

**Puede que el cambio sea difícil; pero, ¿Cuál es la alternativa? Hunt**

**Fragmento de “La incógnita del hombre”. Libros de Alexis Carrel**

En este capítulo te mostrare ideas técnicas y métodos para fomentar una forma de pensar positivamente desde el primer día. Te recomendamos que las apliques desde este primer momento y dejes un objetivo para practicarlos cada día.

Una fórmula de urgencia: el pensamiento opuesto. Robin S. Sharma en su conocido bestseller “El monje que vendió su Ferrari” nos da un método que puede llegar a ser muy efectivo. Lo denomina “Pensamiento opuesto” y lo atribuye al yogui Raman. Tu mente sólo puede pensar en una cosa cada vez. Es imposible pensar dos cosas al mismo tiempo. Si te viene a la mente un pensamiento negativo. Piensa lo opuesto, lo contrario. Tómallo como un ejercicio mental, aunque te parezca absurdo o simplista. Si estás poniendo verde a un compañero de trabajo, piensa que lo estás poniendo por las nubes. Si te estás haciendo una autocrítica feroz, autoalábate.

En este “ejercicio mental” quizás descubras que aunque creas llevar razón en muchos de tus pensamientos negativos, quizás no seas justo e infravalores aspectos positivos o razones que pueden justificar que las cosas no sean como a ti te gustan. Sobretudo empezarás a darte cuenta de que te sientes mejor en muchos de tus pensamientos si no te martirizas continuamente con ellos. Destruyelos, acaba con ellos. No permitas que se cuele en tu mente ni un solo pensamiento negativo. Es tu primer reto. Tu “gimnasia mental” de cada día: el pensamiento opuesto.

Un plazo. La formación de hábitos en una persona es fundamental. No bastará con aplicar este método durante un par de días. Proponte un mínimo de tres semanas para hacer este ejercicio mental. La técnica del pensamiento opuesto es útil para librar a la mente de las preocupaciones e influencias negativas si logramos convertirla en un hábito. El control mental y la toma de conciencia de la gran cantidad de pensamientos negativos que podemos llegar a tener es un gran primer paso.

Un objetivo para cada día. Este primer paso tiene que conducir a algo más. Cambiar nuestra actitud ante la vida. Profundizar en las razones y causas que nos han llevado a la escalada de pensamientos negativos y ser muy activo en aplicar soluciones. Te proponemos que cada día

## DEJAR DE CRITICAR

- ¿Te crees perfecto?. Enhorabuena. Ya tiene una muy buena razón para ser generoso con los demás -a los que Dios o la naturaleza no les han dotado de tanta perfección.
- No eres perfecto... pues un poco de humildad y comprensión hacia los demás... ilos humanos no somos perfectos!. ideja de criticar y sé comprensivo!

Cuantos textos y dichos populares nos advierten sobre la costumbre de criticar a los demás. Y no escarmentamos. La Biblia: “El que esté libre de pecado que tire la primera piedra”. O no digamos el refranero popular español: “Se ve antes una legaña en el ojo ajeno que una viga en el propio”. Pero el caso es que no paramos de tirar piedras y de ver legañitas en ojos ajenos.

Es muy fácil caer en el error de criticar a los demás. A nuestros hijos, nuestra pareja, nuestros vecinos, nuestros compañeros de trabajo... Las personas somos diferentes. Ni mejores, ni peores. Ha sido la diversidad uno de los factores que ha hecho progresar a la humanidad. Aceptar y respetar la diversidad es un acto de inteligencia suprema.



Hágalo de forma egoísta. Cuanta más generosidad y tolerancia practique, más capacidad intelectual tendrá su cerebro. Criticar es un factor importante en la escala de pensamientos negativos que nos perjudican psíquica y físicamente, según la psiconeuroinmunología.

Pasamos horas en analizar con detalle los defectos de los demás. Es un tiempo precioso que podríamos emplear en observarnos a nosotros mismos y combatir esos mismos defectos. Si vas a criticar a alguien practica el “pensamiento opuesto”. Analiza de forma honesta, sincera <https://elmistico.org> Métodos e Ideas para Pensar en Positivo

Dale Carnegie daba el siguiente consejo: “Hable usted de sus propios errores antes de criticar al prójimo”. Cuando llame la atención a su hijo por algo, piense en lo que hacía usted a su edad. Comience diciéndole: “Yo también a tu edad hacia lo mismo, incluso peor que tú...”. Es muy sabio aplicar el dicho “Antes de que digan, digas”, esto es, nos indica que es mejor adelantarse a los demás en explicar los defectos propios.

Uno de los posibles orígenes de una persona que critica es que en su infancia fué criticado, por lo que ahora repite el patrón aprendido criticando a los demás, este proceso suele ser inconsciente, pero eso no evita que al hacerlo llene su mente de negatividad, atraiga energías negativas y falte amor en su corazón. Si este es tu caso requieres perdonar el pasado y la persona que te critico para liberarte de ello, y la única manera efectiva de hacerlo es desde el corazón.

## Actividades propuestas:

**Primer día:** Lleve una pequeña libreta de bolsillo con un lápiz. Apunte todas las veces que su pensamiento se ha inclinado en criticar a alguien con una palabra que sintetice la crítica en cuestión. Por la noche escriba, las veces que usted ha caído en lo que ha sido objeto de la crítica en cuestión. Por ejemplo, si reprocha a su pareja que gasta en exceso, apunte las veces que se ha excedido en su presupuesto o ha hecho gastos inútiles.

**Segundo día:** Alabe sinceramente a personas a las que ha criticado. Observe su reacción y comportamiento.

## REÍR

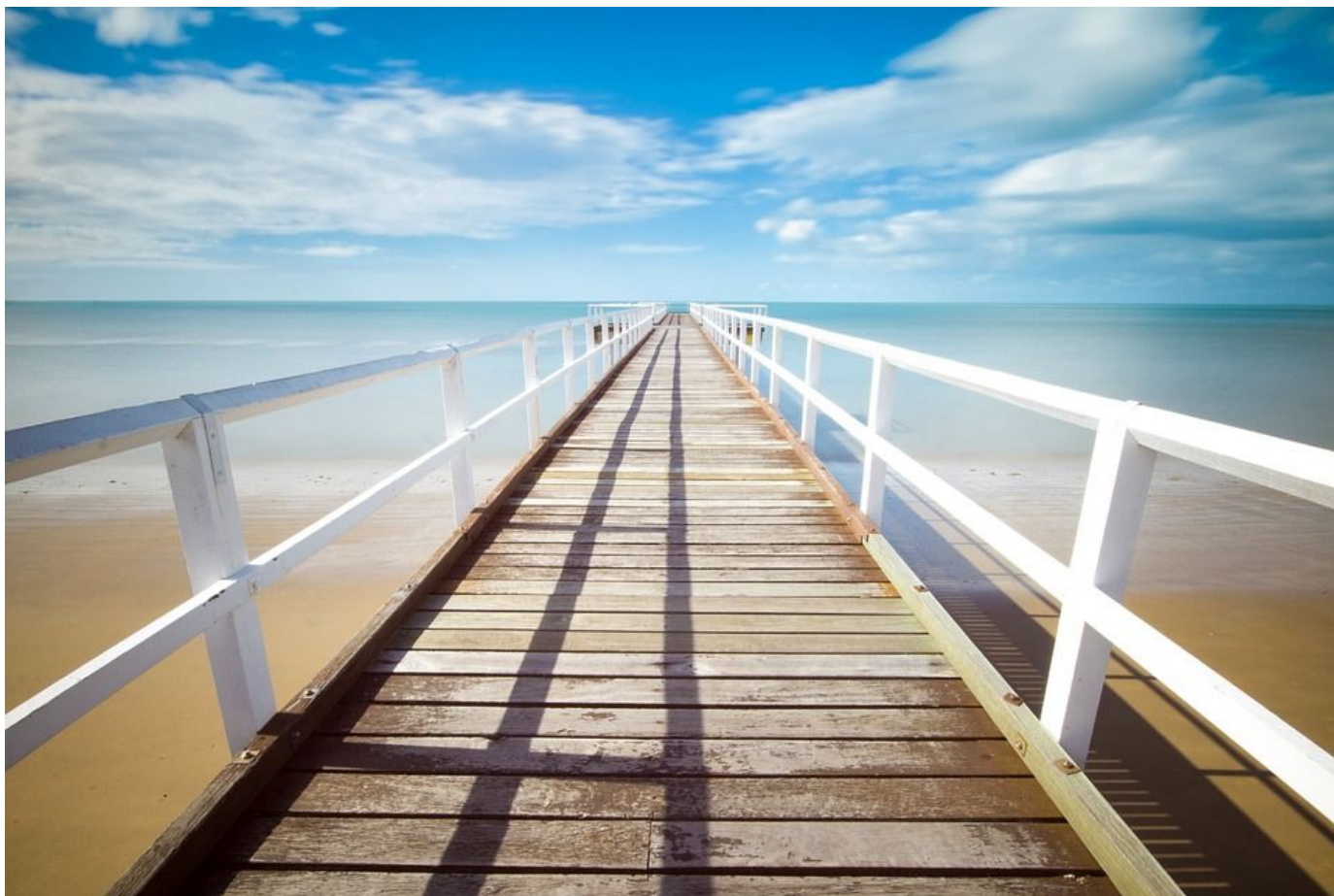
Reír es la manifestación de nuestra alegría. Es difícil que nos venga la risa si estamos continuamente con nuestros pensamientos negativos o sin dejar de criticar. Así que antes de experimentar con la risa, como remedio terapéutico es conveniente aplicar la técnica del pensamiento opuesto y dejar de criticar.

1. J. Ratey, profesor de la Universidad de Harvard, nos recuerda en su libro “El cerebro” que la risa actúa como una especie de “señal social”. “Los estudios han demostrado que es treinta veces más probable reír en un entorno social que cuando se está solo”. De eso se trata. Le proponemos que empiece usted a manifestar señales de cambio ante los

## El valor de una sonrisa

Simplemente estire la comisura de los labios y trate de sonreír. Se sentirá un poco mejor. Hágalo de forma sincera como un gesto. Un gesto de cortesía hacia los demás. Transmita con su sonrisa algo así: “me siento bien, estoy cambiando, quiero ver la vida de forma positiva, estoy luchando contra mis pensamientos negativos”. Con esto, inicialmente sobraré. Si tras hacer varias veces una respiración profunda, prueba a esbozar una sonrisa durante unos minutos verá que la química que genera su cuerpo le hace sentir mucho mejor.

La sonrisa es una señal social de gran valor. Si lo hace usted con sinceridad, como muestra de agradecimiento sincero en sus relaciones personales desencadenará un cadena de actitudes positivas. Haga la prueba, sonría en el momento adecuado, le devolverán la sonrisa. Se creará un clima más positivo. No diga “gracias” como quien tira un papel a la papelera. Diga “gracias” y sonría. Su imagen cambiará a los ojos de muchas personas.



## Los beneficios de la risa en la salud

Demos un paso más. ¿Sabía que hay numerosas investigaciones de universidades de prestigio que demuestran los enormes beneficios de la risa? reír es sano. La risa y la salud están

No es ningún secreto que la risa es un método muy natural de levantar el ánimo. Cada vez se confirma más que mejora el estado físico del cuerpo humano. Los estudios muestran que la risa relaja los músculos tensos, reduce la producción de hormonas que causan el estrés, rebaja la presión de la sangre, y ayuda a incrementar la absorción de oxígeno en la sangre.

## Los beneficios de la risa para usted (risoterapia)

- Le levantará el ánimo
- Reducirá riesgos de enfermedades
- Creará un ambiente familiar mucho más feliz
- Mejorará las relaciones laborales
- Será su mejor tarjeta de presentación. Su certificado ante los demás de equilibrio personal, bienestar y felicidad.
- Contribuirá a equilibrar su pensamiento, con toques de sano humor

## La risa en el trabajo

El libro Fish fue un éxito editorial. Trata de cómo mejorar el ambiente laboral en sitios donde la tensión y las actitudes los hace irrespirables. Pone como ejemplo los resultados de una sencilla pescadería que triunfa. Sus trabajadores triunfan con la receta de “Alegrar el día a sus clientes y a sus compañeros de trabajo”. Se esfuerzan en alegrar cada día a los demás... Y los demás se lo devuelven alegrándoselos a ellos.

El antiguo refranero español no recuerda que “Quien bien baila, de boda en boda se anda”, que nos dice que quienes son simpáticos y alegres o caen bien a la gente, serán bien recibidos en todas partes.

## Actividades propuestas:

**Primeros días:** haga cambios progresivos. Practique la sonrisa. Si es usted una persona seria e introvertida, introduzca los cambios lentamente. Propóngase sonreír a las personas de su familia y de su trabajo que más se lo merezcan. ¿100 sonrisas el primer día? Hay gente que le aprecia que se lo agradecerá. Probablemente le cueste trabajo. Póngase en un espejo y sonría, ayúdese con las manos.

**A la semana:** Recuerde qué le hacía reír de más joven. Provoque con comentarios cómicos todo lo que le pueda hacer reír. Hágalo con personas de confianza. Recuerde que la risa es un acto social, reirá mejor con amigos, familiares... Tómese tiempo con gente con la que se lo

<https://elmistico.org> Métodos e Ideas para Pensar en Positivo

## PERDONAR

¡Qué tontos somos los humanos! Creemos que perdonar a nuestros “enemigos” es un acto de generosidad. Más bien es lo contrario. Perdonar es una actitud egoísta, es absolutamente decisiva para nuestra salud física y mental. Robin S. Sharma señala acertadamente que no es inteligente cargar toda la vida con un enemigo a tu espalda. El estatus de “enemigo” le dará muchas oportunidades en tu mente. Aparecerá en momento inoportuno, en tu hogar, en tu familia, en tu trabajo, en tus sueños... Fomentará multitud de pensamientos negativos que se recrearán en tu mente: venganza, envidia, rencor...

Olvidalo, perdónalo. Sé feliz, deja que tu vida transcurra positivamente al margen de pensamientos mezquinos que no deben tener cabida en tu mente. No tengas enemigos.

Imaginemos las personas que nos han hecho las cosas peores. ¿Nos hemos parado a pensar un momento las razones que inducen a proceder así? Quizás nosotros en su piel hubiéramos procedido de igual o peor forma. A veces ignoramos que detrás de cada persona se esconde una infancia difícil, unas circunstancias personales complicadas... Si tenemos la suerte de que la vida nos ha premiado con equilibrio, honradez y muchas otras virtudes, esto es una suerte. ¡Sintámonos felices y agradecidos!

Aprende a perdonar la mezquindad, la envidia, la ira, el engaño, la mentira, la cobardía, la hipocresía, la venganza, el odio, el rencor, el olvido, la desconfianza, la avaricia, la soberbia, el desprecio, el desdén, la humillación, las críticas... En realidad son carencias, manifestaciones de una persona que nos duelen, pero que quizás deberíamos compadecer, más que reprochar. Acordaros del aquel refrán español sobre el mezquino “Quien no da lo que vale, no toma lo que desea” Demasiada cruz tienen los mezquinos que no pueden esperar la generosidad de nadie ...Y así podríamos aplicar mil refranes a otros tantos...

El significado de la palabra perdonar es sagrado en muchas religiones. Jesús nos puso el listón muy alto: perdonó a sus verdugos “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen” O nos invitó a poner “la otra mejilla”. ¿por qué nos cuesta trabajo perdonar minucias, pequeños enfados...? ¿por qué vamos alimentando el desprecio, los pensamientos negativos...?

Si no puedes perdonar a una persona, el problema está en ti. Serás tú el que pagará el coste. Si tienes un pensamiento negativo sobre un enemigo piensa en lo que ocurre: ¿enfado, malhumor, frustración, ira, venganza, recreo mental de las situaciones que desencadenaron

<https://elmistico.org> Métodos e Ideas para Pensar en Positivo

la enemistad. A veces esto dura durante años y el sujeto es un familiar, un íntimo amigo... Si grave fue la ofensa, le daño... peor será el protagonismo negativo que tu le darás en tu yo, en tus pensamientos durante toda tu vida...

## El arte de perdonar: empezar por la empatía

Piensa que lo que más desconcertará a tu enemigo es tu perdón. Si algunas veces nos han perdonado sin merecerlo, nuestro “enemigo” se ha puesto inmediatamente por encima de nosotros. Incluso, probablemente nos ha hecho sentir culpable y hemos pensado en él como una persona que se ha situado por encima de pensamientos mezquinos y cuya actitud lo lleva ante nuestro ojos a una altura de miras que nos desconcierta.

Practica el perdón. Hay que empezar a trabajarlo poco a poco. Piensa en el problema. Practica la empatía. La empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado. Es ver con los ojos de la otra persona el problema. Este será un gran paso en el arte de perdonar.

Si perdonas de forma sincera, habrás dado un paso de gigantes en el objetivo de pensar positivamente. Practicar el perdón es de sabios.

Y recuerda: a más grande perdón, más satisfacción y tranquilidad sentirás en tu cuerpo y mente.

## Actividades propuestas:

**Primer día:** Practicar la empatía. Pensar en las razones o puntos de vista de los “enemigos”

**Segundo día:** Reflexionar con personas amigas, familiares de “buen juicio”.

Tercer día: dar algún paso para perdonar. Empezar por lo más fácil. Y continuar hasta despedir de la nómina de tu de tu mente a todos tus enemigos ¡fuera!

## DOMINAR TU VIDA

Domina tu vida. No permitas que la vida que domine a ti. Has dado un paso de gigantes al decidir controlar tu mente. Alejar los pensamientos negativos y empezar a pensar en positivo. Pero debemos dar más pasos de forma que seas dueño de tus decisiones, de tu tiempo, de las cosas que creas importantes y todo ello te haga más fácil pensar en positivo. He aquí algunos consejos que pueden ayudarte:

- Establece tus objetivos y prioridades

- Planifica tu tiempo y trata de ajustarte a él
- Cultiva la autodisciplina
- Deja tiempo para el descanso y la reflexión
- No dudes en combatir el estrés.

### Objetivos y prioridades

En las empresas suele decirse que “lo urgente impide ocuparse de lo importante”. Mal asunto. Decenas de temas de hábiles colaboradores o compañeros, proveedores, clientes que se cuelan en tu agenda diaria comentándole a tu secretaria que es “urgentísimo”. Mientras lo importante -y quizás mucho más urgentes- queda relegado día tras día-. Punto final. Marca tú los tiempos y las prioridades.

Establece con claridad aquello que es importante. En tu trabajo y en tu familia. Dedícale tiempo y medios.

### Planifica el tiempo

Imagina que pierdes tontamente diez minutos al día debido a falta de organización o a una dedicación improvisada y muy poco productiva. En total habrás perdido 60 horas al año. Dedicadas a la familia o la trabajo harían milagros. ¿Cuanto tiempo perdemos en tareas de productividad baja o nula?. Seguro que más de diez minutos al día. Saquemos consecuencias... planifiquemos nuestro tiempo.

Hagamos la prueba. Dedicemos diez minutos a la semana en planificarla. Sólo dos minutos a repasar la agenda de cada día. Analice los resultados de tal proceder.

### Autodisciplina

Cultivar la autodisciplina te permitirá cumplir tus objetivos y prioridades. Te hará sentir mejor. Es un paso más en controlar las frustraciones derivadas de unas jornadas de trabajo en las que en vez de progresar en lo importante vas sintiendo como escapa el tiempo sin abordar los temas que realmente te preocupan.

### Descanso y reflexión

Es muy importante dedicar cada semana algún tiempo para ti. Aprovecha para reflexionar y fortalecer tus ideas, reflexionar sobre tus fallos. Es importante.

## APROVECHAR LA ENERGÍA MENTAL



Piense en esto: malgastamos nuestra energía personal. Las preocupaciones, el mal humor, los pensamientos negativos... nos matan la energía personal. Al cabo del día, en vez de tener brillo en la mirada, transmitir viveza en los ojos, nuestro aspecto da señales inequívocas de cansancio... mostrándonos ante los demás cansados, abatidos y tristes.

¿Sabe por qué? Pues porque desde la mañana, desde que nos hemos despertado, nuestra mente ha estado ocupada "cultivando" pensamientos que la agotan, "premiando" las preocupaciones, fomentando el pensamiento negativo sobre terceros y sobre uno mismo. En pocas palabras: desperdiciamos nuestra energía mental.

Tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales

Recordemos que para tener energía mental debemos practicar la técnica de "pensamientos opuestos" a pensamientos negativos. También tomar la rienda de nuestros impulsos emocionales a través del control y desarrollo de nuestra inteligencia emocional.

## La fórmula es:

AUTOCONTROL EMOCIONES + AUTOMOTIVACIÓN PERSONAL + EMPATÍA = Control de nuestros impulsos emocionales = + ENERGÍA MENTAL

La energía mental se cultiva. Prueba a cultivar tu energía mental y observarás que tu mente se hace cada vez más fuerte y equilibrada, más despierta e inteligente.

He aquí algunas actividades que te ayudarán a aplicar la triple fórmula.

- El Yoga es un gran aliado para el autocontrol de nuestras emociones. Su práctica quizás sea compleja para aquellos que no lo han practicado nunca. Sin embargo, es más fácil la respiración y la relajación. Prácticala. Controla la respiración abdominal mientras realizas el autocontrol de tus emociones.
- Cumple con tus obligaciones con tu familia y en el trabajo. Pasa tiempo con los tuyos: tu familia y tus buenos amigos. Practica la comprensión, el afecto y el cariño, mientras pienses en la fuerza de la empatía. Practica la risa.
- Cuida tu alimentación y tu salud. Tu cerebro debe estar siempre a punto y en las mejores condiciones. Una alimentación saludable, rica y variada. Practica ejercicio y todo lo que a tu salud en general y a tu cerebro en particular le convengan.
- Lecturas positivas. Ver... Frases Motivadoras. Y Libros de autoayuda y motivación.

## El Místico

Es conocido por los científicos que sólo empleamos un porcentaje mínimo de nuestras capacidades mentales. Parece como si nuestra energía mental estuviera esperando a que algo la activara. Nuestras rutinas y pensamientos negativos atrofian nuestra actividad mental en círculos viciosos. Nuestra mente es algo maravilloso. Personas sencillas logran habilidades prodigiosas... No te autolimites.

“Los clarividentes cogen, sin que para ello intervengan los sentidos, los pensamientos de otra persona. Perciben, asimismo, los acontecimientos más o menos alejados en el espacio y en el tiempo. Esta facultad es excepcional. No se desarrolla sino en número muy pequeño de individuos, pero existe en estado rudimentario en muchas personas. Se ejerce sin esfuerzo y de manera espontánea. Resulta muy sencilla para los que la poseen. Les procura, de ciertas cosas, un conocimiento más seguro que el que obtienen por medio de los órganos de los sentidos. Les resulta tan sencillo adivinar los pensamientos de una persona, como analizar la expresión de su rostro. Pero, ver y sentir, son palabras que no expresan exactamente lo que ocurre en su conciencia. No miran ni buscan: saben”.

Fragmento de “La incógnita del hombre”. Libros de Alexis Carrel

### Personas con energía positiva

En la España rural de hace sesenta años, existían los curanderos. No lo sé por terceras fuentes. Me lo contaba mi propia madre porque era mi propia abuela - tuvo once hijos todos ellos sanos- tenía “poderes” la que curaba males, dolencias y enfermedades.... Nunca la creí más allá de las concesiones derivadas de la simpatía que despertaba mi abuela en mi, un nieto, entre muchos. Lo cierto es que decenas de personas de mostraban agradecidas por estos oficios.

Hace escasamente unos meses, un familiar muy allegado, universitario y escéptico fue a ver a una curandera para que le viera un herpes. El caso es que el herpes desapareció. El tema fue tan comentado en el círculo familiar que casi toda la familia la acabó visitando. La señora simplemente afirmaba tener “energía”. Aplicaba sus manos y curaba. Toda la familia, jóvenes mayores, escépticos, salieron convencidos de que la señora tenía la “energía” que decía.



### **Actividades propuestas:**

**5 Primeros días:** respirar bien y relajarse. Hacer una lista de tus puntos positivos y negativos

**Días siguientes:** cuidar tu alimentación. Tomar alimentos con antioxidantes y vegetales. Una dieta mediterránea rica y diversificada.

### **DESARROLLO DE NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Daniel Goleman, autor del conocido libro “Inteligencia Emocional” nos invita a “tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales”. En resumen, se trata de que no desperdices tu energía mental. Hay que conseguir cultivar más energía, potenciar el bienestar de tu mente. Cuídarla.

Podemos complementar la técnica del “pensamiento puesto” con otras “técnicas” que el propio Goleman propone (pág.65):

Autocontrol de tus emociones. Conócete a ti mismo: analiza tus propias emociones y cómo te afectan. Dedicar tiempo a analizar el modo en el que tu estado de ánimo influye en tu comportamiento. Haz una lista con tus puntos fuertes y tus puntos débiles. Aprenderás cosas de ti mismo que quizás te sorprenderán.

Automotivación: Hay que aprender a automotivarse. Canalizar nuestras emociones positivas.  
<https://elmistico.org> Métodos e Ideas para Pensar en Positivo

# El Místico

Hay que fijar nuestra atención en nuestras metas, nuestros objetivos -de ahí la importancia de fijar unos objetivos que viables nos motiven y animen- en lugar de en los obstáculos. Reír, ser optimista, nos ayudará por la senda de los avances y de pensar positivamente para lograr nuestros objetivos.

La empatía. Fomentemos que los demás sean nuestro aliados. Ganémoslos reconociendo sus emociones, sus expresiones, sus gestos, sus contestaciones... Establezcamos lazos reales con los demás. Tratemos de identificarnos con su situación... No cultivemos el rechazo, las diferencias, la xenofobia mental, la distancia...

La fórmula es:

AUTOCONTROL EMOCIONES + AUTOMOTIVACIÓN PERSONAL + EMPATÍA = Control de nuestros impulsos emocionales = + ENERGÍA MENTAL

Oxitocina, la hormona de la confianza

La oxitocina es una molécula generada de forma natural por el hipotálamo en la base del cerebro que regula varios procesos fisiológicos como las emociones.

Científicos de la Universidad de Zurich, encabezados por el Dr. Ernest Feher, han llevado a cabo un experimento en que el simple contacto con una "poción" de oxitocina mejoraba capacidad de los sujetos de confiar en otras personas. La citada sustancia química es capaz de promover la actividad social y según parece ayuda a superar el temor a la traición y crear un círculo de confianza y afecto.

Vivimos en un entorno social y para ser y sentirnos felices debemos producir "oxitocina" de forma natural. Hagamos que nuestra risa, nuestros pensamientos positivos estimulen la creación de oxitocina generen un clima positivo en relación con los demás.

Piense en cada mañana en cómo enviarle a su cerebro mensajes positivos para que su "química hormonal" le lleve a:

- No ser desconfiado de los demás "por naturaleza".
- Evitar la tendencia a criticar sistemáticamente.
- Fomentar una clima agradable en torno a las personas con las que convive
- Hacer gala de valores como la tolerancia, el respeto, el agradecimiento...
- Desarrollar al empatía.
- Reír y disfrutar de la vida.

## Actividades propuestas:

**Primeros días:** Concentrarse cinco minutos diarios en su cerebro en tomar conciencia de que lo que allí ocurre, lo alimenta usted con pensamientos positivos o negativos, con risas o llantos, con amor u odio.

**Días siguientes:** Piense en lo que le queda de vida. Cada día que usted pasa en la tierra, cada día que vive, usted tiene el derecho a ser feliz. Ponga los medios para ellos: piense positivamente, ría, ame...

: