



bit.ly/disfruta_el_proceso

20/08/2019

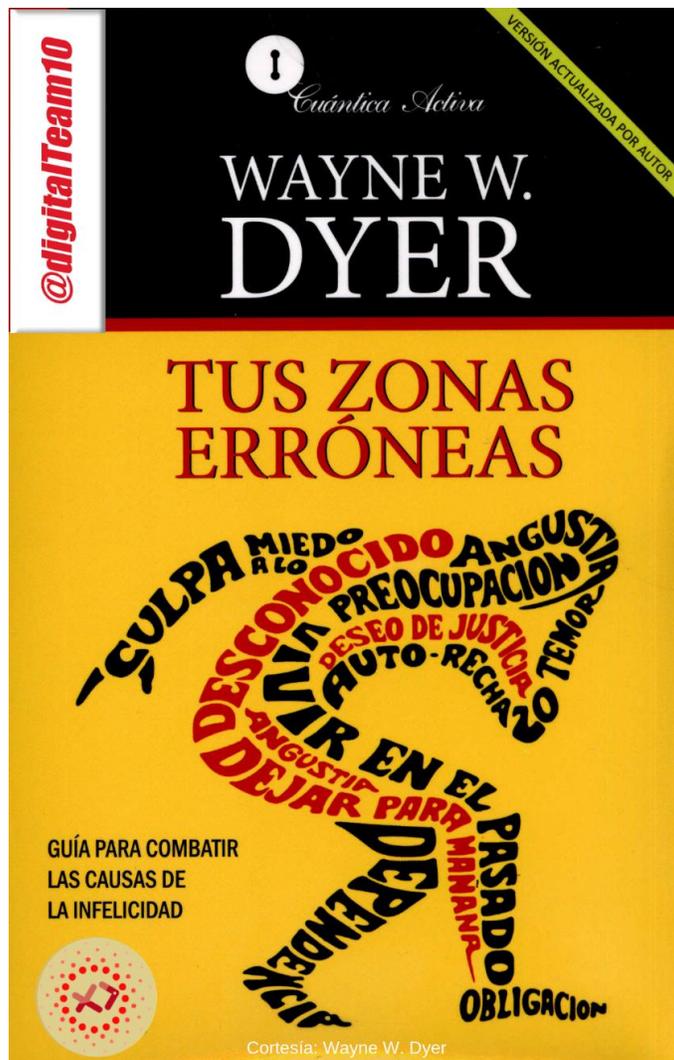
Tus Zonas Erróneas

Guía para combatir las causas de la infelicidad

Por: Wayne W. Dyer

Esta obra, quizá la más leída y respetada de toda la literatura de autoayuda.

No proyectes tu insatisfacción en otros, la causa está en ti, en las zonas erróneas de tu personalidad, que te bloquean e impiden que te realices.



Toda la teoría del universo está dirigida infaliblemente hacia un solo Ser, Él Señor mi Guía y ayudador.



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Introducción

Un orador se dirigió a un grupo de alcohólicos decidido a demostrarles, de una vez por todas, que alcohol era el peor de los males. Sobre su mesa en el estrado tenía lo que a simple vista parecían ser dos vasos llenos de un líquido transparente. Explicó que uno estaba lleno de agua pura y que el otro estaba lleno de alcohol sin diluir, también puro. Colocó un pequeño gusano en uno de los vasos y los presentes pudieron observar cómo éste nadaba por la superficie dirigiéndose hacia el borde del vaso, entonces se deslizó tranquilamente hasta llegar arriba. Luego el orador cogió el mismo gusano y lo colocó en el vaso lleno de alcohol. El gusano se desintegró a la vista de todos. "Ahí tienen" -dijo el orador- ¿Qué les parece? ¿A qué conclusiones llegan?, Una voz, proveniente del fondo de la habitación dijo muy claramente: "A mí o que me parece es que si uno bebe alcohol no tendrá nunca gusanos".

No creo que "ser feliz" sea un asunto complejo. Personalmente creo que una combinación bien equilibrada de trabajo, reflexión, humor y



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

confianza en sí mismo son los ingredientes que se necesitan para vivir una vida eficiente.

Si eres un ser humano sano y feliz, es posible que pienses: "Yo podría haber escrito este libro". Tienes razón. Tú no necesitas una preparación profesional ni un doctorado en las profesiones psicoterapéuticas para comprender los principios de una vida eficiente.

"¿Qué saco yo con este comportamiento?" y "¿Por qué persisto si me perjudica?".

Sesión de psicoterapia: un estudio del problema y su exteriorización, un examen del comportamiento negativo; una percepción insight ("visión interna" o más genéricamente "**percepción**") y profunda del "porqué" del comportamiento; y, por último, la formulación de estrategias concretas que eliminan la zona conflictiva.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

TU ERES LA SUMA TOTAL DE TUS OPCIONES, y yo estoy lo suficientemente "lanzado" como para creer que CON LA MOTIVACIÓN APROPIADA Y EL ESFUERZO NECESARIO, TÚ PUEDES SER LO QUE TE PROPONGAS.

Solamente existe un momento en el que puedes experimentar algo y ese momento es ahora

"¿Por qué escojo estar molesto en este momento?" y "¿Cómo puedo emplear de forma más positiva este mismo momento?"

Las veinticinco preguntas siguientes han sido elaboradas para medir tu capacidad de elegir tus propias realización y felicidad. Respóndelas lo más objetivamente posible y evalúate a ti mismo y a tu actual manera de vivir. Las respuestas que sean afirmativas indican dominio de sí mismo y buena capacidad decisoria.

1. ¿Crees que piensas por ti mismo? (Capítulo 1)
2. ¿Eres capaz de controlar tus sentimientos? (Capítulo 2)



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

3. ¿Tus motivaciones son interiores o exteriores? (Capítulo 7)
4. ¿Te has liberado de la necesidad de aprobación? (Capítulo 3)
5. ¿Eres tú quien establece tus propias reglas de conducta? (Capítulo 7)
6. ¿Te has liberado de tu necesidad de justicia y equidad? (Capítulo 8)
7. ¿Puedes aceptarte tal como eres y evitar los reproches? (Capítulo 2)
8. ¿Estás libre de la necesidad del "culto al héroe"? (Capítulo 8)
9. ¿Eres un hacedor o un crítico? (Capítulo 9)
10. ¿Te atrae lo misterioso y lo desconocido? (Capítulo 5)
11. ¿Puedes evitar describirte a ti mismo empleando términos absolutos? (Capítulo 4)
12. ¿Puedes quererte a ti mismo todo el tiempo? (Capítulo 10)
13. ¿Puedes tomarte tu propio descanso? (Capítulo 10)
14. ¿Has eliminado todas las relaciones de dependencia? (Capítulo 10)
15. ¿Has eliminado de tu vida las acusaciones e imputaciones? (Capítulo 7)
16. ¿Has logrado dejar de sentirte culpable? (Capítulo 5)
17. ¿Eres capaz de evitar preocuparte por el futuro? (Capítulo V)



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

18. ¿Puedes dar y recibir amor? (Capítulo 2)
19. ¿Puedes evitar la ira paralizante en tu vida? (Capítulo 11)
20. ¿Has eliminado las tácticas postergatorias como estilo de vida?
(Capítulo 9)
21. ¿Has aprendido a fracasar eficientemente? (Capítulo 6)
22. ¿Puedes gozar y disfrutar de algo espontáneamente? (Capítulo 6)
23. ¿Puedes apreciar el humor y crearlo? (Capítulo 1)
24. ¿Te tratan los demás como quisieras que te traten? (Capítulo 10)
25. ¿Estás motivado por tu potencial de crecimiento y desarrollo o por
la de reparar tus deficiencias? (Capítulo 1)

*Yo quiero viajar lo más lejos posible
Quiero alcanzar la alegría que hay en mi alma,
Y cambiar las limitaciones que conozco
Y sentir como crecen mi espíritu y mi mente.
Yo quiero vivir, existir, "ser",
Y oír las verdades que hay dentro de mí.*

Doris Warshay

Haciéndote cargo de ti mismo



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

"¿Debo evitar hacer las cosas que realmente quiero hacer?", "¿Viviré mi vida como los demás quieren que la viva?". Lo más probable es que tus respuestas se puedan resumir en unas pocas palabras: Vive... Sé tú mismo... Goza... Ama.

"¿Cuánto tiempo voy a estar muerto?" **se trata de tu vida; haz con ella lo que tú quieres.**

La felicidad y tu propio c.i. (Coeficiente de Inteligencia)

Eres feliz, si vives cada momento, aprovechando al máximo sus posibilidades, entonces eres una persona inteligente. La capacidad de resolver problemas es un aditamento útil a tu felicidad, pero si tú sabes que a pesar de tu falta de habilidad para resolver cierto tipo de cosas puedes elegir lo que te haga feliz, o que, por lo menos, puedes



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

evitar lo que te hará infeliz, entonces se podrá decir que eres inteligente.

En vez de medir su inteligencia por su capacidad para «resolver» problemas esta gente la mide por su capacidad de seguir siendo igualmente felices y valiosos, se solucione o no el problema.

Los seres humanos que reconocen los problemas como algo que es parte de la condición humana y no miden la felicidad por la ausencia de problemas, éstos son los seres humanos más inteligentes que conocemos; también los más raros y difíciles de encontrar.

Aprender a hacerte totalmente cargo de ti mismo implicará un proceso mental completamente nuevo, y que puede resultar difícil porque son demasiadas las fuerzas que en nuestra sociedad conspiran contra la responsabilidad individual. Debes confiar en tu capacidad de sentir emocionalmente lo que elijas sentir en cualquier momento dado de tu vida. Éste es un concepto radical.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Eligiendo como te sentirás

Los sentimientos no son simples emociones que te suceden. Los sentimientos son reacciones que eliges tener. Si eres dueño de tus propias emociones, si las controlas, no tendrás que escoger reacciones de autoderrota.

Premisa Mayor: Yo puedo controlar mis pensamientos.

Premisa Menor: Mis sentimientos provienen de mis pensamientos.

Conclusión: Yo Puedo Controlar Mis Sentimientos.

Sólo tú puedes controlar lo que entra en tu cabeza como un pensamiento. Si tú no crees en esto, contesta simplemente esta pregunta: "Si no eres tú el que controla tus pensamientos, ¿quién los controla? ¿Es acaso tu cónyuge, o tu jefe o tu madre?".

Eres tú quien controla realmente tus pensamientos, y tu cerebro es tuyo propio, y puedes usarlo como quieras y determines.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

No puedes tener un sentimiento (emoción) sin antes haber experimentado un pensamiento. Sin el cerebro desaparece tu capacidad de "sentir".

Si tú controlas tus pensamientos, y tus sensaciones y sentimientos provienen de tus pensamientos, entonces eres capaz de controlar tus propios sentimientos y sensaciones.

Para simplificar podemos decir que tú crees que son las cosas o la gente los que te hacen infeliz, pero esto no es correcto. Eres tú el responsable de tu desgracia porque son tus pensamientos respecto a las cosas y a la gente que hay en tu vida los que te hacen infeliz.

"¿Por qué voy a escoger la depresión? ¿Acaso deprimirme me ayudará a enfrentarme con el hecho del huracán de una manera más eficiente?".



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

He aquí una pequeña lista de frases hechas que has usado una y otra vez. Examina los mensajes que envían estas frases.

"Me ofendes."

"Me haces sentirme mal."

"No puedo evitar sentir lo que siento."

"Simplemente estoy enfadado, no me pidas que te explique por qué."

"Esa persona me enferma."

"Tengo miedo a las alturas."

"Me avergüenzas."

"Me acelero cuando ella está cerca de mí."

"Me haces hacer el tonto en público."

Eres tú quien controla lo que sientes y que tus sentimientos y sensaciones provienen de los pensamientos que tienes respecto a cualquier cosa.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

"Me ofendí por las cosas que me dije a mí mismo respecto a cómo reaccionaste tú ante mí."

"Me hice sentirme mal."

"Puedo evitar sentir lo que siento, pero he escogido estar enfadado."

"He decidido sentirme enfadado porque generalmente puedo manipular a los

demás con mi enfado puesto que ellos piensan que yo los controlo."

"Yo me enfermo a mí mismo."

"Yo me asusto a mí mismo en las alturas."

"Yo me avergüenzo de mí mismo."

"Yo me excito cuando estoy cerca de ella."

"Yo hago el tonto por tomar más en serio tus opiniones respecto a mí mismo que las mías propias, y por creer que los demás hacen lo mismo."

Eres tú el responsable de lo que sientes. Sientes lo que piensas, y

puedes aprender a pensar diferentemente sobre cualquier cosa, si

decides hacerlo. Pregúntate a ti mismo si vale la pena, si te compensa



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

ser infeliz, estar deprimido o sentirte herido u ofendido. Entonces examina, profundamente, el tipo de pensamientos que te están Llevando hacia estos sentimientos de debilidad.

Una tarea difícil: Aprender a no ser desgraciado

Tú sabes regular tu mente cuando se trata de realizar trabajos físicos, tales como enseñar a tus pies y a tus manos a que coordinen sus esfuerzos para conducir un coche. El proceso es menos conocido, pero funciona igual en el universo emocional. **Has aprendido los hábitos que tienes ahora usándolos y reforzándolos durante toda tu vida. Te sientes desgraciado, enfadado, herido y frustrado automáticamente porque así aprendiste a pensar hace mucho tiempo.**



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Pero puedes aprender a no ser desgraciado, a no estar enfadado, o herido o frustrado del mismo modo que aprendiste todas esas actitudes de auto frustración.

El hacerte cargo de ti mismo implica un esfuerzo más grande que el que significa simplemente especular con ideas nuevas. Implica la determinación, la decisión de ser feliz y de enjuiciar y destruir todos y cada uno de los pensamientos que te producen una infelicidad autoinmovilista.

Página 20, 21/08/2019

La posibilidad de elección: Tu libertad fundamental

Igual que tienes libertad para escoger la felicidad en vez de la infelicidad, eres también libre de elegir entre un comportamiento autorrealizante en vez de un comportamiento autoderrotante.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

¿Qué pasaría si decides pensar en otra cosa?

¿Qué pasaría si decides usar tu cabeza de una manera constructiva?

Quizá te tome algún tiempo el poder hacerlo, pero puedes aprender a hablarte a ti mismo de una manera diferente, acostumbrarte a un comportamiento diferente que podría incluir el silbar, o cantar, o grabar cartas verbales en una cinta magnetofónica e incluso tomarte el tiempo postergando tus enfados por espacio de treinta segundos.

No aprenderás a que te gusten las aglomeraciones, pero sí, aunque muy lentamente al principio, a pensar de una manera nueva. Habrás aprendido a no sentirte incómodo.

Habrás elegido sustituir, paso a paso, lentamente, pero avanzando siempre, las viejas emociones autofrustrantes por



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

nuevas emociones sanas y constructivas. De ti y de las elecciones que hagas depende que las experiencias de tu vida sean estimulantes y agradables.

Vales demasiado para que te dejes perturbar por otra persona, especialmente si esa persona tiene tan poca importancia en tu vida. Piensa en qué estrategias puedes usar para cambiar el momento, márchate, o haz cualquier cosa.

Pero no dejes que la situación te perturbe. Haz que tu cabeza trabaje a favor tuyo y poco a poco adquirirás la costumbre de no molestarte cuando las cosas vayan mal.

Escoger la salud en vez de la enfermedad

El cerebro que está compuesto de diez billones de partes «funcionantes», tiene suficiente capacidad de almacenamiento como para aceptar diez novedades por segundo.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Se ha calculado, y haciendo cálculos moderados, que el cerebro humano puede almacenar una cantidad de información equivalente a cien trillones de palabras, y que nosotros usamos sólo una pequeña fracción de este espacio.

Este instrumento que llevas contigo por todas partes es muy potente y puedes elegir usarlo de diferentes maneras, algunas tan estupendas y tan fantásticas que ni siquiera se te habían ocurrido hasta ahora.

Trata de ser consciente de esto mientras vayas leyendo las páginas de este libro y trata de escoger nuevas formas de pensar.

Sólo tú puedes mejorar tu suerte y hacerte feliz a ti mismo. De ti depende hacerte cargo de controlar tu propia mente, y entonces debes tratar de sentir y actuar de las maneras que elijas.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Evitar la inmovilidad

He aquí una pequeña lista de algunas ocasiones en las que puede que te encuentres inmovilizado. Oscilan entre menores y mayores estados de inmovilidad.

Estás inmovilizado cuando...

- No puedes dirigirte cariñosamente a tu cónyuge o a tus niños, aunque lo quieras hacer.
- No puedes trabajar en un proyecto que te interesa.
- Te pasas el día sentado en la casa pensando en tus problemas.
- No haces el amor y te gustaría hacerlo.
- No juegas al tenis o al golf o no tomas parte en otras actividades agradables por una sensación desagradable que arrastras contigo.
- No te atreves a presentarte a una persona que te atrae.
- Evitas hablar con alguien aunque te das cuenta de que un sencillo gesto amistoso mejoraría vuestra relación.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- No puedes dormir porque algo te preocupa. No puedes pensar con claridad porque estás enfadado.
- Le dices algo pesado e injusto a alguien que quieres.
- Te tiemblan las facciones o estás tan nervioso que no funcionas como quisieras.

La inmovilización abarca un amplio territorio. Casi todas las emociones negativas provocan un estado de autoinmovilidad, y esto ya es un motivo más que suficiente para eliminarlas de tu vida.

La importancia de vivir en el momento presente

Él ahora es todo lo que hay, y el futuro es simplemente otro momento presente para ser vivido cuando llegue.

Una cosa es segura; que no puedes vivirlo hasta que aparezca



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

realmente. El problema reside en el hecho de que vivimos en una cultura que quita importancia al presente, al ahora.

¡Ahorre para el futuro! ¡Piense en las consecuencias! ¡No sea hedonista! ¡Piense en el mañana! ¡Prepárese para su jubilación!

Evitar el momento presente es casi una enfermedad en nuestra cultura, y continuamente se nos condiciona a sacrificar el presente por el futuro.

Ejemplo:

La señora Sally Forth decide irse al bosque a respirar aire puro, gozar de la naturaleza y ponerse en contacto con sus momentos presentes.

Mientras pasea por el bosque deja divagar su mente y la enfoca en todas las cosas que debería estar haciendo en su casa... Los niños, la compra, la casa, las cuentas que hay que pagar, ¿estará todo bien?



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Luego, en otros momentos, su mente se proyecta hacia todas las cosas que tendrá que hacer cuando salga del bosque.

Se perdió el presente, ocupado por sucesos pasados y futuros, y la encantadora y rara ocasión de disfrutar de un momento presente en contacto con la naturaleza se ha perdido para siempre.

Puedes disfrutar maravillosamente del momento presente, ese tiempo huidizo que siempre está contigo, si te entregas completamente a él, si te "pierdes" en él.

Absorbe todo lo que te brinda el momento presente y desconéctate del pasado que ya no existe y del futuro que llegará a su tiempo.

Aférrate al momento presente como si fuera el único que tienes. Y piensa que recordar, desear, esperar, lamentar y arrepentirse



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

son las tácticas más usuales y más peligrosas para evadir el presente.

A menudo la evasión del presente conduce a una idealización del futuro. En el futuro, en algún momento maravilloso del futuro, cambiará la vida, todo se ordenará y encontrarás la felicidad.

Cuando llegue ese momento tan importante y suceda lo que esperas -tu graduación del colegio o Universidad, el matrimonio, un niño, un ascenso- entonces empezará la vida en serio.

Y lo más probable es que cuando llegue ese momento y ocurra el suceso esperado tendrás una gran desilusión. Nunca podrá ser lo que esperabas.

Henry James dio estos consejos en su novela Los embajadores:

- Vive todo lo que puedas; no hacerlo es una equivocación.



[@difitalteam10](#)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- No importa mucho lo que hagas siempre que tengas tu vida.
- Si no has tenido eso, ¿qué has tenido?...
- ...El momento apropiado es cualquier momento que uno aún tiene la suerte de tener... ¡Vive!

Es lo que no has hecho lo que te atormentará, el mensaje es claro.

¡Hazlo!! ¡Haz cosas!

La gente que sabe atrapar al vuelo ese momento presente y sacar de él todo el provecho posible, "maximizarlo", es la gente que ha escogido vivir una vida libre, eficiente, efectiva y plena. Y ésta es una elección que todos y cada uno de nosotros podemos hacer.

23/08/2019 Página 29

**Crecimiento contra imperfección como
motivador**



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La forma de motivación más común se llama imperfección o motivación por deficiencia, y el otro tipo, el más sano, se denomina motivación de crecimiento y desarrollo.

Si estás creciendo quiere decir que estás vivo. Si no estás creciendo y desarrollándote es igual que si estuvieras muerto.

La gente a la que le va bien en la vida es la gente que va en busca de las circunstancias que quieren y si no las encuentran, se las hacen, se las fabrican.

Es tu mente la que le dice a tu cuerpo lo que tiene que hacer.

El primer amor

La propia-estima no puede ser verificada por los demás. Tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valorización estará hecha por los demás.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Pero el amor a los demás está relacionado directamente con el amor que te tienes a ti mismo.

El amor: sugerencias para una definición

Logras amarte a ti mismo y de pronto eres capaz de amar a los demás, y eres capaz de hacer cosas por los demás al poder dar y hacer cosas para ti mismo, primero que nada. Así no tendrás necesidad de artimañas para amar y dar.

No lo harás porque esperas retribución o gratitud sino por el auténtico placer que sientes al ser generoso y amante.

Si tu ser no vale nada, o no es amado por ti, entonces es imposible dar. ¿Cómo puedes dar amor si no vales nada? ¿Qué valor tendría tu amor?



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

El volverse eficiente, el lograr dar y recibir amor eficazmente empieza en casa por uno mismo, con el propósito de terminar con los comportamientos emanados de la baja valoración de sí mismo que se han convertido en una costumbre y en una manera de vivir.

Sintonizando la onda de la auto aceptación

Tu autoestima, esa sombra amable siempre presente, tu consejera para tu felicidad personal y para el dominio de ti mismo no debe estar en relación directa con tu autovaloración. Tú existes. Tú eres un ser humano. Eso es todo lo que necesitas.

Tú puedes escoger el ser valioso para contigo mismo para siempre, y de ahí emprender la tarea de elaborar tus imágenes de ti mismo.

El amor al cuerpo

No es que tengas buen cuerpo; tú eres tu cuerpo; y el que no te



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

guste significa que no te aceptas a ti mismo como ser humano.

No dejes que los demás te dicten lo que te resulta atractivo a ti.

Decide que te agrada tu yo físico y que es valioso y atractivo para tu modo de ver, para ti, rechazando las comparaciones y las opiniones de los demás.

Pero la sociedad y la industria nos envían mensajes constantemente respecto a la condición física del ser humano. Avergüéncese de estas características, nos dicen. Aprenda a disfrazar el comportamiento, especialmente si disimula su verdadero yo con nuestro producto. ¡No se acepte a sí mismo tal como es y esconda su verdadero yo!

Pero un ser humano implica tener muchos olores naturales, y la persona que está trabajando para aceptarse a sí misma y para amarse a sí misma no debe sentirse ofendida ni molesta por sus características naturales.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

Dentro de todo esto va implícita la idea de que hay algo desagradable en el yo natural, en el yo esencial y humano y que la única manera de ser atractiva es siendo artificial. Esto es lo más triste: el producto terminado es un yo falso que toma el lugar de tu yo natural que es el que llevas contigo por donde vayas durante la mayor parte de tu vida.

De modo que, si escoges usar cualquier ayuda cosmética, no lo hagas porque no te gusta lo que estás ocultando, sino por motivos de realización personal o para disfrutar de algo nuevo. El ser honrado contigo mismo en este campo no es fácil, y lleva su tiempo aprender a distinguir entre lo que realmente nos gusta y lo que la industria cosmética dice que debe gustarnos.

La elección de las imágenes más positivas de uno mismo



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Puedes escoger ser tan inteligente como quieras. La capacidad es realmente una cuestión de tiempo, más que una cualidad innata.

La aptitud es el tiempo requerido por un estudiante para dominar una disciplina. Está implícita en esta formulación el supuesto de que, dado el tiempo suficiente, todos los estudiantes podrán llegar a dominar una disciplina determinada.

El que no te guste lo inteligente que has escogido ser es simplemente una forma de subestimar, de despreciarse a sí mismo, que sólo puede tener consecuencias perjudiciales para tu propia vida.

El reparar o modificar aquellas cosas que no están a la altura de lo que quieres, puede llegar a ser una ocupación encantadora, y no hay motivo para que elijas sentirte inapropiado o indigno, simplemente porque hay cosas en ti mismo que has decidido mejorar.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Éstas son las lecciones que has aprendido y el sacrificarte por los demás, el anularte, se han convertido para ti en una segunda naturaleza. Hay muchos ejemplos de comportamiento auto frustrante que salen a la superficie en las conversaciones y en la conducta diarias. Y cada vez que te rebajas a ti mismo, de cualquier manera, que sea, refuerzas los moteos peyorativos que los demás te han colocado y disminuyes tus propias oportunidades de amar, ya sea amarte a ti mismo o a los demás. Ciertamente vales demasiado como para pasarte la vida disminuyéndote a ti mismo, humillándote.

28/08/2019 Página 43

Aceptándose a sí mismo sin chistar

La gente que funciona plenamente no protesta jamás, especialmente no protesta porque la calle tiene baches ni porque el cielo está muy nublado o el hielo demasiado frío.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La aceptación implica no protestar o no quejarse, y la felicidad implica no protestar por lo que no tiene remedio o por lo que no hay nada que hacer.

"¿Por qué me estás contando esto?" o "¿Hay algo que pueda hacer por ti para ayudarte a solucionar este problema?"

Y si encuentras en ti mismo (y en los demás) cosas que te disgustan, en vez de quejarte puedes empezar inmediatamente a hacer lo necesario para corregir esa situación.

El amor propio y la soberbia

El amor por uno mismo no tiene nada que ver con el tipo de comportamiento que se caracteriza por la insistencia en decirle a todo el mundo lo maravilloso que es uno. Ése no es amor a uno mismo sino más bien una forma de tratar de conseguir la atención y el aprecio de los demás.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

No hay ninguna necesidad de convencer a los demás. Es suficiente contar con la propia aceptación interna. No tiene nada que ver con los puntos de vista de los demás.

Las retribuciones que te brinda el no amarte a ti mismo

- Tener una excusa interna para justificar el hecho de que no te amen en esta vida. Simplemente, no mereces que te amen. La excusa es la retribución neurótica.
- Tener muchos chivos emisarios para culparte de tus propias desgracias. Así puedes quejarte y protestar sin necesidad de hacer nada al respecto.
- Ser incapaz de hacerte cargo de tu propia vida para vivirla como eliges vivirla, simplemente porque no sientes que eres digno de la felicidad que anhelas.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La única prueba verdadera de vida es el crecimiento, así es que la negativa a convertirse en una persona que se ama a sí misma es una elección que se asemeja a la muerte. Armado con estas percepciones interiores de tu propio comportamiento, puedes empezar a practicar algunos ejercicios mentales y físicos que impulsarán y apoyarán el desarrollo de tu amor a ti mismo.

Algunos ejercicios fáciles para amarse a sí mismo

La práctica del amor a uno mismo empieza por la mente.

" Tu estrategia es corregirte en voz alta, diciendo: "Dije que tuve suerte, pero en realidad la suerte no tuvo nada que ver en ese asunto; me saqué esas notas porque las merecí.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- En vez de dudar inmediatamente de la sinceridad de cualquier gesto afectivo, acéptalo con un "Muchas gracias", o "Cuánto me alegro que pienses así".
- En un restaurante, pide algo que realmente te guste sin preocuparte por lo que pueda costar. Date un verdadero gusto porque lo mereces. Empieza a elegir las cosas que más te gusten en todas las situaciones, incluso en los mercados y tiendas de comestibles. Date el lujo de adquirir tu producto favorito, sea lo que sea, porque lo mereces. Abomina y destierra toda conducta abnegada en la que te niegues a ti mismo a menos que sea absolutamente necesario. Y rara vez lo es.
- Al cabo de un día agobiante y después de haber comido mucho, toma tiempo para una siesta o date un paseo por el parque, incluso si tienes mucho que hacer. Te ayudará a sentirte ciento por ciento mejor.
- Elimina la envidia reconociéndola como una manera de rebajarte a ti mismo. Con la práctica y la costumbre de amarte



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

a ti mismo, cualquier circunstancia que antes te daba celos o envidia funcionará de manera inversa. Creerás tanto en ti mismo que no necesitarás ni la aceptación ni el amor de los demás para sentir que vales.

- eres importante y te vas a tratar como si lo fueras. Un día entero pasado encerrado o llevando a cabo actividades aburridas es un voto de hostilidad hacia tu propia persona.
- Sólo al escoger gratificarte a ti mismo podrás dar placer a otra persona. Si no eres feliz, por lo general tu compañero o compañera se sentirá desilusionado. Y lo que es mejor aún, cuando te escoges a ti mismo, a los demás les es más fácil escoger su propia felicidad. Puedes demorar todo el proceso del sexo, enseñándole a tu amante lo que te gusta, tanto con palabras como con acciones. Puedes elegir el orgasmo para ti mismo.
- Puedes dejar de equiparar tu actuación o funcionamiento en cualquier cosa con tu propia valía. Puedes perder tu puesto, o



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

fracasar en algún proyecto. Puede que no te guste como hiciste algún trabajo. Pero eso no quiere decir que tú no valgas, que no tengas méritos. Tú debes saber que tienes un valor dado ajeno a tus logros. Sin este conocimiento, siempre estarás confundíéndote a ti mismo con tus actividades exteriores. Es tan absurdo hacer que lo que tú vales dependa de algún logro externo como lo es hacer que dependa de la opinión de otra persona. Cuando hayas logrado eliminar esta confusión, serás capaz de emprender toda clase de empresas.

¿Puedes aceptarte a ti mismo sin protestar? ¿Puedes amarte a ti mismo todo el tiempo? ¿Puedes dar y recibir amor?

Éstas son las cuestiones en las que puedes trabajar, poniéndote como meta enamorarte de la persona más hermosa, más valiosa, más estimulante y atractiva que haya existido jamás: tú.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Tú no necesitas la aprobación de los demás

"Lo que tú piensas de mi es más importante que la opinión que tengo de mí mismo".

La aprobación no es un mal en sí misma; en realidad, la adulación es deliciosamente agradable. La búsqueda de la aprobación se convierte en una zona errónea sólo cuando se convierte en una necesidad en vez de un deseo.

Cuando la búsqueda de aprobación se convierte en una necesidad, tú entregas un trozo de ti mismo a la "persona exterior" cuyo apoyo es imprescindible para ti.

Hay que deshacerse de la necesidad de aprobación. Nada de signos de interrogación aquí. Hay que erradicarla



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

completamente de tu vida si quieres lograr tu realización personal. Esa necesidad es un psicológico callejón sin salida que no te aporta ningún tipo de beneficio.

Es imposible vivir en este mundo sin provocar la desaprobación de la gente, a veces en forma grave. Así es la humanidad; así son los impuestos que se pagan por estar "vivo", algo que simplemente no se puede evitar.

Sacrificas tu verdadera personalidad, tu yo por las opiniones y predilecciones de los demás.

No puede haber una verdad cuando el orador es acomodaticio y se mueve en torno a los temas maniobrando de modo de complacer a todo el mundo.

29/08/2019 página 54



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Antecedentes históricos de la necesidad de aprobación

El "no te fíes de ti mismo" es la esencia de la necesidad de tributo y la espina dorsal de nuestra cultura.

Cualquier paso dado en dirección a la independencia y a la búsqueda de la aprobación propia es un paso que nos aleja del control de los demás.

Primeros mensajes familiares de búsqueda de aprobación.

Para fomentar la independencia adulta de la necesidad de aprobación, es importante y sirve de gran ayuda el apoyar mucho al niño desde el principio.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Esto parte de la creencia fundamental de que papá y mamá son los dueños de sus hijos. En vez de ayudar a los niños a pensar por sí mismos, a solucionar sus propios problemas y desarrollar la confianza en sí mismos, los padres tienden a tratar a sus hijos como una propiedad privada.

La llamada de independencia, el deseo de ser tú mismo tan vivo en ti cuando eras niño era aplastado a menudo con un rotundo: "Confía en papá y mamá.

El núcleo familiar alimenta, bajo la apariencia de buenas intenciones, la dependencia de sus miembros y la necesidad de aprobación.

Esa aprobación, que debería haber sido gratuita, se condicionaba al hecho de agradar a alguien o a darle gusto.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

Mensajes escolares de búsqueda de aprobación

Los alumnos independientes, seguros de sí mismos, llenos de amor a sí mismos, poco susceptibles a la culpa o preocupación, son sistemáticamente considerados como problemas y como alborotadores.

Y al tiempo de graduarse, se dará cuenta de que le cuesta tomar por sí mismo cualquier decisión ya que durante doce años le han enseñado cómo pensar y lo que debe pensar. Ha sido alimentado con una dieta sólida de consúltalo con el maestro y ahora el día de su graduación se da cuenta de que es incapaz de pensar por sí mismo.

Así es que suspira por la aprobación de los demás y aprende que el logro de esta aprobación es equivalente al triunfo y a la felicidad.



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Sus preguntas son el resultado de un sistema que demanda la búsqueda de aprobación para poder sobrevivir en él. El alumno tiene miedo a pensar por sí mismo. Es mucho más fácil y seguro hacer lo que otra persona espera de nosotros.

Mensajes institucionales de búsqueda de aprobación

Pórtate bien porque alguien te lo ha dicho y porque alguien te castigará si no lo haces, no porque sabes que ése es el comportamiento apropiado para ti. La religión organizada apela a tus necesidades de búsqueda de aprobación.

Puede que el resultado sea la misma conducta que habrías escogido tú, pero no la habrás escogido libremente.

Un estudio cuidadoso de Jesucristo nos demostrará que era un ser extremadamente realizado, un individuo que predicaba la confianza



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

en uno mismo y no temía provocar la censura de los demás. Sin embargo, muchos de sus seguidores han adulterado el sentido de sus enseñanzas haciendo de ellas un catecismo de miedo y de odio a uno mismo.

La gente que elabora normas es gente que insiste en la creencia de que ellos saben más que el propio individuo sobre lo que le conviene a este último.

Hay que traducir el "Sin ti no soy nadie" a "Sin mí mismo no soy nadie, pero el tenerte hace que este momento presente sea muy agradable"

"Las costumbres son costumbres y ningún hombre debe tirarlas por la ventana; debe engatusarlas y hacer que bajen por las escaleras de escalón en escalón."

30/08/2019 Página 65



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Engatusando a la búsqueda de aprobación para que baje las escaleras de escalón en escalón

En realidad, si logras complacer a un cincuenta por ciento de la gente, lo estás haciendo bastante bien.

Saber que, digas lo que digas, o pienses lo que pienses, o hagas lo que hagas, habrá alguien que no esté de acuerdo contigo, es la mejor manera de salirse del túnel de la desesperación.

No puedes evitar la desaprobación de la gente por más que quieras. Por cada opinión que puedas tener, habrá siempre alguien que tenga exactamente la opinión opuesta a la tuya.

“...Si yo fuera a leer, incluso a contestar, todos los ataques que me dirigen, habría que cerrar esta tienda para ocuparnos únicamente de ese negocio. Yo actúo lo mejor que puedo y mejor me parece; y pienso seguir haciéndolo hasta el final.” Abraham Lincoln



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Algunos ejemplos típicos de comportamientos de búsqueda de aprobación

Comportamiento de búsqueda de aprobación se encuentran las que detallo en la siguiente lista:

- Cambiar de postura o de manera de pensar porque alguien da muestras de desaprobación.
- Suavizar un comentario o declaración para evitar reacciones de desagrado.
- Adular a tu interlocutor para que te quiera.
- Sentirte deprimido o angustiado cuando alguien no está de acuerdo contigo.
- Sentirte insultado o humillado cuando alguien comenta o declara una opinión contraria a la tuya.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Decir que la otra persona es una "snob, o un "engreído" lo que es simplemente otra manera de decir "Préstame más atención".
- Ser excesivamente amable y adulador, aunque estés en desacuerdo con lo que se dice.
- Hacer cosas para otra persona y sentir resentimiento porque no te atreviste a decirle que no.
- Decir cosas que no piensas para evitar que la gente no te quiera.
- Comportarte de una manera inconformista a fin de llamar la atención, lo que equivale al mismo tipo de neurosis que conformarse para lograr la aprobación externa. De este modo, usar zapatillas de tenis con un smoking o comerse el puré de patatas con las manos para llamar la atención son otras formas de buscar aprobación.
- Llegar invariablemente tarde en todas las ocasiones, de forma patológica para hacerte notar, es también un truco del comportamiento de búsqueda de aprobación con el que logras llamar la atención de todo el mundo. Puede que lo hagas por



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

una necesidad de sentir que te distinguan y en consecuencia estás bajo el control de los que prestan atención a tus impuntualidades.

- Sentirte infeliz porque alguien que tú aprecias tiene una opinión contraria a la tuya y te la expresa.

Los dividendos de la búsqueda de aprobación

Entre las retribuciones de la necesidad de búsqueda de aprobación están incluidas las siguientes:

- Colocar la RESPONSABILIDAD de tus sentimientos en los demás. Si te sientes así (fatal, dolido, deprimido, etcétera) porque alguien no te aprueba, entonces «él», esa persona, no tú, es responsable de lo que tú sientes.
- Si ellos son responsables de cómo te sientes porque no te aprueban, cualquier Cambio en ti se vuelve imposible, puesto



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

que es por culpa de los demás que te sientes así. Entonces él o ellos serán responsables también de que tú no cambies. Así la búsqueda de aprobación te ayuda a evitar cualquier cambio.

- Mientras los demás sean los responsables y tú no puedas cambiar, tú no tendrás que correr ningún riesgo. En consecuencia, el aferrarte al comportamiento de búsqueda de aprobación te ayudará convenientemente a evitar cualquier actividad que implique correr un riesgo en tu vida.
- Reforzar la imagen pobre de ti mismo y con ello fomentar tu autocompasión y desidia. Si eres inmune a la necesidad de aprobación, serás también inmune a la autocompasión cuando no la consigas.
- Reforzar la idea de que otros tienen que ocuparse de ti; de ese modo, puedes volver a la infancia y ser mimado, protegido y manipulado.
- Culpar a los demás de lo que estás sintiendo, con lo que creas un efecto de chivo emisario para todo lo que no te gusta en tu vida.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Este tipo de retribuciones neuróticas son sorprendentemente parecidas a las retribuciones del odio a uno mismo. De hecho, el tema de evitar la responsabilidad, los cambios y los riesgos se encuentra en el meollo del pensamiento y del comportamiento autodestructivos.

Una mirada a la suprema ironía del comportamiento de búsqueda de aprobación

El tacto y la diplomacia son menos importantes que la honestidad. Lo más probable es que estés pensando en alguien que es directo y franco, independiente de la opinión de los demás, un ser realizado.

La gente que parece conseguir la mayor cantidad de aprobación en la vida es precisamente la que nunca la busca, que no la desea y a la que menos le preocupa conseguirla.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La felicidad es la ausencia de la búsqueda de aprobación como necesidad

De modo que, si tanto quieres merecer aprobación es irónico pensar que la mejor manera de lograrla es no desearla y evitar correr tras ella y no reclamársela a todo el mundo. Estando en contacto contigo mismo y usando la imagen positiva de ti mismo como consejera, recibirás mucha más aprobación.

Por supuesto que nunca recibirás aprobación de todo el mundo por todo lo que haces, pero cuando te consideres a ti mismo como una persona valiosa no te deprimirás cuando te la niegan. Considerarás que la desaprobación es una consecuencia natural de la vida en este planeta donde la gente es individualista en sus percepciones.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Algunas estrategias específicas para eliminar la búsqueda de aprobación como necesidad

- Etiqueta la desaprobación con nuevas respuestas que empiecen con la palabra tú. "Tú te estás enfadando y piensas que yo no debería pensar como pienso". Esto te mantendrá en contacto con el hecho de que la desaprobación le pertenece a él y no a ti.
- Si piensas que alguien está tratando de manipularte rebajando tu autoestima, dilo. "Supongo que te gustaría que yo cambie de opinión".
- Puedes agradecer a la persona que te está proporcionando datos que te serán útiles para tu crecimiento y desarrollo, aunque sean cosas que no te gusten.
- Puedes buscar a propósito que te desapruében y trabajar contigo mismo para que eso no te moleste. Busca a alguien con



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

quien estás seguro de no coincidir y enfréntate cara a cara con la desaprobación manteniendo de forma serena tu posición. Poco a poco irás molestándote menos y te será menos difícil no cambiar de punto de vista. Te dirás a ti mismo que esperas esta "contra", que les está bien a ellos ser así, y que en realidad no tiene nada que ver contigo. Al ir en busca de la desaprobación en vez de evitarla aumentarás tu repertorio de comportamientos para tratarla en forma eficiente.

- Te critican: contestas, "de acuerdo" y luego sigues, como si nada, tú sabes lo que vales, punto.
- "Éste es asunto suyo, yo me imaginaba que iba a actuar así. Pero eso no tiene nada que ver conmigo."
- Hazte a ti mismo esta importante pregunta cuando sientas que te critican. ¿Me iría mejor si estuvieran de acuerdo conmigo? La contestación es no, obviamente. Lo que ellos piensan no puede tener ningún efecto sobre ti al menos que tú permitas que lo tenga. Más aún, es muy probable que descubras que gente



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

importante como tu jefe, y el ser que tú amas, te quieren y aceptan más cuando no te preocupa el no estar de acuerdo con ellos.

- Acepta el hecho muy simple que mucha gente ni siquiera te comprenderá, y que eso está bien. Por tu parte tú tampoco comprenderás a mucha de la gente que está muy cerca tuyo. No tienes por qué hacerlo.
- Si la gente que no se comprende, al menos comprendiera que no se comprende, entonces se comprenderían mejor que cuando, sin comprenderse, ni siquiera comprenden que no se comprenden los unos con los otros.
- Confía en ti mismo cuando compres ropa u otros efectos personales sin consultar primero con alguien cuya opinión valoras más que la tuya propia.
- Deja de buscar respaldo para lo que dices buscando justificación y apoyo de parte de tu cónyuge o cualquier otra persona con frases como las siguientes: "¿No es así, querida?"



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

o "¿No es cierto que así lo hicimos, Raph?" o "Pregúntaselo a Marie, ella te lo dirá".

- Vivir disculpándose es un tipo de comportamiento enfermizo que otorga el control de uno mismo a un tercero.
- Busca estrategias para poder hablar sin que te interrumpen poniendo de manifiesto ese comportamiento cuando aparezca en tu medio.
- ¿Acaso haces preguntas, pides permiso y aprobación, en vez de dar tu opinión de frente? Por ejemplo, la pregunta "Qué buen día hace, ¿no?", pone a la otra persona en posición de resolver un problema y a ti en la de buscar aprobación. Un simple "Qué buen día".

La inmunidad ante la desesperación de enfrentarnos con la desaprobación de los demás es como un billete que nos garantiza una vida llena de deliciosos momentos presentes libres y personales.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



La ruptura con el pasado.

¿Quién eres tú? y ¿Cómo te describes a ti mismo?

Tú eres lo que eliges ser hoy en día, no lo que antes elegiste ser.

El pasado, es un cubo lleno de cenizas.

Todos los "Yo soy" autodestructivos provienen de estas cuatro frases

neuróticas:

1. "Así soy yo."

2. "Yo siempre he sido así."

3. "No puedo evitarlo."

4. "Es mi carácter."

¿Piensas seguir siendo lo que has sido siempre?

Ejemplos:

- Yo soy tímida Yo soy perezoso Yo soy apocado
- Yo soy asustadizo Yo soy desordenada Yo soy nervioso





👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Yo soy olvidadizo Yo soy pésima para la mecánica
- Yo soy malo para las matemáticas Yo soy un solitario Yo soy frígida
- Yo soy aburrido Yo soy una pésima cocinera Yo soy malo para la gramática

Cómo empezaron esos "yo soy"

La mayoría de los "Yo soy" son residuos de frases como: "Él es bastante torpe; su hermano es bueno para la gimnasia, él es el estudioso de la familia,". O "Eres igual a mí; yo también era pésima para la gramática".

"Encuentro que este tipo de actividad es aburrida y sin interés, y escojo no trabajar en ella en mis momentos presentes" (lo que es perfectamente lógico y saludable), resulta mucho más fácil sacar un "Yo soy," del bolsillo.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



Diez categorías típicas de "yo soy" y sus dividendos neuróticos

1. Yo soy malo para las matemáticas, la gramática, la literatura, los idiomas, etcétera.

Este "Yo soy" garantiza que no te esforzarás por cambiar.

2. Yo soy pésimo para el tipo de actividades que necesitan cierta habilidad manual como, por ejemplo, la cocina, los deportes, hacer punto, dibujar, hacer teatro, etcétera.

3. Yo soy tímida, reservada, temperamental, nerviosa, asustadiza, etcétera. Aquí se recurre a la genética para apoyar estos "Yo soy".

En vez de enfrentarte con ellos y con el pensamiento autodestructivo que los apoya, simplemente los aceptas como confirmación de tu manera innata de ser. Éstos son los "Yo soy," que tienen que ver con la personalidad.

4. Yo soy torpe, me falta coordinación, etcétera. Sólo puedes ser competente en lo que practicas; no en lo que evitas hacer.





👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

5. Yo soy poco atractiva, fea, huesuda, demasiado alta, etcétera.

Estos "Yo soy" fisiológicos te sirven para evitar correr riesgos con el sexo opuesto y para justificar la pobre imagen que tienes de ti misma y la falta de amor que has escogido para tu vida.

6. Yo soy desorganizado, meticuloso, desordenado, etcétera.

Estos "Yo soy" relacionados con la conducta son muy útiles para manipular a los demás y para explicar por qué las cosas tienen que hacerse de cierta manera.

7. Yo soy olvidadiza, descuidada, irresponsable, apática, etcétera.

Estos "Yo soy" te resultan particularmente útiles cuando quieres justificar algún comportamiento ineficaz.

8. Yo soy italiana, alemana, judía, irlandesa, negra, china, etcétera.

Éstos son tus "Yo soy" étnicos y funcionan muy bien cuando se te acaban las otras excusas necesarias para explicar ciertos comportamientos, que no te favorecen pero que son demasiado difíciles de cuestionar.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



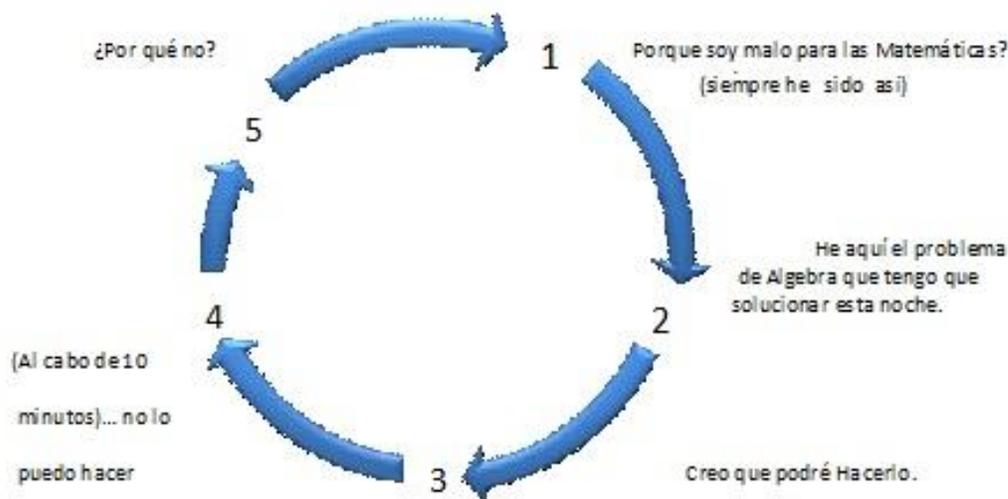
👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

9. Yo soy mandón, prepotente, autoritario, etcétera. Aquí tus "Yo soy" te permiten continuar tus actitudes hostiles en vez de trabajar para desarrollar una autodisciplina.

10. Yo soy viejo, anciano, estoy cansado, etcétera. Con estos "Yo soy" puedes usar tu edad como justificativo para no participar en lo que pueden ser actividades arriesgadas o peligrosas.

El círculo del "yo soy"

Evasión. Siempre que quieres evitar cierto tipo de actividades o ignorar algún defecto de tu personalidad, podrás justificarte con un "Yo soy".



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

Sea cual fuere el motivo de su miedo, él ha decidido no hacer nada por solucionar su problema de contacto social justificándolo más bien con un simple "Yo soy". Su miedo al fracaso es tan grande que no le deja ni hacer la intentona.



Cada vez que usas un "Yo soy" para explicar un comportamiento que te disgusta piensa en ti mismo como encerrado en una caja alegremente decorada, envuelto y empaquetado como un producto listo y acabado.



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Por supuesto, es más fácil describirte a ti mismo que cambiar. Puede ser que culpes de tus etiquetas a tus padres o a los adultos importantes que te influenciaron en la niñez: a los maestros, vecinos, abuelos y gente por el estilo. Al hacerlos responsables de tus actuales "Yo soy" les has otorgado un grado de control sobre tu vida de hoy en día, les has elevado a una posición más alta que la tuya propia y te has creado una coartada ingeniosa para permanecer en una condición inmovilista. Esta retribución te sirve perfectamente de garantía contra cualquier posibilidad de correr un riesgo. Si tu "cultura" es culpable de que tengas ese "Yo soy", pues entonces no puedes hacer nada al respecto.

Algunas estrategias para liberarte del pasado y eliminar tus fastidiosos e inoportunos "yo soy"

Dejar atrás el pasado implica correr ciertos riesgos. He aquí algunas estrategias específicas que te servirán para eliminar esos "Yo soy":



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Identifica para eliminar los "Yo soy", Sustitución: "Hasta ahora había escogido ser así", o "Yo solía clasificarme así..".
- Anuncia que vas a tratar de eliminar algunos de tus "Yo soy,". Pídeles que te lo recuerden cada vez que los saques a relucir.
- Arriésgate: si consideras que eres tímido, preséntate tú solo a alguna persona a la que normalmente hubieras evitado.
- Pide ayuda: Solicita a las personas de confianza que te hagan señales cuando recaigas en los Yo soy".
- Escribe un diario donde vayas anotando tus comportamientos autodestructivos, y apunta no sólo tus actos sino también lo que sentías cuando te comportabas de esa manera.
- Cambia:
 - "Así soy yo"... a... "Así era yo".
 - "No puedo evitarlo"... a... "Puedo cambiar si lo intento seriamente".
 - "Siempre he sido así"... a... "Voy a ser diferente".
 - "Es mi naturaleza",... a... "Así creía yo que era mi naturaleza".



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Encuentra algo que no has hecho nunca y dedica una tarde para esa actividad. Después de haberte sumergido durante tres horas en una actividad completamente nueva, alguna actividad que siempre habías evitado, fíjate si aún puedes usar el mismo "Yo soy," que usaste esa mañana.

Todos tus "Yo soy" son fórmulas aprendidas de evasión y tú puedes aprender a hacer casi cualquier cosa si así lo decides.

Algunos pensamientos para terminar

No existe algo que se pueda llamar naturaleza humana. La frase está diseñada para encasillar a la gente e inventar excusas. Tú eres producto de la suma total de tus elecciones.

"Lo mejor para la tristeza es aprender algo. Es lo único que no falla nunca."



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



03/09/2019 Página 91.

Las emociones inútiles: culpabilidad y Preocupación

Al examinar estas dos zonas erróneas, te irás dando cuenta de lo conectadas que están; en realidad pueden ser vistas como los extremos opuestos de la misma zona.

X_____Presente _____X

Culpabilidad (Pasado)----- (Futuro)Preocupación

Ambas sirven el mismo propósito inútil de mantenerte inquieto o inmóvil en tu momento presente, son quizá las dos formas más comunes de angustia en nuestra cultura.





👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

No es la experiencia del día de hoy lo que vuelve locos a los hombres. Es el remordimiento por algo que sucedió ayer, y el miedo a lo que nos pueda traer el mañana. (El día dorado).

Hay dos días en la semana que nunca me preocupan. Dos días despreocupados, mantenidos religiosamente libres de miedos y temores. Uno de esos días es ayer... y el otro día que no me preocupa es mañana.

Examinando la culpabilidad con más atención

En gran parte porque se considera "incorrecto" que no te sientas culpable, e "inhumano" que no te preocupes.

La culpabilidad es, de todas las zonas erróneas de comportamiento, la más inútil. Es de lejos la que despilfarra mayor cantidad de energía emocional. Por definición, te estás sintiendo inmovilizado en el presente por algo que ya pasó. Y no existe culpabilidad por grande que sea, que pueda cambiar la historia.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La diferencia entre la culpabilidad y la posibilidad de aprender las lecciones del pasado

Aprender de tus equivocaciones es una parte sana y necesaria de tu crecimiento y desarrollo. La culpabilidad es malsana porque gastas inútilmente tu energía en el presente sintiéndote molesto y deprimido a causa de un acontecimiento ya histórico. Y eso es tan inútil como malsano. No hay culpabilidad por grande que sea, que pueda resolver un solo problema.

Los orígenes de la culpabilidad

1. La culpa residual: Esta culpa es la reacción emocional que la gente lleva consigo desde sus memorias infantiles. Estos productores de culpa son numerosos y si funcionan en el caso de los niños, la gente mayor sigue cargando con ellos en su edad adulta.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

2. Culpa autoimpuesta: Esta segunda categoría de reacción culpable cubre una zona mucho más molesta. Aquí el individuo se siente inmovilizado por cosas que ha hecho recientemente pero que no tienen necesariamente que estar conectadas con algo que pasó en su infancia.

Puedes seguir lamentándote hasta el fin de tus días, pensando en lo malo que has sido, y lo culpable que te sientes, y ni la más pequeña tajada de culpa podrá hacer algo para rectificar ese comportamiento. Se acabó tu culpabilidad es una tentativa de cambiar la historia, de desear que las cosas no fueran como son. Pero la historia es así y tú no puedes hacer nada al respecto.

La culpa puede servir de retribución en sí misma y también de permiso para repetir el mismo comportamiento. Mientras retengas la posibilidad de retribución que significa el absolverte a ti mismo por



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

medio de la culpabilidad, podrás seguir dando vueltas como un burro atado a la noria sin lograr nada a no ser la infelicidad del momento presente.

Típicas categorías y reacciones productoras de culpa *Culpa filial en niños de todas las edades*

La culpa es uno de los métodos más eficientes que tienen los padres para manipular las acciones de los niños. "Está muy bien. Nosotros nos quedaremos aquí solos. Tú ve y diviértete como siempre lo has hecho. No te preocupes por nosotros.,"

La táctica de "Si llegas a fracasar en algo nos dejarás avergonzados" es un ataque de culpabilidad que puede hacer casi



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

imposible tu vida normal después de haber experimentado el más leve fracaso.

La culpabilidad puede estimular ciertos comportamientos socialmente correctos. "¡Cómo puedes dejarme avergonzada ante la abuela hurgándote la nariz en público!" "Olvidaste darle las gracias. Debería darte vergüenza o ¿es que quieres que nuestros amigos piensen que yo no te enseñé nada?" No obstante, es posible ayudar al niño a tener un comportamiento social adecuado sin cargarlo de culpa.

La culpabilidad relacionada al cónyuge o amante

"Yo no te voy a hablar, así aprenderás., O "Ni te me acerques ¿cómo pretendes que te quiera después de lo que has hecho?" Esta es una táctica muy usada en los casos en que uno de los amantes empieza a descarriarse.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

De esta manera uno de los miembros de la pareja puede manipular el presente del otro refiriéndose al pasado. Si uno de ellos ha ogrado finalmente olvidarlo, el otro puede recordárselo periódicamente y así mantener al día sus sentimientos de culpa por comportamientos pasados.

Lograr que uno haga lo que quiere el otro. ¿El método? La culpabilidad.

La culpabilidad inspirada por los niños

El juego de la culpabilidad filial puede ser invertido. La culpa es una calle de dos vías y los niños son tan capaces de usarla para manipular a sus padres como ellos a sus hijos.

La culpa no es una manera natural de comportarse. Es una reacción emocional aprendida que sólo puede ser usada si la víctima le muestra al explotador que es vulnerable a ella.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Los niños saben cuándo es posible manipular a un adulto. Si constantemente te recuerdan las cosas que hiciste o no hiciste por ellos con el fin de lograr lo que quieren, quiere decir que han aprendido el truco de la culpa. Si tus niños usan esas tácticas es que las han aprendido en alguna parte. Y lo más probable es que observándote a ti.

La culpabilidad inspirada por el colegio

A menudo se usa la culpabilidad en los colegios para hacer que los niños aprendan ciertas cosas o se comporten de una manera especial. Y recuerda que, aunque seas una persona mayor aún sigues siendo un producto de esos colegios.

"Qué desilusión se va a llevar de ti tu mamá." "Debería darte vergüenza... Sacar un insuficiente un niño inteligente como tú."



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



05/09/2019 Página 102

Otras instituciones causantes de culpabilidad

Quédate encerrado en la cárcel y sufre lo que has hecho. Este procedimiento es tan caro e inútil que resulta difícil, casi imposible, explicarlo con lógica.

No hay sentimiento de culpa por grande que sea que pueda alterar el comportamiento pasado.

En nuestra sociedad, la práctica de dar propina ha venido a reflejar, no que el servicio o la atención es de buena calidad, Así pues, el gesto ostentoso de la mano estirada, los comentarios desagradables y las miradas intencionadas están destinados a producir un sentimiento de culpabilidad y seguidamente, lo más rápido posible, la gran propina.





👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

El que está haciendo dieta, se come un caramelo y se siente culpable todo un día recordando su debilidad de un momento. Si estás tratando de perder peso y caes en comportamientos contraproducentes, puedes aprender de ellos y hacer lo posible para ser más eficiente en tu momento presente.

La culpabilidad en las relaciones sexuales

Mucha gente no quiere reconocer que disfrutan con ciertas prácticas sexuales como puede ser el sexo oral y se sienten culpables de sólo pensar en ello. Las fantasías sexuales son también productoras muy eficientes de culpa.

Las retribuciones psicológicas de la elección de la Culpabilidad

- La culpa es una técnica de evasión que sirve para impedir que trabajes por ti mismo y en ti mismo en el momento presente. Así



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

trasladas tu responsabilidad por lo que eres o no eres ahora a lo que eras o dejabas de ser en el pasado.

- La culpa excusa perfecta para emprender la senda llena de riesgos que lleva a crecer y desarrollarse en el presente.
- La tendencia de creer: el preso paga sus pecados sintiéndose terriblemente mal durante un largo período de tiempo.
- En vez de hacerte cargo de ti mismo en el presente, confías en los valores de los otros en tu pasado.
- A menudo puedes ganarte la aprobación de la gente, incluso cuando está de acuerdo con tu conducta, simplemente sintiendo culpa por ese comportamiento.
- La culpa es una espléndida manera de ganarse la compasión de la gente. Y no importa si el deseo de compasión demuestra claramente que tienes una pobre idea de ti mismo. En este caso prefieres que los demás sientan pena por ti en vez de amarte y respetarte a ti mismo.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La culpa, como todas las emociones autoanulantes, es una elección, algo que puedes controlar.

Algunas estrategias para eliminar la culpabilidad

Empieza a mirar el pasado como algo que jamás puede modificarse, sientas lo que sientas respecto a él.; Se acabó!

"Mi sentimiento de culpabilidad no cambiará el pasado ni hará que yo sea una persona mejor"

- Empieza a aceptar en ti mismo cosas que tú has escogido pero que le pueden disgustar a cierta gente.
- Escribe un diario de culpas y apunta todas las ocasiones en que te sientes culpable, anotando cuidadosamente por qué, cuándo y con quién sucede y lo que estás perdiendo en el presente al angustiarte por el pasado.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

¿Cuáles son los valores que realmente aceptas y cuáles los que solamente finges aceptar?

- Determina tú mismo si los resultados de tus actos han sido agradables y productivos para ti.
- Una vez que logres desconectar la culpa, la posibilidad de manipularte y de controlarte emocionalmente habrá desaparecido para siempre.
- Haz algo que sabes muy bien que te hará sentir culpable. Tómate una semana para estar sólo como siempre has querido hacerlo, a pesar de las protestas culpabilizantes de los demás miembros de la familia. Este tipo de comportamiento te ayudará a enfrentarte con la culpa omnipresente que tantos sectores de nuestro entorno te ayudan a elegir con tanta eficiencia.
- Al decir "Tú sientes" en vez de "Yo siento" se disminuye el potencial de culpa con mucho tino.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La culpabilidad en nuestra cultura es una herramienta útil para manipular a los demás y una inútil pérdida de tiempo. La preocupación, la otra cara de la moneda, es desde el punto de vista del diagnóstico, idéntica a la culpa, pero está enfocada exclusivamente hacia el futuro y a todas las cosas terribles que podrían llegar a suceder.

Observaciones respecto a la preocupación

¡No hay de qué preocuparse! ¡Absolutamente nada! Puedes pasarte el resto de tu vida, empezando ahora mismo, preocupado por el futuro, y por mucho que te preocupes, no cambiarás nada.

Una vez más todo empieza con la falacia de parangonar la preocupación con el amor. Si quieres a alguien, es el mensaje, debes preocuparte por él. Oirás frases como "Por supuesto que estoy



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

preocupado por ella; es natural cuando quieres a alguien" o "No puedo dejar de preocuparme porque te quiero". Así pruebas tu amor preocupándote suficientemente en el momento apropiado.

Ni un solo momento de preocupación logrará mejorar las cosas. Peor aún, es muy posible que la preocupación anule tu eficacia en el presente.

Gran parte de tu preocupación se refiere a cosas sobre las que no tienes absolutamente ningún control. Puedes preocuparte todo lo que quieras sobre la guerra, o la economía, o posiblemente las enfermedades, pero la preocupación no nos traerá la paz ni la prosperidad ni buena salud. Como individuo, tienes muy poco control sobre cualquiera de esas cosas. Además, la catástrofe que tanto te preocupa a menudo resulta ser menos horrible en la realidad de lo que fue en tu imaginación.

"¿Qué es lo que te preocupa?"



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



Típicos comportamientos de preocupación en nuestra cultura

Tu lista de preocupaciones

Yo me preocupo de...

1. Mis hijos. ("Todo el mundo se preocupa de sus hijos, no sería muy buen padre si no me preocupara de mis hijos, ¿no es verdad?")
2. Mi salud. ("Si no te preocupa tu salud, te puedes morir en cualquier momento.")
3. La muerte ("Nadie quiere morir. La muerte preocupa a todos.")
4. Mi trabajo ("Si no te preocupa tu trabajo, puedes perderlo.")
5. La economía. ("Alguien tiene que preocuparse; al presidente parece que no le importa nada.")
6. Un ataque al corazón. ("A todo el mundo le da un ataque al corazón, ¿no es cierto?" "El corazón se te puede detener en cualquier momento".)





👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

7. La seguridad. ("Si no te preocupa la seguridad puedes terminar en un asilo o viviendo de la caridad pública.")
8. La felicidad de mi marido o mujer. ("Dios sabe lo que me preocupa su felicidad, aunque no me lo reconozcan.")
9. ¿Estaré haciendo bien las cosas? ("Siempre me preocupa hacer las cosas bien, y así estoy tranquilo.")
10. Tener un niño sano si estás embarazada. ("Todas las futuras mamás se preocupan de eso.")
11. Precios. ("Alguien se tiene que preocupar por los precios antes que suban tanto que desaparezcan de nuestra vista.")
12. Accidentes. ("A mí siempre me preocupa que mi mujer/marido o mis hijos puedan sufrir un accidente; es natural ¿no es cierto?")
13. Lo que piensan los demás. ("Me preocupa que mis amigos no me quieran.")
14. Mi peso. ("Nadie quiere ser gordo; por tanto es natural que me preocupe la posibilidad de recuperar el peso que perdí.")



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

15. Dinero. ("Nunca nos alcanza el dinero, y me preocupa que algún día no tendremos nada y tendremos que vivir de la caridad o del estado.")

16. Que se me estropee el coche. ("Es un cacharro viejo y voy en el por la autopista y por supuesto que me preocupa pensar que puede tener una avería y lo que pasaría si la tuviera.")

17. Mis cuentas. ("Todo el mundo se preocupa de pagar sus cuentas. Uno no sería humano si no se preocupara de pagar sus cuentas.")

18. La muerte de mis padres. ("No sé qué haría si se murieran mis padres; me enfermo de sólo pensarlo. Me preocupa quedarme solo y creo que no podría arreglármelas.")

19. Irme al Cielo o ¿qué pasa si no hay Dios? ("No puedo soportar la idea de que no haya nada.")

20. La meteorología. ("Hago planes para salir de picnic y de repente llueve. Me preocupa que no haya nieve si vamos a esquiar.")

21. Envejecer. ("Nadie quiere envejecer y, no me tomes el pelo, a todo el mundo le preocupa.")

22. Viajar en avión. ("Se oye hablar de tantos accidentes")



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👇 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

23. La virginidad de mi hija. ("A todo padre que quiere a su hija le preocupa que puedan hacerla sufrir o que se meta en algún lío.")

24. Hablar en público. ("Me paraliza cuando tengo que hablar ante mucha gente y me muero de preocupación antes de hacerlo.")

25. Cuando mi cónyuge no me llama. ("A mí me parece normal preocuparse cuando uno no sabe dónde está la persona que ama, o de si tiene algún problema.")

26. Ir a la ciudad. ("Quién sabe lo que va a pasar cada vez que una va a esa jungla. A mí me preocupa cada vez que voy" "Siempre me preocupa conseguir un sitio para el coche.")

Y quizás el más neurótico de todos...

27. No tener nada de qué preocuparse. ("Simplemente no me puedo quedar tranquilo cuando todo parece andar sobre ruedas. Me preocupa no saber lo que va a pasar.")

Esta es la hoja de preocupaciones colectiva en nuestra cultura.

Puedes darle puntajes de preocupación a los que te parecen más



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



aplicables a tu caso, sumar el total y no importa cuál sea el resultado, siempre será cero.

06/09/2019 Página 116

Las retribuciones psicológicas de la preocupación

Las Recompensas de la Preocupación

- Si no deseas hacer tu labor, te preocupas y listo, pierdes tiempo, no tienes que luchar con las dificultades que se me presentaban cuando trataba de escribir. Y ésta era una retribución estupenda realmente.
- "No puedo hacer absolutamente nada; estoy tan preocupado." {ésta es una queja muy común que te mantiene inmóvil evitando el riesgo que significa la acción.
- Puedes autodenominarte como una persona cariñosa o amante porque te preocupas por los demás. La preocupación demuestra que eres un buen padre, una buena esposa o lo que





👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

seas. Es un dividendo estupendo pero malsano y que carece de lógica.

- Las preocupaciones son muy útiles para justificar ciertos comportamientos autofrustrantes. Si eres gordo, seguro que comes de más cuando estás preocupado, por lo que tienes una razón estupenda para aferrarte al comportamiento angustioso producido por las preocupaciones. Igualmente, verás que fumas más en situaciones difíciles y puedes usar tu angustia y tu preocupación para no dejar de fumar.
- La preocupación es un recurso muy hábil que sirve para mantenerte inactivo y ciertamente es mucho más fácil angustiarse, aunque menos estimulante y agradable, que ser una persona activa comprometida con las cosas.
- Las preocupaciones pueden provocar úlceras, hipertensión, calambres, dolores de cabeza, dolores de espalda y muchas dolencias por el estilo. Y aunque éstas no parecen retribuciones, obtienen como resultado mucha atención de



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

parte de la demás gente y también mucha autocompasión. Y mucha gente prefiere ser compadecida que realizarse.

Tú eliges, ser mejor y tomar acción o preocuparte, es tu elección

10/09/2019 Página 119

Algunas estrategias para eliminar la preocupación

Empieza a ver tus momentos presentes como un tiempo para vivir en vez de obsesionarte por el futuro.

El mejor antídoto para la preocupación es la acción.

"¿Habría algo que llegue a cambiar como resultado de mi preocupación?"



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Dedica diez minutos por la mañana y diez por la tarde para preocuparte; considéralos como tus segmentos de preocupación. Y listo punto final, ahora ACCIÓN.

"¿Qué es lo peor que me puede pasar a mí (o a ellos) y qué posibilidades hay de que ocurran?"

"Gozando de excelente salud física y mental, gasté todo mi dinero en vida".

Creo que plantar cara en forma positiva al miedo o la preocupación puede ser la mejor manera de hacerla desaparecer de tu vida.

Explorando lo desconocido

Sólo los inseguros ansían la seguridad



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La experiencia más hermosa es la de lo misterioso. Ésa es la verdadera fuente de todo arte, ciencia, crecimiento, animación y estímulo.. Albert Einstein

Apertura a las nuevas experiencias

Quizás hayas adoptado la postura de que el ser tú mismo es frágil, y que es fácil que se rompa si penetra en áreas en las que nunca ha estado antes. Éste es uno de tantos mitos.

Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades. Toda la gama de la experiencia humana es tuya y puedes disfrutarla si decides aventurarte en territorios que no te ofrecen garantías.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

De hecho, tienes mejores posibilidades de evitar colapsos psicológicos si eliminas parte de la rutina cotidiana de tu vida. El aburrimiento es debilitante y malsano psicológicamente.

Puedes hacer cualquier cosa simplemente porque quieres hacerla y por ningún otro motivo.

Pero como eres una persona adulta sientes que tienes que tener una buena razón para hacer las cosas. Esta pasión por las razones evita que te abras y que crezcas. Qué libertad da el saber que no tienes que justificarte ante nadie, ni ante ti mismo, nunca más.

Rigidez contra espontaneidad

Hay pautas oficiales para hablar y pensar y cualquier pensamiento que se aleje de éstas no es bien recibido. Los hombres que siempre dicen sí, no son hombres espontáneos. Sienten un terrible miedo a lo desconocido. Se adaptan. Ellos hacen lo que se les dice. Nunca



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

discuten lo que se les dice, sino que más bien se aplican con rigidez a hacer lo que se espera de ellos. ¿Dónde estás tú en esta dimensión? ¿Puedes ser tú mismo en esta área? ¿Puedes coger con espontaneidad las avenidas que no siempre llevan a lo seguro?

La gente rígida nunca crece. Tienen la tendencia de volver a hacer las cosas de la misma manera que las han hecho siempre.

¿Y tú, querido amigo, has vivido realmente 10.000 o más días o has vivido un día 10.000 o más veces? Ésta es una buena pregunta que te puedes hacer mientras trabajas para conseguir una mayor espontaneidad en tu vida.

Los prejuicios y la rigidez

El ser espontáneo quiere decir que eliminas tus prejuicios y que te permites a ti mismo conocer y tratar con gente e ideas nuevas. Los



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

prejuicios son válvulas de seguridad que sirven para evitar las regiones oscuras o dudosas y para anular el crecimiento.

La trampa de "siempre hay que tener un plan"

Hacer un proyecto no es necesariamente una actitud malsana, pero enamorarse del proyecto es lo realmente neurótico.

La seguridad: variaciones internas y externas

La seguridad, el proyecto final es para los cadáveres.

Mientras seas una persona que vive en esta Tierra, y si el sistema sigue siendo el mismo, nunca podrás tener seguridad. Y aunque no fuera un mito sería una horrible manera de vivir. La certeza elimina la excitación y la emoción... y el crecimiento.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Pero hay un tipo de seguridad diferente que sí vale la pena buscar; y es la seguridad interior que te brinda el tener confianza en ti mismo y en tu capacidad de solucionar cualquier problema que se te presente.

Puedes creer tanto en ti mismo y en tu fuerza interior que las cosas y los demás te parecerán simples accesorios de tu vida, agradables pero superfluos.

La seguridad es el saber que puedes enfrentarte con cualquier cosa, incluso con el hecho de no tener seguridad exterior.

11/092019 Página 131

Los logros como seguridad

Puede que te sorprenda oír esto, pero el fracaso no existe. El



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

fracaso es simplemente la opinión que alguien tiene sobre cómo se deberían hacer ciertas cosas. Cuando te convanzas de que no hay ningún acto que deba hacerse de una manera específica, según el criterio de otras personas, entonces el fracaso será imposible.

El no triunfar en algo que trataste de hacer no implica tu fracaso como persona. Se trata simplemente de no haber logrado el éxito en esa tarea específica y en ese momento presente.

¿Por qué no te buscas unas actividades que simplemente haces en vez de hacerlas lo mejor que puedas? **La neurosis haz lo mejor que puedas puede impedirte el probar actividades nuevas y disfrutar de las viejas.**

El perfeccionismo



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La máxima "nada vale aparte de la perfección" podría deletrearse como PARÁLISIS. Uno se puede paralizar con la tontería de "hacerlo lo mejor posible".

No dejes que el perfeccionismo te deje a un lado evitando que tomes parte en actividades que te pueden resultar placenteras. Trata de cambiar "haz lo mejor que puedas", por simplemente "hazlo".

Dios puede ser perfecto, pero tú, como persona, no tienes ninguna necesidad de aplicar esas normas y esos cánones ridículos de perfección a ti mismo y a tu comportamiento.

El hacer es más importante que el triunfar. A nadie se le debería enseñar a ser competitivo, a tratar siquiera de hacerlo bien. Más bien, trata de enseñarles la lección de la autoestima y el orgullo y el placer en las actividades consideradas importantes para sí mismo.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Nada falla tanto como el éxito porque no aprendemos nada de él. Lo único que nos sirve para aprender algo es el fracaso. El éxito sólo confirma nuestras supersticiones.

Sin fracasos no podemos aprender nada, y sin embargo hemos aprendido a considerar el éxito como un tesoro y como la única meta posible.

Algunos comportamientos típicos del "miedo a lo desconocido" en nuestra cultura

- Usar siempre el mismo estilo de ropa. No probar jamás un estilo nuevo.

- Ver las mismas películas



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Comer el mismo tipo de comida durante toda la vida. Abandonar estos terrenos familiares puede abrirnos un mundo gastronómico nuevo y estimulante.
- Vivir en el mismo barrio, o ciudad, o estado, simplemente porque tus padres y sus padres escogieron esa localidad.
- Rehusar oír opiniones e ideas que no compartes.
- Tener miedo a probar una nueva actividad porque no la puedes hacer bien. "No creo que lo haría bien; me quedaré mirando."
- Aceptar el empleo seguro donde sabes que vas a tener éxito.
- Evitar cualquier persona que clasifiques como desviada, incluyendo a "maricas", "rojos", "raros", "negros", "extranjeros,", "hippies", "judíos", etc.
- Quedarse en el mismo trabajo, aunque no te guste.
- Mantener un matrimonio que obviamente no funciona por temor a lo desconocido, a la soledad.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Hacer que el criterio para todo lo que haces sea el de la eficiencia, y el resultado obtenido y no el placer que te brinda el hacerlo.
- Medir las cosas en términos monetarios. Si cuesta más, quiere decir que vale más; y, en consecuencia, es una indicación de tu éxito personal.
- Tratar de lograr títulos y rangos importantes.
- **Incapacidad de alterar un plan cuando se presenta una alternativa interesante.**
- **Estar pendiente de la hora dejando que el reloj domine tu vida.**
- Dormir, comer y hacer el amor según la hora, sin tener en cuenta el cansancio, el hambre o el deseo.
- Enfocar el sexo sin imaginación, haciendo siempre lo mismo en la misma posición.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Esconderte detrás del mismo grupo de amigos sin buscar o aceptar gente diferente que represente mundos nuevos y desconocidos.
- No atreverse a participar en una conversación con gente extraña o sobre temas desconocidos por miedo a lo que pasaría si lo hicieras.
- Culparte a ti mismo si no triunfas en todas tus empresas.

El sistema psicológico de apoyo para retener estos comportamientos

- Si eres siempre igual, no tienes que molestarte en usar tu imaginación. Cuando tienes un buen proyecto, consultas tu guión y no tu imaginación.
- Mientras actúes en terreno familiar, puedes mantener ese miedo a distancia, aunque esto signifique una gran traba para tu crecimiento y tu realización personal.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- La postergación de la acción es una actitud "adulta" y "madura", aunque en realidad te quedas como eres por miedo y desconfianza, y por ello evitas lo desconocido.

12/09/2019 Página 140

Algunas estrategias para enfrentarse con lo misterioso y lo desconocido y para lograr comprenderlos

- Invita a tu casa a un grupo de gente que represente puntos de vista diversos y divergentes.
- Empieza a arriesgarte a hacer ciertas cosas que te sacarán de la rutina diaria. Podría ser unas vacaciones que no hayas planeado. Simplemente porque es diferente y tienes ganas de hacerlo.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Diviértete elucubrando una fantasía en la que te permites tener todo lo que quieras. Todo está permitido.
- Corre algún riesgo que puede implicar una tormenta emocional pero que también puede significar una experiencia intensamente gratificante para ti.
- Abre tu propio horizonte personal a nuevas experiencias. Haz cosas que antes evitabas por encontrarlas tontas o vanas.
- **Recuerda que el miedo al fracaso es a menudo el miedo al ridículo, o a la desaprobación de los demás o de alguien en particular. Si dejas que ellos tengan sus propias opiniones, que nada tienen que ver contigo, podrás empezar a valorar tu comportamiento en tus propios términos en vez de apoyarte en los de los demás. Empezarás a considerar que tus capacidades no son ni mejores ni peores, sino simplemente diferentes a las de los demás.**
- "Selecciona las cosas que más te importan en la vida y haz un esfuerzo grande en ese sentido y el resto de las cosas, hazlas



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

simplemente". La perfección no es un atributo de la naturaleza humana.

- Al abrirte a la experiencia en vez de colorear tu realidad con tus convicciones, encontrarás que lo desconocido es un lugar fantástico para estar.
- **Recuerda que nada humano te es ajeno. Puedes ser lo que escojas ser.**
- El tener conciencia de la rutina es dar el primer paso para cambiarla.
- Haz algo mal deliberadamente. ¿Eres menos persona porque has perdido un partido de tenis o pintado un cuadro feo o sigues siendo un individuo que vale la pena y que simplemente ha pasado un rato agradable?
- Mantén una conversación con alguien que hayas evitado en el pasado.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Algunas ideas finales sobre el miedo a lo desconocido

Lo desconocido es el lugar donde se produce el crecimiento. Tanto para la civilización como para el individuo.

Todo depende de ti. Tu zona errónea de miedo a lo desconocido está esperando ser reemplazada por nuevas actividades estimulantes y llenas de interés que aportarán placer a tu vida. No tienes que saber hacia dónde vas; lo importante es estar en camino.

Rompiendo la barrera de los convencionalismos



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

No hay reglas ni leyes ni tradiciones que se puedan aplicar universalmente... incluyendo ésta.

Un "debe," es malsano sólo cuando se cruza por el camino de los comportamientos sanos y eficientes. Así, cuando descubras que estás haciendo cosas desagradables y que no son productivas debido a algún "debe", quiere decir que has renunciado a tu libertad de elección y estás permitiendo que te controle alguna fuerza exterior.

Locus de control internos, frente a locus de control externos

Se ha calculado que el 75% de la gente en nuestra cultura tienen una orientación de personalidad externa. En esencia ser "externo," quiere decir que tú responsabilizas de tu estado emocional en tus momentos presentes a alguien o algo externo, que está fuera de ti mismo.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La persona que tiene un "locus" de control interno, referencias que empiezan con un "Yo" o "A mí", como por ejemplo: "Yo trabajé duro para ser feliz", "Yo he logrado que las cosas me funcionen", "Me estoy diciendo a mí mismo cosas positivas", "Yo soy responsable de mí mismo y es aquí donde quiero estar".

Tú no eres un robot que manejas tu vida por control remoto, un control lleno de reglas impuestas por otras personas y por reglamentos que no tienen sentido para ti. Tú puedes analizar más detenidamente estas "reglas" y empezar a ejercitar un control interno sobre tu propio pensamiento, tus propios sentimientos y tu propio comportamiento.

La culpabilidad y el "culto al héroe": puntos extremos del comportamiento orientado hacia el exterior.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



✌️ bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

El culto al héroe hace que los otros sean más importantes que tú y condiciona tu propia realización a algo exterior a ti. Y no son mejores que tú en nada. Políticos, actores, atletas, estrellas de rock, el jefe, el terapeuta, el profesor, tu cónyuge o cualquier otro, son simplemente muy capaces en lo que hacen, nada más.

Si en un extremo, echas la culpa a los demás, y por el otro, practicas el culto al héroe, quiere decir que te encuentras situado en alguna parte de la línea que podríamos llamar la línea del enfocar en los demás.

Culpar _____ Culto al héroe

Darte el crédito de lo que haces y asumir su responsabilidad representa dar el primer paso para eliminar esta zona errónea. Sé tú mismo tu propio héroe.

13/09/2019 Página 150



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La trampa de lo correcto contra lo incorrecto

Puedes empezar a pensar en el sentido de que cualquier decisión que tomes puede traerte algo diferente, o más efectivo o legal, pero en el momento en que empieza a ser una cuestión de bien contra mal, caes en la trampa de "Yo siempre tengo que hacerlo bien o tener razón y cuando no me van bien las cosas o no me va bien con la gente, me deprimó y soy infeliz".

Si una persona tiene forzosamente que tener la razón, el único resultado posible de su relación con los demás es de crisis o ruptura en la comunicación.

La indecisión como factor desencadenante del pensamiento en términos de bien y mal

Cuando hayas logrado eliminar el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto de cada decisión (porque el tener razón o estar bien implica una garantía) entonces te será facilísimo tomar decisiones.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Tomar una decisión es simplemente una cuestión de pensar cuáles son las consecuencias que prefieres en un momento presente determinado.

¿Quién decide lo que está bien? Ésta es la pregunta que nunca se puede contestar satisfactoriamente. La ley no decide si algo está mal, sólo si es legal. Hace más de un siglo John Stuart Mill en *On Liberty* (Sobre la libertad), declaró:

Nunca podemos estar seguros de que la opinión que tratamos de acallar sea una opinión falsa; y si estuviéramos seguros, también sería incorrecto acallarla.

Tu eficacia no se mide por tu capacidad de elección. La manera en que te manejas emocionalmente después de haber hecho cualquier elección es el mejor barómetro de tu entereza en el momento presente ya que una elección apropiada implica esos "debes" que



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

estás tratando de eliminar. El pensar de una manera nueva será útil en dos sentidos: uno, eliminarás esos "debes" inútiles y te convertirás en una persona más volcada hacia el interior; y dos, encontrarás que es menos dificultoso tomar decisiones sin esas categorías erróneas de bien y de mal.

La insensatez de los "debes" y "deberías"

Existe la misma cantidad de "debes", que de "no debes". Éstos incluyen los: no debes ser grosero, tonto, necio, infantil, lascivo, sombrío, agresivo, malhumorado, y muchos más. Pero no tienes que "deberizarte". Nunca puedes ser nada que no quieras ser, todo el tiempo. Simplemente no es posible. O sea que cualquier "debe" te producirá tensiones puesto que no podrás realizar tus expectativas erróneas. Lo que produce tensión no es tu comportamiento indiscreto, indigno, intolerante o lo que sea, sino la imposición de los "debes".

La etiqueta como un "debes"



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Cada vez que caigas en la trampa del "¿Cómo me debo vestir para esta ocasión?" o "¿Cómo tendré que hacerlo?" estarás cediendo una parte de ti mismo. Yo no trato aquí de impulsarte a ser un rebelde social ya que ésa sería una de las formas de búsqueda de aprobación por medio de un comportamiento inconformista. Estoy tratando más bien de pedirte que el desarrollo cotidiano de tu vida sea dirigido y orientado por ti mismo y no por los demás. Ser leal a ti mismo quiere decir que no tienes necesidad de un sistema exterior de apoyo.

La obediencia ciega a las normas y las reglas

Los que son demasiado perezosos o comodones como para pensar por sí mismos y ser sus propios jueces, obedecen las leyes. Otros sienten sus propias leyes dentro de ellos mismos; éstas les prohíben cosas que cualquier hombre honesto haría cualquier día del año y les permiten otras cosas que suelen considerarse despreciables. Cada persona debe pararse sobre sus propios pies.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Lo importante es determinar por ti mismo cuáles son las normas que funcionan, y cuáles pueden romperse sin perjudicar a los demás ni a ti mismo. El rebelarse por rebelarse no produce beneficios, pero son muchas las recompensas que se derivan de ser tu propia persona, tú mismo y de vivir tu vida de acuerdo a tus propias normas.

Sobre la conveniencia de negarte a seguir las tradiciones y aceptar la enculturización cuando éstas tienen un efecto negativo sobre tu persona

El progreso depende de seres que son innovadores, que rechazan los convencionalismos y modelan sus propios mundos.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La posibilidad de elección, esto es, la posibilidad de liberarse de la mentalidad servil que impulsa a acomodarse constantemente a los "debes".

La resistencia a la enculturización significa tomar tus propias decisiones y llevarlas a cabo lo más eficiente y serenamente posible. Nada de bombos y platillos o demostraciones hostiles que no surtirán ningún efecto.

Todo progreso implica una oposición violenta, pues es un insulto a los viejos reglamentos que ya no tienen vigencia. La gente ridiculizó a los Edison, Henry Ford, Einstein y Wright, hasta que éstos triunfaron. Tú tendrás también que enfrentarte con desprecios y desdenes cuando empieces a oponerte a las reglas y políticas sin sentido.

Tú puedes decidir el tipo de persona que tú quieres ser, o la que los demás quieren que seas. Esto depende de ti.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

09/14/2019 Página 160

Algunos típicos comportamientos del "debería"

- Ser esclavo de los dictados de los críticos de la moda y usar sólo lo que "Se usa", porque, después de todo, tienes que estar a tono.
- Estar encerrado en las reglas de alguna persona que ha decidido qué hay que comer y con qué.
- Trasladar la culpa de tus actos a otras personas. "En realidad la culpa es de ella; por ella llegamos tarde." "No me culpes a mí, él es quien lo hizo."



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Asistir a servicios religiosos que te disgustan y en los que no crees porque es lo que se espera de ti y tú quieres hacer lo que se considera apropiado.
- Irte a la cama cuando es hora de dormir y no cuando estás cansado.
- Al leer un libro, empezar siempre por la primera página y leerlo entero hasta el final, a pesar de que gran parte de él no te interese o no te sirva. Terminar un libro que no te gusta simplemente porque has llegado a la mitad, y, si has leído la mitad, tienes que leerlo todo.
- Darle mayor importancia a las recompensas, títulos, honores y a todos los emblemas honoríficos que a tu propia evaluación de lo que has logrado y haces.
- Comportamientos del tipo de los fanáticos del deporte, enloqueciéndote por el triunfo o fracaso de tu equipo favorito, y vivir como de prestado a través de los logros o falta de logros de los atletas.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Una ojeada a algunas de las retribuciones más comunes de la "deberización"

- Es más fácil sacar a relucir un "debería" cuando te falta confianza en ti mismo. Al palidecer tu propia imagen, el "debería," te sirve de baluarte.
- Te sientes bien porque te integras, que es lo que siempre te han dicho que debes hacer.
- Mientras tus pensamientos estén enfocados en los demás y mientras vivas a través de tus éxitos y fracasos, no tendrás que trabajar contigo mismo. El tener héroes puede reforzar la pobre opinión que tienes de ti mismo y permitirte evitar el esfuerzo de elaborar tu personalidad.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Algunas estrategias para eliminar algunos de tus "deberías"

- Empieza echando una ojeada indagatoria y profunda a tu comportamiento.
- Empieza a crear tus propias tradiciones.
- Comprueba cuántas normas les impones a los demás.
- Corre el riesgo de enfrentarte u oponerte a alguna regla o política que quisieras eliminar.
- Reconoce que todas las personas tienen derecho a ser lo que escogen ser, incluso si te irritan siendo así.

Sigues siendo exactamente el mismo. Le eches o no la culpa a alguien o a algo, sigues siendo el mismo a menos que hagas algo constructivo para corregir lo que no te gusta.

"¿Te gustaría saber si yo quiero oír lo que ahora me estás diciendo?"



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

El reconocer en los demás los comportamientos culpabilizadores, las culpas y los "deberías", te ayudará a eliminar ese comportamiento en ti mismo.

Algunos pensamientos finales sobre el comportamiento "deberizador"

Sigue con la tradición y siempre serás el mismo, pero tirla por la borda y el mundo será tuyo y podrás usarlo tan creativamente como lo desees, como escojas.

Canta tu propia canción de felicidad de la manera que escojas cantarla, sin preocuparte ni importarte cómo se supone que debe ser.

17/09/2019 Página 170

La trampa de la justicia

Estamos condicionados a buscar justicia en esta vida; y cuando no lo conseguimos sentimos enfado, ansiedad o frustración. En realidad



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

sería igualmente productivo que buscáramos la fuente de la eterna juventud o algún otro mito por el estilo.

Tú puedes escoger ser feliz o ser desgraciado, pero esta elección nada tiene que ver con la falta de justicia que veas a tu alrededor.

"No es justo." "Tú no tienes derecho a hacer eso si yo no puedo hacerlo", y "¿Te haría yo una cosa así a ti?".

Tu decisión de luchar contra la injusticia puede ser admirable, sin duda, pero tu elección de dejarte perturbar por ello es tan neurótica como la culpa, como la búsqueda de aprobación o cualesquiera de los otros comportamientos autoflagelantes que constituyen tus zonas erróneas.

"¡No es justo!" El lema de las relaciones ineficaces



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Cada vez que te comparas a ti mismo con cualquier otra persona, estás jugando el juego del "No es justo" y trasladándote desde tu postura de confianza en ti mismo al pensamiento externo dirigido por terceros.

El concepto de justicia es un concepto externo; una manera de evitar el hacerte cargo de tu propia vida. En vez de pensar en que las cosas son injustas, puedes decidir lo que realmente quieres, y ponerte a buscar los modos para lograrlo, independientemente de lo que el resto del mundo quiere o hace.

Si te cargas con frases como "Si él puede hacerlo, yo también...", vivirás tu vida según lo que piensan los demás y no creándola tú mismo a tu manera.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

Los celos: una rama de la "exigencia de justicia"

Esto proviene de una falta de confianza en ti mismo, simplemente porque se trata de una actividad dirigida a los otros. Permites que el comportamiento de otra persona te produzca incomodidad emocional. La gente que realmente se quiere a sí misma no opta por los celos ni se deja perturbar cuando alguna otra persona no actúa con justicia.

Algunos comportamientos típicos de "demanda de justicia"

- Quejarse de que otros ganan más dinero por hacer el mismo trabajo que haces tú.
- Todas las frases del tipo de "¿Acaso yo te haría algo así?", con la pretensión de que todo el mundo tiene que ser exactamente igual a ti.



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Corresponder al beso que se te da o decir "Yo también te quiero", en vez de aceptarlo y expresar tus propios pensamientos cuando escojas hacerlo.
- Si pretendes que las cosas siempre sean "apropiadas" y "justas", estás dentro de esta categoría de "mentes pequeñas".
- El juegucito de "Si él/ella puede hacerlo, pues yo también" es una manera de justificar algo que tú haces por medio del comportamiento de otra persona.

Allí están las pequeñas excursiones por el callejón de la justicia, donde tú y los que están cerca de ti se encuentran conmovidos interiormente, a menudo muy poco pero conmovidos de cualquier manera, por esa absurda afirmación que tienes grabada en la cabeza de que las cosas tienen que ser justas.

Algunas de las recompensas psicológicas



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

que te impulsan a aferrarte a tus "demandas de justicia"

- Puedes sentirte satisfecho de ti mismo porque eres una persona honorable. Ésta es una de las formas que tienes de sentirte mejor y superior. Mientras sigas insistiendo en un sistema mitológico de justicia y te preocupes más de tener tu libro de cuentas en orden y bien equilibrado, seguirás aferrado a esa sensación de "Yo soy mejor que tú" y gastarás tus momentos presentes en sentirte satisfecho de ti mismo en vez de vivir de forma efectiva.
- Mientras la injusticia sea la causa de tus problemas, no puedes cambiar. Lo harás cuando desaparezca esta injusticia, lo que, por supuesto, no sucederá nunca, jamás.
- Puedes justificar todo tipo de comportamientos inmorales, ilegales e impropios haciendo que la responsabilidad de tus actos recaiga sobre otro.



[@difitalteam10](#)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Si tienes un concepto claro de la justicia, tus decisiones serán siempre justas.
- La venganza se justifica porque todo tiene que ser parejo y ecuánime. Y si tienes que pagar un favor, del mismo modo tendrás que pagar una maldad.

Algunas estrategias para renunciar a la sana demanda de justicia

- "¿Desaparecerán las desigualdades porque a mí me perturban?". Obviamente que no.
- "Tú eres distinto a mí, aunque yo encuentro difícil aceptarlo ahora mismo".
- **Vive actuando, no pensando en actuar, ni pensando en lo que pensará cuando hayas terminado de actuar... la vida habrá terminado demasiado pronto, y el hecho de que sus actos hayan**



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

sido buenos o malos, hayan resultado o no, no es cosa que le preocupe.

- Haz simplemente algo agradable porque tienes ganas y no porque la ocasión te lo exige.
- Recuerda que la venganza es simplemente otra manera de ser controlado por los demás. Haz lo que tú, y no ellos, decidas que es conveniente para ti.

La injusticia no es lo que cuenta sino lo que tú haces al respecto.

18/19/2019 Página 182

Terminando con las postergaciones ahora mismo

"Yo sé que tendría que hacer eso o aquello y no lo hago, pero ya me llegará el momento". Las tácticas dilatorias o el postergar lo que



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

tienen que hacer son en realidad una manera de evadirse, de vivir los momentos presentes lo más intensamente posible.

Esperando, deseando y quizá

"Quizá las cosas se solucionarán solas". "Espero que las cosas vayan mejor". "Deseo que se arreglen las cosas."

Tú puedes hacer lo que te propongas. Eres fuerte y capaz. No eres frágil ni quebradizo. Al postergar para un momento futuro lo que quisieras hacer ahora, te entregas al escapismo, a la autoduda, y lo que es peor aún al autoengaño. Tu zona postergatoria es un movimiento que te impide ser fuerte en el momento actual, en tu ahora, y te impulsa en dirección de la esperanza de que las cosas mejorarán en el futuro.

La inercia como estrategia para vivir



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Si tu vida es mejor de lo que era, es porque tú has hecho algo constructivo para mejorarla. Ésta es una de las zonas que puedes limpiar con mucho "trabajo mental", ya que es una zona que tú mismo te has creado,

¿Cómo funciona la postergación?

"La postergación era el arte de estar al día con el ayer y de evitar el hoy"

"Yo sé que debo hacer aquello, pero en realidad tengo miedo de hacerlo mal, o que no me gustará hacerlo. Entonces me digo a mí mismo que lo haré en el futuro, y así no tengo que admitirme a mí mismo que no lo voy a hacer.

Tu comportamiento es un barómetro mucho más adecuado para medir tu valor. Lo que haces en tus momentos presentes es el único indicador de lo que eres como persona.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Los críticos y los hacedores

Un no hacedor es a menudo un crítico, esto es, alguien que se echa para atrás y mira cómo los demás hacen cosas, y luego elucubra conceptos filosóficos sobre cómo están haciendo las cosas los hacedores. Es muy fácil ser crítico, pero ser un hacedor requiere esfuerzo, riesgos y cambios.

El crítico

Los verdaderos hacedores de este mundo no tienen tiempo para criticar a los demás. Están demasiado ocupados haciendo cosas. Trabajan. Ayudan a los que no tienen tanto talento como ellos en vez de criticarlos.

Aprender a ignorar a los criticones, los que siempre encuentran faltas en los demás y a los críticos autoproclamados. Tu primera estrategia consistirá en reconocer estos comportamientos en ti mismo y en



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

hacer la firme resolución de eliminarlos por completo para que puedas ser un hacedor en vez de un crítico postergador y dilatorio.

El aburrimiento: una resultante de la postergación

El aburrimiento es una opción, una elección; algo que tú mismo te impones y es uno de esos elementos autodestructivos que puedes eliminar de tu vida. Como siempre, la decisión está en tus manos.

Algunos típicos comportamientos postergatorias

- Seguir en un empleo en el que te sientes atrapado y sin posibilidad de desarrollarte y crecer.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- No luchar contra adicciones como el alcohol, las drogas, las píldoras o el cigarrillo.
- Decir "Lo dejaré cuando esté listo para ello", a sabiendas de que lo postergas porque dudas que lo puedas hacer.
- Evitar un confrontamiento con alguna persona como puede ser una figura autoritaria, un amigo, un amante, un vendedor o un funcionario cualquiera.
- La fatiga, incluso leve, es un estupendo recurso postergador.
- Enfermarte cuando te enfrentas con un trabajo perturbador o molesto.
- "Ahora no tengo tiempo para hacerlo".
- Optar por la postura del crítico y usar tus críticas para camuflar tu propia negación a hacer cosas.
- Aburrirte en cualquier momento de tu vida. Es ésta una manera de postergar algo y de usar el evento aburrido como razón para no hacer algo más divertido y estimulante.

19/09/2019 Página 192



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Motivos para seguir postergando las cosas

- Es evidente que la postergación te permite evadirte de las actividades desagradables.
- Si continúas postergando cualquier situación puedes seguir exactamente cómo estás para siempre. Así eliminarás la posibilidad de cambios.
- Al erigirte en crítico, puedes sentirte importante a expensas de los demás. Es una de las maneras de usar las actividades y actos de las demás personas como escalones para elevarte a ti mismo mentalmente. Otra forma de autoengaño.
- Una gran estrategia para no hacer nada.
- Al postergar algo puedes lograr que otra persona lo haga por ti. En consecuencia, la postergación se convierte en una manera de manipular a los demás.
- Al no hacer algún trabajo puedes evitar el éxito. Si no triunfas, evitas tener que sentirte bien contigo mismo y tener que aceptar la posterior responsabilidad que acompaña al éxito.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Algunas técnicas para deshacerse de este comportamiento postergador

- Si el acontecimiento se convierte en presente, la ansiedad, por definición, tiene que desaparecer.
- Observa cuidadosamente tu realidad actual. Decide qué es lo que estás evitando en tus momentos actuales y empieza a enfrentarte con tu miedo a vivir eficientemente.
- Así es como te tienes que enfrentar con tus problemas... actuando, ¡ahora mismo! ¡Hazlo! El único que te impide hacer cosas eres tú mismo
- Tomar la decisión de vivir de momento a momento, cinco minutos a la vez. En vez de pensar en trabajos que se harán "a la larga", piensa en el momento actual y trata de pasar un período de cinco minutos haciendo lo que quieres, rehusando postergar cualquier cosa que pueda brindarte una satisfacción.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



bit.ly/disfruta_el_proceso

- "¿Qué es lo peor que me podría pasar si hiciera lo que estoy postergando ahora?"
- "¿Tú crees que ahora me hace falta un crítico?,". O cuando te descubres siendo tú mismo el crítico, pregúntale a la persona que está contigo si quiere oír tu crítica.
- Un acto de valor puede eliminar todo ese temor. Deja de decirte a ti mismo que tienes que funcionar bien. Recuérdate que hacer es lo importante.
- Cambia:
 - "Espero que se arreglarán las cosas" por "Haré que se arreglen".
 - "Me gustaría tanto que las cosas fueran mejores, de otra manera" por "Voy a hacer lo siguiente para sentirme mejor".
 - "Quizás eso resultará bien" por "Haré que resulte bien,".

Si quieres que el mundo cambie, no te limites a lamentarte. Haz algo. Sé un hacedor, no una persona que únicamente desea, espera o critica.



@difitalteam10



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Proclama tu independencia

No hay elección en una relación psicológicamente dependiente, consecuentemente este tipo de alianza provocará siempre indignación y rencores.

Para eliminar la dependencia hay que empezar por la familia, por la forma en que tus padres te trataron cuando eras pequeño y en la que tratas tú a tus hijos ahora. ¿Cuántas formulaciones de dependencia llevas hoy día en tu cabeza? ¿Cuántas les impones a tus hijos?

La trampa de la dependencia en la educación de los hijos y en la familia



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Nos domina la necesidad neurótica de poseer y de vivir nuestra vida a través de nuestros hijos y el propósito de educar a un niño para que sea independiente se confunde con la idea de educar a un niño para aferrarse a él.

Si tú estás lleno de culpa y no te sientes realizado, y les dices que sean lo contrario, les estás vendiendo un producto fallado.

Sólo al tratarte a ti mismo como la persona más importante y no sacrificándote a ti mismo por tus hijos, les enseñarás a tener confianza y también a tener fe en sí mismos.

El abandono del nido en una atmósfera psicológicamente sana no implica ni crisis ni disturbios o problemas: es la consecuencia natural de una vida eficiente y positiva.

¿Cuáles son pues tus metas como padre o en la elaboración de una buena relación con tus propios padres?



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

"¿Puedo ayudarte?" Nada de ofenderlo porque te pertenece, más bien respetarlo por su propia dignidad de niño. Descubrirás también que los padres eficientes estimulan más los instintos de independencia que de dependencia y no hacen escenas por la expresión de deseos tan normales como los de ser autónomos.

20/19/2019 Página 202

Diferencias entre familias dirigidas a la independencia y las dirigidas a la dependencia.

En las familias dirigidas a la independencia, los impulsos dirigidos hacia la autonomía y el ser uno mismo son considerados normales y no un desafío a la autoridad de uno de sus miembros. Es así un modelo positivo para sus hijos en vez de vivir su vida para ellos y a través de ellos.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La madre no es una persona que sirve de apoyo, sino una persona que hace innecesario el apoyo.

La dependencia psicológica y la crisis matrimonial

El matrimonio es aquella relación entre un hombre y una mujer en la que la independencia es equivalente, la dependencia mutua y la obligación es recíproca.

Una relación que se basa en el amor, como ya dijimos antes, es una relación en la que cada uno de sus miembros le permite al otro ser lo que él quiere, sin expectativas especiales y sin exigencias. Es una asociación simple entre dos personas que se quieren tanto que ninguno de los dos querría que el otro fuese algo que no haya



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

escogido por sí mismo. Es una unión que se basa en la independencia, más que en la dependencia. Pero este tipo de relación es tan rara en nuestra cultura que es casi mitológica.

Un matrimonio típico

La trenza que se hila en la mayoría de los matrimonios es la del dominio y la sumisión. Mientras uno de los cónyuges tenga que ser más importante que el otro o el miedo al divorcio sea lo que los mantiene unidos, la dependencia seguirá siendo la piedra angular de la alianza.

Las personas empiezan a ir cada una por su lado dentro del matrimonio: no tienen relaciones sexuales, duermen en habitaciones separadas, la norma de la comunicación es la de degradarse mutuamente en vez de comprenderse.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Hay también otro final posible si ambos socios deciden revalorizarse a sí mismos y a su relación. Si ambos trabajan para librarse de sus zonas erróneas y para amarse de verdad, esto es dejando que el otro socio o cónyuge escoja su propia manera de realizarse, entonces el matrimonio puede florecer y seguir creciendo y desarrollándose positivamente. Con dos personas que tienen fe en sí mismas, que se quieren el uno al otro lo suficiente como para alentar una independencia en vez de dependencia, pero a la vez compartiendo la felicidad con el ser amado, entonces el matrimonio puede llegar a ser una posibilidad muy estimulante y agradable.

Un buen matrimonio en el que ambos compañeros sienten verdadero amor, se produce cuando cada uno está dispuesto a dejar que el otro escoja por sí mismo en vez de tratar de dominar. No existe ese forcejeo constante que implica el pensar y hablar por la otra persona y exigir que haga lo que se supone que tiene que hacer o debería hacer. La dependencia es la serpiente en el paraíso de un matrimonio



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

feliz. Crea patrones de dominio y sumisión y finalmente destruye las buenas relaciones.

La gente te trata tal como tú le enseñas que te traten

- Chillar, gritar o levantar la voz en cualquier sentido.
- Provocar sentimientos de culpa. "No tienes derecho a..." "No comprendo cómo puedes haber hecho algo así."
- El truco de la enfermedad física. Tener dolores de cabeza, un ataque al corazón.
- El tratamiento silencioso.
- El recurso de "Tú no me quieres, o "Tú no me comprendes" para conseguir que se haga tu voluntad y mantener la dependencia dentro de la relación.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

"¿Qué es lo que estoy haciendo para que los demás me traten de esta manera?". Pon el enfoque en ti mismo y empieza a cambiar esas reacciones.

Algunos de los comportamientos de dependencia y algunos comportamientos que aientan la dependencia.

- Sentirse obligado a visitar a alguien
- Pedirle permiso al cónyuge para cualquier cosa.
- Indiscreciones que son como invasiones a la intimidad de los demás.
- Tener ideas preconcebidas respecto de lo que debe ser el comportamiento de un padre, esposo o hijo.
- No hacer algo delante de los padres o de la persona dominante porque no estarían de acuerdo o porque no les gustaría.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Mentir constantemente respecto a tu propio comportamiento, y tener que tergiversar la verdad para no perturbarlos a "ellos".

23/09/2019 Página 213

La compensación psicológica de la dependencia

- Al depender de los demás, no tienes necesidad de emprender la difícil tarea ni el riesgo de cambiar. Puedes sentirte seguro fiándote de quienes son responsables de ti.
- Puedes sentirte bien porque satisfaces a los demás. Aprendiste que la manera de ser bueno es satisfaciendo a mamá y ahora hay numerosas mamás simbólicas que te manipulan.

La dependencia es desagradable porque te convierte en algo menos que una persona completa que funciona independientemente. Pero es más fácil.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Un programa para liberarte de la dependencia

- Ponte metas de cinco minutos de duración para tratar con la gente dominante de tu vida. Prueba una frase corta: "No, yo no quiero hacerlo" y observa cómo reacciona la otra persona.
- Cuando te sientas empujado a hacer cosas, manipulado psicológicamente, díselo a la otra persona y actúa de la manera en que te gustaría comportarte.
- Toma la decisión de salirte de tu rol de dependencia haciendo un trabajo voluntario, leyendo
- Insiste en tu independencia económica sin ataduras y sin tener que darle cuenta a nadie. Si tienes que pedir el dinero que quieres o necesitas, eres un esclavo. Si eso no es posible, arréglatelas para ganar tu propio dinero de la manera más creativa que puedas.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Tú eres único y privado. Si sientes que tienes que compartir todo, no tienes elección y eres en consecuencia una persona dependiente.
- Si tú tienes ganas de ir al cine y tu compañero quiere jugar al tenis, hazlo de esa manera. Permite más separaciones y así las reuniones serán más alegres y estimulantes.
- **Recuerda que no tienes la responsabilidad de hacer feliz a los demás. Los demás se hacen felices a sí mismos.**
- Tú eres el responsable de tus propias emociones, y la demás gente, de las suyas. Nadie puede controlar tus sentimientos, salvo tú mismo.
- **La clave de una vida eficiente reside en la independencia. Igualmente, la clave de un buen matrimonio reside en el mínimo de fusión y el máximo de autonomía y autodependencia.**

24/09/2019 Página 217

Adiós a la ira



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La ira es inmovilizante y por lo general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son. La ira es una elección y un hábito.

Cuando estás enfadado y pierdes el control, sufres una locura temporal.

La ira es que nunca logra cambiar a los demás: sólo consigue intensificar el deseo de la otra persona de controlar a la persona enfadada.

En vez de escoger la ira, puedes empezar a pensar en los demás como en seres que tienen derecho a ser diferentes a lo que tú quisieras que fueran.

Puedes aprender a evitar que el comportamiento y las ideas de otra gente tengan el poder de perturbarte y molestarte.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

La posesión del sentido del humor

Que escojas la rabia o la risa no importa mucho, salvo que la primera colmará tus momentos presentes de tristeza y la segunda de alegría.

Algunas de las causas más comunes de la ira

La ira en el coche: "Esto no debería estar sucediendo; y porque sucede, yo me voy a molestar e incitaré a los demás a escoger también la infelicidad".

La ira en los juegos competitivos.

Ira ante lo fuera de lugar.

Ira ante los impuestos.

Ira debida a la lentitud de los demás.

Ira por el desorden o desorganización de los demás.

Ira contra los objetos inanimados.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Ira debida a algún objeto perdido.

Ira ante sucesos mundiales que están fuera de tu control.

Los muchos rostros de la ira

La agresión verbal o el ridiculizar a tu cónyuge, hijos, seres queridos o amigos.

Violencia física, pegar, patear, golpear objetos o gente.

Decir cosas como "Él me enfurece" o "realmente tú me das mucha rabia".

Usar frases como "lo mato", "lo deshago" o "hay que destruir a la oposición".

Pataletas de rabia.

El sarcasmo, el ridículo y el tratamiento del silencio.

**El sistema de retribuciones que tú has
construido para escoger la ira**



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Puedes utilizar la ira para manipular a los que te tienen miedo.
- La ira es una excusa muy cómoda. Puedes volverte loco - temporalmente- y luego disculparte diciendo: "No pude evitarlo".
- "¿Qué hice yo para que se enfade de esta manera?,". Cuando los demás se sienten culpables, tú eres poderoso.
- Utilizas la ira para desahogarte.
- Puedes usarla como excusa por un fracaso o por tu falta de capacidad.
- Al decir que la ira es humana, tienes a mano la justificación para tu comportamiento: "Yo soy un ser humano y así funcionan los seres humanos".

Algunos proyectos que pueden servir para reemplazar la ira

La ira se puede eliminar.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Tratar de postergar esa ira durante quince segundos y luego explota como sueles hacerlo. La próxima vez trata de postergarla treinta segundos.
- Postergarla significa controlarla y con mucha práctica la eliminarás por completo.
- Cuando tratas de utilizar la ira en forma constructiva para enseñarle algo a un niño, prueba de hacer como si estuvieses enfadado. Levanta la voz y frunce el ceño, pero no sientas todo el dolor físico y psicológico que acompaña a la ira.
- Ten conciencia de que todas las cosas en las que crees serán desaprobadas por el cincuenta por ciento de la gente el cincuenta por ciento del tiempo.
- Cuando dejes de pensar que la ira es algo natural o típicamente humano, habrás adquirido una razón interna para tratar de eliminarla.
- Trata de no esperar demasiado de los demás.
- Recuerda que los niños son siempre activos y bulliciosos y que no sacarás nada enfadándote.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

- Anímate a ti mismo.
- Cuando te encuentres en una congestión de tráfico, controla el tiempo de espera sin explotar.
- Usa las circunstancias frustrantes como un estímulo para cambiarlas. De ese modo, no tendrás tiempo para enfadarte en tus momentos presentes.

La ira es un medio que sirve para usar elementos externos a ti a fin de explicar cómo te sientes.

27/09/2019 Página 230

Retrato de una persona que ha eliminado todas las zonas erróneas

Están demasiado ocupados siendo para fijarse en lo que hacen sus vecinos.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Sienten entusiasmo por la vida y quieren todo lo que pueden sacar de ella. Les gusta salir de excursión, ir al cine, leer, practicar deportes, asistir a conciertos, visitar ciudades, granjas, contemplar animales, montañas y realmente casi todo. Les gusta la vida.

No se trata de disfrutar de todo lo que sucede, sino de una sabia aceptación de lo que es, de una rara habilidad para deleitarse con la realidad.

Gente que no gasta sus momentos presentes quejándose.

La total carencia de culpa es una de las características de las personas sanas. Nada de lamentos por lo que pasó y nada de esfuerzos por lograr que otros escojan la culpa haciendo preguntas tan vanas como "¿Por qué no lo hiciste de otra manera?", o "¿No te avergüenzas de ti mismo?"



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Se dan cuenta que sentirse mal en el momento presente sólo refuerza la pobre imagen de sí misma que puede tener una persona y que es mucho mejor aprender del pasado que protestar por el pasado.

Rehúsan preocuparse por lo que pasará en el futuro y se mantienen libres de la ansiedad que acompaña a las preocupaciones.

Esta gente vive ahora en el presente y no en el pasado o en el futuro.

Disfrutan del ahora en todas las ocasiones convencidos de que es todo lo que tienen.

Están demasiado ocupados en realizar plenamente el momento presente mientras que la mayoría de la gente vive esperando las retribuciones sin ser capaces jamás de cogerlas cuando se les presentan.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Saben apreciar muy bien su propia independencia, el no depender de lo que puedan hacer los demás. Sus relaciones humanas se basan en el respeto mutuo al derecho que tiene el individuo a tomar sus propias decisiones.

Quieren que las personas que ellos aman sean independientes, que hagan sus propias elecciones y que vivan sus vidas por sí mismos.

Son capaces de funcionar sin la aprobación y el aplauso de los demás. No buscan honores como hace la mayoría de la gente.

No es que sean insensibles al aplauso o a la aprobación: parecen no necesitarlos.

No necesitan ser amados por todo el mundo, ni tienen excesiva necesidad de aprobación. Reconocen que siempre habrá quien desaprobe lo que hacen.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Saben reír y hacer reír. No se ríen de la gente, se ríen con la gente. Se ríen de la vida y lo ven todo como un gran divertimento, aunque toman muy en serio sus proyectos.

Les encanta ayudar a los demás a reírse y les resulta fácil crear buen humor.

Más bien, son hacedores, gente activa, a los que a menudo se les reprocha ser frívolos en el momento inoportuno.

Si son altos, perfecto, pero si son bajos también. La calvicie está muy bien, lo mismo que una frondosa cabellera.

Jamás se quejan de cosas que no pueden cambiar como olas de calor, tormentas eléctricas o el agua fría. Se aceptan a sí mismos y al mundo tal como es.

Verás actuar a gente activa, a los hacedores. Verás cómo toman el mundo natural y disfruta de todo lo que este le ofrece.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Están en paz con la naturaleza, el mundo de Dios, si quieres, aunque son muy capaces de funcionar en un mundo hecho por la mano del hombre.

Están demasiado ocupados en asombrarse por la amplitud de posibilidades que les brinda la vida para realizarse plenamente en el momento presente.

Esta falta de compromiso emocional con los problemas les permite franquear barreras que para muchos son infranqueables.

No están monopolizados por los problemas de su mundo emocional. Para esta gente, un problema es realmente sólo un obstáculo que hay que vencer y no un reflejo de lo que ellos son o dejan de ser como personas.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Si la lucha puede provocar un cambio, entonces lucharán, pero jamás lucharán inútilmente. No son mártires. Son hacedores.

No son gente superficial que juzga a los demás por su aspecto exterior.

Trabajan en cosas que le hacen la vida más agradable o más tolerable a los demás. Porque les gusta hacerlo.

No creen en la inmovilidad que producen los resfriados y los dolores de cabeza.

Tratan bien a sus cuerpos.

Individuos en pleno funcionamiento es la honestidad. Sus respuestas no son evasivas ni pretenden mentir respecto a ninguna cosa. Consideran que la mentira es una distorsión de su propia realidad y rehúsan participar en cualquier tipo de comportamiento que sirva para engañarse a sí mismos.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Saben que están a cargo de su propio mundo y e otros también lo están.

Esta gente no culpa a los demás. La orientación de su personalidad es interna y rehúsan responsabilizar a los demás por lo que ellos son.

No hablan de la gente ¡hablan con ella! No culpabilizan a los demás; ayudan a los demás y a sí mismos a poner la responsabilidad donde corresponde. Los hacedores hacen. Los críticos culpan y se quejan.

La organización es simplemente una manera útil de actuar y no un fin en sí misma.

No consultan manuales ni hablan con expertos: simplemente atacan el problema de la manera que les parece más apropiada. Esto se llama creatividad; y sin excepciones, ellos la tienen.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Pueden hacer acopio de tremendas rachas de energía para completar una tarea porque escogen comprometerse en ella considerándola como una actividad estimulante que los realiza en el momento presente.

Son agresivamente curiosos. Nunca saben lo suficiente. Buscan siempre más y quieren aprender cada uno y todos los momentos presentes de sus vidas.

Son estudiantes que aprenden, no profesores que enseñan.

No tienen miedo al fracaso. No equiparan el éxito en una empresa con el éxito como ser humano.

Saben que el fracaso es sólo un índice de la opinión de otra gente y no hay que tenerle miedo puesto que no puede afectar su autovaloración.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Aceptan a los demás como son y trabajan para cambiar los hechos que les desagradan.

"Eso está muy bien: somos diferentes, eso es todo. No tenemos que estar de acuerdo". Y dejan las cosas así sin necesidad de ganar una discusión o de persuadir a su contrincante de lo equivocado de su posición.

No sienten alegría porque hay más muertos en el campo enemigo ya que el enemigo es tan ser humano como el aliado.

No tienen héroes ni ídolos. Miran a toda la gente como seres humanos y no colocan a nadie sobre sí mismos en importancia. No exigen justicia en cada ocasión. Cuando otra persona tiene más privilegios que ellos, lo ven como un beneficio para esa persona más que como un motivo para sentirse infelices.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)



👉 bit.ly/disfruta_el_proceso 🛠️ 🔧

Quieren ser victoriosos y eficientes por sus méritos en vez de ganar por las fallas de los demás.

No son críticos y tampoco sienten placer por las desgracias ajenas.

Están motivados por un deseo de crecer y siempre que les dan la opción para hacerlo, se tratan muy bien a sí mismos. No tienen espacio para sentir autocompasión, ni autorrechazo, ni para odiarse a sí mismos. No corre tras la felicidad, simplemente viven y la felicidad, cuando llega, es su retribución.

"todas las funciones normales de la vida encierran algún deleite"

Si usas tus momentos presentes para aumentar al máximo la plenitud de tu realización, serás una de esas personas y no un simple observador.



[@difitalteam10](https://www.instagram.com/difitalteam10)