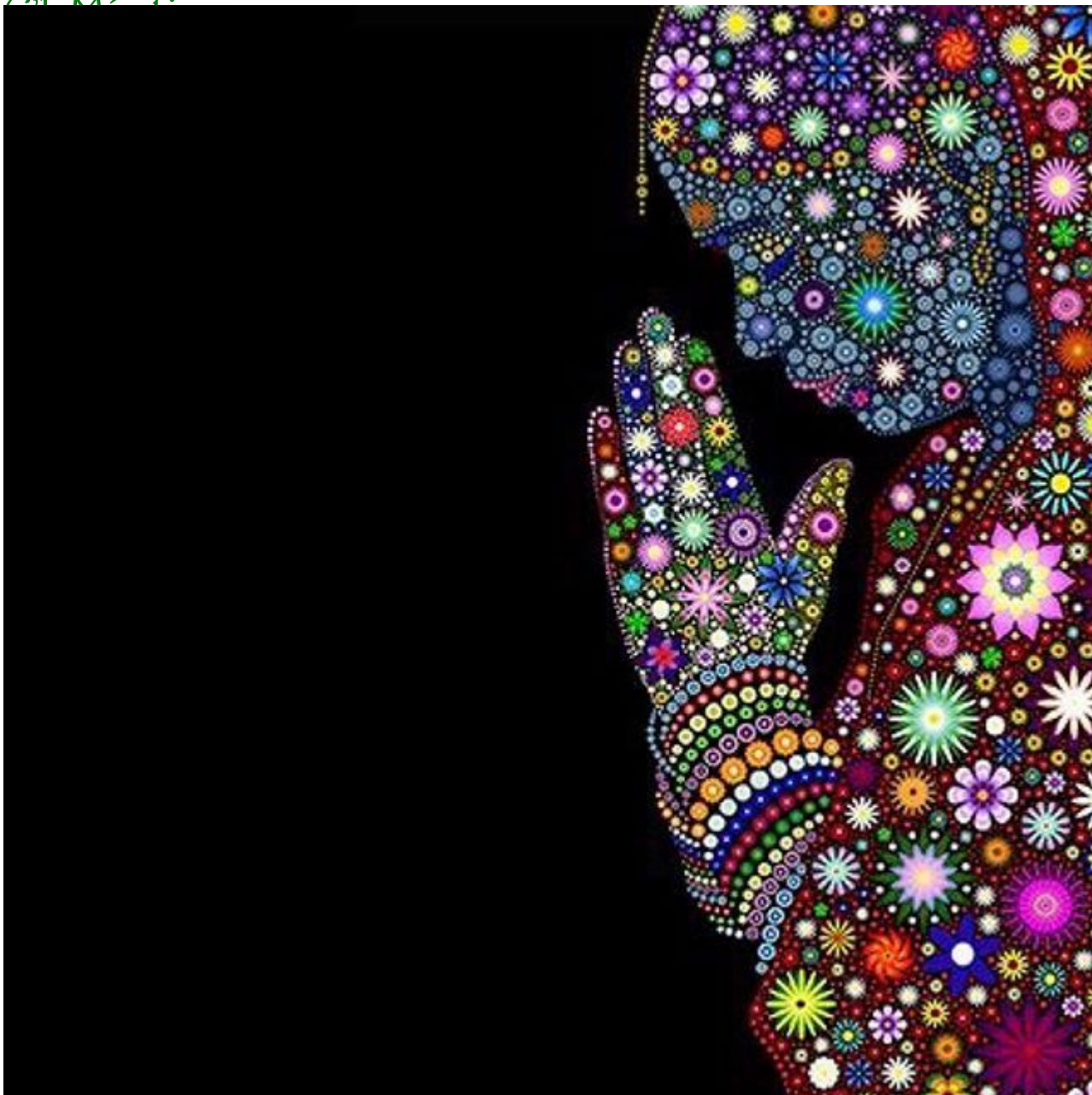




La expresión "***todo está en la mente***" tiene cierto sentido sobre todo bajo la óptica del Budismo Tibetano, pues, en efecto, una parte del éxito o fracaso en nuestras búsquedas personales depende de aquello que llevamos en nuestro interior, de nuestros temores o nuestra valentía, de la fuerza con que deseamos algo y el empeño que ponemos en obtenerlo o, por el contrario, de la displicencia a la que nos abandonamos porque, por ejemplo, pensamos que no lo merecemos. Eso vive en la mente, pero se manifiesta en la realidad, para beneficio o perjuicio nuestro.

Otra de las características de la mente que juega a nuestro favor es que es sumamente maleable. O programable, podríamos decir, para usar un símil contemporáneo. La mente no es una, ni indivisa, sino que es una especie de engranaje con la suma de elementos que admite el cambio y la transformación, como si se tratara de un sistema complejo pero que, ante un cambio, encuentra la forma de adaptarse y volver a funcionar.

A continuación compartimos 8 características de mentes fuertes, perseverantes en aquello que desean de verdad, y que quizá podrías hacer parte de tu vida como hábitos que te acerquen al encuentro de tu propio grial.



### 1) Usa tu energía mental con sabiduría

Tal vez llegue el día en que historiadores o antropólogos calificarán a nuestra época como la era de la distracción. Como si se tratara de una consigna, por todos lados se multiplican los estímulos que rivalizan por nuestra atención, lo cual es otra forma de decir que nos la restan, nos la quitan para ponerla en otro lugar y otros intereses. Si nos damos cuenta de eso, quizá podamos entrar en el camino de poner atención en lo que de verdad importa. ¿Qué tanto necesitas esa media hora que dedicas a Facebook todas las mañanas? ¿No sería mejor reconsiderar dicho gasto y tomar conciencia de qué se está llevando tu tiempo, atención y energía?

### 2) Recanaliza tus pensamientos negativos

Todos tenemos pensamientos negativos, es inevitable, pero la diferencia entre una mente fuerte y otra que tiende a la debilidad está en aquello que se busca hacer con ellos. Si, por ejemplo, sucede que un descuido en el trabajo acarrea una reprimenda, el escenario será

<https://elmistico.org> Como fortalecer tu mente y convertirte en resiliente.

muy distinto si tu reacción es admitir tu error, analizarlo y sobreponerte a, en contraste, no hacer más que darle vueltas a un soliloquio derrotista en el que no haces más que lamentarte por lo sucedido. Como fortalecer tu mente y convertirte en resiliente.

### 3) Trabaja en función de objetivos

Establecer un objetivo claro, real y asequible es una capacidad que, cuando se desarrolla y se tiene, conduce a varias satisfacciones. No es lo mismo soñar con ser rico que, por ejemplo, establecer un plan para tener un negocio propio, independizarse de la casa familiar o tener un trabajo bien remunerado. Cada cual según su deseo. En todos los casos, la idea es ponerse en el camino que conduce al logro del objetivo planteado, con la consecución intermedia de otras metas que también otorgan satisfacción y, por lo mismo, nos estimulan a seguir en nuestra búsqueda.



### 4) Apóyate en tu progreso

De la mano del punto anterior, en los momentos de duda siempre es bueno echar una ojeada a aquello que ya hemos logrado. A veces puede parecer que perdimos nuestro tiempo en un proyecto malogrado o que el trabajo que hacemos no se desarrolla con la velocidad con que nos gustaría vivirlo, pero incluso ahí, en el aparente fracaso o en la insatisfacción, hay aprendizajes que podemos reconocer e incorporar para volverlos parte de nuestro progreso.

### 5) Tolera la incomodidad a cambio de conseguir lo que quieres

En la historia, muchos poetas, pintores y músicos han vivido casi en la mendicidad a pesar de su talento. Otros personajes ejemplares conocieron la pobreza o la dificultad antes de la celebridad y el respeto generalizado. Varios han vivido en el anonimato antes de figurar en portadas de revistas o ser entrevistados para la televisión. Y más allá de la vanidad que a veces se atribuye a la fama, el hecho importante está en que jamás abandonaron lo que deseaban hacer, sin importar las aparentes carencias que esa elección de vida implicaba. Porque, después de todo, eso era lo que amaban hacer, y ese era su propósito superior.

### 6) Agradece lo que consigues

## El Místico

Agradecer es quizá la forma más refinada del reconocimiento. Cuando agradecemos damos un lugar, nos damos cuenta del esfuerzo que pusimos en una labor, del tiempo que le dedicamos, de las circunstancias que nos favorecieron y las personas que nos ayudaron, y ello en todos los niveles, desde el más mínimo hasta el más decisivo.

### 7) Equilibra tus emociones y tu racionalidad

Las emociones y la razón son dos cualidades que conviven en lo que somos y que, en el mejor de los casos, es mejor mantener en su justa medida (si tal cosa existe). A veces las emociones nos pueden llevar por caminos arrebatados e intempestivos y para eso está la razón, para contenerlas. A veces la razón, en la medida en que está moldeada por una ideología dominante, nos hace tomar decisiones frías y calculadoras, egoístas incluso, y ahí es donde las emociones podrían otorgarle su cariz humano.

### 8) Sé congruente

La congruencia es una cualidad escasa, pero de sumo valor. Sin caer en la rigidez que inmoviliza, si crees en algo, ivive en función de ello! Nada te dará mayores satisfacciones ni te hará conseguir mejores éxitos.



:

0/5 (0 Reviews)