

Los 6 Ejercicios Para Construir **EMOCIONES POSITIVAS**

Guía práctica



ELÍAS BERNTSSON,
SABRINA VALLEJO

Los 6 ejercicios para construir emociones positivas

Guía práctica

*Elías Berntsson
Sabrina Vallejo*



Copyright © 2017

Los 6 ejercicios para construir emociones positivas.

Publicado por **AumentandoMiAutoestima.com**

Todos los derechos reservados.

Todo el contenido de "*Los 6 ejercicios para construir emociones positivas*" es propiedad de AumentandoMiAutoestima.com.

AumentandoMiAutoestima.com es el único medio autorizado para publicar y distribuir el contenido de "*Los 6 ejercicios para construir emociones positivas*". Queda estrictamente prohibido distribuir, vender o regalar copias de este libro sin la autorización previa de AumentandoMiAutoestima.com.

Si la información contenida en este documento es distribuida sin autorización previa, se tomará plena acción legal.

Exención de Responsabilidad:

La información contenida en este documento representa la opinión profesional y experiencia personal de los autores de cómo se debe trabajar para mejorar tus emociones. Sin embargo no representa ninguna garantía de resultados, ya que en gran parte los métodos y consejos dependen de las acciones del lector.

Tabla de contenido

Introducción.....	6
¿Quién es Elías Berntsson?	8
¿Quién es Sabrina Vallejo?	10
Emociones positivas ¿Cuáles y cómo son?	12
Comprendiendo de dónde vienen y cómo se han instalado	15
La gran importancia de generar emociones que sean positivas	18
Amándote sin límites para construir emociones positivas.....	20
Sanando el efecto de los recuerdos negativos.....	23
Eligiendo estímulos agradables.....	25
6 EJERCICIOS PRÁCTICOS	
Movimiento y expresión corporal.....	27
Focalización de la atención	30
La voz y el sonido.....	33
Visualización.....	35
Situaciones positivas.....	37
Actitud y comportamiento	41
CASOS REALES	
Una autoimagen en apuros.....	43
Estando a la altura.....	45
Una vocación oculta	47
TEST ¿ATRAES LO POSITIVO?	
Los pensamientos positivos en nuestra vida.....	50
Lo positivo atrae lo positivo.....	52
¿Por qué parece ser tan difícil mantenerse positivo?.....	55

Cómo influyen los pensamientos en el bienestar humano.....58
Test de habilidad para atraer lo positivo.....61

Introducción

En esta ocasión decidí sacar a la luz esta guía que llamé "Los 6 ejercicios para construir emociones positivas", ya que me di cuenta de que muchos de vosotros buscabais este tema, tanto en los buscadores como en YouTube; siendo un argumento que aparte de ser muy práctico para nuestro día a día, para enfrentar situaciones en nuestro trabajo, con la familia, amigos o desconocidos, es totalmente beneficioso para darnos un empujón hacia lo que todos nosotros estamos buscando consciente o inconscientemente: La paz.

Entiendo muy bien que todos nosotros queramos sentir todas aquellas emociones como la alegría, la serenidad, la bondad... pero hay que tener cuidado en no sólo buscarlas por el mero placer de sentir las para luego caer en la misma trampa, sino hacer de nuestra existencia un estilo de vida para, como decía Wayne Dyer: "cambiar la forma en que miramos las cosas, entonces las cosas que miramos cambiarán". ¿Por qué buscar algo si al día siguiente queremos seguir peleándonos con todo el mundo?, ¿por qué no buscar la raíz de nuestros tropiezos, de nuestro sufrimiento? Son preguntas un tanto profundas que invitan a meditarlas. Te pido que las tengas presentes a lo largo de tu lectura en esta guía práctica.

Con esto en mente, si queremos que cambien las cosas en nuestra vida, si queremos sentirnos mejor de lo que usualmente nos sentimos, a lo largo de este libro descubriremos cómo ver las cosas que te suceden de otra forma. Necesitaras deshacerte de todo lo que te han enseñado hasta el momento, me refiero a la manera que nos ha educado el mundo, empezando con nuestros padres, ya que ellos, nos enseñaron lo mejor que sabían con respecto a lo que aprendieron de sus padres.

El universo, Dios o como quieras llamarle, nos hizo perfectos al nacer, luego, nuestro "yo egoísta" comenzó a querer tomar el control, creyendo que cuanto más pensara en sí mismo y buscara culpables a todo lo que le ocurre, mejor sería su existencia. El resultado ya lo sabes: guerras, rencores, depresión, celos, locura... Todos estamos conectados, todo lo que nos rodea forma parte de

nosotros, y la única forma de liberarnos de nuestra prisión sólo se encuentra en una palabra: Amor. El amor cura tu ser, pero no esa clase de amor esclavista del que nos han hablado erróneamente, en el que debes tener algo o alguien para ser un individuo completo.

Te mando un abrazo, y espero realmente que esta guía sea de gran ayuda para encontrar el amor dentro de ti.

Elías Berntsson

AumentandoMiAutoestima.com

¿Quién es Elías Berntsson?



Elías Berntsson nació en Málaga, al sur de España, a la edad de 20 años decidió aprender su idioma paterno y por ello se fue a vivir 4 años a Suecia, estudió piano en la universidad popular de Uddevalla (en Suecia), y cuando volvió de nuevo a España decidió seguir con sus estudios de comercio electrónico. Es una persona alegre y siempre optimista, alguien a quien le encanta disfrutar de los pequeños detalles de la vida, los que hacen sentirte bien y te dan inspiración. Elías no tiene un "no se puede" en su vocabulario, sigue la magia de esta frase: *"Si te lo propones, puedes conseguirlo todo"*.

Tuvo una infancia buena y feliz hasta que comenzó el instituto, allí empezó a experimentar las burlas, o el llamado "bullying" en primera línea, puesto que determinados alumnos llenos de frustración por la vida que llevaban, decidieron descargar sus cargas sobre él. Afectó a algunas áreas de su vida hasta el punto de él mismo creerse todas sus mentiras en forma de insultos personales, y ese fue el mayor error que cometió Elías, porque después de que ya nadie le dijera nada en su contra, él mismo seguía repitiéndose frases autodestructivas. Empezó a tener muy baja la autoestima, a hablar poco, a odiar su imagen reflejada, a no defender su opinión, y a considerarse inferior a los demás.

Su mente destruía todo lo bueno que antes veía en él, no sabía por qué, pero siempre le venían palabras o frases como *"feo, eres inferior, idiota, no estás a la altura, tonto..."* así por varios años hasta el punto de no querer salir de casa y ser antisociable.

Con los años y con esfuerzo por su parte, aprendió la lección más importante de su vida y que nunca olvidará, que se resume en esta frase: *"Nadie puede saber cuánto valor tienes, solo tú mismo"*, empezó a leer libros, a escuchar psicología, a hablar con su familia sobre ello, se acercó más a Dios, su fuente de bienestar y seguridad, y después de sacar todo lo que llevaba dentro, de expresar sus emociones, aprendió a valorarse como era, a respetarse, a ser amigo

de sí mismo y a verse como Dios le ve: perfecto y creado con un propósito único. Empezó a decirse cosas bonitas, a ser amable consigo mismo y a aceptarse como era. Sólo entonces, le entró entusiasmo por la vida y a querer descubrir algo nuevo cada día.

Por ello, Elías decidió crear este tercer libro llamado "*Los 6 ejercicios para construir emociones positivas*" junto con su amiga psicóloga Sabrina Vallejo, la cual, con sus excelentes dotes y su tremenda pasión por la psicología, es una admirable e inspiradora persona que supo desde su infancia seguir las lecciones de ética y moral que le inculcó su madre.

¿Quién es Sabrina Vallejo?



Sabrina Vallejo nació en Cali, Colombia. En su infancia, su madre le enseñó los valores humanos. Desde pequeña ha desarrollado mucho la sensibilidad, la reflexión y la observación, dándose cuenta con facilidad de varias actitudes y acciones en las personas de su entorno estudiantil que mostraban una inclinación materialista, superficial y soez de conducir la vida, así como también notaba cómo se dejaban influir por los demás, llegando a perder así la propia esencia.

Por su parte, nunca se llegó a sentir parte del “montón” o del “desorden” reflejo de la pobreza en valores, sino que siempre se sintió distinta y tendió a orientarse en la dirección hacia lo que había aprendido desde sus primeros años. No obstante, esto de ser tan distinta, al mismo tiempo le trajo algunas dificultades en sus relaciones sociales, puesto que tendía a estar callada y a que pocas personas se le acercaran. Lo positivo fue que pudo ser ella misma, y que a pesar de que llegó a tener débil su autoestima, con el paso del tiempo la fue fortaleciendo.

Tiempo después de terminar su educación secundaria, ingresó a la Universidad Javeriana a estudiar Psicología. Se graduó, y desde entonces combina actividades relacionadas tanto con su profesión (especialmente en evaluaciones de personalidad, de vocación y de competencias), así como con la actividad de escribir, que ha sido su profunda pasión desde que era niña. Hace poco publicó una novela: *“Más allá de la Primavera”*, sintiéndose muy satisfecha y agradecida con la vida por este logro obtenido. Es madre de un hijo, el cual le impulsa a aprender, a seguirse formando personalmente día a día, a continuar pese a los obstáculos y quien además llena su vida de felicidad con su nobleza y la hermosura de sus sentimientos.

Hoy en día sigue con su pasión como escritora acerca de temas de superación personal, así como también de todo aquello que represente crecimiento humano, personal y espiritual para su caminar. Créelo firmemente que cada uno tiene un enorme potencial

para superar las dificultades, pero que es necesario reconocer, contactar, cuidar y valorar aquel potencial como un tesoro. Para esto a su vez, se requiere afianzar el vínculo con la persona que nos acompaña fielmente en todo momento hasta el último día: "uno mismo".

De ahí, la importancia de que cada uno se quiera, se respete y se sienta merecedor de todo lo bueno que tiene la vida; sólo de esta manera podrá irradiarlo a todo lo que le rodea y construir experiencias de mayor plenitud. La invitación de Sabrina es a que te ames de forma incondicional y a que entres en tu interior para buscar en el silencio, las respuestas que buscas. También, recuerda inspirarte en la vida y cultivar la sabiduría.

Emociones positivas

¿Cuáles y cómo son? Conociéndolas a mayor profundidad

Una emoción es una sensación y reacción psicofisiológica (involucra tanto a la mente como al cuerpo) frente a un estímulo o situación. Generalmente se relaciona con determinado estado de ánimo e indica cómo está enfocada la energía y la motivación. Las principales emociones son: la alegría, la tristeza, el miedo y la rabia. Hay otras emociones que se derivan de la combinación de las emociones principales. Por ejemplo: los celos pueden ser una combinación de miedo y de rabia.

Las emociones pueden ser positivas o negativas. **Son positivas** cuando son fuente de bienestar para nuestro ser y cuando precisamente el cuerpo "se siente bien", con energía y dinamismo gracias a estas. Por el contrario, **son negativas** cuando sucede justamente lo opuesto: experimentamos malestar física y mentalmente a causa de estas.

Cuando a las emociones se les adiciona una forma de pensar determinada que persiste a través del tiempo, se convierten en sentimientos. Así, por ejemplo, el amor hacia alguien es un sentimiento que involucra la emoción de la alegría junto a cierto tipo de ideas persistentes, mediante las cuales se percibe al otro como un ser digno de respeto y de aceptación incondicional (**Emoción + pensamiento fijo = sentimiento**).

Cabe resaltar que el amor es el sentimiento más poderoso que hay, y con amor no nos estamos refiriendo necesariamente al amor romántico hacia la pareja, sino al amor en su más elevada dimensión, al amor puro, incondicional y genuino que se puede tener por ejemplo hacia cualquier aspecto de la creación, al

maravillarnos de ella hasta conmovernos interiormente. **El amor es un sentimiento que incluye una alta carga emocional positiva que nos hace sentir con mayor energía y plenitud**, que nos alienta a continuar pese a los obstáculos. Nos hace encontrar la luz, allí donde todo aparenta oscuridad, nos facilita ponernos en el lugar del otro y asumir una perspectiva más compasiva o comprensiva frente a su modo de actuar y frente a sus errores, nos hace entender que simplemente está haciendo lo mejor que puede con los recursos y el conocimiento que dispone en ese momento.

Por otro lado, las emociones negativas no siempre son malas en sí mismas. Así, por ejemplo, el miedo sirve como un mecanismo de defensa porque nos ayuda a estar alerta ante el presentimiento de algún tipo de peligro, por lo cual nos puede servir de prevención. Pero, **una emoción negativa puede llegar a ser nociva cuando se mantiene durante largos periodos de tiempo** y se vuelve desadaptativa generándonos dificultad en alguna área de la vida o bloqueándonos para responder ante las situaciones presentadas. Allí es cuando se hace necesario controlarla y manejarla.

Debemos prestar mucha atención a los indicadores que nos brinda nuestro organismo, señalándonos cuándo estamos albergando emociones positivas y cuándo en cambio nos estamos contaminando con las emociones negativas. Las señales pueden variar de persona a persona. No obstante, lo cierto es que la sensación se presenta como desagradable cuando la emoción es dañina, como por ejemplo: opresión en el pecho, dificultad para respirar, nudo en la garganta, ardor en el estómago, etc. Por el contrario, una emoción positiva se puede experimentar quizá como cosquilleo en el vientre, respiración tranquila y profunda, brillo en los ojos, relajación de los párpados, labios distendidos, etc.

Puede resultar peligroso inhibir las emociones, sean estas positivas o negativas. Por el contrario, debemos permitir que estas fluyan de nuestro ser, expresándose tal como se experimentan, si no, estaríamos bloqueando literalmente el flujo de la energía vital y esto puede hacernos daño, especialmente si se trata de reprimir las emociones negativas, siendo una manera de automaltrato. Claro está, lo importante es encontrar un medio adecuado de expresarlas

sin herir a nadie. Así, por ejemplo, podríamos canalizarlas a través del deporte, de la meditación, del desahogo hablando y llorando.

Si la emoción negativa es muy fuerte, se puede probar a descargarla dándole fuertes puñetazos a una almohada o a otro objeto, siempre y cuando no se corra peligro alguno. ¡Hay que liberar de nuestro organismo toda esa carga negativa, por supuesto! Además, la emoción negativa, nunca dejará de serlo simplemente porque la disfracemos aparentando algo como “no me pasa nada”, “todo está bien”, **por el contrario, será una energía negativa potente que nos carcomerá por dentro** ocasionándonos todos sus imperantes estragos. Tengamos en cuenta que somos seres biopsicosociales y ello incluye el hecho de que nuestras emociones y nuestros pensamientos influyan en el estado de nuestro cuerpo y viceversa.

Está claro que todos en varios momentos vivimos distintas emociones y su variedad de “tonalidades”, esto es normal. Sin embargo, de acuerdo a cómo se haya dado el desarrollo emocional en cada persona, se pueden encontrar algunas tendencias o inclinaciones ya sea a estar con emociones positivas o con emociones negativas. En todo caso, hay que tener presente que por amor a nosotros mismos y a nuestra propia salud (tal como veremos en un capítulo más adelante) necesitamos hacerle frente a las emociones negativas, neutralizarlas, canalizarlas, esto es, darles manejo efectivo para que no tomen el control de nuestras vidas y por el contrario, podamos crear un ambiente propicio en nuestro ser para cultivar o generar emociones positivas y sentimientos positivos. Recordemos siempre que lo malo es pasajero, que siempre puede haber alguna solución para los problemas, que cada situación por dura que sea trae sus aspectos positivos incluyendo las lecciones de aprendizaje.

La invitación es a que te quedes con este mensaje: *“Podemos vivir el amor, la alegría, la compasión, la gratitud, la confianza, la fe, la paz, etc., todas estas emociones y estos sentimientos positivos, cuando nos disponemos a generarlos desde nuestro interior **independientemente de las circunstancias**, ¡claro que se puede! e incluso, se puede convertir en un estilo de vida... por amor propio,*

para vivir una vida de calidad, llena de motivación, de energía radiante y de plenitud”.

Comprendiendo de dónde vienen y cómo se han instalado las principales emociones que tenemos actualmente

“Soy alegre”, “soy aburrido”, “soy entusiasta”, “soy miedoso”, etc. Muchas veces tenemos emociones tan arraigadas en nuestro comportamiento que nos identificamos con ellas sintiendo que somos tales emociones a través del “Yo soy...”. Si bien, todos podemos experimentar distintas emociones, existe a veces la tendencia a sentir una clase de emociones en particular: hay quienes tienden a ser optimistas y por ende, experimentan usualmente emociones positivas, y también hay quienes tienden a ser pesimistas y lo “natural” es, que en consecuencia experimenten emociones negativas.

Muchas veces frente a una situación difícil, se responde mecánicamente: simplemente la persona reacciona por impulso dejándose llevar por la emoción que se experimenta, con aquel patrón de emoción con el que se ha acostumbrado a hacerlo desde hace bastante tiempo. Pero, ¿de dónde proviene dicho patrón o modelo emocional?, ¿por qué parece tan adherido a nuestro ser y difícil de eliminar?

En primera instancia, **las emociones vienen de las ideas que nos enseñaron de una u otra forma en la infancia**. Hay que tener en cuenta que el tipo de ideas que se tiene, con mucha frecuencia conforma un estilo de pensamiento y dicho pensamiento es el que genera determinado tipo de emoción. Así, por ejemplo, si la mayor parte del tiempo pensamos que la vida es muy complicada, que sólo los más afortunados pueden gozar de una vida digna, es muy difícil

sentirse conforme o satisfecho, por el contrario, lo que es de esperar es que la emoción sea de desagrado o de infelicidad.

En síntesis, **toda emoción va precedida de un pensamiento**. Entre más fuerte y rígido sea el pensamiento, más fuerte e intensa será la emoción. La emoción a su vez, nos lleva a asumir determinadas actitudes y comportamientos, y tales actitudes y comportamientos traen en consecuencia unos resultados ya sea "buenos", "regulares" o "malos". La experiencia de obtener ese tipo de resultados es lo que retroalimenta la idea inicial o pensamiento previo que se tiene frente a algo. Así pues, se da un círculo vicioso y es de este modo como se instalan las principales emociones que tenemos en la actualidad. Este proceso se da casi siempre de manera inconsciente, sin que nos demos cuenta de ello, dejándolo pasar desapercibido.

En segunda instancia (pero no menos importante), **las emociones vienen de los pensamientos que vamos teniendo en las otras etapas de la vida**. Generalmente las relaciones con los otros en los escenarios académicos, laborales o sociales retroalimentan nuestra manera de "ver el mundo" según sean tales experiencias. Nos hace afianzar las ideas previas que tenemos de nosotros mismos y de los demás y por ende, nos permite generar determinadas emociones. Únicamente si la persona es de espíritu flexible y abierto podrá fácilmente hacer un balance de sus emociones y pensamientos para elegir cuáles dejar a un lado ya que no contribuyen al propio bienestar, reconociendo la importancia de la renovación o actualización de las ideas como manera de avanzar en su desarrollo personal.

Generalmente se cree que la forma de responder ante un estímulo con la correspondiente emoción positiva o negativa es difícil de superar, precisamente debido al grado de identificación que tenemos con tales emociones, tal como se mencionaba al principio: por ejemplo, "soy miedoso", "soy aburrido". En este caso, es importante reemplazar el "yo soy miedoso" por: "a veces he llegado a sentir miedo", "en ocasiones me he llegado a sentir aburrido", puesto que el "yo soy" es una frase determinante e

imponente y a veces no cuidamos la forma como la usamos porque le restamos importancia a su efecto o lo desconocemos.

Cuando se trata de aspectos positivos que se desean mantener o aumentar como por ejemplo, el amor, allí sí se debe emplear bastante el "yo soy": "Yo soy amor", "yo soy paz", "yo soy alegría" (en otro capítulo más adelante trataremos mejor este punto).

Otro motivo por el cual se puede experimentar la dificultad para dejar la tendencia a presentar cierto tipo de emociones es porque usualmente se lleva muchos años pensando repetidamente de determinada manera y es ilusorio imaginar que en cuestión de unos cuantos días conseguiremos hacer una suficiente higiene mental. Está claro que por el contrario, necesitaremos trabajar con dedicación, con constancia y paciencia en ello, tomándonos todo el tiempo que sea necesario si lo que deseamos es una mejor calidad de vida en donde la alegría, la calma, la gratitud, la paz y muchas otras emociones positivas broten a flor de piel.

Se requiere además, generar nuevas y mejores situaciones con las cuales construyamos recuerdos positivos que lleguen a reemplazar paulatinamente a los recuerdos dolorosos o desagradables. Pero ante todo, necesitamos creer que sí se puede y que la solución para construir emociones positivas está dentro de nosotros mismos, que siempre ante una situación es posible pararse a reflexionar y elegir desde qué perspectiva verla, cómo reaccionar y cómo obtener lo mejor posible de esta.

Así que, **¡desde hoy mismo comienza a seleccionar el tipo de ideas con que alimentas tu mente, las cuales influyen notoriamente en tus emociones.** Incluye seleccionar o filtrar las ideas que aceptas o no, provenientes de los demás! Recuerda que tú eres el arquitecto de tu propia vida, entonces: ¿con qué emociones quieres pintar tu paso por la tierra?, ¿qué emociones quieres que dejen huella en tu ser?, ¿qué tipo de recuerdos quieres que se almacenen en tu sagrada memoria? Medítalo con calma.

La gran importancia de generar emociones que sean positivas

Cuando nuestro ser está inundado de emociones positivas se generan múltiples beneficios. **Algunos de estos son:**

- Se fortalece el sistema inmunológico, puesto que se segregan en mayor cantidad las hormonas del bienestar, por lo cual nuestra salud física se favorece.
- Como las emociones positivas provienen en gran medida de pensamientos positivos, nuestra salud mental es más notoria.
- Logramos sentirnos con mayor frecuencia alegres, positivos y amorosos, puesto que las emociones positivas son fuente de felicidad y desencadena todas aquellas otras emociones que estén alineadas con el bienestar.
- Nos permiten obtener mayor y mejor rendimiento en las actividades a las que nos dediquemos, puesto que la motivación y el dinamismo generado a causa de las emociones positivas poseen un efecto directo sobre el propio desempeño. Aquí toda la energía positiva se invierte en los resultados deseados y se aleja toda clase de pensamiento perjudicial que entorpece la labor.
- **Gracias a las emociones positivas se atraen situaciones que también son positivas** porque con las emociones positivas hay en consecuencia un comportamiento más asertivo para afrontar las circunstancias, hay una actitud armoniosa que facilita el concentrarse más en las soluciones que en los problemas, más en las oportunidades que en las pérdidas.
- La toma de decisiones también se favorece a causa de las emociones positivas, las cuales estarán basadas en acciones fruto del positivismo y no de la negatividad que solo produce impulsividad, reactividad, frustración o inconformismo.

Estar "dotado" de muchas emociones positivas solo puede dar buenos resultados en cualquier ámbito de la vida, incluyendo por supuesto las relaciones humanas a nivel personal, de pareja, a nivel familiar, social, estudiantil y laboral, puesto que en últimas, **las emociones positivas que alberguemos se reflejarán en la forma como nos comportemos con los otros**. Los demás percibirán tales emociones y como éstas son contagiosas es más probable que nos respondan de la misma manera, devolviéndonos también emociones positivas o por lo menos, se hace menos factible que nos ofrezcan emociones negativas.

El amor y la bondad solo pueden atraer amor y bondad u otras emociones que estén en la misma sintonía. Y, si por algún motivo la otra persona no corresponde de igual manera, la persona con emociones positivas bien cimentadas o sólidas, no se deja afectar por el posible rechazo. Mejor aún, **la persona con emociones positivas que tenga una alta autoestima no depende en modo alguno de las respuestas de los otros** (sean estas positivas o negativas) para apreciarse a sí mismo.

La persona que hace de las emociones positivas un estilo de vida tiende a experimentarlas también con respecto a sí mismo: siente amor por su propia persona, es comprensivo consigo mismo, se cuida y se provee lo que considere mejor para su bienestar, etc. Ahora bien, ¿no te parece maravilloso poder disfrutar de cada uno de estos beneficios? Entonces, ¿qué tal si comienzas a generar tales emociones positivas por ti mismo? Piensa ¿cómo te sentirías si despertaras por las mañanas con todo el ánimo y la motivación por emprender tus actividades, pensando lo mejor de ti mismo y de los demás?, ¿cómo se sentiría tu cuerpo y tu mente si estuvieras inundado de amor, compasión, alegría, gratitud y paz interior?

¿Crees que tienes que esperar hasta que algo fuera de lo usual ocurra para así tener "motivos" por los cuales estar satisfecho y pleno? y ¿qué me dices si en estos momentos te digo que en un 90%, tu estado emocional depende de tu elección y poder personal para sentirte feliz, si así lo deseas y te comprometes a ello?

¡Sí, tú mismo puedes generar aquellas emociones positivas tan anheladas y que antes has sentido tan lejanas! Lo puedes

hacer. No, al evitar los inconvenientes, puesto que estos son parte del camino, sino sabiendo cómo afrontarlos y darles manejo. Lo puedes hacer creyendo firmemente en tus capacidades y en que todo, absolutamente todo lo que te sucede hace parte de un proceso de aprendizaje para ser cada vez mejor en todo el sentido de la palabra.

Ya cuentas con todo el potencial para ser autogestor de tus propias emociones, **solo te falta quizá reconocer dicho potencial y ponerlo en marcha**. No tienes por qué seguir sufriendo en la victimización frente a hechos y acontecimientos indeseados. Ahora es la oportunidad de que los mires con nuevos ojos, desde otra óptica, desde otra perspectiva. Ahora puedes elegir construir todas aquellas emociones que apoyen tu estado ideal.

Ahora que lo sabes, vamos a adentrarnos más y más en este tema de las emociones positivas, y ¡preparate! pues en los siguientes capítulos te orientaré en el c-ó-m-o generarlas con tus propios recursos.

Amándote sin límites para construir emociones positivas

Teniendo en cuenta que una sólida autoestima favorece la calidad de la relación que se establece tanto con uno mismo como con el otro, puesto que nadie puede dar de lo que no tiene, se puede entonces asegurar que el amor propio contribuye a la creación de emociones positivas debido a que tales relaciones de calidad traen consigo usualmente un alto grado de satisfacción.

Al amarte sin límites, sin condiciones, no "poquito" ni "más o menos" sino bastante, con todas tus fuerzas, a profundidad y de manera decidida, te conviertes en tu mejor aliado, en tu principal fuente de apoyo para emprender con éxito tu viaje por la vida, y en ese ambiente afectivo y efectivo del amor total hacia ti mismo logras

experimentar sin lugar a dudas un continuo destello de emociones positivas: alegría, paz, confianza, gratitud, entusiasmo, optimismo, etc., porque se cumple el principio de la coherencia en donde tu actitud amorosa permite abrigar tales emociones.

Si además de esto, has trabajado a nivel personal en la reflexión y en la toma de consciencia, se te hará más fácil caer en la cuenta de que las emociones positivas contribuyen a tu bienestar, y al amarte sabes que es precisamente aquel bienestar lo que buscas, por tanto, procurarás cultivar y construir las emociones positivas desde tu interior.

Te animo a que comiences sinceramente a aumentar tu amor propio, todo tu ser te lo agradecerá al momento de disfrutar de cada una de las ventajas que esto conlleva. **Entre más te ames con firmeza, más emociones positivas se pondrán en curso**; recuerda que el amor es la más básica e importante de todas ellas y es este el impulso que te lleva a conocer y a vivir todo estado anímico que vibre en la misma frecuencia.

Ten presente además, que amarte sin límites es un excelente indicador de que tus pensamientos están en armonía con el concepto que tienes acerca de ti y es una buena señal de salud mental. Es de allí, de donde parte la salud emocional con su correspondiente interacción bioquímica y psicofisiológica.

A continuación te presento cuatro acciones para aumentar tu amor propio y empezar a generar emociones positivas:

1. Haz una muy breve lista en un papelito que colgaras en un lugar de tu casa que sueles frecuentar, de todas las **cualidades** que encuentres en ti. Léela con frecuencia (varias veces al día) para que te recuerdes a ti mismo lo especial y grandioso que eres. Si te cuesta trabajo encontrar aspectos positivos propios, síguelo intentando, continúa buscando en tu mente qué aspectos te agradan de ti, con seguridad tienes muchos. Cada día, intenta añadir una nueva cualidad tuya.

2. Dile adiós terminantemente a cualquier clase de **autocrítica**. Simplemente ante los errores que creas cometer, repite: "siempre hago todo lo mejor que puedo y eso está bien", "me comprendo y me tengo paciencia", "tengo derecho a equivocarme, poco a poco todo sale mejor", etc.

3. Genera **momentos especiales** para tu disfrute. ¿Qué es lo que tanto te apasiona realizar?, ¿cuál es ese lugar al que desde hace tiempo has soñado ir, pero has ido aplazando?, ¿cuál es esa actividad con la cual pierdes la noción del tiempo y sientes tanto placer? Es un importante aliciente buscar momentos de "escape" con los que salgas de la rutina, te diviertas y tengas tiempo para ti mismo. Por ejemplo, ¿qué tal ir de compras o al cine o a una finca?, ¿qué te parece contemplar la naturaleza, escuchar música o relajarte?, ¿qué otras opciones se te ocurren?

4. Haz **algo nuevo** o distinto. El solo hecho de hacer algo diferente a lo que estás acostumbrado a hacer, y por libre elección, además de afianzar tu amor propio y autoeficacia, genera emociones positivas gracias a que estás expectante, curioso, dispuesto y receptivo a vivir nuevas experiencias. Acciones como estas quizás te agraden: cantar a todo pulmón bajo la ducha; elegir una nueva ruta o un nuevo trayecto para llegar hasta tu casa; comer algo distinto y en un lugar diferente al acostumbrado, componer una canción, inventarte una historia, hacer una pintura al óleo, etc. Despliega toda tu creatividad, motívate a ti mismo y disfruta de los resultados viéndolos desde una mirada positiva.

Ya te das cuenta de cómo no solo pensar de forma optimista depende de ti, sino sentirte complacido y estupendo también. Cada vez comprenderás más que tú eres el director que orchestra tus emociones con sus correspondientes subidas y bajadas de tonalidades según el tipo de música que deseas componer. ¡Ánimo en este proceso, deja un poco de lado el estricto raciocinio y emociónate!

Sanando el efecto de los recuerdos negativos para construir emociones positivas

El recuerdo de una situación desafortunada e indeseada puede dejar cicatrices en la vida cuando no se le ha dado el debido manejo. A menudo tales cicatrices, de acuerdo al grado de severidad, lo que hacen es bloquear la presencia fluida de las emociones positivas. En tales casos, no es que las emociones positivas no surjan, sino que quedan opacadas, no se hacen tan evidentes, no se experimentan tan intensamente porque hay una concentración en el recuerdo negativo y por lo tanto un malgasto de las energías.

Es entonces, cuando surge la imperiosa necesidad de liberar los oscuros y pesados recuerdos para quedar livianos; con la mente despejada y el corazón abierto a albergar nuevas emociones, aquellas que sí son fuente de bienestar.

1. Lo primero que hay que hacer para sanar el efecto de los recuerdos negativos es **reconocerlos tal como son**, sin mentirnos a nosotros mismos, sin minimizarlos, sin reprimirlos, simplemente aceptarlos por duros y fuertes que se sientan. Como dicen por ahí, "lo que se resiste, persiste"; por tanto, evitemos resistirnos ante ellos.

2. Segundo, hay que **percibir tales recuerdos como lo que realmente son: solo recuerdos**, lo que indica que ya no son hechos presentes, sino evocaciones de algo que ya ha pasado, y lo que realmente importa es el aquí y el ahora, pues sólo podemos actuar en el momento presente, ni antes ni después.

3. Tercero, hay que **aprender a rescatar la enseñanza** de tal situación pasada que ha dejado un recuerdo negativo. Para ello, empieza repitiendo: "Todo lo ocurrido ha sido perfecto para mi avance y crecimiento". Casi siempre las desavenencias de la vida lo que hacen es encender una señal de alarma para intentar abrirnos los ojos y permitirnos hacer elecciones distintas, por ejemplo, ser

más flexibles, tolerantes, amorosos o para ganar mayor fortaleza, seguridad, experiencia, etc.

Luego de esto, conviene concentrar todas las energías físicas y mentales en el propósito de vivir una vida plena, sintiéndose merecedor de ella. Es en esos instantes cuando las emociones positivas no tardarán en aparecer. Pero no basta con que aparezcan, es necesario cultivarlas constantemente. También, es normal que vuelvan a aparecer nuevas situaciones difíciles a las cuales hacer frente para que no dejen efectos negativos en la mente. Una vez lleguen tales situaciones, **lo que hay que hacer es aceptarlas, reconocer que ya pasaron o ya pasarán y percibir lo que podemos aprender de ellas** (es decir, se siguen nuevamente los pasos descritos antes) y así sucesivamente se hace cada vez que se produzca un hecho indeseado, así se consiguen neutralizar las emociones que en un principio pudieran llegar desproporcionadamente debido al impacto que generan.

Asimismo, es recomendable traer a la mente la mayor cantidad de recuerdos positivos o alegres posibles. Evocar aquellos instantes en que nos sentimos muy bien hace que instantáneamente sintamos las mismas sensaciones positivas en el presente. El solo hecho de recordar trae la misma carga emocional positiva o negativa del pasado al momento presente dependiendo de si el recuerdo es respectivamente positivo o negativo. Por supuesto, por tu bienestar **te conviene recordar una y otra vez los recuerdos positivos** como si vieras una película con un final feliz de forma repetida.

También te sugiero que traigas a tu memoria cada uno de los motivos o de las razones por las cuales puedas estar agradecido: poder respirar, ver, tocar, oler, sentir, pensar, etc. El mantener presente en tu mente todo ello, hace que te enfoques en lo positivo y que cada vez más vayas concentrándote menos en los posibles aspectos negativos. Pero si el aspecto negativo es muy notorio, ya sabes: también lo puedes agradecer por la valiosa enseñanza que te trae, por la puesta en práctica de las virtudes que tal situación te exige.

Así que, comienza a poner toda tu intención de amor en sanar los recuerdos desagradables para que puedas construir las emociones que desees. Toda herida pasa por un proceso de cicatrización, pero una vez se le proporcione los elementos necesarios para que se cure, la cicatriz desaparece y puedes entonces lucir las bellas emociones que tenías antes del tropiezo.

Eligiendo estímulos agradables para construir emociones positivas

Una experiencia se califica como buena o mala en gran parte de acuerdo a lo que se vive con cada uno de los sentidos, pero de esto muchas veces no se tiene consciencia. Por ejemplo, una relación con alguien puede ocasionar emociones negativas cuando la persona ve al otro frunciendo el ceño y escucha que habla groserías. Aquí ha habido una asociación negativa mediante el estímulo sensorial auditivo y de la vista. En otros casos, se hace más evidente la situación negativa a través de otros canales sensoriales como el gusto, el olor y el tacto. Por ejemplo, la comida que te quemó la boca porque estaba caliente o la habitación en la que entraste y había mal olor, etc. Cada estímulo lo puedes percibir como agradable o desagradable y en función de ello, puedes experimentar emociones positivas o negativas.

También se presenta en muchas ocasiones una relación estrecha entre el estímulo y la vivencia. Por ejemplo, si de niño te encantaba ir a casa de tu abuela porque allá te sentías protegido, amado y bien cuidado, pero además de ello, tu abuela horneaba galletas que desprendían un delicioso aroma, resulta entonces, que más adelante siendo incluso adulto, cada vez que hueles un aroma similar, sólo ese estímulo podría evocar en ti el recuerdo agradable y la sensación de sentirte protegido, amado y bien cuidado. Otro ejemplo: cuando estás en una velada romántica con tu pareja

sintiéndote muy bien y de repente suena un disco, es posible que más adelante con tan solo escuchar el mismo disco, comiences a sentirte muy bien.

Es por todo esto que los estímulos son muy importantes ya que a través de los sentidos captamos cómo son. Los percibimos de determinada manera y estos pueden generarnos algún tipo de emociones, pero además de esto, como vimos antes, los estímulos pueden asociarse a recuerdos positivos o negativos e igualmente generarnos ciertas emociones.

Ahora bien, si deseas construir emociones positivas puedes elegir la mayor cantidad de estímulos agradables que te sean posibles, estímulos que deleiten a tu vista, a tus oídos, a tu gusto, a tu olfato y a tu tacto. Entonces, en este sentido puedes hacerte estas preguntas: ¿qué me gusta ver, escuchar, oler, saborear y tocar? Quizá, por ejemplo, te llame la atención ver un lugar verde y lleno de abundante naturaleza, escuchar el canto de las aves, oler la frescura del ambiente cuando ha acabado de llover, saborear un delicioso postre de frutas y tocar la piel suave de un bebé. Otros ejemplos: tal vez te guste (y además te genere emociones positivas) ver una película con bastantes escenas fantásticas, escuchar tu canción favorita, oler la fragancia que usa tu pareja, saborear una limonada fría y tocar una almohada bien blanda... etc.

De lo que se trata es de que identifiques en tu caso particular cuáles son aquellos estímulos que sientes de manera agradable, reconfortante y placentera para que los busques, los crees o entres en contacto con ellos.

Ten siempre presente la importancia de vivir intensamente la vida y esto incluye el sentir a consciencia tanto las cosas como las situaciones con las que interactúas y, escoger libremente las que te generen bienestar porque te amas, porque sabes que ello no perjudica a nadie y porque mereces estar a gusto. Es cierto que en ocasiones debido a las circunstancias a veces los estímulos que se reciben no son los esperados, pero eso no significa que debamos quedarnos inactivos y que no se pueda hacer nada por los propios medios, por el contrario, siempre pueden tenerse iniciativas creativas de "autosatisfacción".

Entre algunas de las actividades que generalmente estimulan la presencia de las emociones positivas, y que quizás tu mismo has olvidado que te gustaban, se encuentran:

Realizarse masajes corporales, darse un baño de agua tibia con burbujas, poner ambientador de esencias florales en el hogar, escuchar música de relajación, frecuentar lugares dotados de mucha naturaleza, estar cerca a una cascada o fuente de agua. También, estar cerca de personas positivas y entusiastas así como de personas afectuosas, genera una especie de contagio emocional saludable. Ni qué hablar de las personas con buen sentido del humor, si interaccionas con ellas notarás que tu ánimo puede verse influenciado positivamente. En últimas, tú eliges de qué estímulos te quieres dejar "tocar", búscalos activamente y a la vez con serenidad, ten la certeza de que los encontrarás.

Los 6 ejercicios prácticos

1. Movimiento y expresión corporal

A continuación, te prepongo la realización de los siguientes ejercicios. Es importante que cada uno de estos los lleves a cabo al menos una vez cada quince días y que pongas toda tu intención en disfrutarlos y en abrirte a las posibles emociones que surgirán en ti.

- **Bailando:** Haz una selección de cinco discos favoritos tuyos para bailar. Si no te sientes cómodo en hacerlo delante de otras personas que estén allí contigo, entonces elige una habitación en la que puedas estar a solas, lo importante es que te sientas desinhibido para bailar tal como lo deseas. Procura tener frente a ti un espejo para que observes cada una de tus expresiones

corporales. Déjate llevar por el ritmo de la música mientras expresas con todo tu ser lo que experimentas con cada canción. Si la música es movida, alegre y además de esto te dejas llevar por lo que sientes con el movimiento, seguramente vas a sentirte lleno de energía positiva.

- **Mensajes gestuales:** Prepara una comida especial e invita a una o dos personas de tu confianza (no tiene que haber un motivo en particular), les puedes decir simplemente que tu intención es compartir un rato agradable. En medio de la reunión propones que jueguen a las adivinanzas a través de los mensajes gestuales, anímales a que cada uno represente algo o a alguien a través de las expresiones corporales o del rostro, mientras que la otra u otras personas adivinan a quién se está refiriendo. Este ejercicio puede ser bastante divertido si hay disposición a expresarse con espontaneidad, así como a ser creativo y en esa medida, ayuda a la fluidez en la comunicación, además de despertar emociones positivas, la curiosidad, la imaginación, la gracia, el buen humor, etc. Este ejercicio funciona muy bien con niños, ya que pasarás un rato muy divertido.
- **Oratoria:** En un momento a solas, párate frente a un espejo e imagínate a un determinado público frente a ti, mientras que tu vas a dar una charla o a brindar la exposición acerca de algún tema que te apasione. Comienza a hablar todo lo que se te ocurra al respecto, pero a lo que más vas a prestar atención en este ejercicio es a tu comunicación no verbal. Imagínate que cada una de las personas que te están viendo de ese público quedan maravillados contigo porque logras atraer la atención de ellos, porque eres muy convincente y persuasivo. Por tanto, responde a preguntas como "¿de qué manera puedo enfatizar algunas ideas importantes a través del movimiento de mis manos?", "¿qué tal me siento caminando por el escenario?", "¿cómo puedo ser más coherente con la gesticulación que hago?" Lo importante es que transmitas bastantes emociones positivas a tus espectadores. Para ello, caerás en la cuenta de que para brindarlas, primero

debes albergarlas muy profundamente en tu interior, entonces este ejercicio implicará que tomes la iniciativa en generarlas por parte tuya. Por supuesto, aquí te puedes apoyar en pensamientos e ideas radiantes, así que créalas y mantenlas repetidamente en tu mente.

- **Yoga o Pilates:** Practica con regularidad esta excelente actividad, la cual además de ayudarte a entrar en contacto con la calma, la concentración y la armonía (aspectos de gran relevancia para hallar bienestar), te ayuda a expresarte muy sanamente con tu cuerpo, mediante cada una de las posturas, los estiramientos y los ejercicios de respiración que incluye. Además, inconscientemente tales posiciones contribuyen a aumentar tu autoconfianza y paz interior, gracias a lo que se puede comunicar a través de estas. Por ejemplo, la apertura de tus extremidades con flexibilidad está relacionado con la capacidad del dar y recibir, así como con la facilidad para relacionarse con los demás. Al realizar tu práctica de Yoga o Pilates a consciencia y con disposición, te sentirás más renovado, con buenas energías, equilibrado y alegre para llevar a cabo el resto de tus labores cotidianas, es decir, que es también una excelente práctica que ayuda a generar emociones positivas.

Por último, ¿cuál de estos ejercicios te ha gustado más?, ¿qué esperas para realizarlos? Es hora de que tomes mayor consciencia de tu cuerpo y de lo que expresas a través de él, pues es un canal importante para transmitir y retroalimentarse a sí mismo emociones gratificantes a partir de pensamientos, ideas y creaciones positivas. ¡Exprésate, muévete a tu ritmo y alégrate!

2. Focalización de la atención

Antes de explicarte en qué consisten estos ejercicios, conviene recordar la importancia de saber concentrar la atención en aquello que nos resulte beneficioso, no al contrario. Dependiendo de en qué nos concentremos es eso lo que se va a reforzar de una u otra forma. Si tus pensamientos, ideas y palabras son empleadas de manera positiva, estás cultivando emociones positivas **como si estuvieras abonando la tierra** para que sea fértil a la construcción y materialización de tus anhelos. Tu ideal en un sentido amplio es "estar muy bien", o "estar mejor de lo que estabas antes" y este mismo ideal es compartido por la mayoría de las personas en general, pero lo que difiere a unas de otras, es que unas están más conscientes de ello y ponen todas sus energías físicas y mentales en pro de este objetivo, mientras que otras solo se dejan llevar por la marea de las situaciones, permitiendo que los factores externos cobren mayor fuerza que sus recursos personales. ¿Y, tú... de qué lado estás?

Dicho esto, presta mucha atención a las siguientes actividades. Prácticalas tanto como puedas:

- **Focalización de las palabras:** El "Yo soy" es una frase de gran poder literalmente hablando, puesto que se refiere al "ser", una característica fija y permanente, mientras que algo distinto sucede con la frase: "yo estoy" (hoy se puede estar de determinada manera, pero mañana de otra y así sucesivamente). Así que ten mucho cuidado cuando digas algo negativo con respecto a ti mismo. Por ejemplo: "Yo soy aburrido", reemplázalo por: "estoy aburrido", mejor aún resulta si le agregas alguna atenuación y frase optimista: "estoy un poco aburrido, pero confío en que cada vez puedo estar mejor". Por el contrario, cuando se trate de un aspecto positivo que menciones acerca de ti, allí sí emplea preferiblemente el "Yo soy", por ejemplo: "yo soy amoroso", "yo soy excelente deportista", "yo soy alegre", etc.

Por otra parte, cuando quieras reforzar una emoción de seguridad, pero sientes miedo: en lugar de afirmar: "Yo no tengo miedo", afirma: "yo soy seguro de mí, siento tranquilidad y confianza", pues **el "no" al pronunciarlo no es reconocido por la mente**, entonces desafortunadamente terminarías focalizándote en el resto de la frase, es decir, en este caso en el miedo, puesto que puedes imaginarte qué significa el miedo y con qué está asociado, mientras que el "no" no se puede imaginar. Por ejemplo, si en este momento yo te pido: "no te imagines un incendio", tu mente termina imaginárselo de todas formas a pesar de que la instrucción era que no lo hicieras. Entonces, si dices: No tengo miedo, tu mente termina visualizando mentalmente el miedo, a pesar de que dijiste No... Por tanto, para focalizar tu atención a través de las palabras de manera efectiva en emociones positivas, puedes declarar muchas veces frases como las siguientes: "Soy amor", "soy salud", "soy alegría", "soy paz", "me abro con amor a toda experiencia que llegue a mi vida", "dispongo mi mente y mi corazón a albergar la paz que me merezco", "me alinee con toda acción fuente de felicidad", "me permito aprender de cada situación", "soy seguro, decidido y me amo profundamente", etc.

- **Focalización de los pensamientos:** Cuando te descubras teniendo repetidos pensamientos negativos, dale la orden a tu mente de "sintonizar un nuevo programa", así como cambias de canal televisivo cuando el que ves no te agrada o has decidido que no te aporta nada bueno, asimismo hazlo con tu mente. Recuerda que en ella solo mandas tú, pues nadie puede pensar por ti, nadie puede hacerlo en tu lugar. Cuando el pensamiento negativo es muy persistente, no pongas mucha resistencia en eliminarlo (**ten en cuenta que lo que se resiste, persiste**), simplemente déjalo que llegue y luego déjalo ir, visualizando cómo se va alejando así como las olas del mar que vienen y se van.

- **Focalización de la observación:** Haz una pausa de al menos cinco minutos para concentrarte y observar detenidamente algún estímulo agradable que haya en tu entorno. Puede tratarse por ejemplo, del sonido de algún pájaro cantando o del azul que presenta el cielo o de la frondosidad del árbol que se divisa desde tu ventana. **Dedícate a sentir dicho estímulo, sin necesidad de emitir juicios o explicaciones.** Este ejercicio te facilitará mantenerte en el momento presente con tus sentidos alerta y concentrado. Muchas veces por las preocupaciones frente a algo que no sucede como deseamos, nos olvidamos de los bellos detalles de la vida y de la oportunidad de captarlos y vivirlos con intensidad. Al tratarse de estímulos agradables, a su vez puedes conseguir ir despertando emociones positivas.
- **Focalización de la información:** Decide que de ahora en adelante vas a **focalizar tu atención en todo tipo de información que te aliente** a continuar creciendo a nivel personal. Es cierto que puede ser importante mantenerse al tanto de las principales noticias que ocurren en el mundo, pero una saturación de información (estímulos) negativos, por ejemplo, la violencia, los homicidios, la pobreza, los hurtos y temas similares que presentan en las noticias, a largo plazo te va debilitando y sin caer en la cuenta vas perdiendo el entusiasmo hacia la vida en general debido a la información tan negativa que ves con frecuencia, la cual se va grabando en tu inconsciente. Por tanto, procura alimentar tu mente de información que sea fuente de emociones positivas. Hoy en día a través del internet, puedes tener acceso a mucha de esa información, puedes visitar con regularidad páginas de superación personal, también, puedes optar por asistir a cursos o conferencias sobre algún tema de tu preferencia que tenga que ver con el fortalecimiento de tus habilidades y actitudes. Ten la certeza de que todo ello redundará en beneficio propio, por tanto, tu estado emocional también se verá influenciado.

¡Las palabras, los pensamientos, los estímulos y la información pueden ser elegidos por ti mismo, seleccionando los que más te convengan! ¡Tú decides en qué te quieres concentrar o focalizar y en consecuencia será ello lo que más se pronunciará en tu vida!

3. La voz y el sonido

A continuación te propongo la realización de las siguientes tareas que pueden resultarte bien entretenidas y que además te ayudarán a seguir desplegando desde tu ser aquellas vibraciones positivas que deseas. Presta mucha atención a cada una de ellas:

1. Toma consciencia de las características de tu voz, cómo es, qué tanto volumen suele presentar, qué tonalidad, qué velocidad, qué ritmo, etc. Hay que tener en cuenta que cada uno de estos aspectos son señales que indican si hay presencia de emociones intensas o no y, si son negativas o positivas. Por ejemplo, cuando se tiene rabia se suele hablar en un volumen más alto de lo usual, con un tono de voz grave y fuerte. Mas cuando estamos alegres, el tono puede ser más melodioso; si estamos tristes, la voz se presenta debilitada; si estamos en calma, la velocidad de la voz tiende a ser ligeramente más lenta, etc. En realidad puede haber distintas variantes y diferencias entre unas personas y otras, pero sí puede haber estas generalidades.

2. Concéntrate en varios momentos en los que hayas presentado emociones muy positivas. Trata de recordar de manera detallada cómo ha sido tu voz en aquellos instantes e intenta adaptar tales características nuevamente a tu voz en el momento presente. Así sean diferencias sutiles, con la repetición, tales cambios y mejoramientos ayudan a que te sientas con mayor bienestar. ¿Recuerdas la asociación entre un recuerdo y un estímulo?, así como cuando por ejemplo, estás en un momento agradable en compañía

de tu pareja y de repente detectas aquella fragancia que él o ella usa, entonces, más adelante con solo percibir un aroma similar volverás a sentirte bien. De modo similar, una característica de la voz puede quedar anclada a un recuerdo positivo, y puedes revivir el sentirte bien, con solo hacer presente la característica de la voz que empleaste la vez en que sentiste tal bienestar. La efectividad de esto depende de la repetición de esta práctica. Así que, haz el ejercicio de poner tu voz con el tono, la velocidad, el volumen y el acento que denote una emoción positiva, basándote tal vez en las experiencias previas.

3. Elige una canción rítmica que te agrade acerca de un tema o letra que te inspire alegría y fe. Cántala una y otra vez con toda la emoción que se desprenda de tu interior. ¿Cómo te sientes?, ¿qué sensaciones experimentas con cada uno de tus sentidos?, ¿qué expresión o postura asume tu cuerpo?, ¿cómo suena tu voz?, ¿qué otros sonidos percibes en ti?, ¿la canción te trae algún recuerdo agradable? **Cantar es una bella manera de no solo expresar las emociones, sino de amplificarlas y disfrutarlas.** Mejor aún será si la canción la relacionas con alguna vivencia presente y positiva.

4. Evita el exceso de las canciones de despecho, de letra deprimente o de culpabilidad. Es normal que su melodía lúgubre te intente envolver en instantes de tristeza que aunque puede ser sutil, no te alinea con el propósito de vivir la vida de plenitud que mereces.

5. Consigue una grabadora y registra en ella tu voz, intenta que suene de la manera más elocuente posible mientras recitas afirmaciones positivas con tono seguro, decidido y firme. Deletrea muy bien y **enfatisa con entonación vocal aquellas frases que deseas recordar a todo momento.** Agrégale música suave de fondo que te inspire y llene de emotividad tus declaraciones. Luego, ¡escucha tu propia grabación tantas veces como lo desees!

4. Visualización

Las imágenes mentales positivas son muy efectivas para provocar una respuesta de bienestar en la persona que las crea. A nivel psicofisiológico, se pueden producir sustancias saludables en el organismo sin necesidad de que haya una situación positiva real que la genere, es decir, que basta solo con imaginarla. El éxito de esta técnica depende de la habilidad que se adquiera para concentrarse, percibir y visualizar en detalle cada escena mental. Por supuesto, también la práctica y la frecuencia con que se realice determinan qué tan beneficiosa puede resultar.

Entonces, te propongo que lleves a cabo la siguiente visualización, la cual te ayudará a generar emociones positivas:

Primero que todo, siéntate en una silla cómoda o bien, acuéstate sobre una cama según te sientas más confortable. Escoge un momento tranquilo para hacerlo y cerciérate de que nadie te vaya a interrumpir durante los próximos quince minutos.

Cierra tus ojos y comienza a respirar lenta y profundamente durante aproximadamente un par de minutos. Mientras inhalas imagina que te vas llenando de una hermosa energía luminosa que te va invadiendo de calma y serenidad. Mientras exhalas visualiza que te liberas de toda clase de tensión o de malestar.

Todo pensamiento que llegue obsérvalo y déjalo ir con suavidad. Percibe todo tu cuerpo y toda tu mente cada vez más y más relajados. Cuando esta sensación de tranquilidad se haga más notoria en ti, comienza a visualizar lo siguiente como si lo estuvieras viviendo en realidad en el momento presente:

Te encuentras en un hermoso paisaje como por ejemplo en una playa o en un bosque o en una montaña cerca de una cascada o en algún otro lugar que para ti represente el sitio ideal para visitar y disfrutar. Te encuentras sosegado y maravillosamente. Observas la inmensidad del cielo, las formas curiosas que se forman con las nubes, sientes la brisa del viento acariciar tu rostro, escuchas el canto melodioso de las aves y la serenidad e inspiración que se

siente en aquel bello lugar de la naturaleza. ¡Es fantástico! Tienes todo el tiempo que desees para disfrutar de aquellos momentos, sin prisas ni nada que te perturbe.

Luego, ves a lo lejos un sendero rodeado de exóticas y llamativas plantas de varias formas y colores. Entonces, decides recorrerlo, sintiendo bastante curiosidad por saber hasta dónde te conducirá. Deseas saber qué hay más allá. Caminas a través del sendero adornado con flores y árboles, mientras te sientes motivado, confiado y protegido, es una sensación profunda que no sabes cómo explicar sino solamente sentir y vivir. Mientras caminas, vas observando todo a tu alrededor sintiéndote parte de aquel lugar. Tu cuerpo se siente ligero y enérgico para transitar todo el trayecto que desees.

Seguidamente, alcanzas a divisar a unos cuantos metros de distancia un enorme campo abierto y muchos niños corriendo y jugando por las praderas. Inmediatamente, te contagias de la emoción que ellos expresan en sus carcajadas e igualmente sales a correr dejando despertar tu niño interior. Sientes cómo te diviertes y ríes sin parar. Se te ocurren graciosas piruetas y los niños se acercan a ti llenos de ternura a abrazarte y tú también los abrazas a ellos. Jamás has llegado a sentir tanta alegría y dulzura al mismo tiempo como ahora. No puedes contener tanto amor que tienes para brindar. Es como si fueras uno con ellos. Te conmueve la inocencia que ves en sus caritas y lo único que haces es jugar y jugar con ellos sintiéndote muy libre y espontáneo para expresar tus emociones como si también fueses un niño pequeño.

Finalmente, en compañía de ellos encuentras una enorme fuente de agua cristalina en la que deciden bañarse y refrescarse. Mientras lo haces en tan agradable y pura compañía, vas sintiendo cómo se van purificando también a mayor escala cada uno de tus pensamientos y sentimientos. De igual manera, tu organismo se limpia de toxinas y te sientes maravillosamente renovado.

Quédate unos instantes sintiendo a profundidad la frescura del agua cristalina y la plenitud que estás experimentando. Posteriormente, toma tres respiraciones profundas mientras vuelves a tomar consciencia del momento presente y poco a poco, a tu

propio ritmo ve saliendo de la visualización. Cuando lo desees, puedes abrir tus ojos.

5. Situaciones positivas

Es común pensar que las circunstancias y las situaciones son factores totalmente externos a nosotros que simplemente nos ocurren inevitablemente, frente a las cuales no nos queda más remedio que lidiar con esfuerzo. Si bien esto a veces puede ser cierto, también existen otras situaciones que se puedan propiciar por nosotros mismos, creando el ambiente más recomendable para que estas se vayan construyendo y tomando curso. Contribuyendo en ello, los resultados de alguna manera irán mostrándose y nuestras emociones se tornarán positivas.

Podemos aliarnos con los hechos y acontecimientos que nos favorezcan, precisa y paradójicamente sin forzarlos. Podemos poner toda nuestra intención y atención a lo deseado, "hacer nuestra parte" y dejar que la vida naturalmente se encargue del resto. Pero ¡eso sí!... cuando hagamos "nuestra parte" debemos implicarnos totalmente en ella, poniendo todos nuestros sentimientos y pensamientos en coherencia con el campo de la posibilidad, debemos concebir primero en nuestra mente que aquello es totalmente posible que se convierta en realidad, y aprovechar toda oportunidad que se nos presente para acercarnos a esa meta.

¿Cuáles situaciones positivas te gustaría propiciar? Quizá un cambio de residencia, una modificación en las tareas de la labor que tienes a cargo, una mejora en la calidad de vida, la optimización en la relación que tienes con alguien... entre otras, pueden ser algunas de las situaciones que te gustaría ver realizadas en tu vida actual.

Entonces allá vamos con el ejercicio:

1. primero toma nota de tales situaciones deseadas escribiéndolas a manera de objetivos a alcanzar. Sé específico y concreto en la descripción o formulación de cada objetivo.

Veamos algunos ejemplos:

- a) Crearé mi negocio propio de prestación de servicios en diseño gráfico.
- b) Aumentaré un 30% mis ingresos mensuales.
- c) Estableceré relaciones más empáticas en mi familia.

2. Luego, plantéate los pasos a seguir para lograrlos uno por uno. Las acciones a realizar deben ser realistas, creíbles y deben contener un lapso de tiempo aproximado para cumplirse, contemplando también un tiempo como margen de error, previendo las eventualidades o los imprevistos.

a) En el ejemplo del negocio propio mencionado antes:

Paso 1: Me formaré en diseño gráfico en una institución enfocada en esta área, que tenga una larga trayectoria en el medio social.

Paso 2: Buscaré a un consultor experto para que me asesore en temas de emprendimiento y me brinde todas las herramientas necesarias que debo conocer: legales, financieras, entre otras, para montar mi propio negocio en diseño gráfico.

Paso 3: Daré apertura a mi propio negocio de diseño gráfico, para lo cual he de conseguir la infraestructura necesaria, los materiales o elementos físicos de funcionamiento, así como el recurso humano de apoyo en las funciones a realizar.

Paso 4: Iré incorporando estrategias de marketing de acuerdo a las necesidades que vaya observando en los clientes reales y en los clientes potenciales. Además, tomaré medidas efectivas de servicio al cliente.

b) En el ejemplo del aumento de los ingresos:

Paso 1: Tomaré nota de cuáles son mis ingresos mensuales específicos. A ese valor le agregaré un 30% y lo escribiré para saber de antemano cuánto es lo mínimo que me propondré conseguir.

Paso 2: Buscaré la manera de realizar mis actividades de trabajo en el menor tiempo posible y en disponer de algún tiempo extra para alguna labor adicional con la que pueda también ganar dinero.

Paso 3: Seré constante en la labor adicional, puede tratarse por ejemplo de la venta de algunos productos, de prestar algún servicio a domicilio o de enseñar algo a otra persona con base en un tema del cual conozco bien.

Paso 4: Llevaré registros de mis ganancias adicionales y veré qué ajustes hacer con el fin de conseguir la cantidad de dinero esperada, quizás vea conveniente hacer cambios en las tarifas que he puesto, pero siempre procurando mantener la calidad en el servicio.

c) En el ejemplo de las relaciones familiares:

Paso 1: Reflexionaré acerca de cómo han sido mis relaciones familiares hasta el momento y trataré de identificar qué factores pudieran estar influyendo más en estas.

Paso 2: Profundizaré mis conocimientos sobre la empatía, me podré apoyar en un buen libro que me ilustre con claridad no sólo en qué consiste este aspecto, sino también en cómo ejercitarla.

Paso 3: Decidiré que en la mayor cantidad de veces que me sea posible me pondré en el lugar del otro miembro de la familia; le escucharé con atención; buscaré comprender por qué actúa como lo hace y mostraré disposición para apoyarle en lo que esté a mi alcance.

Paso 4: Revisaré cómo se van dando mis relaciones familiares en el transcurso de un mediano plazo y seré constante en mi actitud empática.

3. En medio de este proceso, debe haber flexibilidad para considerar la posibilidad de incorporar cambios o modificaciones de acuerdo con las necesidades y motivaciones personales que vayan surgiendo.

Por ejemplo en el caso A, podría pasar que el consultor experto me recomiende hacer un estudio de mercado antes de abrir mi negocio o puede suceder también que al principio no tenga cómo pagarle un salario a alguien que me apoye en el trabajo, entonces intentaré hacerlo todo yo solo o con la ayuda de un amigo que sabe del tema, etc.

En el caso B, puede que en medio del proceso del objetivo propuesto, logre un ascenso en mi puesto de trabajo, o me surjan ideas nuevas para aumentar los ingresos en el mismo trabajo, y entonces decida no hacer el trabajo extra porque ya no lo necesitaría.

En el caso C, puede que en lugar de conseguir un libro para conocer más sobre la empatía, se me presente la oportunidad de dialogar ampliamente con alguien con bastante experiencia en las relaciones humanas y que por tanto, ya no opte por leer un libro, etc.

4. Simultáneamente, mientras se ponen en marcha los pasos, es necesario hacer afirmaciones positivas constantemente para darse alientos a sí mismo y mantener la fe o la confianza en que todo saldrá de la mejor manera posible. Visualiza con frecuencia la situación deseada ya alcanzada y haz de cuenta de que ya (en el momento presente) se disfruta de ella, emocionarse como si ya fuera un hecho y adoptar la actitud que se tuviera en tal circunstancia positiva. **Es importante disfrutar del proceso sin tener que esperar hasta la culminación del objetivo para hacerlo.**

Por último, luego de haber llevado a cabo cada uno de estos pasos, la clave está en guardar reposo, relajarse y esperar con buena disposición lo que ha de surgir. Lo más probable es que tus objetivos se cumplan, pero en caso de no ser así, quizá se deba a que requieras replanteártelos de nuevo. También, en tal caso es

posible que no te convengan por algún motivo. Si así es, reflexiona con calma y muéstrate abierto a divisar nuevas opciones o alternativas. Recuerda que cuando algo se te presenta extremadamente difícil de conseguir es porque no es lo más ideal para ti y en cambio, te esperan mejores y nuevas oportunidades.

Cuando se trata de una situación que te conviene y además de eso, pones toda tu intención y buenas energías (pensamientos positivos) en su creación, ten la certeza de que aquella situación deseada comenzará a manifestarse. En consecuencia y en coherencia, ello conllevará al despertar de todo un conjunto de emociones positivas. ¡Disfrútalas y sigue creando más y más situaciones positivas en cadena, una tras otra!

6. Actitud y comportamiento

Para este ejercicio te sugiero que identifiques cómo es tu actitud y comportamiento actualmente, defínelos y concluye tomando consciencia de qué tan positivos o negativos son hasta el momento. Generalmente, este resultado se deba a la clase de pensamientos que tienes la mayor parte del tiempo, por ende, necesitas trabajar especialmente en la mejora de estos.

Así que te propongo que realices tu propio análisis:

1) Pensamiento= 2) actitud= 3) comportamiento= 4) Resultados= 5) Emociones frente a los resultados obtenidos.

Entonces, especifica cuáles son los pensamientos más influyentes en tu vida o qué es aquello en lo que crees firmemente, puede tratarse de ideas muy arraigadas que intervienen en tus decisiones. Por ejemplo: "Para obtener lo que deseo debo esforzarme demasiado e incluso sufrir si es necesario", "Debo seguir la tradición familiar, desempeñándome en las mismas labores que mis padres", "Es el hombre quien debe mandar en el hogar pase lo que pase", etc.

Luego, date cuenta de qué tipo de actitud has asumido y qué tipo de comportamiento. Quizás reconozcas que esto es similar o coherente al tipo de pensamiento predominante. Seguidamente, pasa a evaluar cómo han sido tus resultados. Tal vez caigas en la cuenta de que no han sido los esperados y que por lo tanto, no te encuentras pleno emocionalmente hablando.

Teniendo en cuenta que todo esto ha surgido a partir de un pensamiento rígido y permanente, lo que deberás hacer entonces es modificarlo. Pero como esa modificación a veces no es tan sencilla de realizar (porque llevas años pensando así), **lo vas a hacer de forma gradual**. Tomemos el ejemplo del pensamiento siguiente: "Para obtener lo que deseo debo esforzarme demasiado e incluso sufrir si es necesario", entonces:

- Dentro del proceso de mejoramiento del pensamiento, en las dos primeras semanas, podrás repetirte a ti mismo algo como: "Para obtener lo que deseo debo esforzarme y esto a veces implica sufrir aunque no quiera" (ha habido una diferencia sutil con respecto a la frase anterior).
- Luego, en las siguientes tercera y cuarta semana, vas a repetirte: "Para obtener lo que deseo debo esforzarme, poner todo lo mejor de mi parte y esto no necesariamente implica sufrir" (hay aquí otra diferencia adicional con respecto a la idea anterior).
- Más adelante, en la quinta y sexta semana aproximadamente habrás definido la idea de la siguiente manera: "Para obtener lo que deseo es importante comprometerme con acciones concretas, buscando el bienestar y evitando el sufrimiento".

¿Notas como cada vez más, poco a poco vas puliendo y mejorando las ideas? Así como es importante hablarte a ti mismo para que estas ideas se vayan grabando en tu mente, también puedes emplear otras estrategias como escribirlas, cantarlas, visualizarlas, profundizarlas, investigar algo al respecto, etc.

A medida que notes que estas nuevas ideas positivas las vas interiorizando más y más, naturalmente irás modificando también tu actitud y con tu actitud mejoras tu comportamiento, y gracias a tu comportamiento y a las acciones que realices obtienes otros resultados que te harán sentir mejor.

De este modo, se puede decir que para generar más emociones positivas debes hacer un gran trabajo con tu manera de pensar. Así, cada vez que te sientas pesimista, desanimado, triste o preocupado, detente; haz un alto en el camino y revisa cómo estás pensado. **Si deseas sentirte mejor, necesitas estar abierto y dispuesto a realizar cambios intencionales** y a consciencia, comprendiendo que eres el actor principal de tu vida que puede recrear nuevos paisajes, nuevos capítulos y desenlaces.

Historias reales

"Una autoimagen en apuros"

El caso de Lina

Lina, una adolescente de 16 años que terminaba el curso de secundaria en el colegio y estaba comenzando a salir con un chico del salón contiguo al de ella, en las primeras semanas de relación de pareja todo resultaba maravilloso en ellos. Se atraían bastante, compartían muchos gustos y pasaban mucho tiempo juntos admirándose el uno al otro.

Lina cuidaba mucho su apariencia, se bronceaba cada vez que iba a la piscina, se hacía alisar el cabello con frecuencia y hacía gimnasia para tener su cuerpo en forma. Pero de repente, su rostro comenzó a llenarse de acné, debido a los cambios físicos que estaba presentando su cuerpo, propio de la edad. Entonces, comenzó a

sentirse mal con su propia apariencia. Las ideas que tenía con respecto a sí misma eran: "ya voy a dejar de interesarle a mi novio", "mi novio empezará a fijarse en otra chica más linda que yo" y en consecuencia, comenzó a adoptar una actitud temerosa y un poco distante con respecto a su pareja, creyendo además: "antes de que él se vaya a alejar de mí, lo haré yo primero para no sentirme tan mal". En efecto, su novio también empezó a mostrar distancia, pero al parecer no era debido a la apariencia de Lina, pues nunca le criticó su rostro, sino que se fue alejando debido a la actitud displicente que notaba en ella sin entender el por qué.

Cuando él le llegó a preguntar al respecto, Lina simplemente cambió de tema y lo ignoró. Inconscientemente el deseo de Lina era que él le suplicara que no se apartara de su lado y que le demostrara todo su amor de forma incondicional (justamente aquella incondicionalidad de la que ella carecía para consigo misma). Pero lo que sucedió fue que él decidió romper la relación con ella porque no iba a seguir tolerando la indiferencia de ella sin motivo alguno.

En esos momentos, Lina tenía su autoimagen en "apuros" más que nunca porque era lo que estaba afectando su vida presente y con ello, todo su ser se estaba invadiendo de emociones relacionadas con: desmotivación, baja autoestima, inconformismo, desagrado, etc. La sana autoimagen que se debía a sí misma "urgía a gritos" restablecerse, pero ella no sabía cómo conseguirlo, pues la realidad era que cada vez que se paraba frente a un espejo se desanimaba mucho al ver su cara llena de granos y barros que ella detestaba.

Semanas después, a su colegio fueron a dar una charla a los estudiantes sobre alimentación saludable y cuando esta finalizó, ella se acercó donde la conferencista para preguntarle acerca de la situación con su rostro, y ella le dio varias sugerencias de recetas caseras que podían ayudarle a atenuar el acné que presentaba. Siguió al pie de la letra las instrucciones que había recibido, pero sin quedar muy satisfecha con los resultados obtenidos, decidió consultar más al respecto por medio del internet. En medio de esa búsqueda, se "topó" con una página en la que se hablaba de la autoimagen y aunque no era exactamente lo que buscaba, la

reflexión inicial que estaba leyendo le llamó tanto la atención que decidió seguir la lectura hasta el final del artículo.

A partir de allí fue como si se hubiera prendido una "lucecita" en su mente que le decía que tratara el asunto "más allá" de las apariencias y, la verdad era que debía reconocer que sus pensamientos y emociones estaban influyendo notoriamente en cómo se sentía consigo misma. Sintió necesidad de seguir ahondando en el tema y siguió buscando información por su propia cuenta. En ese proceso terminó uniéndose a un grupo virtual de personas que presentaban la misma situación que ella de baja autoimagen y amor propio, quienes se ayudaban entre sí a estar cada vez mejor.

De esta manera, fue alimentando poco a poco nuevas formas de pensar que fueran constructivas y que la enriquecieran en bienestar. Cuando menos lo imaginó, ya se había convertido en la chica radiante y bella de antes, tanto física como mental y emocionalmente. Su relación de noviazgo terminó definitivamente, pero ahora ya tenía mayor apertura y disposición para conocer a otros chicos con la intención principal de hacer amistades sinceras.

"Estando a la altura" El caso de Roberto

Roberto, un señor de 53 años vivía con su esposa y con dos hijos de 9 y 12 años de edad. De temperamento, usualmente era tranquilo y paciente. Daba todo lo mejor de sí en su trabajo, siendo responsable en sus labores y teniendo una actitud comprometida en estas. Por eso, su jefe confiaba mucho en él y le encomendaba las funciones de "relevancia crítica". En su hogar, era quien brindaba todo lo necesario para que tanto a su esposa como a sus hijos nunca les faltara nada y tuvieran incluso más de lo necesario.

Pero desafortunadamente, un día la empresa de Roberto entró en bancarrota y perdió su empleo. Su hogar entró en crisis, pues no solo no había lo necesario para el sustento diario sino que además

su esposa tenía muy poca tolerancia a la frustración, por lo cual le costó trabajo aceptar la situación y se negó a estar al lado de un esposo desempleado. Entonces, decidió separarse de él e irse junto con sus hijos a vivir a casa de sus padres (los abuelos maternos de ellos).

Roberto quedó impactado por tal actitud y comportamiento de su esposa, pues nunca se llegó a imaginar que ella lo dejaría en momentos tan difíciles, tal parecía que el amor de ella hacia él era condicionado o incierto, siendo esto lo que más le dolió, llevándolo a una gran tristeza y preocupación. Además, no conciliaba la idea de estar separado de sus hijos, "su razón de ser", así que su norte y su sentido de vida se nublaron.

A los pocos días, Roberto contactó a una de sus hermanas, soltera y quien tenía una buena situación económica, pidiéndole refugio en su casa, mientras él conseguía algún nuevo trabajo. Ella aceptó sin ninguna objeción. Entonces, fue pasando el tiempo, pero Roberto no lograba ubicarse laboralmente en ninguna empresa y mientras tanto su ex esposa no hacía sino que reclamarle dinero para ella y los hijos de forma desconsiderada e incluso, lo trataba de inútil y holgazán por estar "desocupado". Por tanto, en Roberto se fueron acumulando un conjunto de emociones bastante desagradables. Siendo él tan apacible y tranquilo, sentía ahora en cambio que en cualquier momento iba a "estallar".

Como no consiguió trabajo en una labor relacionada con la experiencia que había adquirido a través de los años, terminó aceptando un empleo que según le decían era "trabajo de pobres", haciendo domicilios, diligencias o mandados en un pequeño restaurante. Así que sentía que este trabajo no estaba "a la altura" de todo lo que él sabía hacer y de lo que él tenía especialidad dentro de su experiencia y trayectoria laboral, pero cayó en el error de creerse literalmente todo lo que los demás le decían a manera de crítica. Su autoestima se fue debilitando cada vez más y además de esto, la falta que le hacían sus hijos era demasiado grande, a pesar de que él los visitara con frecuencia.

Su hermana al verlo tan decaído y triste decidió llevarlo donde una psicóloga, quien le brindó apoyo en la expresión emocional,

pues según se le dijo, este aspecto podía afectar también su salud física. Roberto comenzó a hacer un importante trabajo personal para fortalecer su autoconfianza y la calidad de sus pensamientos que continuamente saboteaban su mente. Seguidamente, continuó asistiendo a talleres prácticos de resolución de problemas, de asertividad y de emprendimiento lo que lo ayudó bastante a ir saliendo de la crisis en que estaba.

Más adelante, su hermana le prestó dinero para que él montara su propio negocio, con el cual fue surgiendo de nuevo económicamente. Cada vez que tenía algún desbalance emocional debido a su situación afectiva y del hogar, tomaba pausas para la relajación y para practicar las técnicas que la psicóloga le había enseñado. También logró retomar los diálogos con su ex esposa y comenzaron a tratar el tema de la posibilidad de él tener la custodia de los niños. De esta manera, Roberto se empezó a sentir cada vez mejor, con emociones positivas, más fortalecido a partir de la crisis y con energías renovadas para seguir enfrentando los nuevos desafíos que se le presentaran.

"Una vocación oculta" El caso de Paula

Paula, una joven de 20 años cursaba cuarto semestre de ingeniería industrial en una universidad privada muy reconocida en su ciudad. Al comienzo de su carrera profesional se sentía relativamente bien, había hecho varias amistades, además, las materias que veía no le parecían muy complejas y en caso de que no entendiera algo, sus amigos la ayudaban de alguna manera a sacar buenas notas. Sin embargo, algo en su interior la hacía sentir no muy satisfecha con respecto a lo que estudiaba.

Su rutina se hacía demasiado monótona: de la casa a la universidad y de la universidad a la casa. Con sus amigos se veía en las clases, pero la relación con ellos no trascendía a otros espacios: no les quedaba tiempo y cuando lo había, ellos preferían salir a

bares o a discotecas, mientras que ella no aceptaba tales invitaciones puesto que no toleraba el olor a licor.

Sus padres eran quienes le costeaban sus estudios y se sentían muy conformes de que su hija estuviera siguiendo la tradición familiar: en su hogar, la mayor parte de su familia había estudiado ingeniería o carreras afines. El padre de Paula se pasaba la mayor parte del tiempo animándola a sacar las mejores notas, diciéndole que debía ser una excelente ingeniera para que tan pronto saliera graduada, se vinculara a la subgerencia de la empresa familiar que tenían.

En un comienzo, la idea le parecía atractiva al imaginarse en un cargo de alto mando, ganando buena suma de dinero y gozando de flexibilidad en los horarios de trabajo (creía que por trabajar con miembros de su familia iba a tener pocas exigencias). No obstante, casi a mitad de carrera empezó a notar que sin saber por qué, se irritaba con mayor facilidad cada vez que sus padres le ponían un tema de conversación relacionado con la ingeniería industrial, pero esto solo le sucedía con ellos, pues con sus amigos no sentía tal enojo. Llegaban momentos en que su actitud era tan reacia con sus padres que ellos le decían que ella era una malagradecida y que no valoraba el esfuerzo que ellos hacían por pagarle los estudios universitarios; también, le seguían exigiendo que tenía que sobresalir en su curso con un desempeño de excelencia, pero como Paula no lo lograba, ellos la tachaban de "mediocre".

Ella por su parte, fue albergando mucha rabia en su interior, la cual solo dejaba salir "de gota a gota" de su ser cada vez que sentía que la copa rebosaba, se sentía también culpable de no ser la mejor en la clase y de las veces que había respondido irritada frente a sus padres. Sus emociones principales, por tanto, eran negativas, mas no sabía qué hacer. El problema se agudizaba porque cada vez sentía mayor desmotivación hacia sus estudios de ingeniería, llegando a sentir que aquello no era lo suyo, sin encontrarle gusto ni interés a las asignaturas que veía.

Una vez decidió ir donde una orientadora vocacional un día en que "por casualidad" recibió un folleto publicitario cerca de su residencia. Quería salir de dudas con respecto a su elección

profesional aunque en el fondo le daba temor llegar a defraudar a sus padres. La orientadora le hizo una evaluación de aptitudes y preferencias a través de la cual puntuó alto en comunicación publicitaria y en cambio, puntuó bajo en las áreas de ingenierías. Ella ya lo presentía, pues en algunas otras ocasiones su intuición le decía que su vocación era ser comunicadora, mas no había prestado atención a aquellas "señales internas" por creer que carecían de importancia.

La orientadora vocacional también le brindó apoyo sugiriéndole lo que podía hacer frente a la actitud de sus padres (Paula ya le había contado en detalle su situación, pues no aguantó más y se desahogó). Gracias a la ayuda de esta persona, pero principalmente gracias a que ella misma se armó de valor para decidir en coherencia con sus preferencias, logró dialogar con sus padres y comentarles que la ingeniería industrial no era su vocación, que les agradecía mucho todos sus esfuerzos, pero que por favor no siguieran malgastando dinero en una carrera que para ella no tenía sentido. Al principio, hubo desacuerdos y desilusión por parte de ellos, pero poco a poco lo aceptaron.

Semanas después, Paula consiguió un trabajo de secretaria en una multinacional y su finalidad fue ahorrar para pagar sus estudios de comunicación publicitaria que próximamente iba a comenzar. Sus padres se ofrecieron también en ayudarle en ello con la parte del dinero que le hiciera falta.

De este modo, Paula consiguió sentirse mejor consigo misma, su estado emocional se estabilizó, su grado tanto de motivación como de alegría aumentó, su vocación "oculta" por fin "salió a flote" y comenzó a divisar horizontes más placenteros.

Los pensamientos positivos en nuestra vida

Afirmar que alguien tiene pensamientos positivos quiere decir que en su mente presenta ideas o imágenes alineadas con lo que desea alcanzar o inclinadas a encontrar lo mejor frente a cualquier situación.

Los pensamientos como representaciones mentales pueden ser positivos o negativos, o bien, mostrar tendencia hacia algunos de estos dos estilos. Lo contrario de pensar positivamente, sería entonces imaginar o creer que lo que está sucediendo o va a suceder va a ser difícil, problemático o contrario a lo que se quiere.

Es así como los pensamientos tienen que ver con las ideas que se contemplan, con lo que se cree, con lo que se opina o con lo que se imagina acerca de algo. Por ende, involucra procesos cognitivos o de la información que se acumula gracias a la experiencia.

Cabe resaltar que la capacidad de escoger los pensamientos que se desean albergar en la mente es propia de la esencia humana, como también lo es el hecho de tomar consciencia de los pensamientos que se tienen con frecuencia y de decidir hacer cambios si se considera pertinente, ya que cada vez se tiene más conocimiento de la influencia de los pensamientos en los resultados que se obtienen en la vida.

Tal como se verá más detenidamente en los siguientes artículos, pensar de modo positivo hasta volverlo un estilo de vida, abre la puerta a una existencia con mayores posibilidades de crecimiento, con mayores probabilidades de éxito en cualquier ámbito y es uno de los ingredientes esenciales para sentirnos felices. Pensar de manera positiva y volverlo parte inherente de tu ser, no solo es algo que puedes aprender, sino que también es un aspecto en el que te puedes volver experto. Y así, disfrutar de sus múltiples beneficios en salud, prosperidad, relaciones sociales, realizaciones profesional, etc.

Ten muy en cuenta que los pensamientos positivos generan en mayor o menor medida emociones positivas y que de forma contraria sucede con los pensamientos negativos, por tanto, la

pregunta: ¿Cómo me quiero sentir? dependerá bastante de: ¿Qué tipo de pensamientos suelo tener?

También pregúntate: ¿Qué es lo que estoy pensando en este preciso instante? ¿lo clasifico como un tipo de pensamiento que tiende a ser positivo o negativo? ¿qué me genera emocionalmente? ¿cómo reflejo de una u otra forma esto que propicia en mí? Si la sensación que tienes es por ejemplo, de tranquilidad, seguridad, claridad mental y armonía física, significa que estás pensando de manera positiva.

Por supuesto, a medida que en nuestra vida mayor fuerza cobre un determinado tipo de pensamiento, la emoción positiva o negativa será mucho más intensa. **El problema está al pretender sentir felicidad cuando la cantidad y la fuerza de los pensamientos positivos son mínimas.** Entonces, algunas personas desisten creyendo que este mecanismo no funciona y dejan de intentarlo.

En síntesis, los pensamientos son ideas o imágenes mentales que se construyen y que se crean, pero también que se re-crean con el tiempo con base a las experiencias que se van teniendo, y lo más importante, **se generan gracias a la forma como la persona percibe aquello que le sucede.** Por eso, es que frente a un mismo acontecimiento no todos responden de igual modo. Asimismo, la forma de pensar puede modificarse en el curso de cada una de las etapas del ciclo vital y "actualizarse" según la utilidad que tenga dicha manera de pensar en el momento presente para la vida de cada persona.

Finalmente, recordemos que así como alimentamos nuestro cuerpo con la comida que ingerimos, asimismo nuestra mente y por ende nuestro psiquismo se nutre de los pensamientos, bien sea de los que tomemos del medio o de los que generemos desde nuestro ser interior. Esta claro de que tienes el poder para "filtrar" la información que recibes, dejando pasar solo lo que creas pertinente a través de tus propias facultades. Igualmente, tienes la capacidad de procesarla y de "digerirla", confiriéndole el sentido que represente para ti de forma individual. En este sentido, por ejemplo, considera que no tienes por qué ver todo "oscuro" en algo, solo

porque los demás vean oscuridad allí; así que la invitación es a que comiences a generar tus propios criterios basándote en tus propias ideas y necesidades internas.

Por tanto, pensar de la forma como decidas hacerlo debe ser un acto libre, consciente, voluntario e individual. Si coincides en ello con otras personas ¡perfecto!, pero si no, pues simplemente es que no están en la misma sintonía, Y claro está, en todo caso hay que saber respetar las diferencias. Pero sea lo que sea, busca promover en ti la vida que desees comenzando por comprender que todo resultado inició con un pensamiento, así como todo árbol un día comenzó siendo una semilla que luego germinó y con el tiempo alcanzó la magnitud y la belleza propia que le caracteriza.

Lo positivo atrae lo positivo

“Todo lo que somos es el resultado de nuestros pensamientos”
(Budha).

Todo en el universo es energía, todo, a nivel subatómico la energía está presente en la materia, en lo que nos rodea, en nosotros mismos y, los pensamientos también son una forma de energía.

Siendo una forma de energía los pensamientos, atraen resultados que resuenen en la misma frecuencia, entonces, cuando los pensamientos que se tienen constantemente son positivos, hay una interacción compatible con acciones favorables que se están dando o que con mucha probabilidad pueden llegar a darse.

Lo positivo atrae lo positivo, así como lo negativo atrae lo negativo (pensamientos negativos resuenan en la misma frecuencia con las actitudes y las acciones insanas, en consecuencia, promueve resultados negativos). Lo positivo también se contagia y se acrecienta. ¿Has llegado a ver cómo alguien ríe con intensidad y

luego quienes están con esa persona casi siempre terminan riendo también? O por el contrario, ¿has notado a alguien que se encuentra enfadado y que quienes están a su lado tienden de alguna manera a asumir esa misma actitud, incluso sin darse cuenta comienzan a fruncir el entrecejo, a cruzar las piernas, a mirar al otro por encima del hombro, etc.?

¿Alguna vez te has llegado a percatar de la “energía” del ambiente en el que te encuentras? Hay personas que gracias a su forma positiva de pensar, con solo entrar a una habitación consiguen llenar el lugar de una sensación “especial”, que no se puede describir con palabras, sino solamente experimentar. Pronto quienes están con esa persona se sienten mejor, más tranquilos o bien, suavizan las posibles tensiones que presenten en ese momento.

Ahora bien, si tus intenciones son positivas hacia los demás y hacia ti mismo, procurarás emplear palabras amables, escoger el lugar más apropiado, optar por las actividades que te acerquen al logro de lo propuesto, asumirás con voluntad y fe tus ideales, buscarás cooperar o contribuir con algo que ayude y no que entorpezca el bien-estar en ti y en los otros. Así, obtendrás resultados acordes y congruentes con dichas intenciones que siempre se fundamentan en los pensamientos que presentas.

Ten en cuenta que sólo lo que hay dentro de ti es lo que puede emerger o salir de ti al exterior. Así como no es posible que al exprimir una naranja salga zumo de limón, de forma similar es poco probable que de alguien que en su interior alberga un cúmulo de ideas pesimistas, salga al exterior palabras, actitudes, sentimientos o acciones que reflejen entusiasmo o pasión por la vida. En consecuencia, lo que obtendrá se verá limitado por la visión pobre con la que ha enfocado sus recursos personales.

Es un hecho real: Cada vez que a los pensamientos que te llenan de inspiración y de confianza en la vida los refuerzas con afirmaciones, con visualizaciones o con información que esté en la misma sintonía, empiezan a aparecer de manera natural y espontánea por ejemplo, el libro del tema que tanto necesitas, la

persona con la que tanto deseas reencontrarte, el disco que te evoca recuerdos alegres, la propuesta de trabajo que esperas, etc.

Louise Hay afirma: "todo lo que das regresa a ti multiplicado" (bien sea en palabras, pensamientos, acciones, en el plano físico, mental o emocional) e implica no solo lo que le das a los demás, sino también lo que te das a ti mismo. Entonces, si cada día te regalas una sonrisa, una palabra de aliento, realizas un hábito saludable, conversas con alguien afectuoso, te consientes con una meditación o un masaje, estás alimentando tanto pensamientos como emociones positivas y la vida en el momento oportuno te recompensa con situaciones placenteras y felices.

Las personas positivas generalmente buscan relacionarse con gente optimista y así se van creando redes de amistades vinculadas bajo una sinergia edificante y estimulante que va creciendo, atrayendo más y más relaciones y situaciones positivas, porque a pesar de que hayan algunas diferencias en las características a nivel individual (lo cual es normal), este tipo de personas tienen en común una percepción frente a la vida como: "vale la pena vivir", "Dios, el universo o lo divino me apoya en mis propósitos", "soy merecedor de grandes bendiciones", etc.

En este tema, la ley de la atracción nos invita a afirmar en tiempo presente que ya tenemos aquello que anhelamos, a creer vehementemente que es posible obtenerlo, a perseverar con una actitud positiva rodeándonos de los estímulos que nos conecten con lo deseado (imágenes, sonidos, lugares, etc.), a ser pacientes manteniendo la fe y a saber recibir lo que el universo nos ofrezca con gratitud en el corazón. Desde esta perspectiva, atraer lo positivo no es una cuestión de supersticiones al azar, sino que es un mecanismo fundamentado en la física cuántica, totalmente compatible además con la programación neurolingüística (entrenamiento mental positivo), asimismo es avalado por grandes maestros y líderes del desarrollo personal y lo más importante, es aceptado por miles de personas, felices testigos de lo que los pensamientos positivos como estilo de vida han producido en el curso de su propia historia.

Por último, este enfoque positivo nos recuerda la visión del ser humano como alguien proactivo, responsable de lo que le sucede, participe y creativo en sus propias experiencias de vida. Así que, ahora mismo tienes la oportunidad de poner a prueba este mecanismo natural y real de atraer lo que deseas basándote en el poder de tus pensamientos y en llenar tu vida de todo lo luminoso que encuentres a cada paso.

¿Por qué parece ser tan difícil mantenerse positivo?

Existen muchas personas que se dan la oportunidad de iniciar una nueva vida después de haber tomado consciencia de los cambios que requieren realizar en algunos aspectos de su vida, al sentirse insatisfechas. Seguramente se han dejado influir de quienes les han motivado a que mejoren la manera de pensar, a que asuman una actitud positiva frente a sus propias vivencias. De hecho, arrancan con este primer paso vital con toda la intención de tener una vida más feliz. Sin embargo, en un corto o mediano plazo, desisten consciente o inconscientemente de seguir "esforzándose". Entonces ¿qué puede haber ocurrido? ¿por qué parece que dejan a media marcha un camino que han decidido emprender tan promisorio de "buenas nuevas"?

Las causas principales por las cuales no se persevera lo suficiente en la mentalidad y actitud positiva son variadas, como se muestra a continuación:

Personas pesimistas. Cuando se está en contacto frecuente con personas de actitud negativa o pesimista, se aumenta la probabilidad de una u otra forma de contagiarse de ellas.

Buscar resultados "rápidos". Otro motivo muy común es cuando no se ven resultados rápidos, sin considerar que para que haya un avance real se requiere una práctica firme y consistente de las acciones que ayudan a estar positivo, entonces la persona termina desistiendo; lo cual se intensifica si ella tiene poca tolerancia a la frustración, es decir, poca serenidad frente a las situaciones desagradables y escasa paciencia ante la demora en la satisfacción de sus deseos.

Personas "Realistas". También, las personas excesivamente "realistas" generalmente limitan su nivel de imaginación y de creatividad, ingredientes de gran relevancia para un entrenamiento mental positivo. Al basarse demasiado en su pensamiento "lógico y racional", dejan de lado su intuición y su capacidad para ver más allá de los hechos concretos que en apariencia indican algo negativo. Esto asimismo se presenta cuando la persona es muy rígida de pensamiento y no se permite abrir su mente para contemplar otros puntos de vista, como lo haría alguien optimista, por ejemplo: "Es cierto que esto no me salió como deseaba, pero me ha enseñado que... por tanto, de aquí en adelante modificaré esto o incluiré aquello otro, me veo alcanzando felizmente mi propósito, confío en mí e independientemente de los resultados que consiga me sigo amando".

Noticias negativas. Otro factor muy influyente en la falta de perseverancia hacia la actitud positiva se debe al hecho de permitir que la energía o sensación que dejan las noticias negativas quede impregnada en nuestra mente por mucho tiempo. Se puede observar por ejemplo, que la mayoría de los titulares en las noticias y medios masivos de comunicación sobre la situación actual del mundo señalan numerosos casos de victimización, robos, violencia, tragedias, etc., pero con el tiempo, toda esta clase de información va "contaminando" la mente saturándola de ideas oscuras, pesimistas y hasta fatalistas mientras no se tenga un criterio claro y firme en la decisión de construir una vida feliz, lo que requiere filtrar o seleccionar la información que recibimos y escoger cuál de aquella que captamos se queda con nosotros mismos.

Claro está, esto no implica ser indiferente con los infortunios o acontecimientos gravemente difíciles que otros deben enfrentar, ni mucho menos significa que no les vayas a enviar tus intenciones positivas deseándoles que salgan adelante, incluso, si quieres puedes orar por el bien de los más afectados, así como por el bienestar de la sociedad y por el orden mundial.

¿Ves la diferencia? Una cosa es engancharse con lo negativo y otra cosa es alinearse con lo positivo, con lo que se desea y no con lo que se pretende evitar. El tan recordado Wayne Dyer, motivador y guía en el desarrollo humano decía que cuando tratas de combatir algo te debilitas, mientras que cuando apoyas lo deseado, te fortaleces, así por ejemplo, en lugar de trabajar por el "No a la violencia", trabaja por el "Sí a la paz". Aquí existe una diferencia sutil, pero significativa porque cambia el enfoque con el que conduces tu objetivo; además, la mente subconsciente no capta el "no". Así vemos que en este primer caso: "No a la violencia", sin darnos cuenta estamos concentrando el pensamiento en imágenes de violencia (y eso es lo que termina tanto reforzándose como realizándose), mientras que en el segundo caso, instantáneamente, las ideas que vienen a la mente son las que están relacionadas con imágenes, recuerdos, intenciones o proyecciones futuras de paz (además, con la consiguiente carga emocional positiva como si esto ya se estuviera viviendo en el presente).

La educación recibida. Por último, otra causa por la cual parece ser tan difícil mantenerse en positivo es evidentemente la educación y la crianza recibida. Cuando alguien desde la primera infancia recibe una orientación basada principalmente en creencias limitantes como: "la vida es muy dura" o "lo bueno no dura mucho" o "los afortunados son pocos", etc., le cuesta bastante esfuerzo mantenerse en positivo de forma constante, pues tarde o temprano regresan sus modos de actuar y de pensar tan arraigados desde su niñez. No es que no lo pueda conseguir, sino que necesitará más tiempo y seguramente de un trabajo personal más profundo.

A pesar de cada uno de estos aspectos u otros que pueden llegar a afectar la perseverancia para mantenerse positivo, es posible crear la vida que se quiere comenzando por tomar consciencia de

los factores que más han influido de manera negativa en la propia vida hasta el momento, y decidir qué se hará de ahora en adelante con respecto a ellos. Puedes preguntarte: ¿Seguiré dejando que me dominen estos factores? ¿continuaré permitiendo que alcancen mayor importancia que mis intenciones de éxito y de crecimiento personal? ¿acaso le temo al cambio? ¿cómo pretendo obtener resultados distintos haciendo siempre lo mismo? Recuerda ver las dificultades no como obstáculos, sino como oportunidades de crecimiento, también ten en cuenta reflexionar, elegir a consciencia y comenzar a ¡tomar las riendas de tu vida!

Cómo influyen los pensamientos en el bienestar humano

¿Cómo es tu salud integral: a nivel físico, mental, emocional y espiritual? ¿consideras que hay bienestar en tu vida? ¿cuanto hay de él? ¿te satisface tu existencia? Resulta indispensable hacerse estas preguntas de vez en cuando en el "ahora" y no esperar a hacerlo en un incierto "mañana" que no se conoce. Es preferible "despertar" de una vez por todas antes de que tal vez uno se estrelle de frente con situaciones graves o complicadas donde uno tenga que recapacitar "obligatoriamente" cuando nos vemos forzados a hacerlo, ya que dependeremos de ello para que sanemos interiormente.

Es cierto que las emociones pueden llegar a enfermarnos, pero también nos pueden llegar a sanar, y estas se originan a partir de la manera de pensar. Cuando haces el ejercicio de sonreír varias veces al día (aún sin ganas en un principio), cuando te brindas frases de aliento, lees un libro que te motiva, vas a una conferencia de crecimiento interior, te juntas con alguien que tiene pensamientos elevados, etc., estás alimentando sabiamente tu mente y estás conduciéndote a ti mismo a sentirte de manera positiva. Esto hace

entonces que se liberen las hormonas del bienestar dentro de ti, entre las cuales se encuentra la dopamina.

Generando este tipo de sustancias no solo te sientes de mejor humor, sino que además se refuerza tu sistema energético y de equilibrio, ayudando a mantener en un mejor control el estado de salud. Los síntomas de algunas afecciones y dolencias comienzan a disminuir. Cabe recordar, que aquí como en todo, la práctica constante será la que permitirá que esto sea una realidad, pues ¿cómo pretender gozar de los beneficios de pensar positivamente al cabo de unos cuantos días cuando se llevan años pensando generalmente de manera negativa? Así que ¡Ponte manos a la obra para empezar a trabajar desde ya en tu propio bienestar!

Por otro lado, así como los pensamientos positivos influyen en el bienestar humano en cuanto a lo que concierne a la salud, a su vez lo hace en otras áreas de la vida como en las relaciones interpersonales, las finanzas, el desempeño académico, etc. La manera como influyen aquí es el mismo mecanismo ya señalado: realizando acciones que fortalezcan tus pensamientos positivos (leyendo, capacitándote, dándote aliento, entre otras) haces que con la práctica llegues a sentirte mucho mejor emocionalmente, y mientras esto sucede, hay un incremento en tu organismo de las sustancias químicas naturales como por ejemplo, las endorfinas o la dopamina que ayudan al funcionamiento óptimo de tu cuerpo fortaleciéndolo y haciendo que se reponga más fácilmente de las amenazas ambientales. También, así consigues procesar mejor la información en un estado esencialmente de serenidad, lo que te lleva a estar mejor dispuesto para entablar relaciones sociales o familiares sanas, a tener unas condiciones más propicias para concentrarte en tus estudios y, con alta probabilidad te vas sintiendo agradecido con estos importantes avances.

Igualmente, la gratificación que sientes por todo ello hace que te motives al ver por ejemplo cómo tus finanzas van mejorando por confiar en tu potencial, viendo nuevas opciones de crecimiento, y así sucesivamente vas retroalimentando tu actitud positiva con resultados positivos (pequeños, medianos o grandes) que al mismo tiempo te harán sentir pleno y te impulsarán a seguir pensando en

positivo, lo que te lleva a repetir este ciclo. Pero ¿cómo empezó todo? Todo comienza con una decisión firme y consciente de modificar la programación mental y de actuar día tras día en consecuencia bajo esa gran intención. Además, al mejorar tú, influirás en que las personas a tu alrededor también mejoren, especialmente en el de aquellas con las que establezcas vínculos más profundos. Esto nos recuerda no solo que la actitud tanto positiva como negativa es contagiosa, sino también que todo cambio parte desde el propio interior y no desde lo exterior.

Te invito a que lo practiques llenándote de fe y pasión, porque después de todo, **no es por lo que hagas lo que provocará los frutos deseados, sino el cómo lo haces, es decir la actitud.** Por eso, es importante encaminarte en este maravilloso proceso con fe, pasión, amor propio... ¿qué otras características incluirías? Puedes añadir todas aquellas que estén relacionadas con los valores que tienes por convicción y que reafirmen tu propia estima.

Ten en cuenta en todo momento y en todo lugar que tienes derecho a ser feliz y a disfrutar del bienestar en todo sentido. Siéntete merecedor de ello, independientemente de los pocos o muchos errores cometidos hasta el momento, pues al fin y al cabo todos estamos aquí en la tierra como aprendices que vamos avanzando a medida en que nos lo vamos permitiendo, desde la mente y desde el corazón.

Test de habilidad para atraer lo positivo ¿Soy una persona optimista?

Te propongo que realices el siguiente test para conocer cómo se encuentra tu habilidad para atraer lo positivo, es importante que seas sincero contigo mismo y escojas bien cada respuesta. Y si bien,

puede haber dos o más opciones que apliquen en tu caso, debes elegir solo una, la que se acerque un poco más a tu caso personal. Elige sólo una opción, al final del test podrás revisar los resultados obtenidos. Comencemos:

1. Estoy terminando de elaborar un trabajo al que he dedicado bastante tiempo y al final me doy cuenta de que:

- a) He quedado satisfecho con el resultado obtenido.
- b) Debí haberlo hecho mejor.
- c) Es exactamente el resultado que deseaba.
- d) Es muy diferente de lo que yo quería que fuese.

2. Frente a mis objetivos personales es usual que suceda lo siguiente:

- a) Desista al poco tiempo de estos.
- b) Haga mi esfuerzo con mucha fe y de vez en cuando obtenga los resultados deseados.
- c) Me concentre en mis objetivos y ponga en marcha todos mis recursos personales con éxito.
- d) Interrumpa por periodos de tiempo el trabajo hacia mis objetivos y de nuevo los retome.

3. Hace poco tiempo conocí a alguien con quien me estoy llevado muy bien. Sin embargo, un día cualquiera a esa persona la noto seria o de mal humor, entonces lo primero que imagino es:

- a) "Es el colmo, no debería mostrarse así estando conmigo si yo no tengo la culpa de sus malestares".
- b) "Tomaré distancia, lo mejor será no volver a interactuar con esta persona durante un tiempo".

- c) "Soy torpe, algo habré hecho para que se encuentre así".
- d) "Tal vez está pasando por dificultades, seré paciente con esta persona mientras tanto, ya se le pasará esa actitud".

4. Revisando mi historia de vida en retrospectiva siento que:

- a) "No he sido lo suficientemente afortunado, pero bueno, hay que tratar de seguir adelante".
- b) "Casi todo me ha salido al revés, en ocasiones he creído que mi vida es un desastre".
- c) "He conseguido importantes avances, el éxito parece perseguirme y sé que seguiré obtenido excelentes resultados".
- d) "He tenido momentos significativos de felicidad, aunque hay que reconocer que no es tarea fácil. Se necesita mucho esfuerzo".

5. Los logros más relevantes que he tenido han estado relacionados principalmente con:

- a) Hechos y personas reconfortantes.
- b) Obtención de bienes o recursos económicos.
- c) No he tenido aún logros relevantes.
- d) Mi desarrollo personal.

6. Creo que, si las personas que me conocen llegaran a hablar con otras acerca de mí, dirían algo parecido a esto:

- a) "Lo/a admiro mucho, siempre consigue lo que se propone, ¡me impresiona!".
- b) "Es perseverante, le ha ido bien con sus objetivos".

- c) "Intenta siempre hacer lo que puede en cada situación".
- d) "Aún no le he visto progresar".

7. Mi visión en general de la vida es la siguiente:

- a) "Cada uno tiene sus propios intereses y siempre termina ganando el más fuerte".
- b) "Con frecuencia el caos se desata en el mundo. Muchas veces, me desanima la vida".
- c) "Existen numerosos motivos para sentirme agradecido con la vida, desde mi interior ayudo a construirla con base a mis deseos del corazón".
- d) "Soy realista al ver el panorama difícil que a veces se nos presenta en algunas situaciones. No obstante, la intención siempre ha de ser la de intentar ser feliz".

8. Con respecto al tema de la vida sentimental, del amor o de las relaciones de pareja, en resumen, puedo afirmar que:

- a) "He tenido suerte, no me puedo quejar, pues he vivido gratas experiencias".
- b) "Definitivamente creo que no nací para compartir mi vida con alguien, he estado mucho tiempo sin pareja y no tengo por qué buscar a otra".
- c) "He atraído fácilmente a personas maravillosas a mi vida, aquellas que debían cruzarse en mi camino".
- d) "Todo es relativo, a veces me ha ido bien en ese aspecto, otras veces no tanto"

9. En el tema de la salud reconozco que:

- a) "He tenido algunas afecciones y dolencias, deseo pues que mi vida mejore en ese aspecto".

b) "Mis problemas de salud me han torturado mucho, voy de síntoma en síntoma".

c) "Tengo la salud que deseo, gracias a mis hábitos y a mis pensamientos".

d) "Generalmente he gozado de salud, al menos, no he tenido complicaciones ni he padecido de un problema grave".

10. Teniendo en cuenta las experiencias que he tenido frente al tema del dinero, estoy convencido/a de que:

a) "Se requiere demasiado esfuerzo para obtener los recursos económicos que se desean".

b) "Es una realidad: cada vez los ricos son más ricos y los pobres cada día más pobres, la situación del país es difícil".

c) "El dinero siempre me llega en el momento oportuno y en las cantidades que deseo. Me considero una persona que disfruta de la abundancia".

d) "Puedo conseguir los recursos que me hagan falta para subsistir. Menos mal que no he pasado hambre y he tenido siempre lo necesario".

11. Frente a la ocupación que desempeño percibo lo siguiente:

a) "Realizo un trabajo honesto y digno que usualmente me provee satisfacción".

b) "No desempeño lo que me apasiona, pero debo mantenerme allí porque no he encontrado otras opciones".

c) "No tengo una ocupación en particular. Hago las actividades 'corrientes' del día a día: comer, dormir, ver televisión, etc.".

d) "Estoy en lo mío y me siento feliz haciendo lo que me apasiona. Me siento en sincronía con el universo y con sus infinitas posibilidades".

12. Respecto al tema de las relaciones interpersonales en mi vida ha sido notorio que:

a) "He construido varias relaciones significativas, lo que me ha hecho sentir bien".

b) "Me es indiferente, al fin y al cabo, uno nace solo y se muere solo".

c) "Siento en mi interior como si tuviera un imán para hacer aparecer en mi vida a las personas adecuadas que me aportan algo valioso y yo también a ellas".

d) "Hay individuos con los que he compaginado mejor, pero no puedo negar que también he pasado contrariedades con personas de carácter difícil".

13. Me encuentro de cara a un conflicto que están teniendo dos personas cercanas a mí. Estas personas básicamente están disputando quién tiene la razón. Lo más probable es que yo:

a) Me haga el distraído y así no me meto en el asunto para evitar agrandar el problema.

b) Hago presencia silenciosa por si acaso soliciten de mi colaboración. Mantengo una actitud imparcial y de calma, ayudando a crear un ambiente favorable.

c) Eso no es asunto mío, cada uno debe solucionar sus problemas por más graves que sean.

d) Le sugiero a la persona más ofuscada que se calme, y es difícil que me haga caso, al menos lo intento.

14. Por alguna razón me dispongo a ofrecer un servicio que tiene que ver con un área del conocimiento en la que tengo experiencia. Usualmente sucedería esto:

- a) Algunas personas reciben mi ofrecimiento con interés y otras simplemente no me prestan la suficiente atención.
- b) En lugar de ofrecerme he cambiado de parecer y más bien termino considerando que puedo contratar a alguien para que lo haga en mi lugar.
- c) La persona a la que me dirijo queda encantada con mi propuesta, generalmente construyo fácilmente empatía y motivación en mis relaciones.
- d) El otro me dirá que se lo va a pensar y que luego me dará una respuesta en lo relativo a mi ofrecimiento. Muchas veces terminan aceptando mi propuesta.

15. En síntesis, considero que las características que más predominan en mí son:

- a) Realismo, eficiencia e inteligencia.
- b) Intuición, optimismo y creatividad.
- c) Actitud objetiva, colaboración y perseverancia.
- d) Pesimismo, pero laboriosidad y honestidad.

16. Las actitudes y/o las emociones que más frecuento son:

- a) Paz, amor y gratitud.
- b) Nostalgia, culpa y rabia.
- c) Tranquilidad, resignación y respeto.
- d) Amor, amistad y placer.

PUNTUACIÓN

A continuación, suma cada uno de los puntos obtenidos por cada pregunta. Ten en cuenta que la puntuación máxima es: 64.

Pregunta 1: Opción a 3 puntos. Opción b 2 puntos. Opción c 4 puntos. Opción d 1 punto.

Pregunta 2: Opción a 1 punto. Opción b 3 puntos. Opción c 4 puntos. Opción d 2 puntos.

Pregunta 3: Opción a 2 puntos. Opción b 3 puntos. Opción c 1 punto. Opción d 4 puntos.

Pregunta 4: Opción a 2 puntos. Opción b 1 punto. Opción c 4 puntos. Opción d 3 puntos.

Pregunta 5: Opción a 3 puntos. Opción b 2 puntos. Opción c 1 punto. Opción d 4 puntos.

Pregunta 6: Opción a 4 puntos. Opción b 3 puntos. Opción c 2 puntos. Opción d 1 punto.

Pregunta 7: Opción a 2 puntos. Opción b 1 punto. Opción c 4 puntos. Opción d 3 puntos.

Pregunta 8: Opción a 3 puntos. Opción b 1 punto. Opción c 4 puntos. Opción d 2 puntos.

Pregunta 9: Opción a 2 puntos. Opción b 1 punto. Opción c 4 puntos. Opción d 3 puntos.

Pregunta 10: Opción a 2 puntos. Opción b 1 punto. Opción c 4 puntos. Opción d 3 puntos.

Pregunta 11: Opción a 3 puntos. Opción b 2 puntos. Opción c 1 punto. Opción d 4 puntos.

Pregunta 12: Opción a 3 puntos. Opción b 1 punto. Opción c 4 puntos. Opción d 2 puntos.

Pregunta 13: Opción a 2 puntos. Opción b 4 puntos. Opción c 1 punto. Opción d 3 puntos.

Pregunta 14: Opción a 2 puntos. Opción b 1 punto. Opción c 4 puntos. Opción d 3 puntos.

Pregunta 15: Opción a 2 puntos. Opción b 4 puntos. Opción c 3 puntos. Opción d 1 punto.

Pregunta 16: Opción a 4 puntos. Opción b 1 punto. Opción c 2 puntos. Opción d 3 puntos.

RESULTADOS

De 1 a 16 puntos: Detente un momento para reflexionar.

Te invito a que revises los pensamientos y las actitudes que predominan en tu vida. Probablemente te estés enfocando en un sentido negativo a las situaciones y ello esté dificultando tu habilidad para que atraigas la plenitud a tu existencia. Pero ¡no te desanimes! siempre tienes la opción de modificar lo que no te guste y elegir un nuevo camino.

De 17 a 32 puntos: Puedes mejorar mucho más.

Puede que de alguna manera tus intenciones sean positivas, pero estas no sean suficientes para que atraigas lo deseado a tu vida, es necesario entonces adoptar una nueva actitud que, en consecuencia, te lleve a emplear nuevos comportamientos más constructivos y que vayan en coherencia con los resultados positivos que quieres ver realizados.

De 33 a 48 puntos: Estás avanzando.

En términos generales muestras tendencia a ser hábil para atraer lo positivo, así que ¡vas por buen camino! Eso sí, asegúrate de seguir reforzando tu actitud positiva porque únicamente cuando ésta es lo suficientemente sólida y potente, podrá mantenerse aún en medio de cualquier tormenta.

De 49 a 64 puntos: Felicitaciones por tu habilidad de atraer lo positivo.

Es maravilloso contar con esta actitud positiva que te vuelve experto en atraer lo que tú quieres de la vida. Te espera un presente y un futuro lleno de prosperidad y de felicidad. Así que, disfruta de los frutos que has sembrado. ¡Excelente!

* * *

Muchas gracias por leer este libro, ahora estas en un nuevo rumbo en tu vida donde sólo creas pensamientos de paz y amor para contigo, siendo así un reflejo al mundo de lo que llevas dentro. Relee este libro cuantas veces sea necesario para que tu interior sea un jardín de coloridas emociones positivas.

Un abrazo, tu amigo,

Elías Berntsson

AumentandoMiAutoestima.com