

Norman
Vincent
Peale

El Poder
Del
Pensamiento
Tenaz

Introducción

Este libro fue escrito para aconsejarle técnicas y presentarle ejemplos que demuestran a usted que es preciso no abatirse y que usted puede obtener la paz del espíritu, mejorar la salud y mantener una constante fuente de energía. En pocas palabras, que usted puede tener una vida llena de alegría y satisfacción. No abrigo ninguna duda sobre este particular, porque he observado a un sinnúmero de personas que han aprendido y aplicado un sistema de procedimientos sencillos, brindándoles los beneficios de la vida arriba indicados. Estas afirmaciones, que pueden parecer extravagantes, se basan en demostraciones de experiencias verídicas de la vida real. A muchísimas personas las derrotan los problemas diarios de la vida. Avanzan agitándose, llorando quizás, a través de sus vidas, con un oscuro resentimiento hacia lo que consideran «la mala suerte» que la vida les ha deparado. En cierto sentido puede que exista algo como «suerte» en la vida; pero, aun así, existen un espíritu y un método con los cuales podemos controlar e incluso determinar esa suerte. Es una lástima que la gente se deje abatir por los problemas, las preocupaciones y las dificultades de la existencia humana. Esto es totalmente innecesario. Cuando lo afirmo, no pretendo ciertamente ignorar o menospreciar las penalidades y tragedias del mundo, pero tampoco dejo que me dominen.

Usted puede permitir que las contrariedades se apoderen de su mente, hasta el punto de convertirse en los factores dominantes de su pensamiento; pero aprendiendo a desecharlas de la mente, rehusando transformarse en esclavo mental de ellas y canalizando el poder espiritual a través de los pensamientos, se puede ascender sobre los obstáculos que corrientemente suelen vencernos. Con los métodos que señalo, los obstáculos, sencillamente, son incapaces -de destruir su felicidad y su bienestar. Usted será vencido sólo si quiere serlo. Este libro le enseña «cómo poder» no ser vencido.

La finalidad de este libro es muy simple y clara. No tiene pretensiones de hacer una literatura excelsa ni poner de manifiesto una extraordinaria erudición. Simplemente, es una guía de acción práctica, un manual de superación personal. Está escrito con el único propósito de ayudar al lector a conseguir una vida feliz, satisfactoria y digna. Creo profundamente y con entusiasmo en ciertos principios, comprobados y efectivos, que cuando se practican conducen a una vida victoriosa. Mi propósito es exponerlos en este volumen de una manera lógica, llana y comprensible, de tal manera que el lector que lo necesite aprenda un método práctico con el cual pueda construir por sí mismo, y con la ayuda de Dios, el género de vida que anhela.

Si usted lee este libro con reflexión, reteniendo cuidadosamente sus enseñanzas, y si practica singera y tenazmente los principios y fórmulas en él expuestos, experimentará una asombrosa mejoría consigo mismo. Haciendo uso de los procedimientos aquí esbozados puede modificar o cambiar las circunstancias en que ahora vive, asumiendo el control sobre ellas, en vez de que ellas lo dirijan a usted; sus relaciones con las demás gentes mejorarán; será un individuo más conocido y estimado. Dominando estos principios gozará de un nuevo y delicioso sentimiento de bienestar; obtendrá un grado de salud hasta ahora desconocido para usted y experimentará un nuevo y sutil placer de vivir; se transformará en una persona más útil y de influencia cada vez mayor.

¿Cómo puedo estar tan seguro de que la práctica de esos principios produce tales resultados? La respuesta es sencilla; por muchos años, en la Marble Collegiate Church, de la ciudad de Nueva York, hemos enseñado un sistema de vivir creador basado en técnicas espirituales - registrando, cuidadosamente, su efecto sobre la vida de centenares de personas. No estoy haciendo una serie de afirmaciones especulativas, extravagantes, pues estos principios han actuado tan eficientemente y durante un período de tiempo tan prolongado, que ahora se encuentran firmemente establecidos, como una verdad documentada y demostrable. El sistema trazado es un método, perfeccionado y adaptable, para alcanzar éxito en la vida.

En mis escritos, incluyendo varios libros; en mi columna fija semanal, publicada en cerca de cien diarios; en mi programa radiofónico de difusión nacional, a lo largo de diecisiete años en nuestro magazine, Guideposts*; en mis conferencias pronunciadas en veintenas de ciudades, he enseñado estos mismos principios científicos tan sencillos para el logro de la salud y la felicidad. Cientos de personas los han leído, escuchado; practicado, y el resultado ha sido siempre el mismo: nueva vida, más poder, aumento de la eficiencia, mayor felicidad. Debido a que muchos me han solicitado que recoja en un libro estos principios, para ser estudiados y practicados mejor, publico este nuevo volumen con el título de EL PODER DEL PENSAMIENTO TENAZ. No necesito señalar que los poderosos principios aquí contenidos no son de mi invención: han sido dados a nosotros por el más grande Maestro que ha existido y que aún existe. Este libro enseña el Cristianismo aplicado; un sencillo aunque científico sistema de técnicas útiles que permiten lograr una vida de éxito.

NORMAN VINCENT PEALE

1

Confíe en usted mismo

Confíe en usted mismo. ¡Tenga fe en su aptitud! Sin una humilde pero razonable confianza en sus propios poderes, no triunfará ni será feliz; en cambio, una sana confianza en usted puede darle el éxito. Un sentimiento de inferioridad e insuficiencia interponerse en la realización de sus esperanzas; pero la confianza en sí mismo le dirige a la acción y al éxito. Como esta actitud mental es de tanta importancia, el presente libróle ayudará a confiar en sí mismo y liberar sus poderes interiores. Es aterrador comprobar el doloroso número de personas que se encuentran impedidas y afligidas por la enfermedad conocida, comúnmente, como complejo de inferioridad; pero no tiene usted por qué padecer esa enfermedad; una vez que se dan los pasos necesarios puede ser vencida. Usted puede desarrollar una fe creadora en sí mismo; una fe justificada.

Después de hablar a una convención de hombres de negocios, en un auditorio municipal, me encontraba en el escenario saludando, cuando un hombre se me acercó y, con una peculiar viveza en sus ademanes, preguntó: «¿Puedo hablar con usted de un asunto de vida o muerte para mí?». Le pedí que esperara hasta que los otros se hubieran ido, y cuando lo hicieron fuimos tras los bastidores y tomamos asiento. -He venido a esta ciudad para realizar la transacción comercial más importante de mi vida - explicó -. Si tengo éxito, está todo resuelto para mí. Pero si fracaso estoy acabado.

Le aconsejé que se serenara un poco, que nada era completamente definitivo; si tenía éxito sería magnífico; si no lo tenía no importaba. Mañana sería otro día.-

-Tengo una terrible desconfianza en mí mismo. - Afirmó, con abatimiento -. No tengo seguridad. Sencillamente, no creo poderlo conseguir. Estoy muy desalentado y deprimido. En realidad - se lamentó -, estoy a punto de hundirme. ¡Heme aquí con mis cuarenta años! ¿Por qué toda mi vida me han atormentado los sentimientos de inferioridad, el no tener confianza, el dudar de mí mismo? Escuché su conferencia de esta noche, en la que habló del poder del pensamiento tenaz, y deseo preguntarle: ¿qué tengo que hacer para conseguir un poco de fe en mí mismo?

-Se ofrecen dos caminos a seguir -le contesté -: Primeramente, hay que averiguar por qué tiene esa sensación de impotencia. Eso requiere un análisis y llevará tiempo. Tenemos que aproximarnos a nuestras enfermedades de la vida emocional igual que un médico va palpando para averiguar si existe alguna alteración física. Naturalmente, eso no se puede hacer en seguida; desde luego no es posible lograrlo en la breve entrevista de esta noche. Además podría requerir un tratamiento para encontrar una solución definitiva; no obstante, para sacarlo de su problema inmediato, le daré una fórmula que, si usted la usa, dará resultado. Mientras usted camine por la calle, esta noche, le recomiendo que repita ciertas palabras que le diré. Pronúncielas varias veces después de meterse en la cama; cuando despierte mañana, antes de levantarse, repítalas tres veces; cuando se encuentre en camino a su importante entrevista, dígalas tres veces más. Hágalo con una actitud de fe y recibirá suficiente fuerza y capacidades para salir adelante con su problema. Más tarde, si así lo desea, iremos a un análisis del problema básico, pero, en tanto que llegamos a ese estudio, la fórmula que hoy le daré puede ser un factor importante en su cura eventual.

La siguiente es la aseveración que le di : «Puedo hacer todo a través de Cristo, quien

me fortalece» (Filipenses, 4 :13). No estaba familiarizado con estas palabras, así que se las escribí en una tarjeta y le hice leerlas tres veces en voz alta"

-Ahora, siga la receta, y estoy seguro que las cosas saldrán perfectamente.

Se incorporó; quedóse parado, silenciosamente, un momento y después dijo con gran emoción:

-i Muy bien, doctor, muy bien!

Lo vi enderezar sus hombros y perderse en la noche. Parecía una figura torturada; sin embargo, algo había en su porte y en la forma como desapareció que enseñaban cómo la fe principiaba ya a operar en su mente. Algún tiempo después informó que esa simple fórmula «ha.cía maravillas» y agregaba: «Parece increíble que unas cuantas palabras de la Biblia puedan servir de tanto a una persona.»

Más tarde, ese hombre se sometió a un estudio sobre las causas de sus actitudes de inferioridad. Estas se eliminaron con consejos científicos y por la aplicación de la fe religiosa. Se le enseñó a tenerla dándole ciertas instrucciones a seguir (éstas serán dadas más tarde en el presente capítulo). Gradualmente alcanzó una confianza estable, fuerte y razonable. Nunca deja de maravillarse de cómo las cosas fluyen hacia él en vez de alejarse. Su personalidad adquirió un carácter positivo; de ahí que ya no aleje el éxito, sino que, por el contrario, lo atraiga. Hoy posee una verdadera confianza en sus propios poderes.

Hay varias causas que originan los sentimientos de inferioridad, y no pocas provienen de la niñez.

Un dirigente de empresa me consultó acerca de un joven al que deseaba hacer progresar en su compañía. «Pero - explicaba - no se le pueden confiar secretos importante, y lo siento, porque de otra manera lo haría mi secretario. Tiene todas las demás cualidades para serio, pero habla demasiado y sin querer divulga asuntos importantes de naturaleza privada.»

Después de un análisis encontré «que hablaba demasiado» debido a un simple sentimiento de inferioridad; para compensarlo sucumbía a la tentación de exhibir su información. Se reunía con hombres más o menos adinerados, todos los cuales habían asistido al colegio y pertenecían a una fraternidad. Y este muchacho se había criado en la pobreza, no fue al colegio ni era miembro de ninguna fraternidad. Esto lo hacía sentirse inferior a sus compañeros tanto en lo educativo como en lo social, y para aumentar en su estimación y crecer ante los otros, el subconsciente, que siempre busca proveemos de un mecanismo compensatorio, le suplía con el recurso de elevar su ego. Estaba en «el secreto» de la industria y acompañaba a su superior a las conferencias donde se codeaba con sobresalientes personalidades y escuchaba importantes conversaciones privadas. Repetía de sus «conocimientos secretos» lo suficiente para obligar a sus compañeros a que lo vieran con admiración y envidia. Con esto conseguía aumentar su propia estimación y satisfacer su anhelo de nombradía. Cuando el patrón se dio cuenta de las causas de esta característica de su personalidad, siendo un hombre bueno y comprensivo, señaló al joven las oportunidades, en los negocios, hacia los cuales sus capacidades podían llevarlo adelante. También le explicó cómo sus sentimientos de inferioridad eran la causa de que no se le pudieran confiar asuntos confidenciales. El autoconocimiento, unido a la práctica sincera de los procedimientos de fe y de oraciones, hicieron de él un elemento valioso para la compañía a que pertenecía. Sus poderes reales fueron liberados.

Tal vez pueda ilustramos la forma como muchos jóvenes adquieren un complejo de

inferioridad, por medio de una experiencia personal. De muchacho yo era extremadamente delgado. Poseía mucha fuerza, pues pertenecía a un conjunto de pista y era sano y fuerte como un roble, pero delgado; y eso me molestaba mucho porque no me gustaba ser delgado; quería ser gordo. Me llamaban «el flaco» y odiaba que me lo dijeran; quería que me llamaran «el gordo». Ansiaba ser duro, vigoroso y gordo. Hacía todo lo posible por vol verme gordo: Bebía aceite de hígado de bacalao, consumía enormes cantidades de leche batida; comía miles de helados de chocolate, bañados con crema batida y nueces; innumerables bizcochos y pasteles; pero nada de eso me afectaba lo más mínimo. Siempre estaba delgado, y me pasaba las noches pensando y atormentándome por ello. Continué intentando hacerme gordo hasta los treinta años cuando de pronto, sin saber cómo, aumenté de carnes; al parecer, eché barriga. Entonces me sentí cohibido por estar tan gordo y finalmente tuve que rebajar cuarenta libras con igual tortura, hasta que conseguí reducir mi peso a un término apropiado.

En segundo lugar (para concluir con este análisis personal que hago, sólo porque puede ayudar a otros a comprender cómo actúa esta enfermedad), era hijo de un ministro protestante y constantemente me recordaba esta circunstancia. Cualquier otro podía hacer lo que quisiera, pero si yo hacía la cosa más leve: «¡Ah!, tú eres el hijo de un predicador». De ahí que no deseara ser hijo de predicador; a éstos se les tiene como unas santas palomas y yo deseaba ser conocido como «una fiera». Quizá ésta sea la razón por la cual los hijos de los predicadores tienen fama de ser un poco difíciles, ya que se rebelan ante el hecho de tener que llevar, todo el tiempo, la bandera de la iglesia a cuestas; por eso juré que había una cosa que nunca haría, y era ser predicador. Incluso provengo de una familia donde, prácticamente, todos sus miembros han actuado en público como oradores, y ésta era la última cosa que yo deseaba ser. Acostumbraban hacerme levantar en público para pronunciar discursos, aun cuando ello me aterraba llenándome de pavor. Esto fue hace mucho tiempo, pero su efecto me dura aún de vez en cuando. Al encaminarme a la tribuna, lo siento. Tenía que hacer uso de todos los recursos conocidos, para desarrollar la confianza en los poderes que me ha dado mi buen Señor.

He encontrado la solución a todos estos problemas en los simples procedimientos de fe que nos enseña la Biblia. Estos principios son científicos y sanos y pueden curar, a cualquier personalidad; del dolor de los sentimientos de inferioridad. Su práctica puede capacitar al paciente, para encontrar y liberar los poderes que han permanecido inhibidos por un sentimiento de insuficiencia.

Estas son algunas de las fuentes de donde nace el complejo de inferioridad, que erige barreras poderosas en nuestra personalidad. Proviene de alguna violencia emocional que afectó nuestra niñez, o de la consecuencia de ciertas circunstancias o de algo que nosotros mismos nos hicimos. Esta enfermedad brota del brumoso pasado refugiado en las oscuras reconditeces de nuestra personalidad.

Tal vez usted tuvo un hermano mayor que fue un brillante estudiante. El siempre alcanzó las mejores notas de la escuela, mientras usted sólo obtenía calificaciones medianas, lo cual siempre se lo hicieron notar; por ello usted se imaginó que nunca podría triunfar en la vida, como él lo haría. Como él obtuvo las calificaciones más altas y usted las medianas, concluyó que usted estaba destinado a recibir calificaciones medianas toda la vida. Al parecer, usted no se ha percatado de que quienes no lograron obtener las notas más altas en la escuela son los que han tenido los éxitos más brillantes fuera de ella. El hecho de que alguien obtenga una calificación

sobresaliente no lo convierte en el hombre más grande de los Estados Unidos, ya que puede ser que su voluntad sobresaliente termine cuando obtenga el título y quien sólo obtuvo calificaciones medianas en sus estudios podrá, más tarde, obtener el verdadero sobresaliente en la vida.

El secreto más grande para eliminar el complejo de inferioridad - otro término para definir la falta de confianza en sí mismo - consiste en llenar la mente hasta que rebose fe. Desarrolle una poderosa fe en Dios y ello le dará una humilde y sana fe realista en sí mismo. La adquisición de una fe dinámica se logra con la oración, con muchas oraciones, leyendo y absorbiendo mentalmente la Biblia, y practicando los procedimientos de fe. En otro capítulo trataré de las fórmulas específicas de la oración; pero quiero señalar aquí que el tipo de oración que produce la calidad de fe requerida, que elimina la inferioridad, es de una naturaleza particular. La oración superficial, formal y negligente no es suficientemente poderosa.

A una maravillosa mujer de color, cocinera en el hogar de míos amigos míos tejanos, le preguntaron que cómo hacía para dominar tan completamente sus problemas. Contestó que los problemas corrientes se pueden dominar con las oraciones comunes, pero que si llega una gran preocupación hay que rezar oraciones muy profundas.

Uno de mis amigos más inspirados fue el difunto Harlowe B. Andrews, de Siracusa, Nueva York. Y uno de los mejores hombres de negocios y de los más competentes expertos consejeros espirituales que yo haya conocido. «El problema que se presenta en la mayoría de las oraciones decía - es que no son lo suficientemente extensas. Para lograr algo con fecunda fe - apuntaba - aprended a decir largas oraciones; Dios os medirá conforme al tamaño de vuestras oraciones.» Sin duda que estaba en lo cierto, pues las Escrituras dicen: «De acuerdo con tu fé así te irá en la vida» (Mateo, 9 :29). Así, crianto mayor sea tu problema, mayor deberá ser tu oración.

Rolando Hayes, el cantante, me citó algo -que le dijo su abuelo, un hombre cuya educación no era igual a la del nieto, pero cuya sabiduría natural era indiscutiblemente sana. Decía: « El problema que presentan muchas de las oraciones es que no tienen contenido..» Dirija las oraciones a lo hondo de sus dudas, temores e inhibiciones. Rece oraciones profundas, prolongadas, que estén llenas de contenido, y descubrirá una fe potente y viva.

Acuda a un consejero espiritual competente y deje que le enseñe a tener fe. La capacidad para poseer y utilizar la fe y para obtener la liberación de los poderes que ésta proporciona, es una técnica, y como toda técnica se necesita estudiada y practicada, para alcanzar la perfección. Al final de este capítulo se enuncian diez indicaciones para combatir su sentido de inferioridad y desarrollar su fe. Practique con diligencia estas reglas y ellas le ayudarán a desarrollar la confianza en sí mismo, disipando sus sentimientos de inferioridad, no importa lo hondo que hayan arraigado. De todos modos, aquí quiero señalar, para fortificar los sentimientos de confianza en sí mismo, la costumbre de sugerir a la memoria ideas confortadoras. Es muy efectiva. Si su mente está obsesionada por pensamientos de inseguridad e insuficiencia, seguramente ello se debe a que esas ideas han dominado su pensamiento por un período muy largo de tiempo.

Debe darle a su mente un nuevo y más positivo orden de ideas, y ello se logrará con la reiterada representación de ideas que le infundan la confianza. En el ajetreo de la diaria existencia se hace necesario disciplinar los pensamientos si se pretende reeducar

la mente, para hacer de ella una planta productora de poder. Es posible incluso, en medio del trabajo diario, llevar pensamientos reconfortantes a su conciencia. Déjeme contarle cómo una persona hizo esto usando un método único. En una mañana de invierno vino a recogerme al hotel, en una ciudad del Medio Oeste, para llevarme a un pueblo que estaba a unas treinta y cinco millas de allí, a fin de que cumpliera con el compromiso de una conferencia. Subimos a su coche, que principió a caminar a bastante velocidad por la carretera resbaladiza; como iba un poco más rápido de lo que juzgué conveniente, le recordé que teníamos suficiente tiempo, para que fuera más despacio. .

-No se preocupe por la forma en que manejo - me contestó -; antes, también, estaba lleno de toda clase de preocupaciones; pero me he sobrepuesto a ellas. Me daba miedo todo; me cohibía un viaje en automóvil o en avión, y si alguien de mis familiares se marchaba estaba preocupado hasta que volvía. Siempre tenía el preesentimiento de que algo malo iba a suceder y me hacía la vida insoportable. Estaba lleno de desconfianza en mí mismo y de sentido de inferioridad. Mi estado mental se reflejaba en mis negocios, los cuales no andaban muy bien; pero acerté con un magnífico plan que echó todos esos sentimientos de inferioridad fuera de mi mente, y ahora vivo con una sensación de confianza, no sólo en mí mismo, sino en la vida en general. En esto consistía «el magnífico plan»: Señaló hacia dos grapas sujetas al tablero del coche, inmediatamente debajo del parabrisas; metió la mano en la gaveta, de los guantes y extrajo un paquete de pequeñas tarjetas. Seleccionó una y la fijó en la grapa. Se leía: «Si tienes fe..., nada te será imposible.» (Mateo, 17 :20). Quitó aquella tarjeta, expertamente barajó de nuevo las tarjetas, con una mano, mientras manejaba, y escogió otra, que sujetó en la grapa. Esta decía: «Si Dios está con nosotros, ¿quién podrá estar en contra?» (Romanos, 8 :31).

-Soy agente viajero - manifestó - y manejo todo el día visitando a mis clientes. He descubierto que mientras un hombre maneja pasan por su mente toda clase de pensamientos. Si su orden de ideas es negativo, tendrá muchos pensamientos negativos durante el resto del día y eso, naturalmente, es malo para él. Tal era mi caso. Manejaba todo el día. Entre una visita y otra, pensaba con temor en la derrota e incidentalmente, por esta razón, mis ventas bajaban. Pero desde que uso las tarjetas mientras manejo, confiando las palabras a la memoria, he aprendido a pensar de manera diferente. La antigua inseguridad que me acosaba ha desaparecido, simplemente, y en lugar de pensamientos cobardes de fracaso o inutilidad, tengo pensamientos de fe y de resolución. En verdad es maravillosa la forma como este método me ha hecho cambiar: me ayuda, también, en los negocios, pues ¿cómo puede esperar alguien realizar ventas si mientras se dirige al lugar del negocio piensa que no va a lograr ninguna venta?

El plan usado por este amigo mío es de lo más sabio. Llenando su mente con las afirmaciones de la presencia, el apoyo y la ayuda de Dios ha cambiado, en verdad, el proceso de sus pensamientos. Dio fin al dominio de sus prolongados sentimientos de inseguridad. Sus poderes potenciales fueron puestos en libertad. Nosotros construimos los sentimientos de inseguridad según la manera como pensemos. Si en nuestros pensamientos fijamos constantemente la atención sobre siniestras expectativas de tristes sucesos que puede acontecer; el resultado será sentirse siempre inseguro. Y lo que es aún más grave es la tendencia a crear, con el poder del pensamiento, la misma circunstancia que tememos. Nuestro vendedor, efectivamente, creó resultados positivos por medio de pensamientos vitales de valor y confianza con su procedimiento de colocar, en el coche, las tarjetas frente a él. Sus poderes, curiosamente inhibidos, por una psicología de derrota, entonces fluyeron fuera

de su personalidad, en la que las actitudes creadoras habían sido estimuladas.

La falta de confianza en sí mismo, aparentemente es uno de los grandes males que acosan a la gente de hoy en día. Se hizo, en una Universidad, una encuesta sobre estudiantes de psicología. A los estudiantes se les pidió que declararan el más difícil de sus problemas personales; el setenta y cinco por ciento señaló la falta de confianza en sí mismo. Se puede admitir con seguridad que esa proporción es correcta para la población en general. En todas partes usted encuentra gentes temerosas en su interior, que rehúyen la vida; que sufren de un profundo sentimiento de insuficiencia e inseguridad; que dudan de su propio poder. En lo profundo de ellas mismas desconfían de sus capacidades, para asumir responsabilidades o para aprovecharse de las oportunidades. Siempre están acosadas por el vago y siniestro temor de que algo malo va a suceder.

No creen que tienen en sus manos lo que les permite ser lo que quieran; por eso tratan de conformarse con menos de lo que son capaces de conseguir. Miles y miles de seres humanos se arrastran por la vida de rodillas, vencidos, temerosos. Y en la mayoría de los casos tal impotencia es injustificada. Las desdichas de la vida, la acumulación de dificultades, la multiplicación de problemas tienden a minar la energía y a dejar a usted agotado y desanimado. En tales condiciones, la verdadera magnitud de su poder se oculta y la persona se entrega a un desaliento no justificado por los hechos. Es vitalmente esencial el reconstituir los efectivos de su personalidad. Si hace este recuento en una actitud racional se convencerá de que está menos vencido de lo que cree estarlo. He aquí un ejemplo: un hombre de cincuenta años me consultó; se encontraba sumamente desanimado; revelaba una desesperación extrema. Me dijo que estaba acabado. Manifestóme que todo cuanto había hecho en su vida se había esfumado.

-¿ Todo? - pregunté.

-¡ Todo! - me respondió.

Repitió que estaba acabado.

-No me queda nada. Todo se ha desvanecido. No hay ya ninguna esperanza y estoy demasiado viejo para comenzar de nuevo, otra vez. He perdido la fe.

Naturalmente, sentí simpatía hacia él; era evidente que su problema capital radicaba en el hecho de que negras sombras de desilusión habían cubierto su mente desvaneciendo su perspectiva y distorsionándola. Detrás de estos pensamientos retorcidos se encontraban sus verdaderos poderes, que se habían retirado dejándolo sin fuerzas.

De manera - dije - que tomemos un pedazo de papel y escribamos los bienes que aún le quedan. . -No hay caso - se lamentó -; no me queda nada; creí que se lo había dicho a usted.

Insistí.

-Probemos de todos modos. - Y luego le pregunté: -¿ Tiene aún esposa?

-Pues, sí, claro, y es maravillosa. Llevamos treinta años de casados. Ella nunca me dejará, pase lo que pase.

-Muy bien; escribamos esto: « Tiene esposa y no lo abandonará, pase lo que pase.» ¿Y sus hijos? ¿Tiene usted hijos?

-Sí - contestó -, tengo. tres y son muy buenos. Me impresionaron mucho cuando se me acercaron y me dijeron: « Papito, te queremos y estaremos siempre contigo.»

-Bueno, entonces - dije - éste será el número dos: Tres niños que le quieren y estarán siempre con usted. ¿ Tiene amigos? - pregunté.

-Sí, realmente, tengo algunos buenos amigos y debo admitir que han sido bastante

decentes conmigo. Han venido a ofrecerme ayuda; pero ¿qué pueden hacer? ¡No pueden hacer nada!

-Ya tenemos el número tres: Tiene amigos que desean ayudado y que lo estiman. ¿Cómo anda su integridad personal? ¿Ha hecho algo malo?

-Mi integridad está perfectamente limpia; siempre he intentado hacer las cosas rectas y mi conciencia está tranquila.

-Correcto, lo pondremos como punto número cuatro: Integridad. ¿Cómo anda su salud?

-Mi salud anda muy bien. He enfermado muy pocas veces y creo estar en excelentes condiciones físicas."

-Luego pongámoslo como punto número cinco: Buena salud. ¿Qué piensa de los Estados Unidos? ¿Cree que siga siendo el lugar de la prosperidad y la tierra de las oportunidades?

-Sí, éste es el único país del mundo donde desearía vivir.

-El número seis: Vive en los Estados Unidos, tierra de las oportunidades, y está contento de ello. ¿Cómo está su religión? ¿Cree en Dios y que Él lo protege?

-Sí; creo que no habría podido resistir esto si no hubiese tenido la protección de Dios.

•
-Ahora revisemos los efectivos apuntados en el papel: 1. Una magnífica esposa con treinta años de casado. 2. Tres amorosos niños dispuestos siempre a apoyado. 3. Amigos que desean ayudado y que le tienen cariño. 4. Integridad. Nada de que avergonzarse. 5. Buena salud. 6. Vive en los Estados Unidos, el país más grande del mundo. 7. Es creyente.

Se lo pasé sobre la mesa. «Dele una mirada. Entiendo que tiene una considerable cantidad de bienes. Creo habede oído que todo lo había perdido.» Me sonrió azorado. «Creo que no pensé en esas cosas. Nunca me había puesto a pensar en eso. A lo mejor las cosas no son tan malas como parecen - dijo reflexivamente -. Tal vez pueda comenzar de nuevo si logro alguna confianza, si puedo conseguir la sensación de algún poder que esté dentro de mí.»

Pues bien, lo consiguió y volvió a empezar de nuevo; sólo lo hizo cuando cambió su concepción, su actitud mental. La fe expulsó sus dificultades.

El incidente anterior ilustra una gran verdad expresada en una declaración muy importante del famoso psiquiatra Dr. Karl Menninger; él afirma: «Las actitudes son más importantes que los hechos.» Esto merece ser repetido hasta que captemos su verdad. Cualquier hecho que tengamos enfrente, así sea el más complicado, incluso algo desesperado, no es tan importante como nuestra actitud hacia él. La forma en que usted piense acerca de un hecho puede derrotarle aun antes de que usted actúe. Usted puede permitir que un hecho le abrume mentalmente, antes de que principie realmente a enfrentarse con él; por otro lado, un orden de pensamiento seguro y optimista puede vencer o modificar el hecho totalmente.

Conozco a un hombre que es un magnífico elemento para su organización, no porque tenga una capacidad extraordinaria, sino porque siempre manifiesta un pensamiento optimista. Si sus socios ven algo con pesimismo, pone en práctica inmediatamente lo que él llama «el método de la aspiradora», es decir, que con una serie de preguntas «aspira el polvo» de las mentes de sus socios, expulsando de ellas sus actitudes negativas. Después, sosegadamente sugiere ideas positivas relativas al asunto, hasta que un nuevo conjunto de actitudes mentales les dan un nuevo concepto de los hechos. A menudo comenta cuán diferentes aparecen los hechos cuando él «se pone a trabajar sobre ellos». Es en la actitud de seguridad donde radican las diferencias, pero esta regla

no excluye la estimación objetiva de los hechos. Las víctimas del complejo de inferioridad ven todos los hechos a través de actitudes descoloridas.

El secreto para corregirlo, sencillamente, es lograr un punto de vista normal que inmediatamente se inclinará hacia el lado positivo.

Así, pues, si se siente vencido y ha perdido confianza en sus capacidades, para triunfar, siéntese, tome un pedazo de papel y haga una lista, no de los factores que están en contra suya, sino de los que tiene a su favor. Si usted o yo o cualquier persona, piensa constantemente en las fuerzas que parecen estar en contra de nosotros, las robusteceremos hasta constituir un poder más allá de lo justificado.

Adquirirán una fuerza formidable que realmente no tienen; pero si, por el contrario, visualiza mentalmente, sus efectivos y los afirma y reafirma, manteniendo sus pensamientos en ellos, dándole énfasis hasta su máximo grado, se alzarán sobre las dificultades, sean "las que sean. Sus poderes internos se reafirmarán y con la ayuda de Dios lo levantarán del fracaso a la victoria. Una de las ideas más poderosas, que le brindará una cura segura de la falta de confianza, es el pensamiento de que Dios realmente está con usted y que lo protege. Es una de las más simples enseñanzas de la religión; Dios Todopoderoso será su compañero, estará detrás de usted, 'le ayudará y velará por usted. No hay otra idea más poderosa, en el desarrollo de la confianza en sí mismo, que esta sencilla creencia, si se practica'. Para practicarlo, simplemente afirme: «Dios está conmigo, Dios me guía.» Emplee varios minutos al día visualizando su presencia y después practique creyendo su afirmación. Vaya a su negocio con la convicción de que cuanto visualizó y afirmó es cierto. Afirme, visualice, crea y se realizará por sí mismo. La liberación de poder que este procedimiento estimula lo dejará atónito.

Los sentimientos de confianza dependen del tipo de pensamientos que habitualmente ocupan su mente. Piense en el fracaso y se sentirá fracasado. Pero haga la prueba de pensamientos de confianza, haga de ello un hábito dominante y desarrollará una capacidad tan fuerte que así sean las dificultades que le sobrevengan podrá vencerlas. Los sentimientos de confianza, de hecho, inducen a aumentar la fuerza. Basil King dijo una vez: «Sea intrépido y fuerzas poderosas vendrán en su ayuda:» La experiencia comprueba la verdad de esto. Usted sentirá esas fuerzas poderosas ayudándolo a medida que 'aumente su fe, la cual rectificará sus actitudes mentales. Emerson declaró una verdad muy grande: «Triunfan aquellos que creen poder hacerlo», y agregaba: «Haga las cosas que teme, y la muerte del temor será segura. Practique la confianza en la fe, y sus temores e inseguridades, muy pronto, no tendrán poder sobre usted.» .

Una vez, cuando Stonewall Jackson planeaba un ataque osado, uno de sus generales objetó temeroso: «Estoy preocupado por esto» o «Temo esto»... Poniendo su mano sobre el hombro del amedrentado subordinado, Jackson dijo: «General, nunca reciba consejos de sus temores.»

El secreto es llenar la mente con pensamientos de fe, confianza y seguridad. Esto forzará hacia afuera o expulsará todos los pensamientos de duda, toda la falta de confianza. A un hombre al que por largo tiempo lo habían acosado inseguridades y temores le recomendé que leyera la Biblia, subrayando con lápiz rojo toda declaración que contuviera algo referente al valor y a la confianza. El también los aprendió de memoria llenando en efecto su mente con los más sanos, los más optimistas y los más poderosos pensamientos del mundo. Estos pensamientos dinámicos lo transformarían

de un mísero desvalido en un hombre de fuerza dominante. El cambio operado en él, en pocas semanas, fue notable. Se transformó, de casi un fracasado completo, en una personalidad confiada e inspiradora; ahora irradia fortaleza y magnetismo; ha adquirido confianza en sí mismo y en sus propios poderes por el sencillo proceso de ajustar sus pensamientos. En resumen, ¿qué puede hacer ahora para fortalecer la confianza en sí mismo? A continuación damos diez reglas sencillas factibles, para vencer las actitudes de insuficiencia y aprender a practicar la fe. Miles las han usado, informando del éxito de los resultados. Siga este programa y también crecerá la confianza en sus poderes; usted también tendrá un nuevo sentimiento de poder.

1.º Formule y grave indeleblemente, en su mente, un retrato mental de usted mismo triunfante. Mantenga tenazmente, este retrato; nunca permita que desaparezca. Su mente tratará de desarrollar esta imagen. Nunca piense que es un fracasado; nunca dude de la realidad de la imagen mental. Esto es muy peligroso porque la mente siempre trata de completar lo que vislumbra; así, siempre imagine «el triunfo», no importando el mal cariz que muestren las cosas de momento.

2.º Siempre que algún pensamiento negativo concerniente a sus poderes personales le venga a la mente exprese deliberadamente un pensamiento positivo que desvanezca el anterior.

3.º No erija obstáculos en su imaginación. Desprecie todos los llamados obstáculos que se levanten; no les conceda importancia. Las dificultades deben ser estudiadas y consideradas eficientemente, para ser eliminadas; pero deben ser vistas solamente como lo que son; no deberán ser desorbitadas con pensamientos de temor.

4.º No se deje impresionar por otras personas, ni trate de copiarlas; nadie puede ser tan eficiente como lo es usted mismo. Recuerde también que la mayoría de la gente, a pesar de su apariencia y comportamiento de dominio, a menudo está asustada y duda, de sí misma como usted.

5.º Diez veces al día repita estas palabras dinámicas: «Si Dios está con nosotros, ¿quién puede estar contra nosotros?» (Romanos; 8 :31), deje de leer y repítalas AHORA MISMO con lentitud y seguridad.

6.º Consígase un consejero, competente, que le ayude a comprender por qué usted hace lo que hace. Descubra el origen de sus sentimientos de inferioridad y de duda en sí mismo, que con frecuencia provienen de la niñez. Conocerse a sí mismo conduce a la curación.

7.º Practique diez veces al día la siguiente afirmación, repitiéndola en voz alta, si es posible: «Puedo hacer todas las cosas gracias a Cristo, que me fortalece» (Filipenses, 4: 13). Repita estas palabras AHORA MISMO; esta mágica frase es el más poderoso antídoto terrestre contra los pensamientos de inferioridad.

8.º Haga un balance real de sus propias capacidades y aumentele un diez por ciento. No se vuelva vanidoso, pero créese un respeto sano a sí mismo; confíe en sus propios poderes liberados por Dios.

9.º Póngase en las manos de Dios; para esto simplemente afirme: «Estoy en las manos de Dios». Después convéncase de que AHORA MISMO recibe todos los poderes que necesita; «sienta» cómo fluyen dentro de usted; afirme que «el reino de Dios está con usted» (Lucas, 17 :21) en forma de un poder adecuado para afrontar las exigencias

de la vida.

10.º. Recuérdese a sí mismo que Dios está con usted y nada lo podrá vencer a usted; confíe que AHORA RECIBE el poder de El.