estas cosas es nuestra paz, nuestra salud, nuestra energía mental, nuestro rendimiento, nuestro enfoque, etc.

Algunas veces por creencias, otras veces por cultura, asumimos que tendremos mejor calidad de vida por adquirir cosas materiales, por estatus social, por cargos profesionales y demás. Pero resulta que esto sólo busca satisfacer el estilo de vida.

La calidad de vida es determinada por la calidad de nuestros pensamientos (salud mental), la capacidad de enfoque (saber a dónde vamos), la capacidad de perdón y resiliencia (valentía), la gratitud que hay en nuestro corazón (Amor por la vida), la capacidad de rendimiento de nuestro cuerpo (salud corporal), la capacidad de vivir con lo justo y necesitar poco aunque se tenga mucho (educación financiera), la capacidad de reconocer nuestra pequeñez e ignorancia ante el universo (humildad).

Según la ley de correspondencia, como es adentro es afuera y como es afuera es adentro, todo lo que ves, todo lo que sucede, todo lo que manifiestas en el mundo externo, es una representación de tu mundo interno. Y todo lo que creas en tu mundo interno, va a ser reflejado en tu mundo externo. Por ende, aprende esto:

- No pretendas que te reconozcan, reconóctete tu primero
- No busques la salud mental y corporal afuera, créala tú mismo desde lo que comes, desde cómo descansas, como sientes, como piensas, como te relacionas con los demás, de cuanto te nutres de información buena y útil para tu crecimiento.
- No busques el amor afuera, se tu la persona que se ama, se valora, se respeta, se acepta, date amor por medio de estudio, cuidado de tu piel, buen aseo corporal, ponte guapo o guapa para ti, haz ejercicio, perdona, suelta, ayuda a quien puedas desinteresadamente.
- Cuando sientas miedo respecto de lo que sea, quiere decir que careces de información, así que investiga, consulta, asesórate, lee, edúcate, descubre, nutre tu mente, evalúa los pro y los contra y verás como el miedo se disipa.
- Concéntrate en ti y únicamente en ti, no voltees a los lados, no importa como otros lo están haciendo, no tienes competencia porque nadie es como tu ni tu eres como más nadie. No esperes a que la sociedad cambie para ser un ciudadano honesto, cumple con tu parte conscientemente sin importar cómo lo hacen los otros.
- Cuando otros se estén acostando a las 6.00am un sábado, procura ser tú el que está despertando a leer, a entrenar, a trabajar, a ayudar, a meditar, a orar, a agradecer, a crear, o lo que sea que se te ocurra para tu crecimiento pero que sin duda muchos otros no están haciendo.

- Cuando todos estén pensando en qué gastar su bono, sus aguinaldos o sus comisiones, encárgate de haber investigado tú, en qué sector resulta rentable además de confiable invertir.
- Cuando otros se reúnan a hablar mal de terceros, procura ser tú, el que se reúne contigo mismo en soledad a leer, a meditar, a reflexionar, hacer consciencia de gestión emocional, de lo que puedes mejorar, hacer un curso online, investigar, desarrollar ideas de tu proyecto, llamar a alguien a quien aprecias para saludarle y enviarle buena energía.
- Cuando otros se reúnan solo para beber y drogarse hasta más no poder, procura ser tú el que se reúne a disfrutar de un buen asado, un rico vino y buena compañía para tocar temas constructivos (economía, bienestar, inteligencia emocional, desarrollo social, negocios, etc).

Invierte tu tiempo, dinero y energía en actividades que te hagan crecer, que nutran tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Que ayuden a tu progreso y no a tu atraso. La cuestión no es el dinero, ni el tiempo, es cuestión de mentalidad, prioridades y amor propio.

Te doy un ejemplo del asalariado promedio, y con esto no pretendo hacer demérito a los asalariados, simplemente que el común denominador es el tipo de hábitos y el tipo de mentalidad.

El señor Roberto, de 55 años, muy agradable por cierto, repartidor de una empresa con la que tuve la oportunidad de colaborar en consultoría hace algunos meses, esperaba con ansias que llegaran los viernes para cobrar, poder tomarse sus 3 o 4 cervezas e irse un poco ebrio a casa, pero "feliz" según él.

Creía yo que esta era su manera de representarse el consuelo y tal vez premiación para sí mismo por su esfuerzo semanal. Sin embargo, por curiosidad, un día decidí beberme una cerveza junto a él y preguntarle por qué este era su ritual de todos los viernes. A lo que él me responde, que esta era la manera en la que conseguía salir de su realidad al menos por un rato y pasarla bien.

Vuelvo yo a preguntar ¿Cuál realidad?,

El responde: hago un trabajo que no disfruto, pero es lo único que tengo y debo hacerlo porque soy el único sostén del hogar. Gracias a Dios mis hijos ya están grandes y se labran su camino, así que no tengo más responsabilidades que el arriendo de donde vivo, las cuentas junto con mi alimentación y la de mi señora. Sólo que hay dos cosas que me mantienen un poco desalentado; la primera es que mi esposa no trabaja porque tiene una hernia y tiene que guardar reposo, y la otra es que tengo un par de años luchando con la diabetes, pero es que a mi la cerveza me encanta, "no puedo dejarla".

Una vez más pregunto, Sr Roberto ¿y si en este acto te dijeran que le quitan la hernia a tu esposa para que pueda trabajar, que eliminan de raíz tu diabetes y además aumentan tus ingresos un 50%, pero que sólo hay dos requisitos? ¿te gustaría saber de qué se trata?

Su rostro cambió rápidamente y dijo ¡por supuesto! Me interesaría muchísimo.

Le dije: bueno antes de explicarte, responde algunas preguntas.

¿Qué precio tiene la cerveza que tomas regularmente y cuál es el promedio definitivo por semana?

Me dijo: 3.500 pesos, y tomo 8 en promedio por semana

¿Cuántos días libres completos tienes en el mes, y los días que trabajas, cuantas horas tienes libres sin contar las 8 que usas para dormir?

Me dijo: libre todos los martes y un domingo intermedio. Lo que da 6 días al mes en total. Y en los días que trabajo cuento con 5 horas libres.

¿Qué haces en las horas libres y los días libres completos?

Me dijo: veo televisión, veo redes sociales, duermo, visito algún amigo, o algún amigo me visita y bebemos un par de cervezas, salgo a comer con mi señora al menos 2 veces por mes, hago las compras de la casa, ayudo con la limpieza de la casa.

¿Si tuvieras el capital y el tiempo para hacer lo que realmente te gusta, qué sería?

Me dijo: montaría mi propia empresa de servicios cómo electricista, ya que es lo que me gusta y me dediqué a esto muchos años cuando era joven.

¿Con lo que ganas, logras ahorrar algo por mes? De ser así, ¿Cuánto es?

Me dijo: 50.000 pesos por mes.

¿Alguna vez has asistido a algún tipo de terapia mental?

Me dijo: No.

¿Alguna vez has asistido a algún tipo de terapia corporal diferente al tratamiento con tu médico de confianza?

Me dijo: No.

¿Alguna vez has llevado a tu esposa a otro tipo de terapia diferente al tratamiento con su médico de confianza?

Me dijo: No.

¿Conoces gente nueva con frecuencia, fuera del horario laboral, con la cual hacer amistades, negocios e intercambiar buena información?

Me dijo: No.

¿Cuánto representan las dos comidas en la calle por mes?

Me dijo: 40.000 pesos

Luego de todas estas preguntas le dije, "pide la otra" que esta te la invito yo.

Sonriente, se levantó y fue por ellas.

Mientras rápidamente, con mi mentalidad enfocada en procesos, además de herramientas de autogestión muy eficaces por un gran proceso que tuve que pasar a mis 20 años, que unos textos más adelante te hablaré de él; logré diseñarle un plan a corto plazo [365 días] como propuesta alterna a su desafortunada realidad.

Brindamos con un choque de vasos y dijimos "salud".

Continué diciendo:

Bueno Sr Roberto, haciendo cálculos matemáticos, si te ahorraras las cervezas que bebes, la comida en la calle y sumaras lo que normalmente vienes ahorrando, tendrías al mes 192.500 CLP disponibles para invertir. Esto solo hablando de dinero, pero debes tener en cuenta que la gestión del tiempo también es de suma importancia

Si me preguntas ¿qué haría yo?, te respondería:

Me comprometería primeramente con dos requisitos fundamentales

- No beber cerveza hasta que un especialista, exámenes y mi energía me confirmen que he sanado de la diabetes
- Tener mucha pero mucha paciencia mientras sigo un plan.

El plan:

Para la salud, el espíritu y parte de la familia:

- En los próximos 6 meses, acudir con un nutricionista experto en diabetes 1 vez por mes y seguir la pauta nutricional al pie de la letra. En un año habrán sido 12 sesiones nutricionales de 30 minutos cada una. (15.000 pesos en promedio por sesión mensual). 6 horas en un año.

- Ejercitarme durante 30 minutos, 5 veces por semana, iniciando con ejercicios de muy bajo impacto cardiovascular (tutoriales gratuitos de youtube para principiantes y personas de edad avanzada), hasta que logre llegar a ejercicios de alto impacto cardiovascular sostenidos al menos por 5 minutos. Todo esto por un año, en total serían 120 horas de ejercicio. **[ESTO ES GRÁTIS]**
- Meditaría (audios gratuitos de YouTube) todos los días unos cuantos minutos antes de dormir (10 minutos en promedio), en un año habrán sido 60 horas de meditación. **[ESTO ES GRATIS]**
- Haría un ritual de gratitud todas las mañanas al despertar, donde lo primero que le daría a mi cuerpo es agua, luego un poco de luz del sol, declarando que soy sano y que cada día mi cuerpo es más fuerte y poderoso. (5 minutos en promedio), en un año habrán sido 30 horas de gratitud. **[ESTO ES GRATIS]**
- Llevaría a mi esposa con un quiropráctico, un experto en acupuntura, un instructor de yoga y un terapeuta energético. 2 sesiones por mes, serían 24 sesiones en un año. (20.000 pesos por sesión en promedio) cada sesión 1 hora en promedio. 24 horas al año.
- Buscaría unirme a grupos de facebook, comunidades de personas que están sanando o han sanado de la diabetes. **[ESTO ES GRATIS]**

Compraría mensualmente un multi vitamínico, magnesio y oxigenante para el cerebro (todo cuesta 15.000 pesos en promedio por mes) en promedio 30 cápsulas cada uno. Equivalentes a 1080 cápsulas al año. Beber las 3 cápsulas con un vaso de agua toma 1 minuto, lo que equivale a 360 minutos al año.

Para las finanzas, el trabajo, el estudio y parte de la familia:

- Le compraría un curso a mi esposa sobre manejo y estrategia de redes sociales + publicidad digital. El cual podría estudiar y practicar cómodamente desde casa porque tiene bastante tiempo libre. (Curso que en promedio puede costar 200.000 pesos) pagando cuotas mensuales a la tarjeta de 20.000 pesos
- Compraría para mi un curso de ventas con enfoque en venta de servicios técnicos personales y también un curso de oratoria para aprender a comunicarme mejor. Entre ambos sumarían un aproximado de 60.000 pesos en promedio, un único pago) (Dedicaría 2 horas diarias, 6 días a la semana a estudiar, no más, sólo 2 horas. Todo esto por un año, en total serían 576 horas de estudio), al concluir estos cursos, haría más cursos gratuitos en línea en youtube sobre finanzas personales, inversiones, mentalidad, ventas, negocios, marketing, entre otros.
- Pediría a un diseñador gráfico que me haga 10.000 flyers que cuestan 30.000 pesos y 100 tarjetas de presentación que cuestan 12.000 pesos. Las cuales repartiría en condominios y negocios con alto consumo eléctrico, además de pedir a mi esposa que lo difunda en grupos de facebook y redes de amigos. (Inversión total único pago 42.000 pesos)

- Pediría a una persona con conocimientos en marketing digital que me hiciera una página web sencilla para promover mis servicios y los testimonios de mis clientes. (Esta página cuesta 80.000 pesos en promedio un único pago).
- Pediría a mi esposa que haga anuncios publicitarios en redes sociales y motores de búsqueda cómo google, con un presupuesto de 50.000 pesos al mes para empezar.
- Compraría las herramientas básicas necesarias que me hacen falta para iniciar. (250.000 pesos)
- Leería un libro al mes. (Basta con 20 minutos diarios de lectura, 5 días a la semana, para leer un libro de 250 páginas). El valor promedio de un libro es de 10.000 pesos. En un año habré leído 12 libros (3000 páginas). Por 120.000 pesos, dedicando 80 horas.

Recursos iniciales disponibles:

- Ahorros de 500.000 pesos
- 5 horas diarias libres, 6 días a la semana (30 horas a la semana) (1440 horas en el año)
- 192.000 pesos de capacidad de ahorro por mes.
- Una esposa con 10 horas disponibles de lunes a lunes
- Una tarjeta de crédito con cupo de 1.200.000 pesos
- Un computador
- Unas pocas herramientas
- Un círculo cercano de 15 personas a quien pedir que difundan la voz de mis servicios

Recursos necesarios para la ejecución del plan (en un año)

- 70.000 pesos mensuales para mi salud
- 70.000 pesos mensuales para estudio y trabajo
- 430.000 pesos única inversión para estudio y trabajo
- 600 horas al año para dedicar a mi salud (entre sesiones con profesionales, ejercicio, meditación, gratitud y consumir mi medicina natural).
- 666 horas al año para dedicar a mi formación (entre cursos y certificaciones pagas, cursos gratuitos y lectura)

La estrategia quedaría conformada de la siguiente manera:

- Cancelar por completo todo lo que indique el nutricionista (empezando por la cerveza)
- Respetar al pie de la letra el plan nutricional
- Respetar el horario de estudio
- Respetar el horario de lectura
- Apartar mensualmente el dinero para pagar a la tarjeta, el financiamiento del estudio y los elementos para el trabajo
- Apartar mensualmente el dinero que puedo ahorrar (192.000 pesos)
- Respetar el horario para ejercitarme, meditar y cumplir con las sesiones de sanación programadas para llevar a mi esposa (las agendaríamos en mis días libres).
- Le quitaría mi atención a todo lo que me desvíe de mi plan (aunque incluya familiares y amigos de toda la vida)
- Buscaría una nueva manera de premiarme "una vez al mes", y la consultaría con mi nutricionista y las demás personas que me apoyen en el proceso.

¿Cuáles serán los indicadores de que lo estaremos logrando?

- La flexibilidad y la sensación de bienestar de mi esposa
- Mi capacidad de enfoque, mi energía diaria y mi fuerza.
- El flujo de clientes mes a mes en mi negocio personal
- El nivel de ingresos mes a mes en mi negocio personal
- Buena administración del tiempo
- Capacidad de memorizar y seguir procesos
- Que el flujo de clientes y de dinero supere en un 100% a mi trabajo actual como repartidor para poderme retirar y dedicarme sólo a mi negocio.
- Conexión con personas nuevas, con nueva información, nuevo enfoque, otras perspectivas, algo positivo que aportarnos.
- Mi sensación de bienestar integral
- Capacidad de ahorro e inversión superior a la actual

Y como ves estimado lector, te acabo de presentar un plan estratégico de desarrollo personal que compete 6 áreas (familia, salud, finanzas, espiritualidad, trabajo, estudio). Donde para el Sr Roberto definimos ¿qué quería lograr? y ¿Cómo lograrlo?. Pero también fíjate la importancia que tiene definir los recursos (con lo que cuento) versus (lo que debo pagar para obtenerlo). En muchas ocasiones los recursos son superiores al precio que hay que pagar, pero la persona no lo ve, y viceversa, en muchas ocasiones el precio que hay que pagar es superior a los recursos que la persona tiene, pero esta tampoco lo ve ni se esfuerza lo suficiente por aumentar los recursos.

Después de que se ha hecho un plan, es necesario tener en cuenta que habrá cosas, entornos, hábitos y personas a los que se tendrá que "RENUNCIAR" Y habrá nuevas cosas, entornos, hábitos y personas que se tendrán que "ACOPLAR" para que el plan resulte.

Las creencias juegan un papel fundamental en este tipo de estrategias de desarrollo personal,

¿Qué creo acerca de mí y que creo acerca del mundo?

Porque tanto si creo que puedo lograrlo como si creo que no puedo lograrlo, en ambos casos tengo razón.

Hacer una revisión de la identidad personal y del autoconcepto es clave a la hora de establecer metas personales para cualquier área de vida. También es necesario asumir la responsabilidad absoluta sobre lo que somos hasta ahora y lo que queremos ser. Ya que perdemos poder sobre nosotros mismos al responsabilizar a terceros sobre nuestra vida.

Jean Piaget dijo en su teoría del constructivismo, "los seres humanos son constructores activos de su propia realidad".

Marco Aurelio dijo "si es humanamente posible, considéralo dentro de tus posibilidades"

Friedrich Nietzsche dijo "quien tiene un por que para vivir, puede soportar casi cualquier cómo"

La biblia dice que "Dios nos hizo a su imagen y semejanza"

Así que, en definitiva, y según yo:

"YO SOY DIOS".

Quiero conocerlo, cierro los ojos.

Quiero sentirlo, amo.

Quiero contemplarlo, miro toda la creación, incluyendo la civilización y el avance tecnológico, que no existiría si el hombre no hubiese sido creado a su imagen y semejanza. [Inteligencia, creatividad, análisis]

Quiero creer en él, creo en mí.

Quiero confiar en él, confío en mi

Quiero pedirle a él, me comprometo conmigo mismo.

Dijo alguien una vez "Ora como si todo dependiera sólo de Dios, y trabaja como si todo dependiera sólo de ti".

Independientemente si en tu sistema de creencias se llama Dios, Jehová, Buda, Shiva, Alá, Ser Supremo, Universo, o lo que sea. Debes saber que esa fuerza creadora vive dentro de ti, y que cada vez que inviertes tiempo, dinero y energía en ti, para desarrollarte, en realidad estás desarrollando al Dios que habita dentro de ti.

Entonces cada vez que expandes tu mente con nuevos conocimientos, estás honrando a Dios.

Cada vez que haces consciencia de un hábito nocivo, los cancelas, lo sueltas y pides perdón a tu cuerpo, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que perdonas y sueltas, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que te ejercitas y le das buen alimento a tu cuerpo, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que reconoces tu ignorancia y reconoces que te has equivocado, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que apoyas a otro ser vivo para su cuidado, su expansión o desarrollo, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que crees en ti y en lo que haces, confías en ti, dejas fluir tu genio creativo y pones al servicio del mundo tus dones y talentos, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que administras tus recursos sabiamente para tu expansión y desarrollo, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que miras con compasión y empatía al prójimo, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que pones límites sanos y aprendes a decir NO, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que reconoces al otro, y le aceptas tal cual es, sin crítica, sin burla, sin etiqueta, aunque piense distinto a ti, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que identificas tus emociones y no las rechazas, sino que las aceptas y te permites fluir con ellas, sabiendo que la alegría y la ira, el miedo y el desagrado, la tristeza y el enojo son inherentes al ser humano y estás en todo tu derecho de sentirlas, si internalizas esto, estás honrando a tu Dios.

Cada vez que acoplas a tu vida un nuevo hábito que te genera bienestar, estás honrando a tu Dios.

La experiencia de vida es individual, así que concéntrate única y exclusivamente en ti, hazte responsable de ti, muchos pueden tener la culpa de cosas que te sucedieron, pero el responsable de que se hace a partir de eso, eres tú y más nadie.

“Ese es tu poder, y es lo único de lo que nadie te podrá privar nunca” – **Viktor Frankl**.

Volviendo al tema de la estrategia de desarrollo personal y la inversión de tiempo, dinero y energía en nosotros mismos (invirtiendo adentro para conseguir afuera) como debe ser.

Te recomiendo revisar primero tu vida (espíritu, mente y cuerpo), es decir, la calidad de tus pensamientos, a ¿cómo te estás sintiendo?, a la calidad de alimentos que estás consumiendo, el tipo de descanso que estás tomando, el tipo de información que estás permitiendo que llegue a ti (filtros), a lo que más le dedicas tu tiempo, ¿que tanto amas lo que haces en la actualidad?.

Y ya luego si miras entonces tu ambiente de vida (el carro, la casa, la empresa, los hijos, la familia, las relaciones, la sociedad, y un gran etcétera).

En cuanto al Sr Roberto, se quedó boquiabierto, ¿cómo? En 1 hora de conversación logramos desarrollar toda una estrategia de 365 días para su sanación corporal, mental, espiritual, financiera y familiar. No sé cómo le irá en la actualidad, esto fue hace algunos meses. Lo que me gustaría destacar, además de ser un punto demasiado importante es "la consciencia acerca del proceso".

Esto se lo debo a mi trainer de programación neurolingüística, **Xavier Pirla**, quien me enseñó que uno de los ingredientes en la receta del éxito integral cómo ser humano, se basa en una mentalidad enfocada en procesos. Y esto fue precisamente lo que le transmití al Sr Roberto en nuestra conversación, donde apenas conoció el precio que debía pagar por su transformación (dinero, tiempo y energía), su motivación se fue al piso.

Luego de derribar múltiples creencias super arraigadas en estructuras subconscientes muy profundas, enseñarle a hacer una visualización creativa sobre el "yo futuro", asociarlo al proceso, mostrarle que era lo mejor que podía suceder, y que era lo peor que podía suceder, establecer los pro y los contra, diseñar además pequeñas estrategias de reencuadre para los momentos de tropiezo (que todos los tenemos) porque somos humanos, ninguno se salva de un tropiezo cuando de construir cambios de comportamiento humano se trata. Su rostro empezó a denotar nuevamente la motivación, como que se empezó a ubicar en tiempo y espacio, y hoy por hoy espero que le esté yendo muy bien en todas sus áreas de vida.

Con esto quiero dejar claro que diseñar una estrategia de desarrollo personal no es difícil, no es complejo, basta con visualizar el proceso y encargarse de contemplar todos los elementos anteriormente mencionados, desde la PNL se le conoce como "vacunar objeciones". Aquí lo complicado es la consecución, no desistir de lo que nos hemos trazado por más difícil que sea. Porque muchas veces emprendemos viajes hacia cambios en nuestro comportamiento sin antes ajustar la base de todo, (las creencias y los valores).

Una sola creencia incongruente con el objetivo, y la estrategia se quiebra en cualquier tramo. Un objetivo que no esté alineado con nuestros valores (a lo que más damos importancia), y en cualquier tramo la estrategia se quiebra.

Por eso antes de cualquier tratamiento, cualquier emprendimiento, cualquier relación, cualquier viaje, cualquier inversión, cualquier sociedad, cualquier trabajo, cualquier intención de hábito, lo primero que debemos revisar (con un mentor preferiblemente o simplemente alguien que nos ayude a cuestionarnos a nosotros mismos) es nuestra mentalidad.

Tony Robbins dice "quién tiene acceso a las creencias y valores que le gobiernan, puede cambiarlo todo en su vida", y literal es así.

El Sr Roberto pudo haber desarrollado la mejor estrategia junto a mí, empezar con el pie derecho, automotivarse y arrancar con todo. Pero si no logró sustituir la creencia que adquirió por herencia del contexto de albañiles en el cual creció, de que todo hombre que trabaja toda la semana se merece sus buenas cervezas el fin de semana y además, en su escala de valores está primero el ocio y la recreación antes que la salud, está **JODIDO..** y si, en negrita y mayúscula, tal cual.

Los 500 o 1000 dólares que haya invertido en información útil, herramientas, libros, cursos, y las horas que haya utilizado para ejecutarlo, se habrán ido al caño.

Uno puede emprender viajes hacia cambios conductuales y ser lo más disciplinado del mundo, pero si esa disciplina es contraria a nuestra estructura mental (creencias y valores), tarde o temprano ese viaje se acaba, volviendo al punto inicial y a veces hasta peor. Claro ejemplo de ello, el drogadicto que se rehabilita por uno o dos años, y después vuelve a caer con aún más dependencia.

Quien deja el cigarrillo y lo vuelve a tomar, o quien adelgaza y luego se vuelve una boloña nuevamente, los que se operan con bypass gástrico o liposucción y luego vuelven al sobrepeso. Y ¡sí!, ¡así es!, aunque suene crudo, las cosas como son, si no se cambia la estructura mental, ni porque le recen a San Miguel Arcángel, a María siempre virgen, al divino corazón de Jesús o al Dr. José Gregorio Hernandez (respetando las creencias de cada quien, respeto y admiro el mensaje y la historia de cada uno de ellos).

Como ya lo vimos en el módulo 8, el SER, compuesto por una estructura triple (espíritu, cuerpo y mente) es un instrumento poderoso además de perfecto, es Dios.

- Espíritu nutrido, responde Dios. Espíritu desnutrido, responde el hombre.
- Mente nutrida, responde Dios, mente desnutrida, responde el hombre.
- Cuerpo nutrido responde Dios, cuerpo desnutrido, responde el hombre.

Dios es una entidad infinita, el hombre es una entidad finita.

Según la primera ley de la sabiduría hermética, "el universo es mental". Así que, si tu estructura mental es pequeña, imagina tu universo. Pero si tu estructura mental es amplia y robusta, imagina tu universo.

Invierte en ti – Att. Yo.

**ALGO BUENO
SACARÁS
DE ESTA
HISTORIA**



Algo bueno sacarás de todo esto

Ahora sí, vamos con el gran proceso del que te hablé en textos anteriores

Primero que todo ¿Quién es Pedro Reyes biográficamente?

Nací en San Cristóbal – Táchira – Venezuela, una bella ciudad de la cordillera andina.

Hoy que escribo estas líneas, son 30 años en los cuales el universo me viene regalando vida. Donde he tenido la oportunidad de ver la vida desde varias perspectivas.

Vengo de dos tipos de familia, por parte materna, una hermosa familia de un pueblo llamado “La Grita”, también del estado Táchira en Venezuela. Una familia con muy buenos valores y principios, donde hubo carencias materialmente hablando, sin embargo, amor y entrega absoluta por parte de la abuela y por parte del abuelo absoluta responsabilidad, pero mucha carencia afectiva, además de gran maltrato verbal, físico y psicológico “la crianza adecuada según la masa ignorante de un siglo entero”.

Por otra parte, la familia paterna, una hermosa familia de la misma ciudad San Cristóbal. También de muy buenos valores y principios, donde hubo más oportunidades materialmente hablando, incluso en algunos miembros con gran opulencia.

La entrega de la abuela fue absoluta pues enviudó a muy temprana edad y la mayoría de sus hijos aún eran niños (mis tíos) incluyendo mi padre. Aunque a estos nunca les faltó alimento, educación y vivienda, también vivieron en carencia afectiva además de abandono a muy temprana edad.

Durante toda mi vida, he vivido momentos increíbles al lado de numerosos miembros de ambas familias, risas, abrazos, fiestas, celebraciones, y cualquier compartir que denote alegría y felicidad.

Aunque durante casi toda mi vida me cuestioné sobre ciertos patrones que veía latentes pero que, en esos años por desinformación, no sabía que eran precisamente eso, "patrones". Y cada vez que intentaba obtener respuestas al ¿por qué? de ciertos comportamientos, incluso de los míos, todas las respuestas del entorno apuntaban a lo mismo "usted nació así, usted es así, su familia es así y fue lo que lo toco, punto".

No fue sino hasta que cambió el entorno, que cambiaron esas respuestas y vino nueva información. Aunque te preguntaras ¿pero de qué patrones hablas?

Aquí algunos

- Hipertensión
- Diabetes
- Insuficiencia respiratoria
- Adicciones
- Problemas gástricos
- Comunicación tóxica
- Crítica destructiva
- Burla
- Envidia
- Obesidad

Y creo que con esto es suficiente para abordar el punto que pretendo exponer.

En los primeros años de vida pasamos el taco entero

Cuando somos niños "no cuestionamos", es decir, no masticamos bien, casi que pasamos el taco entero. Cualquier cosa que nos dice un adulto, lo asumimos como cierto, así como también, aprendemos por imitación. Los comportamientos que vemos en nuestra casa y en los entornos que frecuentamos, son los que vamos a imitar.

Quiero aclarar que, aunque ninguno de estos patrones hoy me gobierna, por muchos años, sin saberlo además, fui esclavo de varios de ellos y sólo me hacía la pregunta ¿Por qué yo?

Aquí te voy a contar un poco sobre los resultados de dichos patrones, no en ambas familias en general, sino en lo que respecta a la familia Reyes Contreras iniciada con Pedro y Elizabeth (mis padres), resultando Pedro Enrique quien hoy escribe para ti.

A Pedro Enrique le tocó crecer en medio de dos adultos inestables, un padre con fuertes adicciones y una madre depresiva. Aunque nunca me faltó techo, alimento, vestimenta y educación. Tuve carencias afectivas por el lado materno y heridas de abandono por el lado paterno.

El objetivo de este relato no es buscar culpables ni responsables de los episodios negativos desencadenados gracias a estos patrones, la idea es mostrarte desde una historia de la vida real, ¿cómo? lo que no se arregla de niño, repercute cuando eres adulto, aunque todos en tu familia digan "no se justifica, pues a ti nunca te faltó nada".

De hecho, hace mucho que exonere a mis padres de toda responsabilidad por quien fui, quien soy y quien seré. Y créeme, que no existe nada más liberador que esto. El solo hecho de culpar a tus padres, te estanca mental y energéticamente, incluso económicamente en algunos casos.

Sin embargo, durante mi niñez, mi adolescencia e incluso unos cuantos años de adultez, me pregunté si fue que tuve mala suerte de venir al mundo de esta manera (un poco de patito feo con oveja negra), es decir, me hacía preguntas propias de la víctima, del tipo:

¿Por qué mis hermanos y primos son altos y delgados, y por qué yo soy bajito y gordito?

¿Por qué otros niños tienen esa relación tan chévere con sus madres y la mía no me quiere?

¿Por qué otros niños tienen papás que hacen las tareas con ellos y los acompañan en sus deportes favoritos y el mío nunca tiene tiempo?

¿Por qué otros niños tienen tan buena condición física y yo tuve que ser hipoglucémico insuficiente?

¿Por qué a otros niños si le compran las cosas tal cual, y como las sueñan, y a mí me dan lo que toque o para lo que alcance?

¿Por qué las niñas lindas se fijan en otros niños del salón o de mi entorno y no en mí?

¿Por qué otros niños tuvieron la suerte de ser felices y yo infeliz?

Y poco a poco se iba gestando un armario de preguntas sin contestar, que, inconscientemente, estarían forjando una estructura mental de pobreza y carencia.

En mis primeros 7 años, conté con un padre que siempre me dijo "nunca dejes de creer en ti", no permitas que nadie te diga que no puedes hacer algo que tu sabes que puedes lograr. Que montó bicicleta conmigo en contadas ocasiones, que viajó conmigo en contadas ocasiones, que me dió regalos que me alegraron los días, que me otorgó abrazos, cariño, mucho pero mucho amor y bonitas palabras, aunque la mayor parte del tiempo era un padre ausente, y yo desconocía el porqué de su ausencia.

También conté con una madre extremadamente responsable con el apoyo en mis tareas de la escuela, en mi aseo personal, mi alimentación y la mantención del hogar. Sin embargo, hasta los 12 años su lenguaje fue en muchas ocasiones ofensivo, basado en la crítica destructiva, reprensiones extremas con gran maltrato físico, verbal y psicológico.

Mis padres se separaron cuando yo tenía aproximadamente 8 años, y que bien que lo hicieron, porque de lo contrario, habría terminado en desgracia. Según lo que recuerdo fueron años de:

- Tú tienes la culpa
- Tú me hiciste
- Me las vas a pagar
- Y un sinfín de frases de enemistad y desacuerdo
- También forcejeos, empujones, amenazas.
- Terminamos y volvemos al menos unas 5 veces según recuerdo, y en cada una el niño iba de casa en casa (de los abuelos maternos o de algún tío, porque no teníamos casa propia)

Mi madre venía herida desde niña por fuertes maltratos de su padre y la misma carencia afectiva. (La manera en la que mi madre canalizaba su depresión era con el maltrato hacia mí.)

Mi padre venía herido desde niño por abandono o indiferencia de su madre en edad temprana (mi abuela quedó viuda de 33 años con 5 hijos, aunque no estaba preparada para criarlos bien a todos, hizo lo mejor que pudo). También por la ausencia de su padre, pues el abuelo falleció cuando mi padre tenía tan solo 5 años, (la manera en la que mi padre canalizaba su herida de abandono, era con huida de las responsabilidades de crianza y con refugio en mujeres, fiestas, excesos, etc)

De hecho, me oriné en la cama hasta los 9 años; gracias a ello, padecí bullying dentro de mi familia, incluso mi madre me amenazaba con contarle a mis compañeros de clase si volvía a orinarme un día más. Nunca se les ocurrió a ella y a mi padre, que podría ser algo más que:

“Pereza de pedrito de pararse a orinar y prefiere hacerlo en la cama”,

Pero por su ignorancia, nunca se percataron de que podía estar condicionado por enuresis primaria, la cual es un trastorno psicofisiológico asociado a la vejiga, el riñón o cerebro del niño y en algunos casos el adolescente.

Pedrito en este caso fue amenazado, burlado y golpeado, por algo que no controlaba y que no conocía acerca de si mismo.

Desde los 8 años continué viviendo con mi mamá hasta los 12, cuando decidí que quería vivir con mi padre y este aceptó, yo anhelaba libertad, con tan solo 12 años ya creía haber vivido un infierno. No es nada bonito convivir con personas que se quejan por todo, si llueve, si hace sol, si hay comida, si no la hay, si te visitan, si no te visitan. En fin, esa quejadera constante que solo trae miseria. Pues así vivíamos, en miseria diaria, y no precisamente por falta de techo, alimento o ropa.

Cuando paso a vivir con mi padre, el arcoíris que me había pintado se difuminó. Efectivamente, la queja se acabó, pero llegaron los excesos, el chisme, la burla y mucha más crítica destructiva. El entorno de mi padre era de personas con muy baja vibración, empezando por él. El problema no era el día de sus excesos con cocaína y alcohol, sino el día posterior, era un caos, pues nadie le podía hablar, no quería que nadie lo molestara porque explotaba, era un volcán lleno de lava ardiente.

Hoy por hoy, que he estudiado un poco de farmacología, conozco de neurociencias, adicciones y otros, comprendo el por qué, de su comportamiento en los días posteriores, obviamente se producían fuertes alteraciones en su sistema nervioso, un gran desequilibrio neurológico, y era esclavo de ello, aunque quisiera no lo podía controlar solo, requería ayuda profesional, cosa que nunca sucedió, ni tan siquiera llegó a considerar, porque en su mapa mental, para él, era normal esta manera de vivir.

La persona que terminó cumpliendo el rol de padre y madre en muchos casos, fue la abuela. Sin embargo, ya yo era adolescente, enfrentando cambios hormonales y consolidando creencias de infancia que poco a poco se iban agravando hasta dar como resultado, un jovencito de 16 años que huía de un hogar hostil, buscando refugio y aceptación en grupos de supuestos amigos, donde obviamente empezarían a fluir los excesos, empezando por el alcohol y la marihuana, así como también sexo temprano sin educación y promiscuidad desmedida.

En muy pocos años, Pedrito el niño alegre, amante de la bicicleta y buen estudiante, se habría convertido en un adolescente inestable, que no concluía lo que empezaba, para el cual su familia eran sus amigos y su creencia acerca del éxito se basaba en el dinero y las mujeres. Un jovencito que creía saberse las todas, que hacía cualquier cosa por llamar la atención a nivel social, que vivía de fiesta en fiesta y en unos años más estaría descarrilado.

Ya con 20 años, después de varias series de narcos (como pablo escobar o el cartel de los sapos) que sólo incitaban a la rumba, sexo, alcohol, armas y drogas, después de un par de años rodeado de un entorno de parásitos (incluyendolo), de una relación hostil con su padre, un desbalance energético grandísimo, desequilibrio emocional, carencia de propósito de vida, promiscuidad, alcoholismo y adicción a la marihuana, pedro enrique estaría ingresando a una prisión por el delito de tráfico de estupefacientes y psicotrópicos junto a un amigo y un primo.

Estar privado de libertad por más de 3 años, aunque no se lo deseo a nadie, fue mi universidad, fue una de las mejores lecciones de mi vida. Y ¡qué irónico!, que tu cuerpo tenga que estar encerrado para que se libere tu alma.

Según yo, quien no aprende con una prisión, no aprende con nada en la vida. Aunque hubiese preferido una lección "no tan fuerte", fue la que me tocó, la que yo mismo construí, la que atraje, la que por ley de causa y efecto se manifestó, y la asumí, la batallé y salí victorioso.

Fue un gran proceso de transformación, donde se fueron muchos miedos, se derrumbaron creencias, donde hubo cambio de hábitos, de valores, donde se transformó mi estructura mental. La prisión para mí fue el umbral, el desencadenante de una serie de bendiciones que se han venido manifestando a lo largo de 10 años. Agradezco profundamente al universo por haberme permitido esta gran experiencia y hoy tener vida para contarlo. Si esto no hubiese sucedido, es un hecho que no estarías leyendome y tal vez no viviera.

No entraré en detalles sobre lo que se ve o se vive dentro de una prisión, y aunque el sistema penitenciario en américa latina, o por lo menos en Venezuela que fue el que conocí, sea poco ortodoxo, atrasado y bastante deficiente, puedo asegurar que, si hay herramientas para generar el cambio y si se puede construir una nueva vida desde allí, aunque resulte tan difícil; pero es una decisión voluntaria de cada interno. Pasa que para muchos tomar esa decisión resulta complejo o un tanto difícil, ya que el mismo sistema te denigra, te golpea y te hace sentir que no vales nada como persona.

Durante todo el tiempo que estuve recluido, pude identificar el mismo patrón una y otra vez, y como miles de talentos útiles para la sociedad son desperdiciados por falta de oportunidad, por condicionamiento psicológico y social a causa del entorno en el que crecieron.

Este patrón se llama "**niño herido**".

Cuando en el mundo dejen de haber niños heridos, ya no serán necesarias las prisiones. Cuando se deje de herir a los niños, todas las familias podrán ser felices. Al no haber niños heridos, ya no tendremos adultos rotos. Cuando se deje de herir a los niños, nunca más tendremos que reparar adultos. Esto es lo que la humanidad no ha entendido, y América Latina es la prueba de ello.

Desde una prisión tuve la oportunidad de conocer cientos de historias que repetían el mismo patrón, adultos rotos aflorando el niño el herido, y de todas las edades, jovencitos con tan sólo 18 y 19 años, que desde los 16 ya venían asesinando o robando. Señores entre los 50 y 60 años, que habían estado presos decenas de veces. Todos estos, aunque sean vistos como la escoria social, de verdad no tienen la culpa. Por supuesto que son responsables de todo lo que hayan hecho y deben pagar por sus errores, así como yo pague por el mío, pero en líneas generales, ninguno tiene la culpa, es simplemente un patrón (es causa y efecto).

El niño que es reconocido, respetado, educado de manera sana, amado, valorado, apoyado, protegido y premiado por sus esfuerzos, es casi imposible que resulte en un adulto roto o delincuente. Pasa que la mayoría de estos marginales [entiéndase marginal como persona que vive al margen de la norma social, cero tonos despectivos] fueron niños no reconocidos, irrespetados, desvalorados, ofendidos, desprotegidos, les faltó apoyo o una oportunidad y crecieron en miseria.

Por simple ley de causa y efecto, estos niños, de adultos van a resultar así, y van a traer niños al mundo a pasar lo mismo, y es un ciclo que se repite una y otra vez. Sin contar, con aquellos que, a pesar de lo rotos, logran escalar socialmente, llegando a la política, para posicionarse en puestos desde los cuales dictan la norma social. Lo notas en discursos como "tenemos que redistribuir la riqueza", como si la riqueza fuera finita. Cuando escuchamos algún personaje con este discurso fácilmente podemos identificar que se trata de un niño herido con principio de carencia y escasez. Para que en todo el mundo haya riqueza, no es necesario redistribuir la riqueza, basta con redistribuir la oportunidad, la oportunidad de que todos los niños sean respetados, sean amados, sean protegidos, sean apoyados y tengan acceso a educación de calidad, empezando por la educación financiera que a ninguno se le enseña.

La persona que roba, no lo hace necesariamente porque necesite hacerlo para poder comer y sobrevivir. Muchos lo hacen porque sostienen la creencia de que la riqueza en el mundo es finita y la única manera de conseguir más es arrebatándole al que ya tiene. La pobreza y la escasez no está en la falta de dinero y de cosas materiales, está en la mente de cada una de las personas que cree que no hay suficiente para todos. Y lo podemos ver en personas que, a pesar de no tener necesidad de hacerlo, igual lo hacen porque la creencia está bien arraigada en su estructura mental; lo sé porque conviví con muchos de ellos, que sus historias de vida denotaban gran escasez y pobreza, a pesar de haber tenido acceso a buena alimentación, educación y vivienda. Muchos de estos adultos rotos, de niños ni siquiera fueron heridos en su hogar, muchos de ellos fueron condicionados por el entorno "el barrio".

Me permito abordar este tema porque según yo, es la raíz del cáncer social de América Latina acompañado del maldito polvo químico llamado cocaína.

Niño herido + cocaína + el barrio (entorno) = 99% adulto roto.

Yo creo que esta es la razón por la que nos etiquetan de tercer mundo, no por falta de recursos, sino por la forma de pensar. Claro ejemplo de ello, Venezuela, nuestro país pudo haber sido potencia mundial si de recursos naturales hablamos, pero es un país que se sumergió en la miseria por tanto adulto roto, empezando por quienes gobiernan.

¿Qué fue lo mejor que obtuve de la prisión?

El día que llegué al recinto carcelario, lo primero que llegó a mis manos fue una biblia. Así que desde el día uno, mi liberación estaba escrita, pero el precio era mi encierro físico. Con esto no pretendo decir que la solución está en volverse religioso ni andar con la biblia bajo el brazo todo el tiempo predicando. Sino que consideres la palabra "JESUCRISTO". En él hay vida y vida en abundancia.

Mi sanación, mi liberación, mi reinención, mi trascendencia, viene de haber elegido a JESUCRISTO como mi señor y mi salvador, cómo mi ejemplo y modelo a seguir.

No se trata de ir a la iglesia, de rezar, de arrodillarse, de prender velas, de probar si Jesús existió o no, de decirle pecador o sinvergüenza al prójimo. Ser cristiano se trata de entender su mensaje a profundidad y aplicarlo día a día.

Te preguntarás ¿pero cuál mensaje?

Analicemos su nacimiento, vida, obra y muerte.

Nacimiento: para venir al mundo no necesitó cuna de oro, solo "amor". Y esto fue más que suficiente para tener un nacimiento digno independientemente de que haya sido en un pesebre como lo narra su historia.

Vida: Fue criado en el seno de un hogar, con dos padres que se amaron, se respetaron, se toleraron, se pusieron de acuerdo para llevar a cabo una excelente crianza y todo esto le fue transmitido a Jesús como ejemplo.

Desde niño aprendió a trabajar y ganarse el pan; el trabajo junto a su padre como carpintero, forjó en Jesús valores y sentido de pertenencia. En ninguna parte de su historia se habla de que fue un trabajo coaccionado u obligado, fue algo voluntario, el niño sintió curiosidad y su padre le dijo "esto es lo que yo se hacer", no se mas nada, pero si te llama la atención, eres bienvenido, ven conmigo y te enseño. Entonces Jesús se convirtió en un gran carpintero.

Su madre se preocupó en más de una ocasión porque Jesús se perdía y no le hallaba, pero siempre era porque estaba reunido en algún templo aprendiendo. Así que prestó atención a lo que su hijo más disfrutaba y en esto le apoyó. Cuando fue grande y decidió andar, predicar y servir, no le cuestionó, a pesar de que su madre no sabía mucho sobre las ideas y el propósito de su hijo, siempre le escuchó y le apoyó, confió en él, sabía que su hijo no le pertenecía y que la mejor manera de demostrarle amor era respetando sus decisiones y su libertad.

Obra: impactó a millones, ayudó a sanar a cientos de miles, fue por la vida creando tribus y predicando el evangelio (aquello en lo que él creía firmemente), no necesitó dinero, solo amor por el prójimo, creer en sí mismo, en lo que hacía y con gran disciplina día a día continuar predicando.

No persiguió a nadie, no dependió de nadie, no se fijó en lo que nadie más hacía, aunque sabía que le perseguían, le odiaban y hablaban a sus espaldas, siguió firme en su propósito. No escatimó en decir NO a quien fuese y cuando fuera necesario. Echó fuera gente, ignoró gente, no le preocupó que alguien no le hablara, a quienes caminaron con él, les dijo, esto es así, así y asao, al que le guste bien y el que no bien pueda se retira, aquí nadie está obligado. Era consciente de que podía ser traicionado, sabía que lo iban a traicionar, pero entendía que eso formaba parte de la vida y que era natural en el comportamiento humano, que quien lo traicionase, no lo haría por él, sino por sí mismo, pero que eso no era excusa para no amar y confiar plenamente.

Nunca se preocupó porque le dieran la razón y que le siguieran, nunca anduvo contando cuantos le seguían, se disfrutaba lo que hacía, no medía su éxito por la cantidad de cosas o personas que iba acumulando, su termómetro para el éxito era su paz, el bienestar de quienes le acompañaban y la excelencia en todo lo que hacían.

El mayor ejemplo de liderazgo de toda la historia lo tiene Jesús, se hizo grande, engrandeciendo a los demás. Su tiempo a solas consigo mismo era sagrado, en el encuentro consigo mismo era donde conectaba con la fuente "DIOS", su padre, en el silencio y la calma de una buena meditación era donde fortalecía su espíritu, renovaba su energía vital y obtenía dirección. No desperdició su tiempo nunca con personas que no le sumasen, que no le aportaran nada positivo, fue alguien muy selectivo en sus compañías.

Muerte: entendió que la muerte era parte de la vida. Se permitió sentir miedo, en su naturaleza humana dijo ¿padre porqué me has abandonado?, Sin embargo, entendió que el odio era una elección, y a pesar de haber recibido el castigo más atroz e inhumano de toda la historia, sabiendo además que era inocente, aun así, jamás se permitió odiar, incluso le dijo a su padre “perdónalos padre porque no saben lo que hacen”.

Entendió que todo lo que hacían, no se lo estaban haciendo a él, se lo estaban haciendo a sí mismos. Entendió que sentir odio era peor que estar crucificado recibiendo ese castigo, que, si sentía odio, mataba el propósito. Entendió que, aunque una parte del propósito implicaba el riesgo del cese de su vida física, igual debía continuar con él. Su muerte fue por amor, el mensaje fue claro, “AMA”, por sobre todas las cosas, ama.

Con su nacimiento, vida, obra y muerte nos enseñó que, la riqueza se halla en el ser y no en el tener, que el diablo es el “miedo”, que siempre seremos tentados, burlados, criticados, envidiados, traicionados, pero que nada de esto es un impedimento para AMAR sin medidas, que podemos amar a todos, pero no necesariamente juntarnos con todos. Que Dios está adentro y no afuera, y que en todo momento hay que conservar la calma porque hay una sola cosa de la que nunca nada ni nadie nos podrá privar, y es la elección de cómo nos sentimos ante cualquier situación.

Agradezco profundamente que hayas dedicado todo este tiempo para leerme [sólo tu sabrás cuanto]. Me honra profundamente que hayas llegado hasta acá.

Como ves, ha sido un libro corto, preciso, muy pragmático, realista y aterrizado.

No escribe para ti alguien que se cree más que nadie; Pedro Reyes no es ningún iluminado como han querido proponerlo algunos haters de mi antiguo entorno. No soy experto en tí ni en nadie más, solo **“soy experto en mí”**, sólo puedo hablar de lo que me ocurrió a mí, sólo puedo hablar con propiedad sobre lo que yo he resuelto, lo que yo he descubierto, lo que yo he trascendido, lo que yo he superado, lo que yo he conquistado, y basado en eso, te lo entrego para que lo utilices como herramienta o espejo.

Repasa el capítulo que quieras, cuando quieras, cuando sientas que esa área de vida está en desequilibrio, tal vez cuando vuelvas a leer, encuentres algo nuevo, “suele suceder”.

Este libro te ha entregado una propuesta holística acerca de lo que es el bienestar según yo, y con mi testimonio, te he dejado claro que Dios **“ERES TÚ”** y a su vez, todo lo que existe. Todo el poder está en ti, desde que puedas cambiar un pensamiento, podrás cambiarlo todo. Tal vez no en el plano físico, pero no importa **“no está bajo tu control”**. Desde que puedas resignificar en tu plano mental, con eso será suficiente para crear una gran experiencia de vida.

Yo soy el villano en la película de muchos pero también el superhéroe en la película de muchos otros; unos me aman por lo que soy y a otros se les revuelca el culo **“quien sabe de que”**, por la misma razón. Así que olvídate de la postura de víctima, si quieres un cambio real en tu vida, reconoce todas tus cagadas **“sean las que sean”**, aceptalas, sanalas, asume que es probable que también hayas herido o lastimado a otros en tus propios procesos **“eso es normal”**, como otros pueden haberlo hecho contigo y no necesariamente adrede. No importa, solo no sostengas episodios en tu cabeza que pesen más de la cuenta.

Si quieres vivir una vida de bienestar absoluto, recuerda que debes procurar estar bien con todo. Y estar bien con todo no necesariamente implica que controles o manipules todo o a todos para que todas tus áreas de vida resulten como tu quieres porque sí. Se trata más bien de la aceptación y cooperación total con todo lo que no puedes controlar; y con lo que sí, lucirte, destacarte y hacer el mejor trabajo posible. Nunca podrás superar ni ser mejor que otros, porque precisamente son otros. La única persona que podrás superar y ser mejor que ella, es a tu yo anterior.

Mis recomendaciones si quieres continuar construyendo una vida de bienestar absoluto

- Nunca dejes de invertir en ti
- Nunca dejes de soñar
- Nunca pares de aprender
- Nunca dejes de amar aunque duela
- Aprende de Estoicismo
- Estudia las leyes universales de la sabiduría hermética
- Aprende programación neurolingüística
- Estudia filosofía
- Aprende pensamiento crítico
- Estudia inteligencia emocional
- Estudia nutrición consciente
- Nunca dejes de ahorrar e invertir
- Cuida tu mente y tus pensamientos cómo un banco cuida su bóveda o una prisión de máxima seguridad retiene a sus reos.

- Investiga y aplica el mensaje de Cristo
- Cuida tu energía cómo una madre cuida a su bebe recién nacido
- Cree como si todo dependiera de Dios pero trabaja como si todo dependiera de ti
- Cuida el entorno en el que te desenvuelves y filtra muy bien a quien permites acercarse
- Construye músculos poderosos para que te protejan en tu vejez
- Nunca pares de amar y cuidar tu cuerpo
- Presta atención a tu respiración todos los días de tu vida (medita)
- Practica Yoga
- Perdona, el beneficio es para ti, no para el otro

Y por último, pero tenlo siempre de primero
¡NUNCA PARES DE AGRADECER!

Me despido.

Lo siento, perdón, te amo, ¡Gracias!

AGRADECIMIENTOS

- A **Maura Belandria**, por ser mi más grande ejemplo de lucha, de disciplina, de amor incondicional, de valorar la salud, la persona más generosa y bondadosa que he conocido, ha sido un honor ser tu nieto.
- A **mi madre Elizabeth**, por enseñarme el valor de la honradez y la honestidad. Por inculcarme valores de muy alto nivel, por enseñarme a ser un hombre pulcro, ordenado e íntegro. Por enseñarme que la familia es primero.
- Al Señor **Pedro María Reyes, mi padre**, por enseñarme el valor de ser buen amigo, la importancia de ser socialmente abierto y tener buenos contactos. Por inculcarme valores de muy alto nivel como creer en mí mismo, el orden, la honradez, el hábito del ahorro y la inversión, disfrutar la soledad y la creatividad que de ella fluye. Y por sobre todas las cosas, servirme como espejo para mostrarme el tipo de ser humano que no quiero ser.
- A **David Sayegh, Douglas Hernández, Keller Espitia Y Liliana Sierra**, todos ellos mis hermanos de la FE, extraordinarios seres humanos, amigos incondicionales que han compartido conmigo el mensaje de Cristo "como es". Personas que me ayudaron en mi despertar, sirvieron de espejo y de guía hacia mi libertad espiritual en momentos de crisis.
- A **Néstor Rodríguez**, excelente profesional de la salud mental, un gran psicólogo, gracias a él conocí la logoterapia y fue quien me enseñó por primera vez a hacer un proyecto de vida. Gracias Néstor, tus enseñanzas y hermandad fueron un gran detonante de cambio en mi vida.

- A **Carlos Belandria**, uno de los mejores lectores que conozco, gran penalista con una mente brillante, gracias tío por transmitirme tantos conocimientos y sabiduría, también por apoyarme tanto en aquel episodio tan difícil y conseguir mi libertad terrenal.
- A **Santiago Contreras y María Isabel León** por sus grandes aportes a mis conocimientos sobre la comunicación y la oratoria, por servirme de guía y apoyo en varias etapas de mi vida. Más que tíos, siempre han sido grandes amigos.
- A **Mariana Mustiola** (la pollita) por sus enseñanzas sobre la psicología infantil, la crianza consciente, y por ayudarme a sanar el niño interno que venía herido de tantos años. Por su amor incondicional, su compañerismo, su tolerancia y por colaborar con mis proyectos. Aunque no exista en mi vida como pareja desde una relación (hombre-mujer), existe en mi mente y mi corazón como una mujer a quien amaré toda mi vida (por su calidad humana).
- A **Yanix Torrealba y Danny Ríos**, también hermanos de la fe, y más allá de esto, claro ejemplo de amistad sincera, incondicional y desinteresada, seres humanos excepcionales con mentes brillantes, personas que llevan el arte en las venas. Gracias muchachos por creer en mí, en lo que hago y apoyarme tanto en el desarrollo de mis emprendimientos.
- A **Willy Sánchez** por transmitirme tantos conocimientos valiosos en el mundo de las inversiones, las finanzas personales y la educación financiera. Otra persona con una mente brillante, que también me ayudó mucho en mi despertar, no solo para cambiar creencias acerca del dinero y sanar mi relación con él, sino para potenciar otras áreas de vida.

- A **Miguel Ramirez, Xavier Pirla y Omar Fuentes**, por ayudarme a transformar mi estructura mental, por enseñarme la verdadera esencia de la programación neurolingüística, la tecnología más sofisticada de comportamiento humano que aprendí gracias a ustedes.
- A **Don Yimmy Torrealba**, excelente amigo incondicional, mi primer mentor, otra mente brillante a quien respeto, admiro profundamente y de quien me siento muy orgulloso, responsable de mis conocimientos sobre aprendizaje acelerado, inteligencia emocional, ingeniería de alimentos y bebidas y marketing del más alto nivel. Gracias Don Yimmy por ser un gran guía y amigo, por enseñarme el valor de la humildad, la sencillez y la riqueza que se halla en el conocimiento.

También **gracias a toda mi familia y amigos** que no hayan encontrado aquí sus nombres, no quiere decir que no tenga nada que agradecerles o que no los tenga presentes; los amo y valoro. Solo que este apartado de agradecimientos ha ido al detalle específicamente con las personas que han contribuido en mi formación profesional, en mi proceso de sanación, de despertar, de trascendencia espiritual y mi desarrollo como líder y empresario.

Que Dios les bendiga grandemente. Deseo para ustedes excelente salud y abundancia infinita.

Antes de que te vayas,
UNA COSA MÁS

PASO 1: Por favor, mira esto

[¡HACIENDO CLIC AQUÍ!](#)

ó

ESCAÑA ESTE CÓDIGO



PASO 2: DESPUÉS DE HABER VISTO EL VIDEO, ÚNETE A LA
COMUNIDAD "ESTO ES BIENESTAR"

ó

ESCAÑA ESTE CÓDIGO

[¡HACIENDO CLIC AQUÍ!](#)



PASO 3: DESPUES DE HABER VISTO EL VIDEO Y UNIRTE A LA
COMUNIDAD, COMPRA EL LIBRO

[¡HACIENDO CLIC AQUÍ!](#)

ó

ESCAÑA ESTE CÓDIGO



ESTE ES UN PRODUCTO DE



PsicoArt

¡Cultiva en tu mente!