

te explicare qué zonas de tu mente (creencias, pensamientos, emociones) contienen errores de percepción, que te limitan a la hora de tener una vida plena, y te impiden sentirte realizada/o, feliz y con paz interior.

No son las personas o cosas lo que te hace infeliz, sino tus pensamientos sobre ellos.- Wayne Dyer

Wayne W.
DYER

Tus zonas erróneas

Guía para combatir las causas de la infelicidad



[Audiolibro para descarga](#)

1. Haciéndote cargo de ti mismo

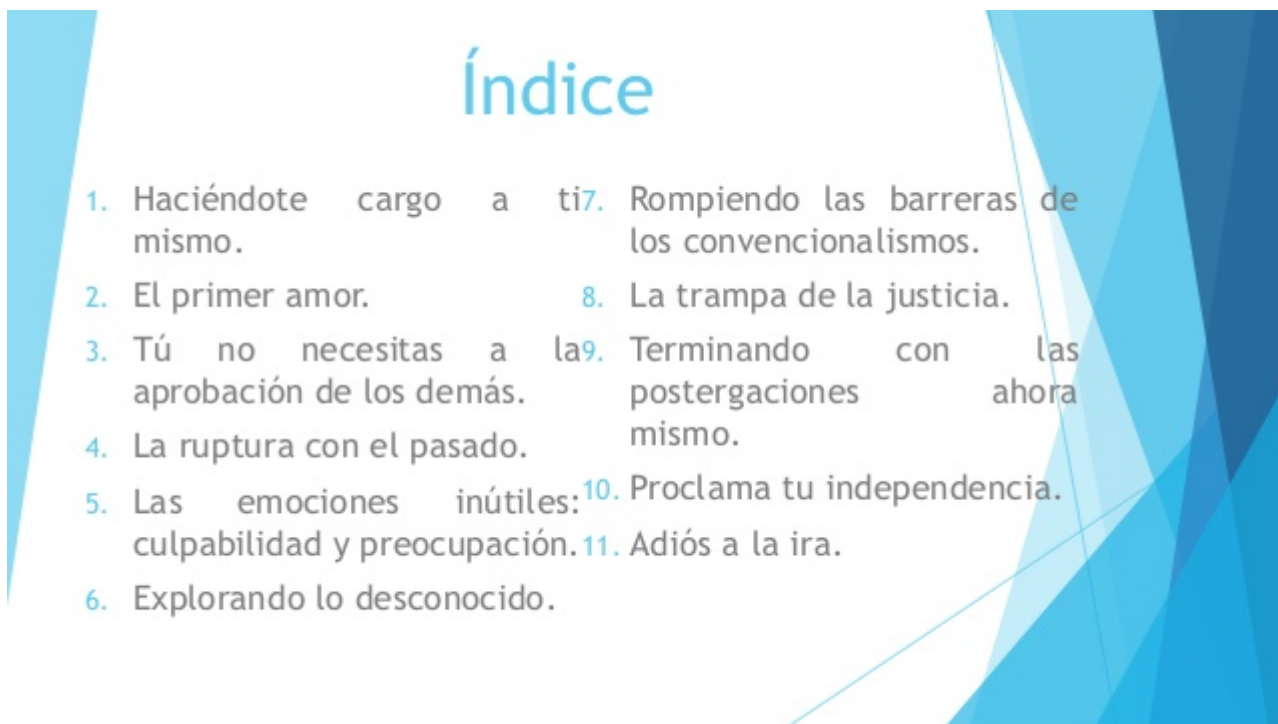
Si tu estancia en la tierra es tan corta, debería ser por lo menos agradable. En pocas palabras, se trata de tu vida; haz con ella lo que tú quieres.

Hacerte cargo de ti mismo/a, implica elegir cómo te sentirás en cada situación que acontezca en tu vida. Supone comprender, y sobretodo asumir, que tus emociones son tu responsabilidad, y no el mero resultado de lo que hacen o dicen otras personas, ni tampoco son una mera reacción a lo que ocurre a tu alrededor.

Por tanto, hacerte cargo de ti misma/o implica ser consciente de ti mismo, y cuestionarte tus propias reacciones, en lugar de justificarte juzgando y criticando todos los factores externos que acontecen a tu alrededor. Esto demanda integrar el hecho de que “el mundo” no es perfecto (al menos no desde tu visión del mismo), y decidir de forma rotunda, que eso no es

Cambiar implica tiempo, disciplina y energía. La mayoría de la gente pretende probar una nueva forma de pensar una sola vez, y confiar que así todo se solucionará al momento, cuando en realidad, ser feliz es en si mismo todo un proceso, que por cierto, no acaba nunca

Wayne Dyer



2. El Primer Amor

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

En la sociedad esta bien visto tratar bien a los demás y amarlos, sin embargo se olvida de que para alcanzar la felicidad es fundamental quererse a sí mismo y valorarse.

Todo empieza amándose a sí mismo. De esa forma podrás amar a los demás y hacer cosas por ellas por el mero placer de ser generoso y sin esperar nada a cambio. ¿Has pensado en el valor que tendría dar algo desde una persona que no vale nada? ¿Cómo puedes dar amor si no vales nada? ¿Qué valor tendría tu amor?

Tú mismo eliges el valor que tienes y no tienes que preguntar o dar explicaciones a nadie. Tu propio valor es un hecho que no esta relacionado ni con tu comportamiento ni con tus sentimientos. Puedes escoger ser valioso para siempre; no importa que en un momento hayas hecho algo de lo que te sientas arrepentido.

Motivacion

3. No necesitas la aprobación de los demás

La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: "Lo que tú piensas de mi es más importante que la opinión que tengo de mi mismo.

Desear aprobación es normal y no tiene porqué ser erróneo, necesitarla es otra cosa.

El problema de necesitar aprobación es que cuando no la consigues automáticamente no puedes sentirte bien. Esto conlleva por supuesto una gran pérdida de poder personal, y sobretodo de libertad, porque implica que harás o dirás cosas con las que no comulgas, solamente para conseguir aprobación.

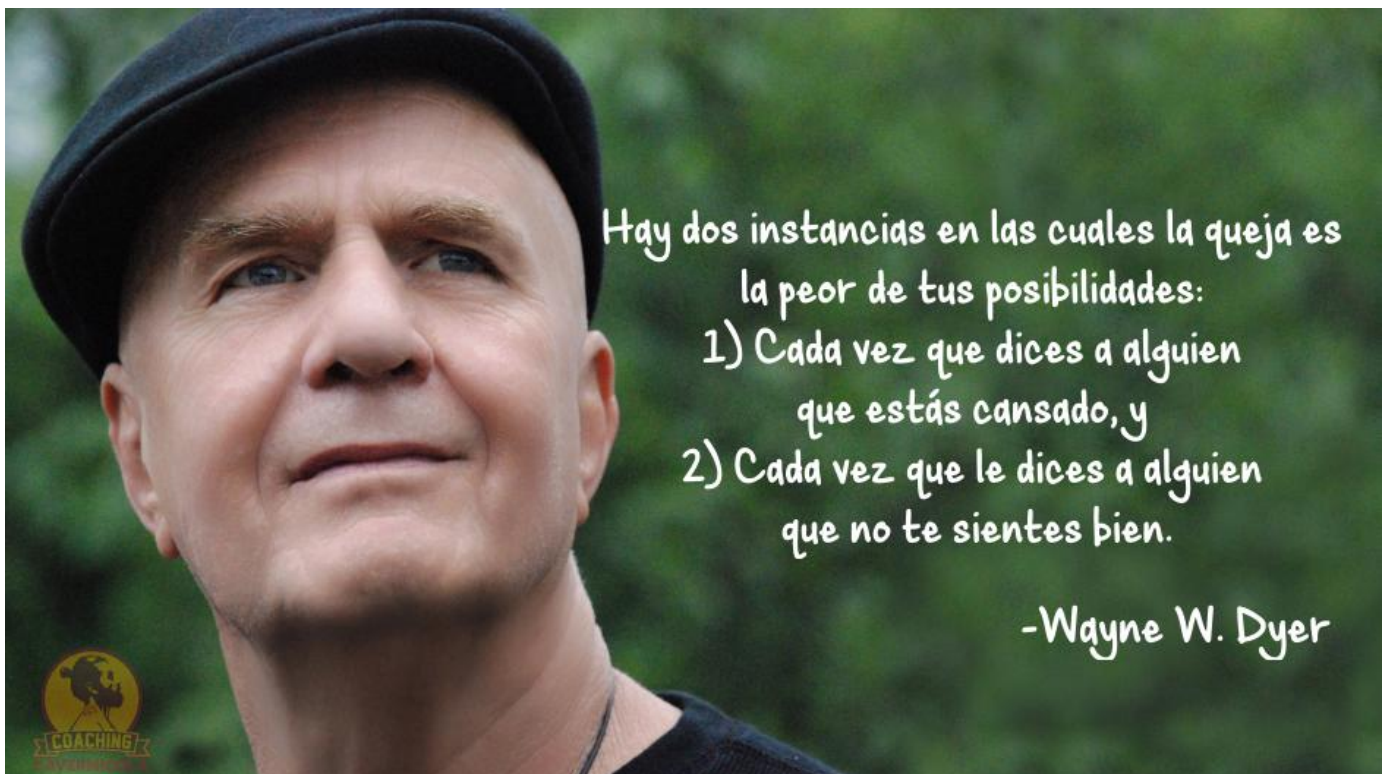
Lo cierto es que es un error de percepción muy común, y muy reforzado por nuestra cultura: nuestros padres, insistieron mucho en ello al educarnos desde el "si no haces esto, no te querré"

nuestras escuelas, lo apoyaron con el "si no estudias, suspenderás y no te validaremos"

nuestras instituciones (iglesia, estado, medios, anuncios, etc), te dicen lo que debes hacer para ser aceptado.

Sin embargo, todos sabemos, y tú también lo sabes, que no puedes evitar la desaprobación de los demás, simplemente porque no existe. Siempre habrá un 50% de personas que no estarán de acuerdo contigo, en al menos un 50% de las cosas que dices/haces. Comprender esto, y asumirlo te permite reducir tu necesidad de aprobación.

Eso si, recuérdatelo mucho, para ponerlo en práctica a menudo.



4. La ruptura con el pasado

Sólo los fantasmas se revuelcan en el pasado, explicándose a si mismos con descripciones basadas en sus vidas ya pasadas. Tú eres lo que eliges ser hoy en día, no lo que antes elegiste ser.

Autoetiquetarte en función de la imagen que has forjado de ti mismo/a en el pasado, es una zona errónea.

Si, puede ser que en el pasado no se te diera bien ser un buen comunicador, pero eso no significa que "seas" un mal comunicador, sólo significa que algún momento del pasado no lo fuiste. El que durante toda tu vida, tus más allegados dijeran de ti que "eres un vago", no significa que lo seas, solamente quiere decir que en el pasado pudiste tener algún que otro comportamiento calificado como de perezoso. En ningún momento ha sido, ni es, lo que Eres. Confundir por tanto tus comportamientos del pasado con lo que Eres es un error de percepción, que te resta poder personal, pero que muchas personas utilizan a menudo porque les brinda un gran beneficio: no enfrentarse a determinados retos o situaciones, justificándose con el "es que yo soy así", "siempre he sido así", "no puedo evitarlo", "es mi carácter". Una auténtica traba para tu crecimiento personal.

El cambio de percepción pasa por integrar nuevas frases en tu interior como por ejemplo: - "Hasta ahora me he comportado con cierta vagancia" o "He escogido comportarme con timidez hasta ahora"

Autoayuda

5. Las emociones inútiles: culpabilidad y preocupación

Si crees que sentirte mal o preocuparte lo suficiente cambiará un hecho pasado o futuro, quiere decir que resides en otro planeta con un diferente sistema de realidad

Sentir culpa y/o preocupación es fruto de una zona errónea que tienes activa en tu mente.

Es habitual que casi la totalidad de nosotros nos sintamos mal por algo que sucedió en el pasado y/o algo que puede llegar a suceder en el futuro. De hecho, está socialmente impreso en nuestra cultura que: si te importa alguien, debes demostrarlo sintiéndote culpable por las cosas que le hiciste en el pasado, o preocupándote por su futuro.

La culpabilidad, lejos de arreglar el pasado (que por cierto no tiene arreglo posible porque no puedes cambiarlo), hace que malgastes tu presente y te limita enormemente para ser feliz. Lo único que puedes hacer con respecto al pasado es Re-Significarlo, es decir, comprender que es un gran maestro que te ayuda a aprender lecciones que te servirán para desarrollarte como persona en el presente y el futuro, por eso es importante sustituir la culpa por el aprendizaje.

El Místico

La preocupación lejos de arreglar el futuro (que por cierto no puedes controlar por más vueltas que le des), hace que te inmovilices en el presente, que pases a la inacción. Mientras te pre-ocupas, no te ocupas, no actúas, sólo sientes ansiedad y por tanto eliminas tu eficacia. La salida a este comportamiento es: vivir en el presente, ocuparte de las cosas que puedes hacer en el presente que te ayudarán en el futuro. Puedes ocuparte de hacer planes a futuro por supuesto, pero esto es muy distinto a pre-ocuparte.



Disciplina

6. Explorando lo desconocido

Sólo los inseguros ansían la seguridad.

Pensar que la vida consiste en ir siempre a lo seguro, y saber siempre a dónde vas, es una zona errónea.

¿Por qué? Porque solamente las personas inseguras buscan la seguridad. Cuando crees totalmente en ti mismo/a, no necesitas que todo sea conocido, fácil y confortable. Pensar lo contrario es ver el mundo con un claro error de percepción.

Normalmente te incomoda explorar lo desconocido porque temes el fracaso, o porque el perfeccionismo es importante para ti. Ambas zonas erróneas te mantienen inmóvil, atrapado en lo conocido y “confortable”. Tu miedo a la desaprobación de los demás, o a hacer el ridículo te paraliza y te mantiene preso en una existencia que no es la que deseas, ni la que quieres tener en el futuro.

La rigidez, el perfeccionismo, el control, el no arriesgarte a cometer errores, todas ellas son válvulas de escape que te evitan explorar zonas desconocidas, y además te proporcionan un gran beneficio: una falsa sensación de valor o valía por haber hecho las cosas “bien”.

Valórate en tus propios términos, no te compares con otros porque todos somos diferentes, y <https://elmistico.org> Resumen de tus zonas erróneas

Como eliminar tus zonas erróneas y mejorar tu ser.

7. Rompiendo la barrera de los convencionalismos

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

Toda nuestra vida esta plagada de los “debes hacer esto” y la gente los aplica sin pensar en el porqué y en sus consecuencias. La suma de todos esos “debes” son otra zona errónea.

No se trata de sugerir que desprecies la ley. Las leyes son necesarias para una sociedad civilizada aunque si se obedece ciegamente a los convencionalismos, es algo distinto y que puede llegar a ser muy destructivo.

Cuando estas leyes no tienen mucho sentido y dejas de funcionar eficientemente, podrías reconsiderar esas normas y tu comportamiento respecto a ellas. El condicionarse demasiado a la sociedad puede ser un comportamiento neurótico y que lleve a la depresión, ansiedad e infelicidad.

Nunca tuve una política que pudiese aplicar siempre. Simplemente trataba de hacer lo que me parecía sensato en el momento preciso”. Abraham Lincoln

Comportamientos que resultan de los “deberías y no deberías”:

- Vestirse para una ocasión de una forma incómoda o que no te gusta (por ejemplo ponerse un traje de chaqueta a 35°C).
- Tomar alcohol para socializarte porque es lo “normal”.
- Asistir a una boda aunque no conozcas a los novios o te caigan mal.
- Lavar los platos y limpiar la casa porque eres mujer.
- Que por ser mujer no invites a un hombre a salir aunque te guste.
- Tener que buscar siempre la forma correcta de hacer algo: una receta de comida, una reparación...
- Ver el partido porque es importante y todo el mundo lo verá aunque no influya en tu vida.
- Pegar saltos de alegría por un gol porque todos los demás lo hacen.
- Entrar a una discoteca o ir a un concierto de alguien que no te gusta porque van tus amigos.



Algunas personas viven
90 años y otras 1 año
90 veces.

Tus zonas erróneas - Wayne Dyer

Tus zonas erróneas

8. La Trampa de la Justicia

Si el mundo estuviera tan organizado que todo tuviera que ser justo, no habría criatura viviente que pudiera sobrevivir ni un solo día. A los pájaros se les prohibiría comer gusanos y habría que atender a los intereses personales de todos los seres humanos.

Las personas quieren buscar la justicia y si no la encuentran sienten frustración, tristeza o enfado. Sin embargo, la justicia no existe y nunca existirá. El mundo funciona así y así seguirá.

Solo hay que observar la historia, la naturaleza y la actualidad para darse cuenta. Nuestra cultura promete y valora la justicia y los políticos hablan de ella en muchos de sus discursos.

<https://elmistico.org> Resumen de tus zonas erróneas

Sin embargo, pocos de ellos siguen el ejemplo. Algunos animales se comen a otros, hay terremotos, sequías e inundaciones que sufren personas que no se lo han merecido, guerras, drogas, crímenes, asesinatos. Pero todo ello es parte de la forma de funcionar del mundo. Exigir justicia no es un comportamiento negativo aunque se convierte en zona errónea si te castigas a ti mismo al no poder tener la justicia que quieres.

Por ejemplo:

- Le pegué / chillé / engañé, porque él me pegó / chilló / engañó primero.
- Le amonesté porque, aunque no molestaba a nadie, no se puede uno bañar en la piscina a estas horas. Es el reglamento.
- Yo nunca te digo cosas así, es injusto que me hagas esto.
- No es justo que gane más dinero que yo, cuando en realidad hacemos el mismo trabajo, por eso paso de todo.

Para salir de esta trampa que te lleva a estar resentido con el resto del mundo “injusto”, empieza a pensar que tu vida emocional es algo que está dentro de ti, y aprende a independizarte de lo que hace o deja de hacer el resto. Esto te liberará del dolor y la frustración y te permitirá responsabilizarte de nuevo de tu bienestar.

wayne wyer

9. Terminando con las postergaciones ahora mismo

No es necesario derramar una sola gota de sudor para postergar hacer cualquier cosa.

Hay pocas personas que puedan decir que nunca realizan postergaciones a pesar de que a largo plazo resultan contraproducentes.

El postergar en si no es neurótico, sino la reacción emocional que lo acompaña y la inmovilización que produce. Si te gusta postergar cosas, no sientes culpa por ello o no te perjudica, sigue postergando. Pero para la mayoría de las personas el postergar es una forma de evadirse y de vivir el momento presente.

Si eres la típica persona que dice que va a cambiar y vivir de otra manera, decirlo no te va a servir para nada (a menos que lo hagas con un compromiso real). Decirlo suele servir para postergar la acción y nunca terminar de hacer algo.

Lo que haces es el único medidor para medirte como persona, no lo que dices o lo que dicen de ti.

No digas cosas. Lo que eres, relumbra sobre ti mientras lo haces, y atrona con tal fuerza que no puedo oír lo que alegas en su contra Emerson .

La próxima vez que estés hablando sobre algo que vas a hacer, sabiendo que no lo harás, recuerda la frase anterior ya que es la solución a la postergación.

Para evitar la postergación:

- Empieza. Así tendrás ya el primer paso resuelto, y lo demás vendrá poco a poco con más liviandad que si no empiezas nunca.
- Pregúntate ¿qué es lo peor que me podría pasar si lo hiciera ahora mismo?
- Deja ya, ahora mismo, de fumar / beber / comer insano...
- Involucra a más gente, haz pactos, propónte retos, etc.

10. Proclama tu independencia

En cualquier relación humana en la cual dos personas se convierten en una, el resultado siempre será dos medias personas.

Una cosa es tener una relación del tipo que sea, con alguien y que ésta no interfiera en tus metas de vida; y otra cosa es un relación en la cual te sientes obligado a ser algo que no quieres ser.

Si necesitas una relación (es decir, no la eliges) o te sientes obligado/a a tenerla, y luego te resientes, entonces es que actúas desde un error de percepción: el error de pensar que necesitas a esa persona para vivir o ser feliz.

Esto no quiere decir que lo correcto sea no desear tener relaciones, para nada. Lo sano es tenerlas y al mismo tiempo no necesitarlas.

El problema de las relaciones de dependencia es que suelen expresarse a través de las figuras del dominante y el sumiso, (ambos papeles se intercambian todo el tiempo), por ejemplo:

- Persona A: “iiiiDeja de hacer esooooo, eres insoportable e irritante!!!! (dominante)
- Persona B: se queda en silencio (sumiso)
- Persona B: “¿por qué me hablas así? Con lo bien que me porto yo siempre contigo...” (el sumiso pasa a intentar dominar al dominante a través de la culpa, y así, se intercambian los papeles en una misma conversación, varias veces)

La única vía para salir de estas relaciones de dependencia es: no dejarte manipular por las estrategias de la otra persona, si no lo permites, el otro dejará de utilizar estos papeles y la dependencia no tendrá más remedio que transformarse en algo más positivo.

Cambio

11. Adiós a la ira

El único antídoto para la ira es la eliminación de la frase interna “Si sólo fueras más parecido a mi

La ira es una zona errónea, ya que no sirve para hacerte feliz, más bien todo lo contrario, el estado al que te lleva al ira es de todo menos agradable, tanto para ti, como para los demás.

Hay gente que se escuda en el “es que si no lo libero, se me enquista y es peor”, pero esto sólo es una excusa para no coger las riendas de sus propias emociones. La cuestión no es si la liberas o la reprimes, la salida es comprender que la ira, es el resultado de tus pensamientos acerca de algo o alguien, y... ¿quién piensa tus pensamientos?: ¡TÚ!

Por tanto, la solución a la ira, por supuesto no es reprimirla, sino cambiar tu forma de pensar.

La fuente de tu ira es desear que todo y todos a tu alrededor sean como esperas que sean

Como tú) La ira se desencadena cuando inconscientemente, te apoderas del comportamiento de los demás y pretendes que hagan lo que para ti es "lo normal" o "respetable". Esta forma de pensar implica que tarde o temprano te frustres una y otra vez, y liberes esa tensión a través de la ira.

Recuerda esto: tu ira no es por culpa del otro, o del suceso en cuestión, es el resultado de tu forma de pensar sobre el comportamiento de otro, o sobre un suceso.

La salida es reconocer en cada momento el desencadenante de tu ira, es decir, ser consciente de tus expectativas irrealistas sobre los demás, o lo que sucede a tu alrededor. Asume que los demás no son como tú, nunca lo serán, y siempre se comportarán de maneras que te disgusten, pero no por ello debes recurrir a la ira, porque ya lo tienes asumido previamente. Asumir esto, es el camino hacia una mayor comprensión/compasión hacia los demás, y por supuesto también, hacia ti mismo.

Nada ni nadie puede perturbarte si tu no lo permites.

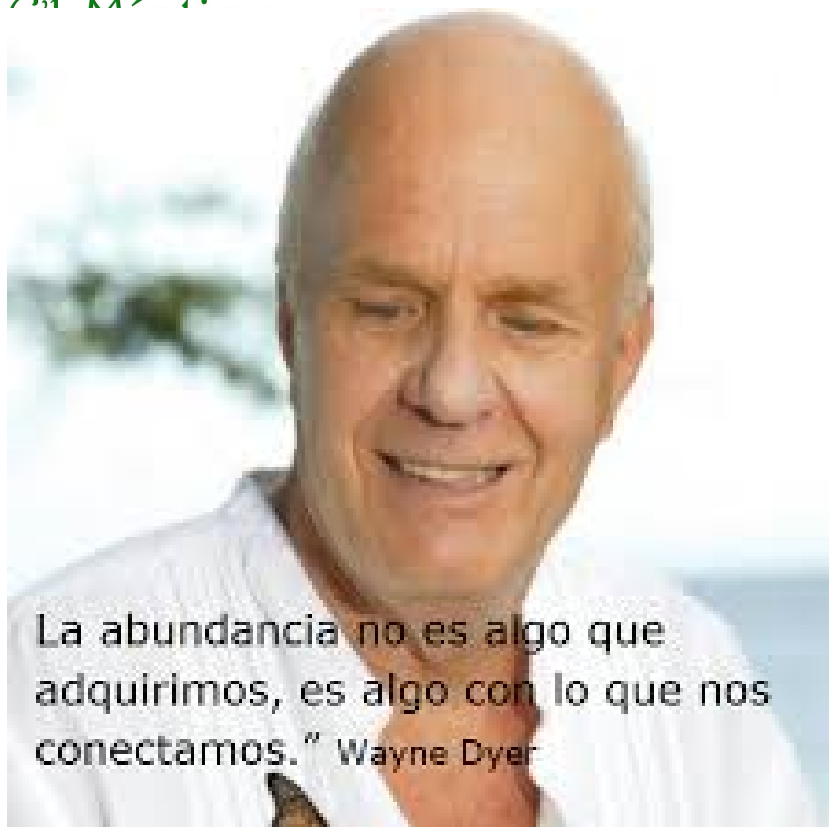
autoayuda

12. Retrato de una persona que ha eliminado todas las zonas erróneas

- Es una persona que disfruta de todo, de la lluvia cuando llueve, y del sol cuando luce.
 - No se siente amenazada por el futuro, ni por lo desconocido,
 - Le parece absurdo postergar su propio disfrute de la vida, hasta conseguir algún objetivo,
 - Aprecia su independencia, y que los demás no dependan de ella,
 - No busca la aprobación de los demás, ni tampoco honores,
 - Es activa, un hacedor,
 - Tiene altos niveles de energía
 - No tiene miedo al fracaso
 - Tiene total carencia de culpa, quejas, arrepentimiento...
- Sabe reírse de si misma, y de la vida.

disciplina

Como eliminar tus zonas erroneas y mejorar tu ser.



0/5 (0 Reviews)

⋮