

En busca de mi YO verdadero



Dedico este libro a toda persona que quiera encontrar su yo verdadero. El yo que debe de predominar en todas nuestras decisiones cotidianas así como en nuestra manera de pensar, sentir y actuar ya que de allí se derivan estas.

Es nuestro deber buscar la verdad dentro de nosotros mismos ya que ahí se encuentra esperando ser manifestada. Buscar la guía de Dios y Configurar nuestra personalidad de una manera positiva es el primer paso para encontrarla.

EL CUERPO

1

En una ocasión estando yo dormido en el cuarto de la prisión donde estaba purgando una condena por un delito que cometí, me desperté de repente. Estaba yo acostado acurrucado porque hacia frio y ahí no te dan muchas cobijas; solo una. Por algún motivo me puse a meditar en mi cuerpo y me profundice tanto que llegue a ver mi cuerpo en esa cama acostado, indefenso, como si fuera un perrito echado esperando solo a que le diera órdenes o lo dejara descansar.

Que tristeza sentí al realmente comprender que así era. He llegado a la conclusión que nuestro cuerpo hace lo que usted le ordena sin quejarse. Solo obedece y sigue órdenes. Por favor medite en esto: Si su cerebro le ordena a su cuerpo hacer cualquier cosa el obedece sin chistar, no importa si en ese acto de obediencia llega a morir. El hace lo que usted le ordena, el sigue ese mandato suyo.

Su cuerpo a acariciado a un ser amado, a hecho el sexo, a recibido golpes cuando usted se pelea, ha soportado una mutilación cuando usted ha sufrido un accidente, a absorbido el veneno que causa el exceso de adrenalina cuando usted se enoja, a padecido hambres e inclusive a matado, y es porque sigue sus ordenes. Usted le ordena acariciar, le ordena hacer sexo, tirar esos golpes, aguantar el hambre etc. Que cosas no ha experimentado su cuerpo sin quejarse. Esta sujeto a lo que usted le ordena que haga sin importar las consecuencias.

Yo trate a mi cuerpo de una manera desconsiderada ya que lo drogaba, lo torturaba con mis trasnochadas, inclusive con la comida chatarra que consumía después de una parranda. Cuantas veces a causa del alcohol no lo traje debilitado aporreado y aun así me obedecía. Realmente trate muy mal a mi querido cuerpo.

Ese día que lo llegue a ver ahí acostado mientras yo pensaba, sentí una gran tristeza y compasión por el, que prometí tratarlo de una manera mas justa. Me hice la promesa de quererlo y protegerlo y agradecí a Dios que me hubiera dado un compañero tan maravilloso que me ha permitido disfrutar de tantas cosas bellas que hay en la vida.

Me puse a meditar y a preguntarme ¿Qué es lo que me impulsaba a actuar de una manera con tanta falta de consideración hacia mi cuerpo? Y llegue a la conclusión que era mi Mente. Si, es nuestra mente la que ordena a nuestro cuerpo a llevar a cabo toda clase de cosas. Bien, me pregunte: ¿Y ahora que hago? ¿Cómo puedo programar mi mente para que le ordene a mi cuerpo llevar a cabo solo cosas que no le perjudiquen? Me di cuenta que la única forma era mediante mis pensamientos. A nuestra mente la programa nuestros pensamientos dominantes.

2

Empecé a observar la manera en como se comportaba mi cuerpo en base a lo que pensaba y me di cuenta que los pensamientos tenían una gran influencia en mis actos que por consecuencia, el conducto para llevarlos a cabo era mi cuerpo. Me hice, y hasta el día de hoy, el propósito de tratar de procesar bien mis pensamientos; esto es, pensar de una manera positiva, para que a su vez mi mente reciba esta información y envíe la señal a mi cuerpo para que este a su vez lleve a cabo lo que esta le ordena.

El pensamiento trabaja a base de imágenes mentales, las cuales a su vez, generan sentimientos. A su vez los sentimientos, impulsan a llevar a cabo una acción (el cuerpo es el que realiza esta acción) que a su vez produce un resultado, bueno o malo dependiendo del pensamiento por el cual viene impulsada esta acción. Es de suma importancia analizar lo que pensamos y de que clase de imágenes mentales vienen esos pensamientos propulsados antes de llevarlos a la acción y así poder evitar un resultado que perjudique a nuestro cuerpo. Ya que este es el único medio mediante el cual disfrutamos de la vida.

Pongamos un ejemplo de los cientos que pudiéramos mencionar y los cuales nos han impulsado a llevar ciertas acciones con un resultado. De hecho a diario ejecutamos este procedimiento.

Cuando tenía los medios económicos suficientes, me gusto un carro Cavalier Z24 modelo 1990 que en ese tiempo era un carro del año. Cuando lo vi inmediatamente me imagine manejándolo y sintiendo de antemano una sensación de bienestar, de estatus económico y otros sentimientos de satisfacción.

Bien, ahí esta la imagen mental de la que estamos hablando. Esta imagen que me produjo todos estos agradables sentimientos, desarrollo en mi el deseo de obtenerlo, a su vez el deseo me llevo a buscar la manera de conseguir los medios para este propósito. O sea me motivo a accionar, a hacer algo que me generara dinero para poder comprarlo.

Aun cuando tenia algo de solvencia había otras prioridades, pero era tan fuerte mi deseo y los pensamientos dominantes que mencione anteriormente, que empecé a ahorrar parte de lo que ganaba para completar el total del dinero que costaba.

Al fin complete el dinero y fuimos mis hijos y yo a la agencia a comprarlo. Ahí estaba ya el resultado de la acción que tome impulsado por el deseo que me produjeron mis pensamientos dominantes.

Si usted medita un poco en todas las cosas importantes que a logrado obtener en su vida, su esposa, su trabajo, su bienes materiales, pasaron por este proceso antes de llegar a convertirse en realidades que ahora forman parte de su vida. Igualmente los proyectos que usted tiene

3

pensados realizar y que logre llevar a cabo habrán pasado por este proceso. Pero el que llevara a cabo la parte más importante para obtener el resultado será su cuerpo. Por este motivo debe de cuidarlo y tratarlo con amor.

Antes de proseguir me gustaría decirles de la manera en que alimento mi cuerpo.

Desayuno acostumbro jugo de frutas, ya sea nopal con naranja y zanahoria, manzana con zanahoria, perejil, naranja y papaya u otra combinación de frutas que sean compatibles.

Almuerzo. Acostumbro avena cruda remojada por una hora con pasas o higos, huevos cocidos con verduras, crema de trigo u otro cereal con frutas.

Comida . Calabacitas con verduras, arroz con verduras, ejotes con verduras, atún con verduras y arroz, arroz con trocitos de pollo y verduras, pescado con vegetales.

Cena de ser posible solo ensalada de verduras solas o con pollo, una sopa de verduras o algo ligerito.

Trato de evitar la carne roja, de puerco, ostiones, morcilla, embutidos, y especias. Café retirado de preferencia te de manzanilla. Pastas de vez en cuando. Frijoles y otros granos los consumo de vez en cuando también.

No estoy recomendando mi dieta, solo lo menciono para de ser posible empiece usted a alimentar su cuerpo de una manera sana. Hay nutriólogos que usted puede consultar para que le preparen una dieta saludable y balanceada. O usted puede hacerlo. Lo que si le recomiendo es que incluya frutas y verduras en sus comidas ya que son estas las que aportan los nutrientes necesarios a su cuerpo para un mejor funcionamiento y haga ejercicio regularmente. Yo camino una hora cinco días a la semana.

También me di cuenta que hay una fuerza muy, pero muy poderosa que influye en nuestras decisiones. Esta fuerza es el Espíritu, que tiene una profunda influencia en nuestra mente, pensamientos y corazón y que influye definitiva y poderosamente en nuestra forma que es la que lleva a cabo las acciones como ya mencionamos.

Desde mi juventud tuve en el corazón el tener una casa y un negocio propio ya que mi infancia estuvo llena de carencias y eso me llevo a tener el deseo de contar con algún medio para mantenerme y no pasar por las situaciones que pase de niño.

Cuando me case mi esposa y yo vivimos en casas de renta ya que mi salario como músico no era muy bueno como para darme el lujo de enganchar una casita para mi familia. Mi educación tampoco me ayudaba mucho ya que asistí a la escuela solo hasta el sexto año de primaria. Gracias a Dios que en 1974 arregle mi pasaporte y me fui a trabajar a Justin Boots una fabrica de botas de E.U. con lo cual al menos mejoro un poco mi situación económica

En 1978 recuerdo que compre un libro que me llamo mucho la atención que se intitula “El secreto mas grande del mundo” de Og Mandino. Este libro te dice que tú eres el secreto más grande del mundo ya que dentro de ti se encuentra el potencial para lograr llevar a cabo todos tus sueños, todas tus metas.

Si desde antes mi espíritu ya estaba agitado dentro de mi por el deseo de adquirir cosas materiales para mi y mi familia, el empezar a leer este libro de motivación personal, acrecentó aun mas este deseo que me impulso a buscar un producto que vender para ganar un dinero extra aparte del sueldo de mi trabajo. Fue cuando empecé a vender pinturas al Oleo pero en madera.

Recuerdo que por las noches me cargaba al hombro unas 10 o 12 de estas pinturas que por cierto pesaban bastante y me iba a venderlas a los bares y restaurantes de El Paso TX.

Después de largas horas de caminar para vender mi mercancía, llegaba como a eso de las 12 de la noche a mi casa cansado, rosado y sangrando por el polvo y el sudor y por tanto caminar. Había ocasiones en que quería claudicar y regresar a casa con parte de la mercancía pero mi espíritu me indicaba que tenia que seguir adelante si quería darles a mis hijos y a mi esposa un mejor nivel de vida.

Mi sacrificio tuvo su recompensa cuando en 1979 la empresa de artesanías “Chico Arts” me pidió cientos de estas pinturas y lo que aun fue mas importante para mi y de lo cual estoy hasta este día muy agradecido, fue que el dueño de dicha empresa el Sr. Doyle Harden me

enseño como hacer negocio y me financio para producir las y venderle la producción de las mismas.

Estoy completamente seguro que cuando usted tiene propósitos nobles por los cuales luchar, por los cuales usted se quiera superar, mejorar su nivel de vida, su espíritu lo impulsara a actuar y le ayudara a tener la fuerza de voluntad y el intenso deseo para lograrlos. Como el espíritu es un medio de comunicar a Dios nuestras necesidades, El lo escucha y pone los medios necesarios para que logre usted las metas que persigue.

El espíritu, esa fuerza, la mas intrínseca de nuestro ser, lo podemos disciplinar con pensamientos positivos y principalmente de índole espiritual, y con obras que produzcan satisfacción, como son las obras justas que practicamos hacia los demás y el respeto por todas las cosas que nos rodean. Estas lo alimentan, le son agradables, lo nutren adecuadamente y por consecuencia recibimos grandes beneficios de parte de el como son: Fortaleza mental, espiritual y corporal, sabiduría, entendimiento, conocimiento y discernimiento, que son las cosas que necesitamos para pensar, sentir, y actuar correctamente para beneficio de nuestro cuerpo y de nuestra vida misma.

Aun así, si usted a envenenado su cuerpo con alguna clase de droga, si lo ha acostumbrado a actuar de cierta manera negativa debido a malos hábitos, ya sea en su manera de pensar, sentir y actuar, este puede no responder a las ordenes de su mente, voluntad o su espíritu ya que no esta recibiendo el cuidado que requiere para poder estar en armonía con el todo.

Es por eso que debe de nutrir su mente con buenos pensamientos desde el momento que se levanta, a su cuerpo con una buena alimentación al empezar el día, sus pensamientos y sentimientos que sean siempre de agradecimiento por todas las cosas y por todo lo que le rodea, y al espíritu alimentarlo con la meditación. Meditación acerca de todas las cosas que son de interés y beneficio para usted y sus seres amados y demás personas.

El espíritu, al igual que el viento, es invisible, intangible y poderoso. Un verdadero espíritu inquebrantable, fuerte, es aquel que busca la felicidad en esta vida en todas sus manifestaciones. El tener un amor profundo por Dios, por usted, una voluntad férrea, el deseo y la pasión de cumplir sus sueños son las alas de su espíritu que lo lleva a realizar hazañas inimaginables. Nunca se oponga a la voz de su espíritu sino escúchelo. El querer realmente lograr que las cosas sucedan lo es todo. Si quiere ser feliz lograra serlo. Es tiempo de despertar a un nuevo amanecer. ¡Empiece a transformar su personalidad ya!

Meditate profundamente en todas las bendiciones con las que cuenta, principalmente si tiene una familia y dele gracias a Dios por ello. Interésese en estudiar algo para nutrir su intelecto, esto le redituara grandes beneficios para usted y su familia. Busque alternativas adicionales para generar una entrada extra de dinero. Comparta tiempo de calidad con su familia para que sus hijos crezcan con una autoestima saludable. Más que en los amigos dedique el tiempo en buscar algo que le ayude a superarse en todos los aspectos. Para todo hay un tiempo, pero el más precioso y valioso es el que utilizamos para el beneficio nuestro y de nuestros seres queridos.

5

LA VOLUNTAD Y LOS MALOS HABITOS

La voluntad es esa capacidad que poseemos y que nos mueve a hacer cosas de manera intencionada, aun cuando nos topemos con dificultades, contratiempos y sin importar el estado de ánimo en que nos encontremos. Cuando una persona tiene realmente el deseo de superarse y lucha por ello, puede lograrlo. Puede que a algunos se les haga más difícil que a otros, pero de seguro no imposible

Empiece a eliminar los malos hábitos que tiene. Uno a la vez. Sorpréndase pensando negativamente, sintiendo negativamente, hablando negativamente, actuando negativamente, y evite alimentarse con cosas que dañen su cuerpo especialmente. Trabaje por eliminar estos malos hábitos uno a uno y se dará cuenta que con el tiempo su mente, espíritu y cuerpo empezaran a reintegrarse paulatinamente, empezara a armar las piezas de su verdadero yo al igual que un rompecabezas. Para llevar cabo esta tarea necesita hacer uso de su fuerza de voluntad.

Empiece haciendo pequeños ejercicios para fortalecer su voluntad. Por ejemplo; póngase la meta de hacer ejercicio de dos a tres días por semana si es que no tiene la costumbre de hacerlo, hasta llegar a hacerlo los cinco días de la semana. Si es adicto a los dulces y usted sabe que estos en exceso causan un mal a su salud, póngase la meta de eliminarlos gradualmente. Si consume comida chatarra hágase el propósito de eliminarla poco a poco. Si usted es de las personas que posponen las cosas hágase el buen hábito de establecer prioridades. Si usted consume drogas, alcohol u otra substancia que daña su cuerpo hágase el firme propósito de dejar de consumirlos.

Para llevar a cabo esta empresa recuerde que su cuerpo debe de estar en perfectas condiciones de responder a las ordenes de su mente, y para ello necesita cuidarlo no introduciendo nada dañino en él.

Al empezar a poner en practica esta disciplina, se sentirá algo enfadado debido a que los malos hábitos adquiridos durante su vida, le dictaran a su mente que ponga una excusa para evitar ser eliminados, se aferraran a usted con razonamientos falsos para impedirle llevar a cabo su propósito de cambiar su personalidad. Recuerde que todo esta en su mente. Nada más le voy a mencionar un ejemplo para que capte el mensaje de lo que quiero decirle.

Si usted fuese a buscar un trabajo en el que se necesitara no solo la condición física sino una figura estética, y usted anda mas de 10 kilos arriba del peso que la compañía requiere de los solicitantes para un puesto en el cual usted va a percibir un salario mas que excelente, un horario de 8:00 am a 3:00 pm y le dijeran que usted no califica por esos kilos de más, pero, que ellos le daban la dieta a seguir, los ejercicios a hacer y que le aseguraban que si seguía las instrucciones al pie de la letra los perdería en cuatro semanas y al cabo de las cuatro semanas regresara para una nueva entrevista y por consecuencia la oportunidad de obtener el empleo. Además le daban de tiempo límite para lograrlo dos meses. ¿Aceptaría usted las condiciones?

6

¡Usted aceptaría inmediatamente hacer lo que le pedían no cabe duda! Un sueldo que le permitiría llevar a cabo varios planes que usted tendría en mente. Como, arreglar su casa, comprar otro carro, ropa a su hijos, a su esposa etc. Y sobre todo menos horas de trabajo las cuales aprovecharía para convivir más con su familia. Sin lugar a dudas mejoraría su calidad de vida. ¡Claro que si aceptaría!

Pero que pasaría si durante esos dos meses estuviera nevando, lloviendo, que todos los días fueran demasiado fríos y usted tuviera que hacerlo durante las mañanas, una hora diaria ya que ese era el único tiempo disponible que usted tuviera por el horario de su trabajo de 7:00 am a 5:00 pm además, por estar trabajando un par de horas extras en otro trabajo para lograr cubrir sus gastos.

Al principio usted pudiera razonar de la siguiente manera: "Bueno, tengo dos meses, la dieta y los ejercicios que me dieron me aseguran que funcionan en cuatro semanas, así que tengo suficiente tiempo para llevarlos a cabo. ¿Para que me apuro tanto? Mejor hago ejercicio cada tercer día. O pudiera razonar; este día esta muy frio, mejor lo dejo para mañana.

Es en una situación similar a esta, o en cualquier otra situación en la que usted tenga que llevar a cabo ciertas tareas que tengan que ver con su superación personal en todos los aspectos de su vida, que usted debe de poner en acción la fuerza de voluntad que usted posee para llevarlas cabo sin demora, sin excusas. Recuerde lo que dije al principio." ***La voluntad es esa capacidad que poseemos y que nos mueve a hacer cosas de manera intencionada, aun cuando nos topemos con dificultades, contratiempos y sin importar el estado de ánimo en que nos encontremos***" el que no este acostumbrado a llevar a cabo desde el principio hasta el final algunos de sus propósitos que se ha hecho y ver resultados de estos, no significa que usted no lo pueda lograr, es solo cuestión de disciplinar su mente y fuerza de voluntad.

Confíe en Dios con todo su corazón de que puede llevar a cabo la tarea de configurar su personalidad de una manera positiva. Los resultados probablemente no los vea de inmediato, pero ahí están y se manifestaran poco a poco conforme se le haga agradable el cambio que esta experimentando.

Para que los beneficios de esta nueva energía positiva se manifiesten debe de alejarse de la gente negativa y tener mayor asociación con personas de mente abierta a los cambios y que sean personas positivas

Dejar a un lado la vanidad, envidia, frustración o cualquier otro sentimiento que le impida avanzar en este proyecto que ha decidió llevar a cabo. Pues esto impide la conexión con la energía positiva que es la que trabajara en su persona para hacer posible estos cambios. Sea valeroso y atrevase a probar el cambio. Se lo agradecerá su persona y los seres que le aman

7

Los malos hábitos al igual que las personas que han esclavizado a la humanidad a través de la historia, se aferraran a usted por su supervivencia ya que dependen de usted, de su comportamiento negativo. No tenga miedo a enfrentarlos. El mismo hecho de que esto sea así le hace estar consciente de que esto es real y de que también esta dotado de un potencial ya inherente a usted que le liberara de ellos si realmente les presenta oposición para erradicarlos de su vida para siempre y así poder gozar de una vida mas plena, mas satisfactoria.

Obsérvese y observe a los demás y todas las cosas que le rodean continuamente. Inspírese en la hermosa creación de Dios y busque la verdad de Dios en ella. Empiece por estudiar su palabra, la Biblia regularmente. Platique con Dios ya que El es un ser real. Hágalo en el campo, en privado, en el jardín de su casa, en un lugar tranquilo que se preste para esta hermosa y necesaria meditación.

Sea servicial con el demás tocante a cosas que les aporten un beneficio tanto espiritual como mental. Tenga confianza en usted mismo y en lo que hace ya que usted es un ser perfecto. Esta hecho de una manera que si reflexiona, inspira un temor reverente.

No ignore u olvide las situaciones difíciles por las que ha pasado y ha salido victorioso con la ayuda de Dios quien lo ha dotado de estas grandes capacidades para enfrentarse tanto a cosas tangibles como intangibles. Esto le dará la seguridad de que siempre ha contado con una fuerza superior que le ayuda y ayudara siempre a salir adelante en todo lo que se proponga si esta alineado con los principios que provienen de este ser Divino.

Recuerde que en el proceso de lograr un cambio positivo nos enfrascamos en una lucha contra fuerzas negativas invisibles que provienen de una fuente negativa y poderosa, pero no hay que olvidar que podemos combatirlas con éxito al tiempo que estamos haciendo los cambios necesarios para ello.

Esta fuerza negativa actúa sobre nosotros de una manera intensa al igual que la fuerza positiva, con la diferencia de que esta nos impulsa a cometer acciones egoístas, que nos, dañan tanto a nosotros mismos como a las personas o cosas que nos rodean.

Influyen en el hombre para que cometa toda clase de vilezas para lograr una gratificación inmediata y transitoria, mientras que la fuerza positiva transforma nuestra mente, pensamientos ayudándonos de esta manera a pensar correctamente y actuar positivamente en todos los planos.

Observemos pues, lo que pensamos, sentimos, y hablamos. Esto último, el habla tiene una gran influencia en nosotros cuando declaramos en voz alta ante nosotros mismos que

8

lograremos hacer estos cambios, que lograremos metas establecidas. Además, nos sirve para influir en otras personas. No hay que acobardarnos ni darnos fácilmente por vencidos cuando se trate de obtener un beneficio para nuestra superación personal.

No de su mente a pensamientos negativo pues estos influyen de manera muy fuerte en sus acciones. Hay que vigilar pues lo que pensamos y lo que entra en nuestra mente y corazón ya que estos están estrechamente relacionados. Tenemos que estar en armonía y tener buen juicio para que al tener esta clase de pensamientos analizarlos y desecharlos.

La enseñanza abundante de buenos principios no debe apartarse de la boca de uno para así poder pensar y actuar con sabiduría. Hay que enderezar nuestros corazones desde el momento en que nos levantamos. Buscar la respuesta a cualquier pregunta que tengamos tocante a cualquier cosa que concierna a nuestra persona o de nuestros seres queridos.

Cuando se forma una personalidad irreprochable, se triunfa en todos los aspectos de la vida. Por tal motivo hay que actuar siempre con madurez discerniendo tanto lo correcto como lo incorrecto. Hay que evitar a toda costa ser esclavos de pensamientos negativos, hirientes, pues estos causan un daño muy grave a su espíritu.

Debe de proveer a su familia con estas pautas aquí escritas, para que puedan enfrentar diariamente durante toda su vida los problemas que puedan encontrar a lo largo de ella. De no hacerlo será peor que una persona sin fe. Debe edificar su casa tanto espiritual, como mental y emocionalmente.

La mujer debe de ser de juicio sano para que pueda servir de apoyo a su esposo y sus hijos. Donde existe respeto hay un matrimonio armonioso y exitoso. La mujer u hombre que no se rige por estos principios morales esta destruyendo su casa. No le de largas al asunto cuando se trata de hacer los cambios aquí descritos.

Haga obras excelentes cada día, que lo beneficien a usted en primer plano y luego a los demás y cese de amoldarse a las costumbres y prácticas dañinas del mundo. Ore a Dios por ayuda para poder lograr estos nobles propósitos. Tenga fe en que puede lograr esos cambios y lo lograra. Recuerde que todo el potencial necesario que necesita para ello se encuentra dentro de usted. Adáptese a los nuevos cambios. Tenga sabiduría práctica.

Transforme su mente. Viva más allá de la forma. Su mente, sentimientos, pensamientos o conciencia superior son invisibles. Todos sus pensamientos y su conocimiento espiritual existen en esa dimensión invisible sin forma. ¡Transfórmese! Transformación significa: Ir más allá de la forma de uno. Para beneficio de uno y de los que lo rodean. El principal enemigo al que usted debe enfrentar es su propio carácter ya que este le roba la paz y armonía interna y se contrapone a la voluntad del

9

espíritu. Cuando empiece a erradicar uno a uno los malos hábitos que tiene, su carácter mejorará, tendrá usted el control absoluto sobre el y no el sobre usted.

Cada día es una oportunidad que Dios nos da para crecer espiritualmente. Pregúntese si está aprovechando esa oportunidad o si su mente está concentrada en cosas que no le aportan ningún beneficio. El propósito de este libro es que usted llegue a tener la habilidad para discernir los resultados que obtendrá al enviarle una orden a su cuerpo mediante su mente y pensamientos y que le beneficien a este, a la misma vez que fortalece su confianza en todo lo que hace ya que todo su ser interno y externo (cuerpo) estarán bien sincronizados.

Auto-examínese por medio de la meditación acerca de lo que siente hacia las cosas y las personas. Por ejemplo: pregúntese el porque no puede aceptar a ciertas personas o cosas, de lo que siente hacia ellas y escriba en una hoja de cuaderno con que situaciones cree usted que pudieran estar relacionadas estas cosas o personas. Este ejercicio literalmente va a ser de gran ayuda en la configuración de un nuevo yo en su personalidad

Ejercite su fuerza de voluntad cada día, luchando por hacer los cambios necesarios para su beneficio en todos los niveles; espiritual, mental y físico. Cada vez que tomamos una decisión positiva, nuestra personalidad se vuelve más fuerte y si sostenemos esa decisión, cada día estaremos cambiando el rumbo de nuestra vida para beneficio nuestro.

Limpie su mente de pensamientos como: "¡Ojalá no hubiera hecho esto!" o "¿¡Por qué dejé que aquello me sucediera? Todo tiene un propósito y hay que aprovecharlo. Aceptemos las lecciones del pasado, pero no hay que estancarnos en el. Aspiremos a tener un futuro exitoso pero no vivamos en el.

Si usted está teniendo problemas con sus hijos o su cónyuge, pregúntele a ese ser invisible que hay dentro de usted, su espíritu; que tiene gran influencia es sus pensamientos, sentimientos, corazón y su cuerpo mediante la meditación: ¿qué puedo hacer para solucionar estos problemas y erradicarlos de mi vida familiar y que nunca más vuelvan a aparecer? ¿Cómo debo enfrentar y actuar ante cualquier situación desagradable que se presente en mi vida matrimonial?" "¿Qué puedo hacer para crear una atmósfera de paz y armonía en mi casa, donde ahora hay un ambiente de constantes discusiones? Una vez que ese ser interno le hable escúchelo y lleve a cabo lo que le dicte siempre y cuando todo sea positivo y para el bien de los suyos. ¡Créame que tendrá éxito!

No permita que el ego, el orgullo, la vanidad, u otro mal hábito influya en su mente con otro razonamiento diferente al que le ha dictado su espíritu intervenga en este proceso. Son estos precisamente los hábitos que se aferraron a usted para poder seguir subsistiendo y se opondrán a su transformación personal.

10

Deje de etiquetar a los demás con comentarios despectivos, destructivos, esto le ayudara a definirse en términos más espirituales y profundos. Ocúpese en tratar de eliminar de su vida la crítica y la negatividad ya que estas dos cosas son inmensamente destructivas y le impiden que usted haga avances en hacer cambios positivos en su personalidad. Cuantos más negativos sean sus pensamientos más probabilidades tiene de fijarse exclusivamente en su dimensión física y actuar de un modo que puede conducirle a la destrucción de su cuerpo. Todo pensamiento negativo retarda la transformación personal.

LA MENTE

Es su obligación si quiere ser feliz tratar de conocer su mente, o sea, su modo de pensar y por consecuencia de reaccionar ante las situaciones, por ejemplo; ¿es usted una persona celosa? Analice el porque de ese sentimiento, que pensamientos los motivan y si esos pensamientos están fundados en una realidad o una ilusión, algo que usted solamente se imagina, haga algo por desechar esos pensamientos inmediatamente de su mente. Si hubo un motivo que lo obliga a sentir así busque la manera de solucionar el problema de una manera constructiva y positiva tanto para usted como para la otra persona. Usted tiene la capacidad de crear la solución a todos sus problemas ya sea que estos vengan motivados por una realidad o irrealdad.

Uno de estos males de la mente, tan comunes en las personas es la duda. Esta la adquirimos mediante una mala experiencia que vivimos en algún momento, por las lenguas de personas mal intencionadas, o hasta por una simple pero malévol bromas.

La duda, lo impulsa a acusar, le impide pensar en el futuro, genera en usted resentimiento, drena su energía mental y física, le impide amar genuinamente, le espanta el sueño, envenena el alma y el cuerpo, le hace una persona insegura, le quita la alegría, lo hace cobarde y aleja de Dios.

Para no darle cabida en nuestra vida a este dañino sentimiento debemos de ser honestos con nosotros mismos y los demás, no ser traicioneros, ser leales, y hasta no hacer cosas buenas que parezcan malas como dice un dicho.

Si por alguna debilidad o motivo hizo algo que puso en duda su reputación, aclare las cosas inmediatamente. Lo más doloroso que la duda genera es la incertidumbre, ya que esta situada entre la verdad y la mentira, lo real y lo imaginario.

En una situación así lo más recomendable es hablar con la verdad pero con sus reservas, ya que si esta tratando con una persona que es violenta, y esta amargada y resentida en su espíritu, por estar pasando por esta experiencia devastadora y que seria

11

capaz de cometer, una estupidez lo mejor es callar y poner tierra de por medio aun cuando tenga que sacrificar su relación o intereses con esta persona.

Si su pareja u otra persona que padece este sentimiento, y que esta relacionada con usted de alguna manera, es una persona razonable y que tiene la capacidad de comprensión, lo mas indicado es hablar la verdad. Al fin y al cabo lo que mata es la duda y por el contrario, la verdad lo libera de esta.

Cuando se habla con la verdad y hay un fundamento para la duda, solo hay dos decisiones que tomar de parte del que la padece: Perdona a la parte culpable o se aleja de ella. Mas si se perdona debe tener muy presente que jamás mencionara el asunto que causo esa situación ni los motivos. ¡Darle carpetazo al asunto, y seguir adelante! Para la persona que causo esta situación, lo mas recomendable si hubo un motivo que genero este conflicto, no volver a cometer la misma u otra acción que pudiera atraer nuevas dudas, ya que entonces no quedaría nada por hacer.

En caso de no haber un motivo real que justifique la duda de la parte acusadora, esta debe seriamente trabajar en el procesamiento correcto de sus pensamientos y adquirir la capacidad para solucionar los problemas que se le presenten ya sea que vengan estos motivados por una realidad o irrealidad.

Ambas partes no pueden ni deben vivir en el infierno mental y moral que produce la duda. Menos si tienen familia ya que a ellos les afecta sobremanera ver los problemas que causa este desequilibrio mental en sus seres amados. No hay que olvidar pues que la duda es un sentimiento altamente destructivo y que daña todo su ser interno.

Que hay de sus temores como: el miedo a ser abandonado, el miedo a perder el trabajo, el miedo a la muerte, el miedo a las enfermedades, miedo a lo desconocido, inclusive miedo a sus pensamientos etc. Analice estos sentimientos desde otra perspectiva diferente a como usted los imagina y siente y reemplácelos por pensamientos positivos. Recuerde que nosotros lo creamos todo. Lo bueno y lo malo, los problemas y las soluciones en base a como procesamos nuestros pensamientos.

Trabaje en eliminar el ego, orgullo, egoísmo, rencor, envidia, celos, avaricia, codicia, ira, negativismo y crítica que son los sentimientos más destructivos que impiden la transformación personal del ser humano. Trabaje en cada uno de estos puntos a la vez. No permita que sus pensamientos se vean impregnados de estos sentimientos destructivos. Piense en términos mas elevados, libres del contaminante que emana de estas emociones negativas arriba mencionadas.

Si usted practica y persiste en reaccionar de una manera diferente ante cualquier circunstancia diferente de cómo lo hace normalmente sin resultados positivos,

12

aprenderá a como visualizar y llevar el mundo abstracto del pensamiento al mundo de la forma para su beneficio y de los que lo rodean, ya sea que se haya hecho el propósito de servir a Dios, mejorar sus relaciones con su pareja, familia, su calidad de vida, o sus relaciones interpersonales. La solución esta a su alcance solo conecte con ella.

A través de la historia ha habido hombres que han emprendido esta aventura de superación, porque eso es: una aventura tratando de descubrir su verdadero yo interno. El yo que debería de predominar en todos los seres humanos para poder ser felices.

Estos hombres se han encontrado con mentes mediocres que han intentado frenar el progreso mental, espiritual y físico de estas personas valerosas que han ido en busca de algo que aporte a sus vidas un sentido de realización y satisfacción no solo para ellos sino para todos los seres y cosas que los rodean. Así que, si se topa con personas de mentalidad mediocre solo recuerde que no es el único que enfrente estos desafíos, sino que ya ha habido otros que al igual que usted los han enfrentado y salieron victoriosos, motivo por el cual sus nombres están escritos en la historia seglar y bíblica. Además los obstáculos fortalecen el espíritu y la voluntad. Son necesarios para crecer en todos los aspectos.

LA INSEGURIDAD **(Baja autoestima)**

Ahora que ya vimos que usted puede procesar sus pensamientos, fortalecer su voluntad, preparar su espíritu para lograr alcanzar metas imposibles para otros y como cuidar su cuerpo, analicemos otro de los aspectos que impiden nuestro crecimiento para empezar a trabajar en ello.

La inseguridad, afecta muchas áreas de su vida. Por ejemplo: El matrimonio, su conocimiento, su experiencia, sus relaciones interpersonales, su trabajo, sus metas, su felicidad, su vida. Lo lleva a la inercia y lo peor afecta su espíritu y voluntad.

Vamos a mencionar como ejemplo una faceta importante de estas áreas que son afectadas por la inseguridad o baja autoestima.

Su matrimonio. Cuando es usted una persona insegura, es muy probable que tenga cierto temor de ser abandonado por su pareja si ve que ella es una persona segura de si misma. Esto lo refleja por medio de los celos, ya sea viendo moros con tranchete por todos lados, criticando algunos comentarios que haga su pareja, especialmente si se relaciona con alguna meta que ella persigue para superarse. Se siente amenazado porque su subconsciente que es donde radica la inseguridad que usted adquirió por algún motivo en determinada etapa de su vida, le dicta reaccionar de esta manera como una medida de protección a sus intereses, que en este caso es el control de su pareja.

13

Por este motivo hay muchos hombres que abusan de su pareja y hasta atrofian su mente, pisotean su integridad y las despojan de su seguridad, al grado de convertirlas en personas inútiles que en determinado momento cuando el cónyuge las abandona o fallece, no saben que hacer para salir adelante. En muchos casos con niños que apenas empiezan a vivir que es lo más lamentable del caso. ¿Qué hacer al respecto?

Como la autoestima es un estado mental que se basa en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias acumuladas dentro de nuestro subconsciente a lo largo de nuestra vida, debemos trabajar con nuestros pensamientos y analizar cada acción negativa que viene propulsada por estos y hacer cambios en nuestra manera de pensar o sea, procesar nuestros pensamientos de una manera constructiva.

Debemos adquirir conciencia de que una buena autoestima nos conduce al éxito en todas nuestras empresas y relaciones matrimoniales, familiares e interpersonales, y una buena salud tanto mental como física y que por el contrario una baja autoestima, nos conduce a la derrota y el fracaso.

Aléjese de personas negativas, bromistas, envidiosas, egoístas, quejumbrosas etc. Que tanto contribuyen a la baja autoestima del ser humano. Usted debe de recordar que es un ser único no un ser imperfecto y que todo lo que usted se proponga hacer realmente puede lograr sin importar las interferencias externas. La autoestima no nace con uno mismo sino que se va desarrollando en base a experiencias de nuestra vida.

Un ejercicio muy saludable es aceptarse a si mismo tal y como usted es, al igual que a su pareja. Recuerde que usted la acepto de la manera como la conoció e igualmente ella a usted. Siéntase agradecido de que lo acepto como parte del camino de ella y viceversa. El amor incluye el sentirlo y expresarlo, cosa que solo una persona puede hacer, o solo puede mostrarse a una persona.

Deje ser a su pareja, déjela que se equivoque, no la sermonee, tiene el derecho a equivocarse al igual que usted. Deje que muestre sus cualidades, que persiga sus metas que al final de cuentas es para el bienestar de usted y su familia y ayúdela a lograrlas. Esto es lo que demostrara el amor genuino que usted siente por ella, lo que contribuirá a una relación armoniosa y sana, sin egoísmo, y basada en el respeto y comprensión. Esta es la relación perfecta en un nivel de amor consciente. Sin ventajas ni egoísmo. ¡Jamás consuma drogas que interferirían en este ejercicio de superación personal! Igualmente la mujer debe poner en practica en su relación matrimonial lo aquí descrito.

Trabaje en los vínculos de unión que debe de haber entre usted y su esposa tanto mental, espiritual y físicamente para estar sincronizados en todos los aspectos y así poder edificar un buen matrimonio. Póngase reglas y pautas a seguir para lograr este propósito, pues beneficiara a sus hijos y demás personas que lo rodean.

14

Ponga a Dios en primer plano en su vida ya que esto significa amarse a usted mismo. Agradezca a su esposa todo lo que haga por usted y su familia. Igualmente la esposa debe de hacer lo mismo. Respete a su esposa en esos días, ella se lo agradecerá. Fortalezca sus relaciones matrimoniales.

Nunca hiera a su esposa o la esposa a su esposo, porque los insultos hieren el alma y estas cicatrices son difíciles de curar. Este proceder negativo perturba el espíritu de ambos y este debe de estar libre de toda amargura y dolor para que le ayude a llevar a cabo todos los planes que tengan en mente como pareja.

Interésese en todas las cosas que hace su esposa y alábelas igualmente con sus hijos haga lo mismo, nunca los critique si no supieron como hacer algo de la manera correcta, en su lugar ayúdeles si es que usted tiene el conocimiento para hacerlo y anímelos a intentarlo de nuevo cuando sea necesario hacerlo. Esto contribuirá a una buena comunicación entre usted y sus hijos.

Debemos de tener mucho cuidado en el trato con ellos, ya que los niños son como una esponja que absorben todo. Si usted le fomenta al niño una autoestima propia alta, mediante darle amor, cariño, comprensión, apoyo, y ayudarle a resolver cualquier problema que son comunes en los niños, mediante una buena guía comprensible para el, el niño crecerá sano tanto mental como físicamente, y estará más preparado para forjarse un buen destino. Guíelos para que puedan sortear los problemas de la vida.

Salude a sus hijos al llegar ellos de la escuela con buen ánimo, para que pueda darles la oportunidad de ser abiertos con usted y de esta manera saber que hay en el corazón de ellos y elevarles la autoestima. Cuiden usted y su esposa que su lenguaje no sea obsceno ni hagan comentarios que derrumben a uno u al otro delante de sus hijos

Aprenda a decir las cosas cuando quiera comunicar algo. Que su habla sea sazónada con sal como recomienda la Biblia. Finalmente nunca se debe perder el respeto en ningún matrimonio ni en ningún miembro de la familia.

¿Qué hacer para combatir la baja autoestima en diferentes áreas de nuestra vida?

1. No se autocritique por ningún motivo y este satisfecho (a) consigo mismo.
2. No sea hipersensible a la crítica. Temple su espíritu ante esta actitud tan generalizada.
3. No sea indeciso ni tenga miedo a equivocarse.
4. No trate de complacer a nadie nada mas por no querer o saber decir NO!
5. No trate de ser perfecto. Tiene derecho a equivocarse recuerde.
6. No se culpe por acciones pasadas, mejor perdónese.
7. Tenga confianza en si mismo y en lo que usted hace.
8. No sea hostil, sea amable.

15

9. No este siempre a la defensiva, sea flexible.
10. Conserve siempre su buen humor.
11. No intente llamar la atención ni aprobación de nadie.
12. Acepte a los demás como son. No intente cambiarlos.
13. No se preocupe si se equivoca.
14. Defínase usted en términos de perfección.

El destino

El destino no es más que una suma de las decisiones que tomamos durante la vida y los resultados de estas. En este influyen también la casualidad y el suceso imprevisto. Por este motivo tenemos que ser perseverantes en hacer lo que amamos no importa en que circunstancias nos encontremos económica o físicamente, para atraer aquello que nos proporcionara verdadera felicidad y un sentimiento de realización personal.

.Cuántas veces no hemos tomado decisiones erróneas que después nos arrepentimos. He aquí ejemplos de algunas de ellas.

Al comprar un carro muchas veces no tomamos en cuenta que no solo es el carro lo que estamos adquiriendo sino más deudas junto con este ya que tenemos que comprar aseguranza para poder sacar la licencia el engomado y estar tranquilos en caso de tener un percance automovilístico.

Las jóvenes o los jóvenes que se casan sin haber conocido bien a su pareja y que con el tiempo se dan cuenta que no es la persona que querían para compartir su vida con ella.

El adquirir una casa sin antes asegurarse que serán capaces de dar las mensualidades y los intereses que generan los prestamos de los bancos, en caso de que la hayan financiado por medio de uno de estos.

El haberle comprado una motocicleta a un hijo y que a causa de ella haya habido un accidente fatal.

El haber tomado una de las peores decisiones de dejar la escuela para ponerse a trabajar solo porque se le hacían muy difíciles las clases y no desear esforzarse por hacer lo posible y terminarla.

El haber tomado una carrera que no le interesaba y tener que abandonarla a la mitad del camino.

El haberse gastado el sueldo que tenía que llevar a su hogar en la cantina.

16

Y para acabarla de amolar cuantas veces las fuerzas naturales (suceso imprevisto)) no obligan a las personas a tomar decisiones no deseadas. Miles de personas han tenido que hacer esto contra su voluntad en países donde ha habido desastres naturales. Desafortunadamente contra estos fenómenos naturales nada podemos hacer.

Puedo mencionar cientos de situaciones en las cuales a causa de una mala decisión que hemos hecho, hemos tenido que pagar las consecuencias.

La vida tarde que temprano nos expide la factura a pagar de una forma u otra. Física, psicológica, moral, económica o mentalmente. Dependiendo en que posición lo sitúan a uno en la vida estas decisiones.

Un "mal destino" o el resultado de las decisiones que hemos tomado, que es lo mismo, lo persigue a uno hasta en los sueños. Muchos de los sueños que tenemos solo reflejan lo que hay en nuestro subconsciente. Frustraciones, experiencias amargas por las que se ha pasado, deseos no realizados, inseguridad etc. Debemos trabajar en eliminar estos recuerdos del subconsciente una vez que estemos conscientes que de allí se derivan estos sueños y los sentimientos desagradables que estos generan.

Recuerdo que por muchos años aun después de haber salido de prisión sonaba que aun estaba allí, y era tan real lo que sentía en el sueño que cuando despertaba daba gracias a Dios por que solo hubiese sido eso; solo un sueño. En otras ocasiones he sonado que tengo una mala relación con mi esposa a quien quiero mucho, y despierto sintiendo hasta coraje contra ella, pero como ahora se que esto viene propulsado por una ilusión, o sea un sueño inmediatamente descarto cualquier sentimiento o pensamiento que en otro tiempo hubiera hecho mella en mi estado de ánimo.

¿Porque estuve en prisión? Por una mala decisión que tome. ¿Porque he sonado que me peleé con mi esposa? no creo que sea por las buenas decisiones que he tomado en la vida. Algún recuerdo desagradable hay en mi subconsciente. Es mi tarea localizarlo y erradicarlo.

También los lugares, personas, aromas, palabras y otras cosas más que relacionamos con experiencias desagradables que tuvimos durante nuestra vida influyen en nuestro estado de ánimo, quitándonos la energía que debemos utilizar en otras cosas de provecho para nuestra superación personal.

Tenemos que tratar de ser perfectos lo mas que podamos pero sin caer en la exageración ni dejar de disfrutar de las cosas de la vida, sino de una manera consciente y equilibrada. De lo contrario podemos caer en la frustración y traumar a los seres que nos rodean con nuestro comportamiento erróneo.

Cuando realmente se quiere hacer un cambio, se busca a la sabiduría no esperamos a que ella venga a nosotros, y es cuando ponemos esas fuerzas poderosas de las que hemos estado hablando en este libro, en acción y las cosas empiezan a cambiar para nuestro beneficio.

17

Este cambio nos pasa de la categoría de pobres, tanto espiritualmente como materialmente a ricos. De negativos a positivos. Lo bueno de esto es que nosotros podemos escoger a que categoría queremos pertenecer. Tenemos el potencial de hacer estos cambios y muchos más en nuestra vida para nuestro beneficio y de los que nos rodean. Solo requiere poner en acción estas fuerzas motivadoras invisibles que se encuentran dentro de nuestro ser.

Cuando esta uno agradecido por lo que Dios nos da generamos abundancia principalmente de conocimiento y entendimiento de las cosas, ya que estamos sintonizando con la armonía, la paz interior y esto nos da la capacidad de pensar correctamente para hacer decisiones correctas.

Intuición

¿En alguna ocasión a tenido usted algún presentimiento o intuido alguna situación que esta por manifestarse? ¿Ha logrado inquietarlo? ¿No ha sabido como manejar este fenómeno? Toco este tema porque esa fuerza sobrenatural que en ocasiones experimentamos son la causa de mucho nerviosismo, miedos y temor que enfrentamos, si no seguidamente, al menos de vez en cuando. Lo que le recomiendo hacer a continuación no quiere decir que esto elimine completamente esas sensaciones desagradables que produce lo desconocido, pero si creo que le dará un poco de tranquilidad el saber que es lo que causa estos sentimientos desconocidos para el ser humano y qué hacer al respecto.

Cuando observemos que en nuestra vida empiezan a manifestarse cosas negativas y no sabemos por que motivo, hay que hacerle caso a nuestro ser interno y tratar lo mejor que podamos de analizar el porque de estas manifestaciones y a la vez prevenirlas analizando con que circunstancias o situaciones están relacionados estos sentimientos negativos.

Es aquí donde debemos de poner en practica lo aprendido, el conocimiento que tenemos de nuestro ser interno adquirido mediante la practica que hemos tenido en la configuración de nuestro yo interno. Hay que recordar que todo es relativo, todas las cosas que pasan están relacionadas con algo de una forma u otra.

Es aquí donde debemos poner en acción todas las fuerzas positivas que tenemos como: Conocimiento, entendimiento, discernimiento, (principalmente) para prevenir o detener algún posible acontecimiento negativo o desagradable que este queriendo manifestarse. No permitir que suceda, que avance.

No regrese a su antigua manera de manejar esta clase de situaciones, pues no funcionaria. También debemos tener mucho cuidado de no pedir consejo, opiniones, o confiar en lo que los demás le puedan decir ya que ellos desconocen como se siente usted ante esos

acontecimientos que están sucediendo. Solo su ser interno le puede guiar a una solución confiable y benéfica para con usted, porque usted lo conoce, las demás personas no.

Por muy buenas que sean las intenciones de los demás jamás podrán darle un consejo apropiado dado que es su experiencia, su sentir, su circunstancia, no de ellos, suya, únicamente suya. Ellos no pueden sentir lo que usted siente en alguna situación por la que este pasando. ¿Por qué? Porque esa experiencia o sentimiento o lo que sea que usted experimenta no se relaciona con ellos sino con usted, con su persona única y exclusivamente con su persona.

Tampoco deje que las cosas materiales le impidan escuchar la voz de su yo interno, ya educado. Debe reconocer que, detrás de esos sentimientos, percepciones o presentimientos hay una fuerza negativa muy poderosa que esta tratando de parar la activación de las fuerzas positivas que hay en su ser. Es por eso que siente esa inquietud, porque se esta produciendo un conflicto entre estas dos fuerzas y que usted esta experimentando en su humanidad.

De una cosa puede usted estar completamente seguro; de que nunca triunfaran estas fuerzas negativas sobre las positivas que hay dentro de usted si persevera disciplinando su espíritu, su mente y su corazón y fortaleciendo la voluntad de hacer cambios positivos en su personalidad tanto espiritualmente como mental y físicamente.

Las fuerzas positivas vienen de su interior, las negativas del exterior. Estas son producto de las acciones incorrectas que usted comete en determinados momentos en la vida. También son producto de los sentimientos de miedo y temor que le producen situaciones que están fuera de su control, del medio ambiente en que usted vive, de la incertidumbre, y muchos otros factores. Aun así esta energía negativa no podrá penetrar jamás e influenciar en usted si no se lo permite. Si conserva siempre la capacidad para pensar correctamente.

Si usted ignora esas señales de advertencia que aquí hemos mencionado y que le envía su ser interno, y no las toma en cuenta, o sea las cosas que están pasando a su alrededor, pudiera experimentar una experiencia desagradable. Escuche siempre esa voz interna que le esta poniendo alerta ante una posible situación o evento no deseado.

Recuerdo que antes de ser arrestado y enviado a prisión, tuve un sueño que me preocupó mucho y que me puso intranquilo. Soñé, que a una persona y a mi nos llevaban a una mansión donde había muchas luces, focos, y salía un hombre al que nunca le puede ver la cara pero si estaba consciente en mi sueño de que era un ente diabólico que utilizando un lenguaje por demás obsceno nos observaba a mi y a la otra persona.

Después de unos momentos de vernos le dio la orden a quien nos llevo a su presencia de que dejara libre al que habían llevado junto conmigo. Después de mirarme unos segundos ordeno que yo me quedara en aquel lugar. Esto hizo que me sintiera profundamente triste y desesperado. Enseguida me acuerdo que mire hacia un lado algo como una barda con luces en la parte de arriba, y vi la sombra de varias personas caminando pegados a la barda lo cual no se porque motivo pero sentí una gran tristeza ante esta visión.

Cuando me enviaron a la primera prisión, (ya que después de cierto tiempo lo mueven a otras) vi físicamente esa casa que vi en mis sueños de donde salió esa persona que mencione anteriormente y que se parecía muchísimo a el gimnasio de la prisión. La barda donde vi las sombras de personas caminando tenía una gran similitud con el cerco de alambre con luces que rodeaba la prisión y que estaba a unos metros de la yarda donde solíamos caminar todos los presos día con día para poder soportar el encierro.

¿Por qué no pude discernir lo que estaba por sucederme aun cuando tuve sueños que me intranquilizaron profundamente y sentimientos de inquietud continuos que me avisaban lo que estaba por venir? Fue porque mi mente, cuerpo, espíritu y pensamiento no estaban en armonía. Andaba muy desequilibrado en todos los aspectos. No supe discernir lo que estaba por suceder, no estaba sincronizado con todas esas fuerzas con las que Dios nos doto porque simplemente no las tome en cuenta. Nunca me preocupe por desarrollarlas, estaba absorto en conseguir cosas materiales y muy envuelto en la inmoralidad. No pude discernir lo que mi yo interno trataba de decirme, me estaba alertando de lo que se cernía sobre mi persona, pero no lo entendí. Nunca hice nada por desarrollar ese potencial interno que todos tenemos.

La observación

De niño me gustaba andar en el rio en mi ciudad natal Nvo. Casas Grandes Chih. hasta altas horas de la noche diez de la noche. Para un niño de escasos 8 anos de edad, solo en el rio, es bastante tarde. ¿Qué hacia a esas horas de la noche en el rio? La verdad, como había sembradíos de frutas y verduras, me iba a hurtar algunos de ellos para llevar algo de comer a mi casa. En este punto quiero compartir un poco de mi vida de niño abusando de su tiempo ya que estamos tocando temas que se que son de importancia para usted, pero no se apure que los volveremos a retomar.

Naci un 29 de Abril de 1949 en Nuevo Casas Grandes Chih. Según me conto una de mis abuelitas quienes fallecieron hace varios anos, que mi madre tuvo problemas para poder traerme a este mundo. Como no podía salir del útero, y se le estaba pasando el parto, mi abuelita le dijo a mi madre que se pusiera de rodillas en la cama y acto seguido le dio un rodillazo en la espalda ayudándola de esta

20

manera a que me expulsara de la morada en la que estuve viviendo por largos nueve meses, o sea el vientre de mi madre. Desde ese momento ya yo estaba luchando por sobrevivir. Creo que las mamás merecen un monumento por tanto sacrificio que hacen para poder darnos la vida. El monumento a la mía estará siempre en mi corazón donde jamás lo consumirá el paso del tiempo.

Los recuerdos que tengo de mi querida madrecita son pocos, y aunque pueda parecer imposible me acuerdo de una ocasión en que estaba en la cuna y de pronto algo rompió el vidrio de la ventana del cuarto donde yo estaba, mi madre entro probablemente corriendo y me saco de la cuna y me tomo en los brazos, (de esto me acuerdo perfectamente hasta el día de hoy). Realmente no se cuantos meses de edad tendría. Me pregunto si habrá personas que se acuerden de ciertas cosas a esa edad. No lo se, pero así es en mi caso. Otra ocasión que me acuerdo de mi madrecita es cuando iba a visitar al hombre con el cual se caso mas adelante, a la ciudad de Tecate Sonora.

Me acuerdo también de un señor del que después supe se llamaba Ecliserio Márquez amigo del hombre con el que se caso mi madre, y quien era troquero, y nos llevaba a ver a esta persona. En cierta ocasión durante una parada que hicieron para comer algo en un restaurant, mi madre me hizo una broma diciendo que me iban a dejar allí, motivo por el cual llore asustado mientras mi madre reía de buena gana y enseguida me abrazaba y me decía que no era cierto. Luego me colmaba de besos. ¡Vaya manera de divertirse con su hijo! Pero en fin era mi madrecita y lo único que podía yo sentir en ese momento era su protección y amor hacia ella.

Como no tuve padre ya que el mío abandono a mi madre como sucede con tantas mujeres, y éramos demasiado pobres, mi madre conoció a este hombre que mencione anteriormente que se enamoro de ella y se la llevo a vivir a Hermosillo Sonora. Todavía recuerdo como lloraba al verla abordar el avión y la desesperación de no poder correr hacia ella ya que mi abuelita me sujetaba fuertemente. Yo tendría algunos 2 o 3 años. Ella, recuerdo también, lloraba y me decía adiós mientras subía al avión. Que egoísmo hay en algunos hombres que no aceptan a los hijos de otra persona aun cuando saben el daño que causan a los demás y en especial al niño que separan de su madre.

No culpo a mi madrecita ya que el motivo por lo cual tomo esta decisión era primeramente por la situación de extrema pobreza en la que vivían ella y mis abuelitas. Realmente estaban padeciendo hambre. Así que creo que fue la mejor decisión que pudo tomar. Anos más tarde cuando yo contaba con unos 7 años le escribió a mi abuelita diciéndole que iba a ir por mí para llevarme a su lado en la primera oportunidad posible. Inclusive le pidió a mi abuela que me llevar con ella, pero mi abuela ya tenía otros planes: Irse a vivir a Ciudad Juárez con otra hija que se había mudado antes a esa ciudad. Una hermana de mi mamá a la que ahora considero como mi madre. Probablemente mi madre ya había convencido a su esposo para que aceptara que me reuniera con ella, pero el destino tenía deparado otro giro para mi vida. Murió antes de reunirme con ella. Bien, ahora ya tienen una mejor idea de el porque andaba en el río hasta esas altas horas de la noche.

21

Durante esas ocasiones me gustaba observar el cielo con sus hermosas estrellas, Me gustaba escuchar el sonido que hace el río cuando la corriente fluye tranquilamente, observar a los animalitos que vivían en los árboles del río o andaban buscando su comida, el olor a hierba y tierra húmeda que tan rico huele y que me trae recuerdos bellos de mi niñez, también el temor que tenía ya que me decían que se aparecía un hombre sin cabeza. Cuentos de la gente de pueblo, pero ni eso me hacía soltar mi preciosa carga que era un costalito de elotes y melones que hurtaba de las huertas para llevar algo de comer a mis abuelitas. No justifico el robo ni mucho menos, pero desafortunadamente me tocó vivir estas experiencias en mi corta edad. Ahora si retomemos el tema.

La observación es muy importante en la vida de los seres humanos y debemos de desarrollarla, ya que de ello depende mucho el tener éxito en el negocio, en nuestras relaciones interpersonales y nuestra salud física, mental y espiritual. ¿Cómo?

Si usted observa el cielo con sus miles de millones de estrellas, la tierra con su gran diversidad de plantas y animales, y si usted observa la manera en como esta usted maravillosamente hecho, con la capacidad de pensar, sentir, oler, ver, percibir, y como funciona tan maravillosamente su organismo, su cerebro, corazón, riñones, pulmones, y demás órganos y todo para su supervivencia, se dará cuenta de que usted es ilimitado. De que no hay límites para conseguir lo que se proponga especialmente lo que necesita para ser feliz, tanto física como mental, material y espiritualmente.

Usted pertenece a ese todo que mencionamos aquí y el cual es glorioso. Dios no hace cosas defectuosas toda su actividad es perfecta, y usted es un ser perfecto con la capacidad de lograr sus metas y contribuir al bienestar de los demás, especialmente sus seres amados.

Científicos, historiadores, astrónomos, médicos, psicólogos, zoólogos hasta llegar a mecánicos, carpinteros, cocineros, albañiles y usted mismo, hemos usado la observación para extraer conclusiones, permitiéndole a la mente ser libre para pensar, entender, razonar, percibir, imaginar y desarrollar otras habilidades cognitivas necesarias para nuestra superación personal que es el punto principal que estamos aquí tratando. Para hacer los cambios necesarios para nuestro bienestar en todos los aspectos.

Es muy importante que usted observe todas las cosas que le rodean. Por ejemplo ¿Ha observado al amigo que invita a su casa que esta viéndole las pompis a su mujer? Si así es no entre en un conflicto pero si mantenga cierta distancia de esta persona, ya que podría generarle un problema en su matrimonio. ¿Ha observado que algún compañero de trabajo porque usted es una persona que esta ascendiendo por su efectividad laboral, empieza a buscar pretextos para molestarlo? Inteligentemente trate de controlar la situación a su favor. ¿En el negocio esta observando que esta teniendo mas ventas? Investigue cual son los factores contribuyentes a este cambio favorable y concéntrese que estos sean aun de mayor calidad. Puede ser un buen servicio, un buen artículo, los buenos precios etc. Hay libros de mercadotecnia para documentarlo en este aspecto de las ventas.

Ha observado que su esposa se ve decaída, triste, irritada, o que se comporta de una manera no usual, hable con ella y pregúntele como se siente. No la sermonee injustamente e investigue que esta

causando este comportamiento. Puede que sea una enfermedad y las mujeres como son muy estoicas por lo regular nunca comunican a los demás acerca de lo que les esta pasando o lo que están sintiendo. Es su deber como cabeza de familia ver por el bienestar de ella y sus hijos.

Si nota en sus hijos un cambios de comportamiento, por ejemplo; de rebeldía, en sus gustos en el vestir, algo que le indique que esta relacionándose con personas problemáticas que usan ese vestuario, hable con el, no lo sermonee inmediatamente, entable un dialogo y pregúntele el porque se esta comportando y vistiendo de esa manera. Dígale que le interesaría saber como piensan los jóvenes, sus gustos, forma de divertirse, música, acerca de las chicas que le gusta etc. para que de esta manera logre que sean mas abiertos y comunicativos con usted y así poder elaborar un método adecuado para ayudarlos en caso de ser necesario. Para estas y otras situaciones más de diferente índole por las cuales pasamos durante nuestra vida, necesitamos hacer uso de la observación.

En la economía, los cambios políticos, su persona, sentimientos, pensamientos, actitudes, la situación de su ciudad especialmente si es una ciudad conflictiva es necesario desarrollar la observación. La observación no solo es buena para detectar cosas negativas, sino también para disfrutar de todo lo bello de la vida, ya que esta nos lleva a la meditación, y al aprecio por todas las cosas hermosas que la vida nos ofrece y a obtener un mayor grado de satisfacción de ellas. Y lo más importante a obedecer las justas normas de nuestro Creador.

Sobre todo observe los cambios que esta haciendo en su personalidad y los resultados de estos conforme va aplicando en su vida estos conceptos de los cuales estamos tratando en este libro que son como lo mencione antes; observar lo que usted hace en base a como piensa y practicar el procesamiento de sus pensamientos de una manera que sea objetiva y positiva, observar que siente ante cualquier evento que sea de importancia para usted y analizar la relación de este sentimiento con su persona, ejercitar la fuerza de voluntad para lograr sus metas, hacerle caso a la intuición cuando se apodere de usted un sentimiento de inquietud que no pueda definir el porque de este, escuchar la voz de su espíritu y dejarse guiar por el, hablar y actuar de una manera que levante su autoestima y de sus seres amados y demás personas, observar los cambios en su personalidad que esta experimentando conforme va ejercitándose en todas las áreas que hemos cubierto a través de esta lectura, y sobre todo ser agradecido con Dios alabándolo y dándole gracias al levantarse, al acostarse y siempre que desee de corazón hacerlo.

La educación

La educación,(del latín educere, “guiar, conducir” o educare “formar, instruir”) puede definirse como: El proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra: está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes. Por medio de ella sabemos

23

como actuar y comportarnos en la sociedad. Sin ella nuestro comportamiento no sería muy lejano a un animal salvaje.

El niño comienza desde la lactancia a formar vínculos sociales con quienes lo rodean, su madre principalmente y demás familia. Como mencionamos antes el niño es como una esponja que va absorbiendo y reteniendo información con todo aquello con lo que interactúa a través de su vida.

Nosotros somos los contribuyentes de que las naciones estén devastadas, que su estructura social este en estado deplorable debido a nuestro comportamiento y falta de conciencia hacia las cosas y los intereses personales de los demás. Nos hace falta saber como conducirnos adecuadamente en el sistema social en que vivimos. Esto es parte de la educación y responsabilidad nuestra. Hemos pisoteado todos los valores sin los cuales este sistema no puede funcionar adecuadamente para nuestro bienestar.

Estamos viviendo en una era que se rige por el ego, en la que la que nuestra forma de actuar solo se enfoca en el "Yo" primero y después "Yo" olvidando que compartimos un espacio con todos los demás seres humanos y el Universo y que somos parte de ese todo. Necesitamos que se nos eduque, se nos guíe, se nos transmitan valores y costumbres con las cuales podamos contribuir a una mejor sociedad y de esta manera parar ese desequilibrio en el cual nos estamos sumiendo día con día.

Debemos tener en cuenta que toda acción negativa se asemeja a un fantasma que aparece vez tras vez en nuestras vidas. Son muchas las áreas en las que la educación juega un papel muy importante en nuestra vida, pero aquí quiero mencionar un área en la que es de muchísima importancia aplicarla. La Conciencia. ¿Por qué? Porque tenemos conciencia y aunque no la tengamos bien educada no significa que no este presente.

Si ponemos especial interés en educar nuestra conciencia nos abrirá los ojos para distinguir lo correcto de lo incorrecto. Nos ayudara a progresar más rápido cuando queramos hacer cambios positivos en nuestra vida o en nuestra personalidad. Si la educamos correctamente nos capacitara para ayudar a nuestros seres amados de una manera más eficaz.

Si educamos nuestra conciencia seremos mejores ciudadanos, personas más productivas, más responsables, más creativas, más conscientes de nuestros actos en general, mas considerados con nosotros mismos y con los demás, mas conscientes con el medio ambiente, y sobre todo contribuiremos al desarrollo de nuestra nación.

Naciones como Japón, Alemania y China, ¿que fue lo que hicieron para poder salir adelante después de la segunda guerra mundial? Se educaron y tomaron conciencia de la situación por la que atravesaban y con una voluntad férrea y admirable se propusieron salir adelante, que el día de hoy son naciones desarrolladas, aun cuando la guerra casi las aniquilo por completo. Son naciones que aportan en gran manera aun a la economía del país mas poderoso del mundo; Estados Unidos de Norteamérica. Hay otras que aun sin poseer la materia prima que necesitan para producir los productos que manufacturan y exportan a otros países, figuran entre la lista de países que cuentan con una economía estable y confiable gracias a la educación, concientización y deseo de progresar para así proporcionar una mejor calidad de vida a sus seres queridos. En México tenemos todo para lograr posesionarnos de un buen lugar en la economía mundial. Pasar de un país sub- desarrollado a un país desarrollado. ¡No olvidemos a nuestro querido México!

¿Porque no empezar por educarnos en cosas muy pequeñas pero no por demás importantes? como: No tirar por la ventana del carro el papelito de ese chocolatito que nos vamos comiendo mientras manejamos. Por no tirarle un dedo al chofer que nos rebaso, por ayudar a ese anciano a que cruce la calle, por hacer el trabajo lo mejor que podamos, por estudiar algo que nos guste y aporte un beneficio tanto a nosotros mismos como a la comunidad, por no aprovecharnos de la buena fe de las personas, por respetar las leyes de nuestro país ya sea de transito o pagando nuestros impuestos y demás obligaciones fiscales a tiempo, así como respetar a las autoridades. Por ayudar a nuestro cónyuge en sus tareas domesticas cuando amerite hacerlo y ayudar a nuestros hijos dedicándoles tiempo de calidad. Por estos y más motivos debemos trabajar duro en la configuración de nuestro yo interno. Solo así podremos hacer estos cambios

Nunca dañes tu conciencia solo por complacer a otros. Las cosas dañinas son fáciles de aceptar si no procesas tus pensamientos correctamente. Hay muchísimas cosas de beneficio para tu progreso en que pensar como también hay las que dañan tu conciencia y que traen graves consecuencias tarde o temprano. Recuerda: "la conciencia endereza el corazón del hombre."

Las cualidades internas que tú posees no cambian, son eternas. Es uno el que las altera debido a como pensamos actuamos y sentimos. la conciencia trata de comunicarse con nosotros pero la ignoramos cuando optamos por hacer el mal en lugar del bien.

Es indispensable pues, tener un buen juicio para no dañar nuestra conciencia ya que de ser así estaremos dañando también a nuestros seres queridos. Por lo tanto no trates con gente mediocre que intente seducirte para que abandones los hábitos útiles que estás adquiriendo

25

Recuerda que todas estas fuerzas o cualidades intangibles que posees y que trabajan para tu bien y que moran en esa dimensión invisible que mencionamos anteriormente, y de las cuales debemos echar mano de ellas durante toda nuestra vida, están ahí esperando manifestarse. Solo tú puedes lograr hacer que esto suceda activándolas de la manera como ya hemos hablado anteriormente en este libro.

En la conciencia influyen; el medio ambiente y los hábitos adquiridos durante nuestra vida. Es pues de fundamental importancia que usted ayude a sus hijos y demás seres amados a que desarrollen una buena conciencia, bien entrenada y disciplinada.

Todo lo que usted haga usando esos poderes internos que posee, le darán resultados positivos ya que con ese propósito le fueron dados desde el día que usted vino a este mundo. No se desespere si aun cuando está haciendo lo posible para poder activarlos no obtenga resultados inmediatos, ya que todas las cosas toman un tiempo para darlos. Solo recuérdese a través de este proceso que usted realmente quiere hacer un cambio genuino en su personalidad y en su vida y esto sucederá.

Se topará con factores desmoralizadores, pero no se desanime. Tampoco puede controlar las emociones que le puedan causar las adversidades que provocan en algunas ocasiones los desastres naturales, pero si puede usar esa energía positiva que obtendrá durante este ejercicio de configuración de su yo interno para soportar todas estas vicisitudes de la vida.

Los grandes personajes de este mundo se pueden jactar de su poderío, pero usted estará en mejor posición que estos poderosos si desarrolla estas fuerzas internas que posee ya que estas si le aportan un bienestar y estabilidad tanto física como mental y espiritualmente.

Haga los cambios necesarios que necesita para ser feliz. No se detenga por ningún motivo. Esos poderes que usted posee no están sujetos a nadie salvo a usted y siempre y cuando usted les de un buen uso, porque son para un fin perfecto que este en armonía con el todo del universo. Por el contrario si los quiere desarrollar para un propósito muy diferente para el cual le fueron conferidos ni usted podrá obtener un beneficio. Están ahí para usarse con un fin noble ya que es una de las tantas formas que Dios utiliza para comunicarse con usted.

No caiga en la trampa que le tienden sus malos hábitos para querer usar ese potencial que usted tiene de una manera incorrecta, o porque su mente indisciplinada le dicte usarlos de otra forma.

Desarróllelos y utilícelos de una manera constructiva para su beneficio. Obligue a su cuerpo a actuar de una manera correcta. A este punto ya sabe como hacerlo; mediante sus

pensamientos. Estudie este potencial que usted tiene con miras a ver resultados y no caiga en la complacencia o rutina para que pueda lograr un cambio real en su personalidad.

Demuéstrese que es una persona madura especialmente cuando se trata de llevar a cabo un proceso para mejorar su personalidad y desarrollar el potencial de su yo interno. Aplique la disciplina férreamente a su vida para este propósito.

Recuerde que hay personas que al igual que usted están luchando arduamente para hacer cambios en su yo interno y así poder lograr sus metas, en este preciso momento que usted esta leyendo estas palabras. Si no lo cree lea los diarios y vea los avances tecnológicos, las personas exitosas que surgen día con día, artistas, doctores, oradores, hasta su vecino esta progresando. Todos ellos están desprendiéndose de malos hábitos y buscando algo que están persiguiendo y para lo cual primero tienen que hacer cambios en su manera de procesar sus pensamientos, están constantemente experimentando procedimientos mejores una vez que se les ha hecho agradable los cambios que han logrado, a la vez que están avanzando hacia la consecución de sus metas. Están aprovechando la guía que les proporciona su yo interno educado. La mente es infinita recuerde siempre esta palabra.

El trabajo

El trabajo, es una actividad que se ha realizado desde que Dios creo a Adán el primer humano de acuerdo al libro de la vida; La Biblia.

Todas las culturas situadas a lo largo y ancho del planeta han subsistido gracias a los beneficios que de esta función han obtenido. Esta subsistencia no ha sido sólo en el nivel físico o material, sino que gracias a esta actividad que es el trabajo también han logrado mantenerse vigentes en cuanto cultura y civilización.

No se preocupe tanto por el dinero, que si usted es hábil en su trabajo este vendrá solito. Ni se enfoque tanto en las diversiones, mas bien enfóquese en trabajar que es lo que realmente tiene sentido. Lo que contara finalmente al pasar del tiempo serán sus obras. Es el producto de su duro trabajo lo que realmente le traerá satisfacción. Debemos entender que el propósito de estar en este mundo es para ser feliz y servir a los demás, ya que en el proceso de ayudar a los demás nos estamos ayudando a nosotros mismos.

Mediante el trabajo debemos forjar una esperanza firme hacia el futuro para todos los seres humanos que nos aman y amamos. Este debe ser el legado que queremos dejar a los demás y que debemos tener solida y firmemente presente en nuestro pensamiento y corazón y trabajar para lograrlo.

Si el Universo aun con toda su magnificencia sigue trabajando, con cuanta más razón nosotros que tenemos todas las herramientas para hacerlo por así decirlo. La vida es movimiento y lo expresamos por medio del trabajo. Las plantas, los animales, la tierra con sus reacomodos están trabajando. Todo esta en constante movimiento, todo esta trabajando con un propósito.

Es mucho el potencial con el cual el ser humano ha sido dotado. En nosotros queda el buscar los medios para explotarlo para nuestro beneficio o caer en la inercia y no hacer nada y vivir una vida miserable y sin propósito.

El trabajar quita la arrogancia y vicios tanto físicos como mentales que tiene el ser humano y lo dota de conocimiento y entendimiento sobre el verdadero propósito de la vida. Hay un propósito glorioso para usted, búsquelo con todo su corazón. El trabajo es el gran secreto para lograr ese propósito que es la realización de sus metas. En nosotros esta convertir este mundo en algo digno de vivir o en una pesadilla. Fomente una relación directa con todos los preceptos que aquí hemos tratado para hacer una diferencia en su vida.

Para que a su familia no le falte nada debe comprometerse y cultivarse para tener la capacidad de proveerles lo necesario. Esto implica dedicación y trabajo. No hay nada más desesperante que se enferme un ser amado y no tener los recursos para atenderlo. Millones de personas pasan por esta situación. Piense en esto y prepárese. Observe que todo esta subiendo de precio y mas y mas las cosas en general son de calidad inferior.

No cifre su confianza en las personas, sean estos políticos, amigos o familiares. En su lugar desarrolle su potencial interno y provéase lo que necesita, eso no fallara nunca. ¿Quién es el amigo que le ayudara en tiempos difíciles? ¡El potencial que hay dentro de usted! Ese no fallara nunca Prepárese fuerte y diligentemente.

Si hay personas afines a usted y que le brindaran una oportunidad y apoyo para que se desarrolle más plenamente pero tiene que buscarlas como si fueran una aguja en un pajar. Desarrollando sus habilidades en el trabajo tarde o temprano aparecerán en su vida; su energía conectara con la de ellas.

En este punto quiero compartir una experiencia que tuve con una persona durante el tiempo que trabajaba como cantante de un grupo rocanrolero aquí en Cd. Juárez en un lugar llamado Noa Noa quien lucho duramente, con fe en lo que hacia y que por ningún motivo permitió que las adversidades lo vencieran. La persona a quien me refiero es; Juan Gabriel, que en ese entonces lo conocía por el nombre de Adán Luna.

Varias veces le permití cantar sus canciones originales que ya escribía desde entonces y que siempre cargaba consigo en unas hojas de cuaderno. Aunque teníamos que tocar música en Inglés por ser un área turística y ser la mayoría de los clientes estadounidenses, siempre lograba que los músicos le acompañaran con música sus canciones. Para este propósito el les proporcionaba los acordes para su ejecución.

Como era menor de edad se las arreglaba para que lo dejaran entrar a estos bares de la avenida Juárez. Llego a dormir en los reservados de estos mientras amanecía y poder ir a su casa. Algunas mujeres sexoservidoras en varias ocasiones le permitieron compartir el cuarto de hotel con ellas. Paso muchísimas experiencias y tiempos difíciles pero nunca abandono su lucha, trabajo duro por lograr sus metas, padeció hambre, frío, pero no se dio nunca por vencido hasta que le llego la oportunidad tanto tiempo deseada y buscada.

Es aquí donde soy testigo de que lo que menciono en los párrafos arriba descritos es una realidad innegable; Que tarde o temprano si seguimos luchando aparecerán personas en nuestras vidas que nos ayudaran a desarrollar mas plenamente nuestras habilidades y talentos para lograr nuestras metas. Tuve la oportunidad de observar en esta persona que la fe, la perseverancia, y duro trabajo que aplique a lo que le produce un sentido de realización y satisfacción nunca le defraudara.

Conserve siempre la paz en su espíritu, no importa en que situaciones difíciles se encuentre. Aleje de usted la duda dañina y no deje salir la ira o el miedo al menor indicio de peligro. Cultive la templanza. Se cauteloso y evite hacerse de enemigos.

Acérquese a toda fuente de sabiduría y adquiera más. Recargue su espíritu ya que este es como una batería que necesita tener bastante energía para poder llevar a cabo las actividades del día de una manera positiva y provechosa para usted y los suyos. Recuerde todas las cosas buenas que necesita para vivir feliz se encuentran dentro de usted, esperando ser manifiestas.

La oración

Acción de dirigirse al Dios verdadero o a dioses falsos en actitud de adoración. La oración conlleva devoción, respeto y un sentido de dependencia de aquel a quien se dirige la oración.

Las diversas palabras hebreas y griegas relacionadas con la oración transmiten ideas tales como pedir, solicitar, rogar, suplicar, instar con ruegos, implorar, buscar, inquirir, así como alabar, dar gracias y bendecir.

Con este capítulo hemos llegado al final de la lectura de este libro por lo cual quiero compartir algunas palabras tocante a este tema de vital importancia para nuestra vida misma. Va usted a necesitar muchísimo de la oración, de hecho día con día al ir practicando todo lo aprendido en este libro para retener la información y principios así como para tener la fuerza de voluntad para llevar a cabo todo lo aquí aprendido en su mente y corazón y la aplicación de métodos que usted mismo ira desarrollando a través de la practica de estos ejercicios para cambiar su personalidad de una manera positiva.

Encontrar su verdadero yo el yo que mencionamos al principio y que debe de predominar en todos los actos de su vida para su bienestar, es una tarea nada fácil pero no imposible y en la cual debe de poner todo su corazón, mente y voluntad para lograrlo

Sin importar la religión que usted profese, estará de acuerdo conmigo en que hay una manera de comunicarse con Dios y que se encuentra dentro de usted, que al ponerla en vigor, toca todas sus emociones mas intimas, su corazón, mente y pensamientos. Esta fuerza poderosa del espíritu se le llama Espiritualidad.

Es un don grandísimo el que estemos dotados de espiritualidad ya que esta nos identifica como criaturas inteligentes y hace la diferencia entre los animales o cualquier otra cosa animada o inanimada y nosotros como seres humanos.

Una de las facetas mas importantes de la espiritualidad es la oración; la acción de dar gracias por toda cosa buena que obtenemos de parte de nuestro Padre celestial y la forma mas directa y personal de pedirle por nuestras carencias, ya sean estas de carácter material o espiritual.

Cuando usted conecta con Dios mediante la oración, entra usted en un estado mental sublime y experimenta la confianza de que su oración ha sido escuchada.

En estos momentos de relación intima con su Padre celestial se da usted cuenta perfectamente de que nunca ha estado solo, y que Dios lo ha dotado de todo ese potencial del cual hemos estado hablando a través de esta lectura, para beneficio en todas las áreas de su vida.

Se da cuenta, que El no busca defectos en usted y que puede cambiar de rumbo su vida tan pronto conecte con su verdadero yo interno. O sea que ponga a trabajar esos dones que Dios le dio para vivir una vida exitosa en todos los aspectos.

Estamos tan maravillosamente dotados de este espíritu que mora dentro de nosotros, que cuando no sabemos lo que debemos de pedir en oración, el espíritu mismo aboga por nosotros con gemidos no expresados, pero que llegan a los oídos de Dios. ¿Por qué? Porque Dios hace

que sus obras cooperen juntas para los que lo aman. Así que el uso correcto de su mente, pensamiento, cuerpo, espíritu y voluntad, producen obras en usted para este propósito.

El rey Salomón, hijo de David, cuando inauguró el templo de Jehová, pidió por el pueblo de Israel que cuando pecaran contra su semejante, que fueran llevados al cautiverio a causa de haber quebrantado sus mandamientos, cuando no hubiera lluvia y que hubiera hambre, plagas o perdieran el juicio por no tener la capacidad de pensar correctamente y lo ofendieran, pero que de corazón se arrepintieran, se dirigieran a El y elogiaran su Santísimo nombre, perdonara sus ofensas y los bendijera.

Jehová, escucho su oración e hizo un pacto con el diciéndole, que si el pueblo se apegaba a sus normas justas, El siempre los escucharía. Pero si las transgredían los disciplinaria; mas nunca menciona que los abandonaría completamente. Pues como mencionamos anteriormente, El no busca defectos en usted. No los busco en su pueblo tampoco. El tiene la confianza absoluta de que usted puede ser un ser perfecto ya que esta dotado con el potencial para serlo, sin importar la edad o condiciones en las que se encuentre.

Seguramente usted ha escuchado de Jesucristo el hombre más grande de todos los tiempos. El único hombre perfecto que ha pisado este planeta. Que fue enviado para un propósito que ningún hombre podía llevar a cabo, que fue el morir por nosotros para que nuestros pecados fueran perdonados y así poder lograr la reconciliación con Dios.

Jesucristo, dejo una enseñanza que contiene toda la sabiduría necesaria para que se pusiera en práctica en la vida de todo ser humano para su bienestar y beneficio en todas las áreas de su vida. Parte de ella son los principios que hemos estado hablando desde el comienzo de esta lectura. Lo más maravilloso es que mediante nuestro Señor Jesucristo, podemos tener acceso al Padre y presentarle nuestras peticiones con la seguridad de que serán escuchadas.

Tengo la plena confianza en que Dios le ha abierto el entendimiento al llegar hasta este punto de la lectura de este libro por lo cual lo único que me queda por compartir con usted es una oración.

Mi oración por usted

Oro porque Dios le ponga un corazón entendido, especialmente en estos días en que vivimos, para que pueda poner en práctica estos principios para su superación personal y de los suyos.

Oro porque Dios cambie toda actitud o percepción errónea que usted tenga acerca de la vida o situaciones que estén relacionadas de alguna manera con usted.

31

Oro porque usted llegue a comprender que usted es un ser perfecto y que en todo lo que se proponga hacer obtendrá resultados positivos.

Oro porque haya paz y unidad en su matrimonio ya que este es la base fundamental después de Dios, para que tenga la fuerza y voluntad necesarias para llevar a cabo todas sus empresas.

Oro porque haya suficiente amor en su interior que ofrecer a sus seres amados y todas las cosas que le rodean, así como a su persona ya que este es el más grande ingrediente para ser feliz y vivir una vida con propósito.

Oro porque al final, cuando usted haya alcanzado todas sus metas y alcanzado una relación estrecha con Dios, caiga de rodillas y diga: "Gracias Dios mío porque me diste la oportunidad de llevar a cabo, el propósito para el cual fui creado.

Que Jehová lo bendiga

(Cuestionario para la práctica de su Superación Personal)

El cuerpo

En una hoja de cuaderno, describa algún pensamiento dominante que le llevo a tratar mal a su cuerpo. Describa si este o otros pensamientos le están enviando órdenes a ejecutar a su cuerpo y que lo estén dañando.

Indique también que es lo que piensa hacer para trabajar con sus pensamientos y no permitir que estos le estén causando un daño, tanto a su cuerpo, mente, espíritu, así como a su bolsillo o a su familia de ser este el caso.

¿Que dieta piensa llevar a cabo para ayudar a su cuerpo? ¿Que ejercicios físicos?

Escriba en una hoja lo que aprendió de este tema.

El Espíritu

Recuerde algún logro ya sea material, mental físico o espiritual o de otra índole, que usted haya logrado gracias a la fuerza de voluntad que provino de su espíritu y escríbalo en una hoja de cuaderno, así como alguna otra cosa que quiera lograr en su vida y lo que piensa hacer para alimentar a su espíritu para que le ayude en este propósito. Ya sea mediante la meditación, sobre sus logros, el amor a su familia como un estimulante, el querer tener algo para usted y sus seres amados. O alguna otra cosa que lo motive pero tiene que ser un propósito noble.

Recuerde sus logros y motive.

Escriba lo que aprendió de este tema en una hoja.

La voluntad y los malos hábitos

Escriba que malos hábitos tiene usted en todos los aspectos de su vida y que recuerde, ya sea en su comportamiento con su esposa, hijos, amigos, trabajo, al manejar, divertirse, su carácter etc. Y escriba que es lo que piensa hacer para eliminarlos.

Piense en como se comporta o reacciona en las situaciones aquí descritas y otras mas que no están aquí descritas y escriba el plan que tiene para lograr erradicar estos hábitos. Trabaje con la erradicación de un mal hábito a la vez.

Escriba en una hoja lo que aprendió de este tema.

La mente

Si ha dudado de alguien escriba en una hoja que piensa hacer al respecto. Escriba también si esta duda tiene un fundamento o es algo motivado por algo irreal, algo de lo cual usted no esta seguro, que solo usted se imagina, que la genere algún chisme, alguna broma etc..

Escriba también si usted es un hombre que duda de su capacidad para llevar a cabo alguna tarea que le ayudaría a salir adelante, de lo que usted tenga dudas y que piensa hacer para remediar este sentimiento tan destructivo.

Escriba en que aspecto lo esta perjudicando o perjudico en el pasado este sentimiento de la duda. Escriba si es usted se considera un hombre orgulloso, rencoroso, altivo, violento u otra actitud negativa que tenga y que piensa hacer para eliminarlas.

Escriba en una hoja lo que usted opina de este tema de la duda.

La inseguridad

Recuerde si en alguna ocasión usted cedió a la presión que le pusieron sus amigos para poder ser aceptado en el círculo de ellos. Si usted dejo pasar la oportunidad de un trabajo bien pagado solo por no estar seguro de usted mismo. Si usted es de las personas que no pueden decir no aun cuando quisiera hacerlo. Escriba todas las situaciones en las cuales por la inseguridad usted haga ciertas cosas que en realidad no desea hacer y de las cuales después se arrepiente, y que piensa hacer al respecto. Solo recuerde que cualquier cosa que tenga pensado hacer para recuperar su auto estima tiene que ser motivada por algo positivo.

¿Como piensa ayudar a sus hijos, esposa, y demás familia para que tengan una buena autoestima?

¿Anote en una hoja las cualidades que usted ve en sus seres amados que le inspiren amor y cariño y que le motiven a ayudarlos?

Escriba lo que aprendió de este tema de la inseguridad y los malos hábitos y escriba su opinión en una hoja de cuaderno.

Aplique los ejercicios que se encuentran en este tema y trabaje con cada un de ellos a la vez.

Siempre recuerde que usted es un ser perfecto al igual que sus seres queridos, y que la responsabilidad de ayudarlos a desarrollar el potencial que poseen es suya. Solo usted puede ayudarlos o hacerles la tarea de lograrlo mas fácil.

El destino

Escriba en una hoja todas las decisiones que hizo mal y vea si todavía hay manera de remediar en parte los resultados negativos que estas le causaron. Si no hay remedio no se amargue, no se culpe, no se critique solo trate de no cometer los mismos errores.

Si tiene planes vea todos los pros y los contras antes de tomar una decisión.

Si gasta usted dinero en los bares, con amigos, en adquirir bienes costosos, si usted es violento, si es un consumidor compulsivo etc. ¿Que decisión piensa tomar para modificar estos comportamientos? Escriba en una hoja lo que piensa hacer para erradicar estos comportamientos y trabaje con cada uno de ellos a la vez.

Escriba en una hoja que aprendió de este tema de El Destino y que opina de el.

La intuición

Escriba en una hoja de cuaderno si ha tenido una experiencia que le haya avisado que algo estaba por suceder y que haya sucedido. Describa que clase de sentimientos inquietantes a experimentado y que cree usted que los haya motivado. ¿Cómo piensa manejar de ahora en adelante una situación similar?

Escriba en una hoja de cuaderno lo que aprendió de este tema y que piensa al respecto.

La observación

¿Que recuerdos bellos tiene de su infancia, o de alguna época de su vida que le hayan motivado a hacer algo constructivo para superarse? ¿Como piensa sacarle provecho a estas experiencias del pasado para su superación personal y de su familia? ¿De que manera le pueden ayudar estos en su vida?

¿En que situaciones ha aplicado usted la observación? ¿Cómo ha reaccionado ante dichas situaciones? ¿Se considera usted una persona observadora?

¿Cual es su opinión de este tema y que aprendió de el? Escríbalo en una hoja por favor.

La educación

¿De que manera, y en que aspectos cree usted que necesita educarse para contribuir al bienestar de su familia, de usted, del medio ambiente, de su cuerpo, de su mente, espíritu, su país, su comunidad, voluntad, su conciencia y todo lo que se relaciona con usted? Escriba en una hoja lo que usted hará de ahora en adelante, ahora que ya tomo consciencia de la importancia de la educación.

Que aprendió de este tema y que opina de el. Escríbelo en una hoja de cuaderno.

El trabajo

¿Cual es el propósito por el cual usted trabaja realmente? ¿Qué lo motiva a trabajar? ¿Cree usted firmemente que el trabajar duro le llevara a la consecución de sus metas?

¿Le ha desarrollado alguna habilidad manual el trabajo? ¿Le ha producido satisfacción trabajar? ¿Ha recibido reconocimiento de parte de su esposa, hijos familia y amigos por ser un hombre trabajador, emprendedor? Si así es, usted un hombre muy afortunado! Felicidades! Si piensa que nadie lo felicita solo piense en los beneficios que están disfrutando las persona que adquirieron los productos que usted fabrico, o vendió o los servicios de calidad que ofreció a los demás.

Lo que aprendió de este tema escríbalo en una hoja de cuaderno así como su opinión del mismo.

La oración

Escriba que es la oración es sus propias palabras. ¿Ha experimentado la paz que proporciona la oración en algún momento de su vida? ¿Le ha fortalecido su fe, y sentido un sentimiento de esperanza hacia el futuro aunque este parezca algo sombrío? Por favor describa alguna experiencia que haya experimentado en la cual la oración tuvo que ver con esto.

¿Ha tenido en alguna ocasión la sensación de que nuestro Señor Jesucristo lo esta fortaleciendo? ¿Le ha motivado esta experiencia a hacer cambios en su vida? ¿Lo ha impulsado a servirle y obedecer sus mandamientos

Que aprendió de este tema y cual es su opinión? Escríbelo en una hoja por favor.

Que la paz de nuestro Señor Jesucristo lo acompañe siempre.