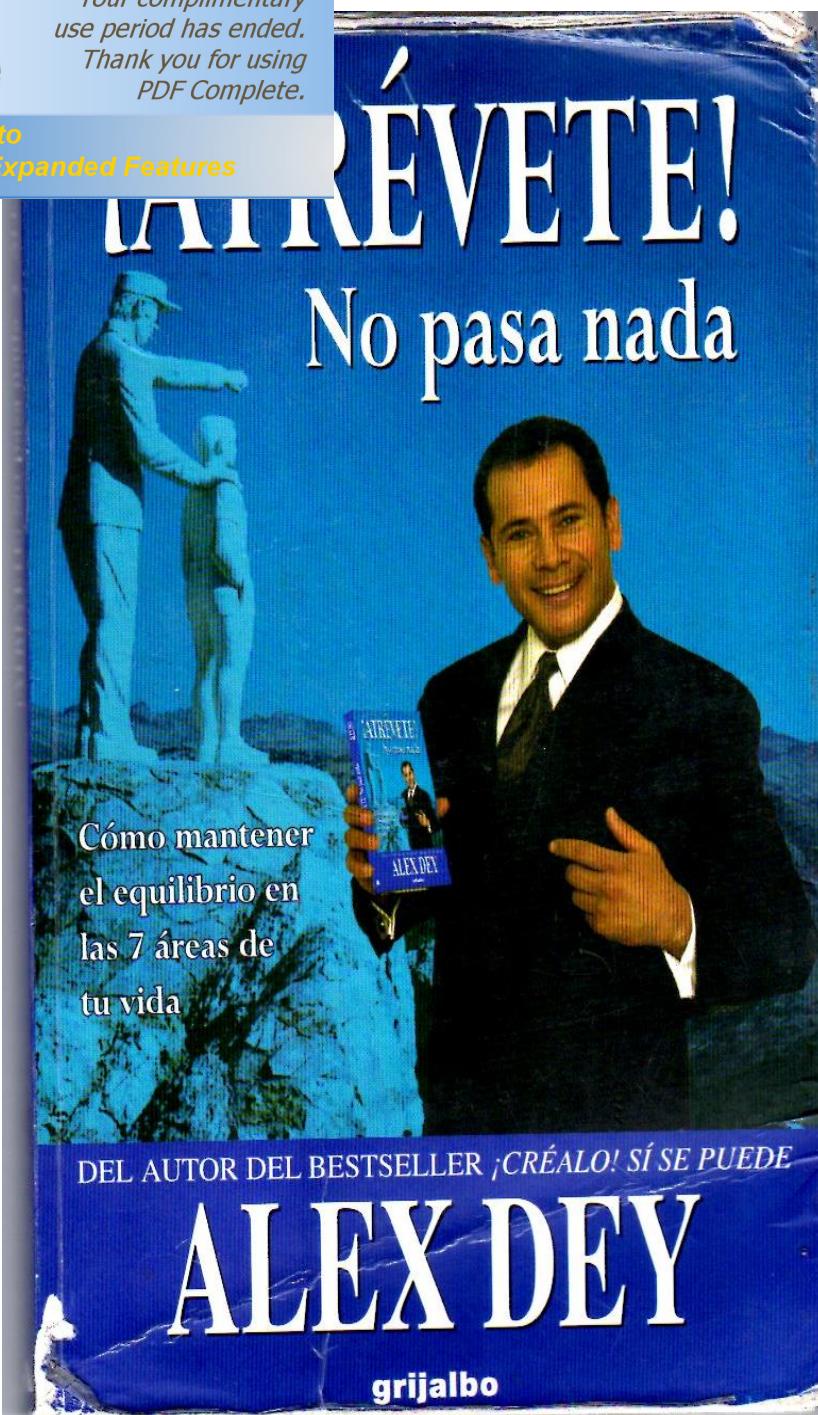




Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)





Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

¡ATREVETE!

No pasa nada

Cómo mantener el equilibrio
En las 7 áreas de tu vida

ALEX DEY



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

¡ATREVETE!

No pasa nada

Cómo mantener el equilibrio
En las 7 áreas de tu vida



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Índice

Prólogoí í í í í í í ..í 5

Primera parte

Cómo curar el dolor

Emocionalí í í í í ..í 8

Segunda parte

Las siete reglas

Del equilibrioí í í í í ..í 31

Epílogoí í í í í í ..í 201



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Prólogo

Este libro lo escribí pensando en ayudarte a mantener un equilibrio lo más perfecto posible en las siete áreas de mayor importancia para el ser humano. Dicha área son:

- 1. La física**
- 2. La estética**
- 3. La intelectual**
- 4. La económica**
- 5. La familiar**
- 6. La pareja**
- 7. La espiritual**

(Puedes apreciarlas en la gráfica 1)



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

***Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features***



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

alioso tema lo desarollo
nada parte del libro.

Cuando ya había terminado de escribir, decidí agregar un aspecto que sé representa una enorme necesidad en muchos de nosotros, los seres humanos: cómo curar el dolor emocional. Ese constituye la primera parte del libro.

Por consiguiente, si tú, querido lector, lectora, estás experimentando un fuerte dolor emocional, lee la primera parte: òCómo curar el dolor emocional. De no ser así, te recomiendo que pases a la segunda parte: òLas siete reglas del equilibrioö, las cuales te guiarán a llevar una vida casi perfecta.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ERA PARTE

Cómo curar el dolor Emocional

Este libro promete sanarte, evitando la confusión y cerrando las puertas al peor enemigo del ser humano: la depresión. La depresión es un cáncer del alma que te derriba, te denigra, te hunde en las tinieblas de tu interior acaba con tu auto estima y con tu dignidad.

¡Hola! , querido lector, lectora, mi nombre es Alex Dey, y he estudiado el comportamiento humano durante más de veinte años. Hace bastante más de una década que hablo en público casi a



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

He aplicado terapia y de grupo a decenas de personas. He dedicado tanto tiempo a la investigación, que estuve a punto de perder mi vida personal. Fueron tantas madrugadas de labor creativa frente a mi computadora, tantas noches en las carreteras, tantos vuelos a otras ciudades, que mi familia aprendió a vivir sin mí.

Sin embargo aquí me tienes ahora, experimentando en carne propia la vacuna que te permitirá, a ti y a miles de seres humanos, tener acceso a la felicidad, la paz, la armonía y la autorrealización.

Si sigues las siete reglas que analizaremos a continuación, lograrás un equilibrio tan firme y duradero que te ayudará a disfrutar una vida perfecta.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

*no es solo
garantía:
promesa, una
promesa muy poderosa.*

Bueno, como dijera dermatólogo al granoö. Si eres el tipo de persona que maneja los asuntos de tu hogar, o sea, la relación con tu esposa y con tus hijos, con éxito, es muy probable que el aspecto económico de tu vida ande por los suelos. Pero si eres un vendedor estrella o un empresario reconocido y admirado, seguramente tu entorno familiar es un desastre. Yo me he encontrado en ambos casos y permíteme recordarte que el triunfo se llega junto con los seres queridos. Son ellos quienes te brindaran el



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

y ése es el que en verdad

í en adelante me dirigiré a ti en una forma más personalizada, porque, sin importar si eres hombre o mujer, joven o viejo, ni en qué parte del planeta vivas, tal vez estés leyendo este libro porque te aflige un dolor emocional que ensombrece tu vida entera. Por consiguiente, antes de profundizar en las siete reglas del equilibrio necesitas sentirte bien.

Para que logres el equilibrio y adquieras fuerza emocional, habrás de aprender a curarte tú mismo. No olvides que las emociones son más poderosas que el razonamiento: por eso los inteligentes también cometen estupideces y muchos intelectuales no saben ser felices. Y después de todo, ¿quién quiere ser un intelectual infeliz? ¡Nadie!

gráfica 2 podrás detectar diferentes elementos que en tu entorno. (Analiza la gráfica de la página siguiente.) Observa qué compone tu *mundo externo*: tu casa, tu automóvil, tu trabajo, tus familiares, tus amigos, tus vecinos, tu medio ambiente, tus inversiones, tus deudas, tus segurosí Estos son los resultados que has alcanzado en la vida hasta ahora.

La siguiente gráfica, la número 3, se refiere al *área física*, la cual juega un papel indefinitivo en tus resultados. (Observa la página siguiente y analízala.)

Reflexiona:

1. ¿Cómo se encuentra tu cuerpo con respecto a tu edad?
2. ¿Estás orgulloso de él?



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

obeso y tus tejidos son
estresado y nervioso?

5. ¿Te agotas al subir unos cuantos escalones?
6. ¿Con qué tipo de ócombustibleö alimentas tu magnífico motor (tu cuerpo)?
7. ¿Se encuentran tus pulmones negros y saturados de humo?
8. ¿Están curtiéndose en alcohol tu cerebro y tu hígado?
9. ¿Afinas a diario tu automóvil para la gran carrera?
10. ¿O tienes un auto semiabandonado que te transportará del nacimiento a la muerte?

¿Crees que tu estado físico esté relacionado con tu mundo externo? ¡Por supuesto!



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ea que apreciamos, en la *área mental*. (Observa la página izala.) La mayoría de las escuelas psicológicas y psiquiátricas modernas afirman que en esta área se proyectan todos los resultados de toda tu vida. Cuanto mejor te encuentres mentalmente, mejores resultados lograrás en tu mundo externo.

Vayamos un paso más allá y preguntémonos: ¿qué es lo que lo que controla mi área mental? La respuesta es (Observa la gráfica 5 y continúa leyendo): el *área emocional*.

Lo que nosotros llamamos el centro emocional de todo ser humano reside en el centro del cuerpo, y las emociones las percibimos en los órganos.

Es el centro emocional donde experimentas dolor, ya sea por el fallecimiento de un ser querido, por haberte declarado en bancarrota, por la nostalgia que provoca estar lejos de tu



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

cierta edad aún no te has arrastres dicho dolor interno, ningún cambio importante provocarás en tu vida.

Descubrir esta gran verdad y poder explicártela de una forma sencilla, siendo tan complicada y poderosa, me tomó años.

Recuerda:

- Tu entorno humano- todos tus resultados- fueron productos de tu área física.
- Tu área física fue producto de tu área mental.
- Tu área mental, es decir, tu forma de pensar, es producto de tu centro emocional.

*O sea, las emociones
son más poderosas
que el razonamiento.*



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

lo primero que deberás er a como dé lugar tu porque, si llega a recibir un impacto (muerte en la familia, pérdida del amor o pérdida económica, entre otros), se generará un *desmembramiento de la unidad interna*, y una resquebrajadura del área emocional. Y de ahí, como efecto dominó, seguirán el área mental, el área física y todo tu entorno (Observa la gráfica 6).

Como verás, antes de cambiar tus resultados, es decir, tu mundo externo, concéntrate en transformar y proteger el núcleo emocional que constituye el centro de la estabilidad emocional, capaz de brindarte paz mental y la energía física necesaria para asumir el control de tu entorno y de tu vida.

El enfoque mental

Realicemos ahora un ejercicio:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

viste de color ¡café!

todo lo que haya a tu
lor verde. ¿Ya lo tienes?
ojos y dime todo lo que
¡café!

Te desconcerté, ¿verdad? Al escuchar la instrucción “todo lo de color verde”, tu mente se concentró en ese color y bloqueó todos los demás.

Con nuestras emociones ocurre algo similar: nos enfocamos en un pequeño problema y, de manera automática, bloqueamos cualquier alternativa para resolverlo.

¿Cuáles son los mecanismos que siguen nuestra mente?

Observa la gráfica 7, a continuación lo describiré.

Tenemos dos mentes en una: la primera, la mente consciente, que consta de un cinco por ciento de nuestra capacidad mental, y cuya



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es **controlar** los cinco

segunda mente, el subconsciente, consta de un noventa y cinco por ciento de nuestra capacidad mental, y su función mas importante es **obedecer**.

Cuando percibimos algo a través de los cinco sentidos, como en este caso por medio de la vista, observamos un color y blanqueamos los demás. Se produce un patrón mental que llega al subconsciente, el cual obedece bloqueando los otros colores porque no tiene sentido analítico.

El enfoque mental produce un estado mental. Recordaremos la famosa frase de Zig Ziglar:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

*lo que eres y estás
te estás por lo que
has puesto en tu mente .
Puedes cambiar
lo que eres y cambiar donde
estás cambiando lo que
pongás en tu mente.”*

El estado mental afecta el estado físico, o sea, tu manejo de la energía corporal. ¿Acaso caminas con paso firme, con la frente en alto y los hombros erguidos si estás convencido de que tu esposa te engaña, si acaban de negarte un préstamo bancario, si te enteras de que tu hijo es drogadicto? ¡No! El estado mental afecta tu aspecto; mina tu energía para seguir tomando parte en la batalla de la vida.

Tu estado mental y tu aspecto físico se han aliado para filtrarse hasta el estado emocional, afectado de manera



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

comportamiento, lo cual
en tu mundo externo.

Personas que se encuentran
en esta situación recurren de inmediato a
drogas lícitas, como el alcohol y el tabaco,
en tanto que otras se inician en la cocaína
y otros estimulantes prohibidos, que las
llevan a vivir un dolor interno y una
agonía constante.

Si te encuentras en una pesadilla
semejante, en esta obra podrás hacerte del
antídoto.

Compartiré contigo una terapia; si la
sigues paso a paso, sin cuestionarla,
lentamente empezarás a resolver tu mundo
externo y lo que ahora te agobia como
grave problema, en unas cuantas semanas
no significará nada.

El remedio

¡Entusiásmate! Estás a punto de
descubrir la fórmula para sanarte en forma



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

umás experimentar dolor
evo.
a 8.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

foque mental

¿Cómo? La información percibida por conducto de cualquiera de los cinco sentidos es transmitida al subconsciente, en forma de un patrón mental. El subconsciente, que no posee sentido analítico, la absorbe, le otorga credibilidad y se concentra en ella. (Para mayor información sobre el tema, te sugiero que leas mi primer libro Créalo, sí se puede.)

PASO 2

Interrumpir el patrón mental

El remedio consiste en interrumpir el proceso de asimilación mental por parte del subconsciente. Porque si el proceso se consuma, se reinicia, afectando el aspecto



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

autodestructivo.

¿Y cómo se interrumpe? Un hombre que ha perdido al amor de su vida piensa en ello unas dieciséis veces al día al grado que, paulatinamente, el pensamiento se cristaliza en un sentimiento -parte ya del área emocional- y lo evoca tantas veces que, en un periodo de tres semanas, se vuelve automático, a manera de un ritual.

Este ritual lo repite desde que abre los ojos hasta que llega a sentir dolor en el área emocional, ubicada en la boca del estómago. El ritual lo desgasta, lo despoja de la creatividad, de la energía y hasta del mismo deseo de vivir.

Al identificar a este enemigo interno, asegúrate de interrumpirlo de inmediato. Por ejemplo, al despertar, en cuanto abras los ojos, en lugar de mirar hacia el techo y exclamar: ö¡Dios santo, otro día más!ö,

rovoca una caída en ese
jue, que con el paso del
vierte en un torbellino



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

salto, lanza la almohada y afirma con entusiasmo: ¡a!ö

Abre la ventana, asómate, respira profundamente y continúa: ¡Qué bien me siento! Soy joven, fuerte y controlo mi vidaö.

Analicemos más a fondo este mensaje, pues al comprenderlo tu vida se transformará.

Vence el hábito de auto deprimirte y experimentar dolor emocional no es fácil, porque tu sistema nervioso y el resto de tu cuerpo se han condicionado para ellos durante meses o años.

Supongamos que has hecho lo que te sugerí te levantas de un salto, lanzas la almohada y exclamas: ¡Qué bien me siento! Soy joven, fuerte y controlo mi vidaö. Pero al momento de abrir la llave de la regadera para bañarte, de pronto aparece de nuevo el condicionamiento, el ritual que te provoca dolor en el área emocional.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

o puedes interrumpirlo de cuento sientas que se emigo, prende el radio, dirígete al closet, elige la ropa que usarás hoy, ve por una fruta ala cocina, grita a voz en cuello: ö¡Me siento muy bien!ö (Aun que todavía no sea así).

Hay mil maneras de interrumpir el patrón a lo largo del día, durante veintiún días consecutivos.

***El poder más grande para
el cambio es la autosugestión:
empezamos fingiendo
y terminamos creyendo.***

Para que en realidad estés dispuesto a practicar esta terapia necesitas a practicar esta terapia necesitas saber a ciencia cierta que el ser humano forja su destino con sus decisiones.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Aceptar

cuáles decisiones te

La primera decisión que necesitarás tomar es aceptar. Si has perdido a un ser querido, si te has declarado en quiebra, si te ha abandonado el amor de tu vida, llora, grita pataleáí Pero necesitas aceptarlo. Debes evitar vivir en negación. Un problema comprendido y aceptado está resuelto en un cincuenta por ciento. En el momento en el que lo hagas, el dolor emocional desaparecerá. De inmediato deberás empezar a visualizarte como la nueva persona que ahora eres. Los triunfadores capitalizamos incluso nuestros errores y para nosotros no hay fracasos, sólo experiencias.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

*ciones producen
energía. La energía puede
ser constructiva o destructiva.
Tomar control significa que
canalizarás constructivamente
esta energía que producen
las emociones.*

Visualiza tu nuevo cuerpo, tu nueva empresa, tus nuevos triunfos; si sigues mis indicaciones, en unas cuantas semanas éstos serán una realidad.

Ser constante

Si a media tarde te ataca el enemigo de nuevo, desabróchate un zapato, llámale a alguien con quien hace años no conversas, saca dinero del bolsillo para contar cuánto traes. Si vas manejando, baja la ventana de tu automóvil, toma un vaso de agua y, si



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

nada, sólo piensa en una un tamaño excepcional. en cualquier cosa, menos en ese pensamiento tan doloroso. Interrúmpelo, y cuando sientes que regresa, vuelve a interrumpirlo. Si se acerca de nuevo, interrúmpelo una vez más y en su lugar visualízate como esa persona que tanto quisieras ser.

De tal forma canalizarás tu energía para la construcción de ti mismo y no hacia tu destrucción.

*La capacidad constructiva de
la mente equivale a su
capacidad destructiva y, dado que
el subconsciente no cuenta
con sentido analítico,
te destruirá con la misma fuerza
y capacidad con que te construye.*

Cuando sientas que se aproxima un ataque depresivo, piensa en diversas maneras de



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

sigujo patrón mental para
cavar tu ritual negativo por

Reacondicionamiento

Realiza una serie de recortes de revistas que ilustren más o menos cómo te gustaría lucir de hoy en adelante. Selecciona la imagen que más te motive y colócala en forma prominente en el sitio donde pases más tiempo: tu oficina, tu hogar, tu automóvilí

Elige un estilo de vida en lo que a la economía se refiere. Consigue recortes de objetos materiales que signifiquen para ti un cierto estatus ---ropa elegante, muebles finos, escenas de un viaje--- y pégalos por todos lados: en tu baño, en la puerta del refrigerador, en tu escritorioí Ahora, decide tu nuevo destino.

Si de aquí en adelante sufres dolor emocional debido al desmembramiento de



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

na, entonces disfrútalo,
eves a sabiendas.

Bien. ¿ESTAS listo para conocer a fondo las siete reglas del equilibrio? Este libro está diseñado para que inicies por la que más te interesa.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

NDA PARTE

Las siete reglas Del equilibrio

Las siete reglas del equilibrio se relacionan con las siguientes áreas:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

s analizaremos y que, manteniendo un efecto entre todas, aprendemos nacer personas por completo felices. Si no lo somos podemos perder el sentido de la vida. Y cuando eso sucede, caemos en un fenómeno psicológico: el hastío.

Nos enojamos por todo, incluso con nosotros mismos. Algunas personas se quejan: öYa no sé que me gustaö. Algunos hombres estallan: ö¿Cuál es el propósito de la vida? ¿Trabajar y trabajar para mantener a esta señora y a estos niños?ö Y ellas hacen eco: ö¿Cuál es el objetivo de la vida? ¿Trabajar y trabajar para darle de comer a este señor?ö ö¿Pasar educando hijos? Cuando era niña, hacía lo que mis padres me ordenaban; ahora que soy madre, hago lo que mis hijos me piden. ¿Y yo qué?

Cuando la gente no es totalmente feliz, lo refleja en el rostro. No sabe



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

e sonreír. Por eso vemos
an serios. Parecería que,
edad, alguien les hubiera
dicho: opronibido sonreír. ¿Y las damas?
Van por la vida con cara de angustia.

Por lo general, ¿a quién se considera
una buena mujer en nuestra cultura
latinoamericana? Una señora que se
levanta para preparar el desayuno, llevar
los niños a la escuela, lavar la ropa de la
familia, hacer el mandado, guisar el
almuerzo, recoger a los niños, darles de
comer, lavar los trastes, planchar,
supervisar las tareas, preparar la cena,
atender al maridoí Algunas, de apenas
treinta años, ya aparentan cincuenta. Y
todo ello, para que los hijos comenten:
óAy, qué buena es mi mamáö. ¡Pues no!
Por que ella también tiene derecho a salir,
a pasear, a disfrutar, a realizarse en el
aspecto profesional; en suma, a ser
totalmente feliz.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

d ha establecido que
tarnos de cierta manera.
mpone la sociedad? Un
grupo de personas, como tú, como yo, que
fijaron unas reglas. Nosotros nos
esforzamos hasta la muerte por vivir bajo
esas reglas, por complacer a todo mundo,
menos a nosotros mismos.

Y aquí es donde es necesario hacer
un alto y preguntarnos: ¿Y nosotros
qué?

Ha llegado el momento de referirnos
a la persona más importante del mundo,
que somos cada uno de nosotros. Todos
somos importantes, es algo que nos debe
de quedar en claro.

Imaginemos que nos encontramos en
una nave espacial, a punto de emprender
un viaje hacia el espacio exterior, donde
podremos analizar los factores que nos
impiden ser por completo felices. Sólo
entonces aprenderemos a desencadenar
nuestro potencial interno de felicidad. No



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ue sentencie: öNada más hasta cierta edadö. No. nos ponemos límites.

Aquí veremos cómo, usando las siete reglas, podremos mantener un equilibrio perfecto y seguir un proceso de cambio y evolución, siempre con el propósito de ser absolutamente felices.

Suceda lo que suceda, aprenderemos hacer totalmente felices. ¿De acuerdo?

Por mi parte de quien más aprendo es de ti, lector, lectora, de mi público y de la gente en general. Muchas veces pregunto a los asistentes a mis conferencias y seminarios: ö¿Eres totalmente feliz?ö y pido que me respondan: öSí o noö. No se valen los tibios.

Pues bien, los que responden afirmativamente deberían avisarle a sus fisonomías, porque su expresión seria no concuerda con lo que están diciendo.

Otra característica que he observado es que las respuestas se dan por filas: si



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

todos dicen lo mismo. Si no, todos lo secundan. mentalidad de rebaño; siempre andamos siguiendo a los demás. Cuando les indico: «Levanten las manos», esperan a ver si otro la levantan primero para hacerlo ellos. Porque ¡ah!, cómo le tenemos miedo al ridículo. Es lo que más temor nos causa.

Si analizas lo que sucede a tu alrededor, te percatarás de que la mayoría de las personas no son totalmente felices, pero nunca invierten el tiempo necesario para preguntarse por qué no lo son. Y, sin reflexión, ¿cómo podemos lograr la transformación?

Aquí aprenderás una técnica de gran utilidad: **el poder de la autosugestión**. Según este concepto, *empezamos fingiendo y terminamos creyendo*. Para que una persona logre ser por completo feliz, habrá de seguirlo.

Dale Carnegie sugería:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

*¿Quieres ser feliz?
Actúa como si fueras feliz.
¿Deseas ser entusiasta?
Actúa de manera entusiasta.”*

El entusiasmo inicia como un estado mental, pero acaba por convertirse en un estado físico. La depresión, condición que mucha gente padece, también comienza como un estado mental, hasta que se convierte en un estado físico.

El aspecto positivo es que tú puedes elegir, para eso existe al libre albedrío. En otras palabras, tú dispones de la opción de mantenerte entusiasta o deprimido. Por desgracia, muchas personas se deciden por lo último. Depresión, depresión y depresión, una y otra vez hasta que se convierte en hábito.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

legan a manejar la tal habilidad que hasta para deprimirse:

--- ¿Que hora es?

---Las once de la mañana.

--- ¡Ay, es la hora de la depre!

Entonces, se retiran a un lugar donde nadie las vea, al baño, por ejemplo, y rompen en llanto.

--- ¿Qué tienes, amiga?

---Nada, en quince minutos estaré bien.

A este tipo de situaciones las llamamos órituales humanosö.

Para ser completamente felices es necesario aprender a romperlos y todos lo podemos lograr.

COMO SACAR MAXIMO BENEFICIO DE LOS CONCEPTOS QUE AQUÍ SE APRENDERAN

Reglas básicas



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

en niños y como tales. En variables, los niños son las personas más felices sobre la faz de la tierra. Casi siempre la pasan bien. Los menores muestran distinto estado de ánimo: físico, mental y emocional. A los adultos nos es más difícil cambiarlos. Por ejemplo, en mis seminarios me he percatado de que si algún participante se presenta con un estado de ánimo negativo, habrá que conducirlo a un estado neutral, para luego enfocarlo hacia un estado positivo. Pero los niños cambian de estado de ánimo con facilidad. Si un niño está llorando y le ofreces un caramelo, poco después sonríe y se enjuga las lágrimas. Los adultos hemos perdido y tenemos que recuperarla con urgencia.

La razón por la que un niño está siempre feliz es que su cerebro no ha sido programado. Cree que lo puede todo; para él no existe la limitaciones, no conoce aún



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ones, ni negativas ni cinco o seis años de edad invita a un compañero:

--- ¡Vamos a jugar!

Sin dudarlo, el otro asiente:

--- ¡Órale! ¿A qué?

Todavía no sabe cuál será el juego, pero ya está entusiasmado.

En cambio, algunos adultos reaccionan de la siguiente manera:

--- ¿Vamos a pasear? ---le preguntas a una amiga.

--- ¿Adónde y con quién? ---te responde, casi a la defensiva.

Una reacción muy diferente, ¿no es verdad?

Afirma la psicología moderna que, para poder captar información, el adulto debe convertirse en niño. Si reflexionamos al respecto, nos daremos cuenta de que, desde que salimos de la escuela dejamos de leer libros, dejamos de escuchar audio



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

uestro aprendizaje. El vuelve más inteligentes, Así, sin darnos cuenta, nos convertimos en personas ordinarias.

Las personas ordinarias tienen prisa por morirse. Si entran a las nueve de la mañana a su trabajo, a las diez ya se están quejando: öApenas son las diezö. Al medio día suspiran: öQuisiera que ya fueran las seisö. Los lunes, al levantarse, exclaman: öCómo quisiera que ya fuera viernesö. En julio: öQuisiera que ya fuera Navidadö. Llega Navidad y se commiseran: öQué rápido pasó el año. Más joven no me estoy poniendo. No logré nada, bueno, si unos kilitos de más, pero empezamos el año próximo me pongo a dietaö. ¿Sus propósitos de Año Nuevo? öMe compraré un automóvil, remodelaré la casa, ahorraré para un viajeí ö Pero ya que todavía es diciembre, ¡éntrale a la comida!



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

as ordinarias sufren, las
disfrutan. En esta obra
n qué consiste esa gran
diferencia.

El centro emocional

Tú querido lector, te transformarás en niño para poder captar la información que sigue.

Cuando asisto a seminarios y cursos impartidos por otras personas, me siento igual que cualquier otro de los participantes, pero no me presento en calidad de: öConvénceme si puedesö. Procura llegar con la mente abierta, listo para anotar toda la información que se me proporcione, porque solo una idea, una sola frase, puede transformar mi manera de pensar.

Querido lector, lectora, este libro resultaría una obra maestra si todos lográramos cambiar. Pero, aunque tan sólo



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ersona, mi mensaje habrá Mediante un pequeño de tu parte, tú serás diferente, lo mismo que tus hijos y los hijos de tus hijosí

Yo nací en Ciudad Juárez--- por lo cual siento mucho orgullo---, pero un día me dije: ñEn algún punto geográfico tuve que haber nacido, mas nadie me condenó a vivir ahí. Nací pobre, mas nadie me sentenció: ñToda la vida tendrás que soportar la pobrezaø Podemos cambiar nuestras circunstancias cambiando nuestra forma de pensar.ø

LOS PASITOS DE BEBE

A continuación te guiaré por una secuencia de cambio a la que llamo ñpasito de bebéø.

1. El primer pasito es: **debemos crecer.**



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Dios? ¿Lo has visto?
ente no, pero crees en
ad? Eso es tener fe, creer
en algo aunque no lo hayamos
visto. ¿Y qué debemos creer?
 Debemos creer que la economía
de nuestro país está restaurándose.
 Debemos creer que estamos
viviendo la era dorada de la
humanidad. Que si emprendemos
un negocio, nos va a ir bien. Que
la gente es buena. Porque si no
creemos, no iniciaremos.

2. El segundo pasito es:
**empezamos fingiendo y
terminamos creyendo.**

O sea, el mayor poder de cambio es
el poder de la autogestión.

*Eres o te convertirás en lo que
pienses la mayor parte del día.*



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

eres una persona capaz,
si piensas que eres un
tonterías.

3. El tercer paso es: **el poder del decreto mental.**

Tú tienes la capacidad de cambiar el instante que quieras, ya que Dios nos otorgó el libre albedrío. Y tu destino será producto de tus decisiones.

Bueno, pero, una vez establecida la necesidad de cambiar, ¿por dónde empezar? Más adelante te indicaré el sitio exacto y cuáles son las áreas en las que habremos de concentrarnos.

Asume la responsabilidad de tus respuestas. Si te planteo una pregunta, respóndete a ti mismo. Si te cansas, abandona la lectura un momento y levántate. Permíteme experimentar un cambio.

La única forma en que los adultos podemos aprender es a través de la



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

otros. Como mencioné, e veinte años me he dedicar el comportamiento humano. En este lapso he podido realizar algunos descubrimientos sorprendentes que quiero compartir contigo.

*Lo que pretendo, campeón,
campeona, es que experimentes
un cambio permanente
en tu vida.*

No se trata sólo de que te entusiasmes un momento y poco después te desanimes de nuevo.

*La motivación significa lograr
una metamorfosis permanente.*



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Necesito que te vuelvas
ö, un ödescaradoö, que es
er tímido. Este es uno de
los retos mas difíciles que nos vemos
forzados a enfrentar. Solemos pensar que
los demás nos ven como Dios a los
conejos: chiquitos y orejones. Grave error.
Somos gente grande y poderosa y
podemos llegar a ser los capitanes de
nuestro propio barco, llamado destino.

öHoy es el primer día de nuestra
nueva vida: suelo asegurar. Cuando lo
hago, algunos susurran: öYa parece
predicadorö. No es así. Yo sostengo que
hoy es el primer día de nuestra nueva vida,
porque **hoy es el primer día del resto de
nuestros días**. Y si hoy cambiamos,
mañana por la mañana, cuando abramos
los ojos, ya seremos mejores que hoy. Eso
es exactamente lo que pretendemos.

Entonces, lo primero que te pido es
que te desinhibas, que te vuelvas un
sinvergüenza y descarado. Olvídate de la



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

e muchas veces nos victimas de nuestros que seas más atrevido, mas osado. ¿Se te ha ocurrido una idea? Ve, llévala a cabo. Lo peor que puede pasar es que no pase nada. Pero si no tenías nada al empezar, ¿qué pierdes? Nada.

Hay que ser audaces; es una de mis principales filosofías. ¿Me viene a la mente alguna idea? Busco en mi agenda, hago una llamada, empiezo a tomar acción. Hay que hacerlo. Y así es como, poco a poco irá haciéndose cada vez más fuerte, nuestra raza Latinoamérica. Estamos multiplicándonos con eficacia; para eso somos muy buenos: para aumentar la población. Bueno, pues ahora lo que se necesita es educar mejor a las nuevas generaciones, educarnos mejor nosotros, para llegar a ser gente de mayor calidad.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

MILAGROSA: NA

Cuando hacemos uso de nuestra energía, activamos una glándula cerebral, la pituitaria. Al ser activada, ésta empieza a producir un grupo de sustancias: la endorfina, la cual es transportada a todo el cuerpo a través de la corriente sanguínea y provoca una euforia natural. En otras palabras, ostenta poderes curativos. Si a una persona le duele la espalda o la cabeza, al empezar a fluir la endorfina, se irá sintiendo mucho mejor.

La energía existe, pero a veces no sabemos aprovecharla

Imaginemos a los seres humanos como si fueran trozos de metal. Imaginemos a su



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

llo de cobre a lo largo de
elocidad un átomo.

O sea, nosotros podemos generar energía atómica. La sustancia necesaria viene en las células. Cuando dirigimos la energía hacia arriba, llega hacer tanta que podemos repartirla a nuestro alrededor.

Pero ¡cuidado!, si la persona está deprimida, su energía gira al revés, hacia abajo y, cuando termines de consumir la poquita que tenía, empieza a absorber la de los de más, convirtiéndose en un típico õvampiro de energíaö.

TRES MANERAS DE GENERAR ENERGIA

Practicar ejercicio

Casi puedo asegurarte que no has hecho ejercicio en varios años. Practícalo



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ue sea cinco minutos. Sal a correr, aunque sea s puertas, y, al otro día, una cuadra y tres puertas. Entonces podrás devolverte, habrás hecho tu labor.

Practicando ejercicio fortalecemos el corazón. Este empieza a irrigar mejor el cerebro. A mejor irrigación sanguínea, mejor estado de ánimo. Pero si no hacemos ejercicio, experimentamos depresión bioquímica, o sea, físicas, que nada tiene que ver con lo psicológico. Esta diferenciación es importantísima.

Reír

Hay que aprender a ser simples. A reír. ¿De qué? De todo y nada. Vuelve hacer niño o adolescente. Los adolescentes dicen: ö¿Vamos a dar una vuelta?ö Y se ponen a dar vueltas en un automóvil, tomando refresco y escuchando música. ¡Ah, cómo lo disfrutan! Los adultos



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

emos divertirnos. Pocas imos en serio. Entonces, er a reír como cuando eramos niños o adolescentes.

Darnos masaje

La endorfina se activa por medio del masaje. Recuerdo que cuando era pequeño le decía a mi mamá: òMe duele el estomagoö y ella me respondía: òVenga mijo, para curarloö. Se ponía a rezar y me sobaba el estómago. Pues bien llegué a una conclusión científica sobre el fenómeno: con el masaje mi mamá provocaba un estímulo; con su cariño, generaba amor dentro de mí. Mi cerebro liberaba endorfina y el dolor desaparecía. Es un hecho: las madres pueden curar a sus hijos.

Ahora ya lo sabes. Para sentirte poderoso y animado, practica a diario las tres maneras de generar energía.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

para este punto de la
tas mejor que cuando
este libro. Lo deseable es
mantener ese nivel óptimo, campeón,
campeona.

Ahora entremos de lleno al tema de
las siete reglas del equilibrio.

Primera regla del equilibrio El área física

Solemos restarle importancia a nuestro estado físico. Lo único que causa deterioro al organismo es la falta de uso. En otras palabras, cuanto menos utilicemos el cuerpo, menos nos rendirá. Y viceversa, cuanto más lo ejercitemos, mejor funcionará. En otras palabras, debemos cuidar muy bien la compleja maquinaria llamada cuerpo humano. Antes, mis prioridades eran diferentes. Lo primero era el aspecto económico. Luego descubrí la gran importancia del área física.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

o se ha percatado de ello
orando planes de vida
Cuando le pregunto:
o¿Como visualizas tu futuro?ö, responde:
öVoy a trabajar bien duro cuarenta años y
a los sesenta me retiroö. ¡Y a los treinta
años fuma dos cajetillas de cigarrillos al
día! Dudo que llegue a los cincuenta.

Ha dejado de hacer ejercicio; por
tanto sus músculos empiezan a ponerse
flácidos, a agotarse, aparecen los primeros
problemas de espalda y muchas otras
molestias. Todo el descuido del aspecto
físico. Aquellos que no son por completos
felices deben saber que la practica de
algún ejercicio aeróbico ---como caminar,
que es excelente---, cambiaría por
completo su estado de ánimo.

Otro ejemplo: muchas parejas se
casan y únicamente se mantienen unidas
para engendrar y educar a los
hijos.Cuando éstos crecen y se van, la
relación de pareja pierde sentido. Se



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

la otra y no tienen nada

ran. Muchos divorcios suceden después de veinticinco años de casados. Una razón es que no se amaban en realidad y de pronto se encuentran a los cuarenta y cinco o cuarenta años, solos de nuevo. Otra de las razones es que no le dieron importancia al aspecto físico, se descuidaron, se olvidaron de sí mismos, por involucrarse de lleno en el proyecto de los hijos.

TRES PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE

Pienso que es importante que analicemos cuáles son las tres principales causas de muerte de muchos de nuestros países.

1. *El infarto.* El infarto al miocardio suele ser causado



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

el estrés, por la tensión muscular. Dado nuestro ritmo de vida, ya se ha empezado a observar en personas jóvenes, de treinta años o menos. Pero no se trata sólo del estrés, también se relaciona con el alto consumo de colesterol malo entre la población. Comemos demasiado carnes rojas y grasas, y el ritmo del corazón se altera cada vez que lo hacemos.

Muchos llegan al restaurante y ordenan: òUna hamburguesa doble con tocino y triple queso, unas papas fritas, un Pay de manzana y una Diet Coke, por que no quiero engordarö. No va a engordar, ¡va a explotar! Imagínate, al consumir toda esa carga de grasa, el pobre corazón, en vez de latir con normalidad,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

a trabajar más rápido. Y persona se pregunta a: ¿Por qué no me he sentido bien últimamente? pues porque en lugar de agua, está ingiriendo aceite; su sangre se ha vuelto densísima. Una vez un medico me mostró una muestra de sangre de un paciente que no había cenado la noche anterior y otra de alguien que había consumido alimentos grasos. La diferencia entre ambas muestras era tremenda.

Se sabe que el corazón late un promedio de cien mil veces cada veinticuatro horas, bombeando más de veintitrés mil litros por día. Este sistema de bombeo cuenta con la capacidad de trabajar sin descanso durante décadas sin que falte un solo latido. En otras palabras, el



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es una máquina perfecta. Nentamente, nosotros no la usamos y, en muchos casos, incluso la agredimos.

El corazón, como cualquier otro músculo, puede ejercitarse. A los atletas, y a cualquier persona que realice ejercicio de manera continua, les crece un poco, y suelen vivir más tiempo.

Vemos entonces, que el primer aspecto al que debemos dar importancia en nuestra vida es el físico. Por eso hay que practicar algo de ejercicio y cuidar nuestra alimentación. Tu calidad de vida depende de la calidad de lo que sirvas en tu plato. Si desea vivir largos años, es necesario que te nutras y vitamines en forma adecuada.

2. Enfisema pulmonar y cáncer en los pulmones. Dos



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

nedades generalmente
adas con el consumo de
, hábito muy popular y
que nos vende como muy
sensual. “*Try Virginia Slim*”
(prueba [a] Virginia Slim), reza
el anuncio, y te muestran a una
belleza sumamente delgada.
Claro, enfisema pulmonar
adelgazan bastanteí

Pues a pesar del mensaje sensual
en la venta de cigarrillos, no
encuentro nada emocionante en
besar a una chica que sabe a puro
cenicero.

Para negar esta connotación de
sensualidad, he analizado la radio
grafía de un pulmón de una
persona sana, no fumadora, de
cuarenta y cinco años. En él se
aprecian unos pequeños puntos
negros debido a la contaminación
atmosférica o, tal vez, al humo



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

garrillos que fuman otras. Al compararla con la fía de los pulmones de un fumador que ha consumido dos cajetillas diarias durante diez años, se observa crecer a los lados el cáncer a los lados el cáncer. ¿Es sensual en algún sentido esta condición?

Hay muchos que tal vez no experimenten dolor alguno y ya estén desarrollando un cáncer. Se defienden alegando: «Pero yo no fumo dos cajetillas diarias, sólo una». Ah, bueno, pero lo hacen durante veinte años y ahí tienes: un filtro de diesel.

Tal vez te preguntes en qué se relaciona todo lo anterior con el cambio del que hemos hablado. Debemos cuidar nuestro organismo, porque si no estamos bien físicamente, no podemos ser



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

El entusiasmo no es sólo cto psicológico, tiene uento bioquímico, aunque algunas personas crean que motivarse es realizar exagerados ejercicios de entusiasmo, por ejemplo, pararse frente al espejo y exclamar: ò¡Estoy fuerte, sano y felizö No, esto no es suficiente. Es esencial que te mantengas motivado y entusiasta, pero no sólo de dientes para afuera, sino también en tu interior.

El colesterol no sólo afecta las arterias y la nicotina los pulmones. Una parte que se ve bastante afectada con esta öexcelenteö combinación es el cerebro. Si se estudiale cerebro de una persona sana y no fumadora, veremos que las arterias que lo irrigan tienen una apariencia cristalina.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

El cerebro de un fumador
sume mucha grasa animal
e la irrigación necesaria.

El interior de las arterias
principales que nutren al cerebro
empieza a llenarse de grasa por el
colesterol y por una capa negra --
la nicotina---sobre la cual es más
fácil que se adhiera el colesterol.
Pero hasta aquí la persona no
experimenta dolor, sólo fatiga
crónica y pierde la ilusión de
emprender, crear o incluso vivir.

También las arterias de bombeo
principales en el corazón quedan
bloqueadas por el colesterol, que
las invade poco a poco de tal
manera, que prácticamente llegan
a cerrarse.

Pero somos tan inteligentes los
seres humanos, que cuando
alcanzamos este punto, nos
sometemos a cirugía para que nos



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

un bypass, es decir, un arterias sintéticas.

vez muchos lectores continuen perplejos: ¿Y qué tienen que ver todo esto con mi energía y con mi entusiasmo? Muchísimo:

***A menor irrigación en el cerebro,
menos energía, menos entusiasmo
y menos creatividad.***

En tanto no dejemos el tabaco y disminuyamos al mínimo el colesterol que ingerimos, nos estaremos matando solos.

3. Accidentes automovilísticos.
Los accidentes automovilísticos en los que



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

personas fallecen son
cados, en setenta y nueve
ento de los casos, por el
abuso del alcohol.

Eso significa que nos
estamos matando con infartos
que podríamos prevenir, con
cigarrillos que podríamos
apagar para siempre y alcohol
que podríamos dejar de
consumir.

Afirmamos haber planificado nuestra
vida, pero la vivimos en contra de los
principios que la sustentan.

A manera de resumen, debemos tratar
al organismo con el respeto que se merece.

Empecemos por el ejercicio. Todos
debemos aumentar la potencia de nuestra
corriente sanguínea, en especial quienes
ya padecen de arterias bloqueadas por
colesterol.

¿Cómo lograrlo? Practicando más
ejercicio, consumiendo menos grasas



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Segunda regla del equilibrio La estética

No hay duda: si no nos gusta lo que vemos al mirarnos al espejo, no somos felices. Hay personas a quienes les molesta su imagen reflejada. No son capaces de vestirse frente a un espejo de cuerpo completo. Se miran rápidamente, y exclaman: ¨Ya me voy, ya me voy!¨

Todos tenemos nuestras razones

Conozco muchas mujeres pasadas de peso.

Cada quien argumenta una razón, se conforma con ella y no intenta siquiera cambiar su condición. Creen que ése es su destino.

Y, como ya habíamos dicho: las creencias son más poderosas que la



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

rata de lo que en verdad
e lo que creemos que
*nos de cambiar nuestras
creencias.*

Si pensamos que vamos a ser gordos el resto de nuestra vida, así será. Pero si no, por un instante, nos visualizaremos con un cuerpo esbelto, algún día lograremos tenerlo. Hace poco, durante uno de mis seminarios, una señora me comentó muy triste:

---Fíjese que mi esposo ya no me voltea a ver. No pude evitar contestarle: --
-Es difícil de que no la vea, señora
--- (estaba anchísima)---. ¿Porqué está tan pasadita de kilos?

--- ¡Es que ya tengo dos hijos!
--- ¿Y? (Culpan a los niños; al cabo todavía no saben hablar).

--- Pues es que estoy embarazada.
--- ¡Ah! ¿Y cuantos meses tiene?
--- Dos.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

? Señora, si lo único que es un cuartito. ¿Para qué mansión con cinco recamaras? ¡NO exagere!

No cabe duda, descuidar el aspecto estético es una falta de respeto para uno mismo y para la pareja. La estética está muy vinculada con la autoestima y, al aumentar tu autoestima, se incrementan tus probabilidades de ser feliz. Sin embargo, algunos señores opinan:

--- Ya me casé, ahora que se aguante. Dame otra hamburguesa, al cabo ya qué. Las damas también se descuidan. Se dedican a ver la televisión, a comer chocolate y a pedir:

--- Tráeme esto, tráeme aquello; quiero otra rebanada de pizza.

Y cuando van a comprarse un vestido, dicen a la empleada:

--- Me lo da en talla seis, por favor. õ¿Seis por seis o qué?ö, se pregunta la vendedora.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

no le queda esa talla, la
y, para disimularlo, se

---Ay, que mal hecho están estos
vestidos.

Cuando llegan a casa, se desquita:

---Pues ya no estoy adelgazando,
dame otra pizza.

Y la devora casi enojada, a manera de
autocastigo. La razón es que cuando no
nos sentimos a gusto y nuestra autoestima
está por los suelos, nos deprimimos y, sin
siquiera darnos cuenta, dejamos de ser
felices.

Hay que cuidar la estética y mantener
una buena condición física. Pero algunos
no pueden cambiar con facilidad.
Inconformes con su aspecto, se desesperan
y se convencen: òSoy chaparro, prieto y
cabezón. Qué importa estar gordo además
ò. Al poco tiempo, los vemos cabezones y
panzones. ¡Lo lograron!... ¡Grave error!
Más bien, todos podemos optar por



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

orarnos ropa que nos
partido de nuestro aspecto
seamos muy guaposí

A algunas damas que no son bonitas,
se sienten bonitas, se arreglan el cabello,
se cuidan y se ven sensuales. Ciertos
caballeros, sin ser guapos, se creen
atractivos y lo proyectan; trasmiten su
seguridad.

Cultivar el sentido de lo estético es
vital, porque levanta nuestro estado de
ánimo.

Tercera regla del equilibrio El aspecto intelectual

Esta regla es una de las más importantes.
Una de mis grandes metas es crecer
intelectualmente y espero que lo sea
también para ti, lector, lectora; así
podremos sentirnos orgullosos y exitosos.
A la par del estético, el aspecto intelectual



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

gran medida con la
“*tanto tienes, tanto vales*”,
*la vida te enseña que “tanto sabes, tanto
vales”*, En otras palabras el que más sabe,
más gana.

A nosotros corresponde crear una
nueva generación de latinoamericanos,
más seguros de nosotros mismos, más
capaces, con una sólida formación
intelectual. Necesitamos enviar a más de
nuestros hijos a estudiar la universidad.

¿Y los que no tenemos los recursos?
¿Qué podemos hacer? Crecer
intelectualmente por nuestra cuenta. Y no
hay por qué aspirar a menos que lo mejor.
*Si crecemos en el ámbito intelectual,
automáticamente crecemos en el
económico.*

LA MENTE HUMANA: MANUAL DE OPERACIONES



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

el ser humano posee dos mentes, una que llamaremos mente consciente ---o conciencia---, constituye cerca de cinco por ciento de nuestra capacidad mental. Su función primordial es encontrar los cinco sentidos y captar todo tipo de información por su conducto, para luego trasmitirla a la segunda mente, la mente subconsciente ---o subconsciente---, la cual ocupa noventa y cinco por ciento de nuestra capacidad mental. Ambas mentes se comunican por medio de lo que llamamos patrones mentales.

Por ejemplo, a través del sentido de la vista observamos un automóvil y, casi instantáneamente, pensamos: ÓQuiero ese carroö. Si lo repetimos varias veces, el pensamiento se convierte en deseo. Pero si pasamos día y noche trasmitiendo ese deseo a la mente subconsciente, se convertirá en una obsesión. No conozco a



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

talmente obsesionado por
sea a la vez totalmente

*El éxito es un camino
interrumpido dirigido a
alcanzar metas predeterminadas.*

Un recorrido de mil kilómetros se inicia con el primer paso. Nuestro proceso de cambio surge de creer que sí se puede. En el momento en el que empezamos a buscar la manera de intentarlo. El éxito no consiste en entrar en posesión de las cosas que deseábamos. El éxito reside en la decisión de iniciar. De ahí en adelante es cuando empezamos a ser personas exitosas.

En una entrevista al cantante Julio Iglesias le preguntaron:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

persona muy rica, muy
poderosa; has grabado
Eres feliz?

Iglesias respondió:

--- No. Era más feliz cuando me estaba convirtiendo en Julio Iglesias que cuando ya fui Julio Iglesias.

Así es. Los seres humanos disfrutamos más cuando salimos a cenar que cuando estamos cenando; sentimos más emoción al partir de vacaciones, que cuando venimos de regreso. Desde el momento en el que decidimos cambiar algo en nuestras vidas, desde ese momento ya somos más felices. Si una persona decide emprender hoy un cambio, a partir de hoy puede lograrlo, y mañana por la mañana, cuando despierte, será más feliz que hoy. Si alguno de mis lectores experimenta aunque sea una pequeña transformación, habrán valido la pena todas mis palabras. Y no deberá ser un único cambio, puede ser varios.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

vivimos condicionados. o le comunican: öEres un ce un patrón mental en su mente consciente---que lo ha escuchado a través del sentido del oído---, el cual viaja y alcanza el subconsciente como un hecho establecido: öEres tontoö. Cuando derrama la leche, le repiten: öEres un tontoö. A cualquier cosa que haga o diga, le reiteran el mensaje ¿Cuántas veces en la vida nos lo han dicho a nosotros? Pues bien, ésas son suficientes. öTonto, tonto, tonto, tonto, tontoö se va grabando en el subconsciente. Cuando esto ha sucedido a menudo, se forma lo que conocemos como cristalizaciones. Te explicaré por qué.

El patrón metal se forma, por así decirlo, en capas, una encima de otra, que van quedando plasmadas. Lo único que necesitamos para que un patrón mental arraigue en el subconsciente, y después se exprese en forma de hábito --- mejor conocido como reflejo condicionado ---,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

mo de siete a diez veces
eintiún días.

El ser humano sólo puede
Transformarse mediante el
Poder de la autosugestión;
Empezamos fingiendo
Y terminamos creyendo.

Así lo hemos hecho muchos, pero al revés: hemos dicho alguna vez una mentirilla, pero la repetimos tantas veces que llegamos a creerla. Ya no sabemos si es verdad o es mentira. Nos engañamos.

Lo que aquí deseo es que aprendas a engañarte en el sentido positivo, convenciéndote de que te sientes bien, de que vas a vivir cien años, de que estás saludable. Repítelo una y otra vez, hasta



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

erlo. Así es como el ser-
ciona su subconsciente.
é sucede si ese niño que
fue programado para ser tonto, ya
convertido en un adulto, se topa de pronto
con la oportunidad de trabajar y ganar
buen dinero? Sueña con abrir su propio
negocio, pero lo asalta el pensamiento:
ñNo, hombre, pues si yo soy un tonto.
Chaparro, prieto y cabezónö. Se colma de
limitaciones y frena su destino.

Cuando yo era joven, siempre deseé
ocupar un buen puesto en una empresa de
prestigio, ganar un sueldo decoroso, tener
mi propia oficina, mi propio automóvil,
una buena casa para mi familiaí y nadie
me dio lo que anhelaba. Me vi obligado a
abrir mi propio negocio. ¡Y qué bueno que
así fue! Porque poco después algunas
personas del tipo que antes me
discriminaba me empezaron a llamar
ñpatrónö. ¡Cómo cambia todo, compañero!



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ti mismo, tú buscas la
a se presenta.
uera posible, no lo
pensariamos. Pero sostenemos un debate
con nuestro yo interno.

El subconsciente es muy poderoso y
a veces parece ordenarnos: òHaz esto,
viaja acá, comprar aquello, logra lo de más
alláö. Nosotros nos defendemos: òCállese,
que yo no puedo porque soy chaparro,
prieto, feo y cabezónö. Y somos nosotros
quienes frenamos nuestro propio
desarrollo. Para cambiar esta manera de
pensar, debemos reacondicionar el
subconsciente y esto lo logramos
utilizando el poder de la autosugestión.
Un medio es invertir varios patrones
mentales.

Por ejemplo: un señor ya no quiere
ser tonto. ¿Qué es lo contrario de tonto?
Vivo, listo, inteligente. Se dice: òSoy muy
inteligenteö, y lo graba una vez. Al
principio el patrón mental es muy débil



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

el condicionamiento. El patrón es sólo un patrón. Al recordarlo habrá de repetirlo de siete a diez veces durante veintiún días consecutivos. Más tarde podrá ampliarlo: «Soy muy inteligente, soy muy audaz, soy muy capaz, soy muy inteligente». Lo repite de siete a diez veces diarias durante veintiún días consecutivos.

Mi meta al escribir este libro es que todos mis lectores, con las experiencias y conocimientos que aquí comparto, aprendan a reconocer y ubicar cuáles son sus complejos, sus limitaciones y sus más grandes temores. Así podrán empezar a trabajar arduamente en su superación. Pero, ¡cuidado!, no cometan el error de pretender cambiar todo al mismo tiempo.

Hay quienes quieren levantarse por la mañana. Murmuran: «Nomás otros cinco minutos». Ese es un mal hábito. Otros se quejan: «Apenas es lunes», o, desde el domingo en la tarde, suspiran: «Ya se fue

6. Malos hábitos. Personas comienzan aunque ya hayan hecho. Todas están mal condicionadas mentalmente. Los hábitos cristalizados, conocidos como obsesiones o limitaciones personales, podrán ser transformados si modificamos el mensaje enviado a nosotros mismos. Digámonos: «Yo soy inteligente y merezco cambiar». Si lo creo, puedo lograrlo.

Las creencias son más
Poderosas que la realidad

Analicemos: ¿quiénes somos hoy día?
¿Estamos satisfechos con lo logrado?
Observa la gráfica 9.

Los resultados del Yo

- Mi cuerpo
- Mi casa
- Mi automóvil

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

- Mis vacaciones
- Mis hijos
- Mis metas
- Mis problemas
- Mi pobreza
- Mi riqueza

Gráfica 9. Lo que somos hoy.

Esos resultados conforman mi yo. Yo soy responsable de ellos. ¿Tengo muchas deudas? Es mi forma de ser. Mis hijos que están creciendo, se alejan de mí; se están aficionando a las drogas; han cambiado mucho. Todo eso lo he provocado yo. Dejemos de culpar a los demás. Dejemos de escudarnos tras un: «Si no fuera por esto, sino fuera por aquello». Todo lo podemos modificar,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

or modificar mis estados
serves la grafica 10.

- Entusiasmo
- Calma
- Paz interna
- Depresión
- Alegría
- Seguridad propia
- Autoestima

Gráfica 10. Estado mentales.

Todos estos factores se relacionan en gran medida con lo que pienso. Yo los he causado. Ahora bien, el primer paso para poder cambiar es *aceptar*.

Veamos la manera de cambiar en el aspecto intelectual. El primer resultado de lo que yo soy son mis hábitos:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

e tarde
ario
mpulsivamente las
Telenovelas

- No estudiar
- No crecer
- No progresar
- No evolucionar

Todas estas actitudes negativas se han vuelto hábitos, los cuales son como una diminuta polilla que empieza a invadirnos y, cuando menos lo pensamos, nos vemos plagados de temores e inseguridades.

Deseo ayudarte e eliminar este tipo de inseguridades y proporcionar el surgimiento del genio que existe dentro de cada uno de nosotros.

Para descubrir cómo cambiar los hábitos, veamos antes cómo se han establecidos. Se establecieron a partir de



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

sar. Si transformo esta en transformaré todo lo satisface dónde estás o lo que eres, cambialo. Si logras modificar tus hábitos, cambiará tu entorno. Todo lo que eres: la calidad de comunicación con tus hijos, el monto de tus ingresos, tu posición. ¿Por qué no? Dios nos puso en un mundo donde hay abundancia y nos dijo: òAquí está, hijos. Sírvanse con la cuchara grandeö. Pero, ¿qué hacen muchas personas? Utilizan todo su poder mental contra sí mismas, autodestruyéndose.

¿Y a quién culpan de su situación? A Dios. Se lamentan: òPor qué yo, Dios mío?ö Dios los escucha y piensa: ò¿Y yo qué tengo que ver con eso?ö Le reclaman: ò¿Acaso no merezco una buena casa, un buen marido?ö ¡Hasta eso! Ahí tienen a San Antonio parado de cabeza: òDame un marido que me mantenga a mí y a mis hijosö.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

somos responsables de
Si cambiamos nuestra
cambiará todo.

Para empezar, hay que modificar dos
factores importantes:

1. LAS REGLAS FIJAS

Nos paralizamos por una telaraña de reglas fijas que es necesario cambiar. Pero estas reglas, si las identifica, puedes llegar a ser flexibles y sólo tú podrás transformarlas. Los siguientes son algunos ejemplos.

Si no sé hablar inglés, o hacer tal cosa, no podré ganar dinero.

Mentira. Ciertamente, es mucho mejor aprender hablar el segundo idioma que más nos convenga según



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

mos, pero yo conozco, lo, a gran número de ue ganan mucho dinero sin saber inglés.

Si tú no hablas ese segundo idioma, deja tus temores de lado, quítate esas limitaciones de encima y empieza a hacer algo.

La diferencia entre un genio y una persona convencional es que el primero sueña y luego pone en práctica lo que soñó, en tanto que la segunda se limita a hacer planes.

Nadie tiene dinero

Yo quisiera ganar más dinero. Quisiera abrir mi propio negocio, pero no tengo



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ciar, y ya que nadie me
i cree en mí, siempre seré

Hoy día nadie pose dinero.
Después de viajar por diferentes países,
con economías pobres, me he percatado de
que siempre existen oportunidades por
aprovechar, y que esas oportunidades nos
conducen a ganar más dinero.

No se puede

—Oiga, ¿Por qué no hace usted esto?

—Porque no se puede.

Analicemos la siguiente entrevista:

--- ¿Y cuánto tiempo ha trabajado en
mantenimiento aquí?

--- Dieciséis años.

--- ¿Está contento, con su trabajo?

--- Sí, muy contento, es la profesión
que escogí.

--- ¿Cuántos hijos tiene?

--- Tres.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

n su esposa y sus hijos?

ya crecieron.

erón de la casa?

--- Dos de ellos se fueron.

--- Si usted pudiera darle un consejo,

¿Qué le diría a su hijo? ¿Le gustaría que trabajara en lo mismo que usted, o quisiera que hiciera otra cosa?

--- Prefiero que siga en la escuela, para que consiga un empleo mejor.

--- ¿Para qué se supere?

--- Para avanzar, porque sin educación no se hace nada.

--- ¿Qué edad tiene usted?

--- Cuarenta y ocho años.

--- Esta bastante joven todavía. ¿Piensa seguir trabajando en el resto de su vida, o le gustaría hacer otra cosa?

--- Me gustaría hacer otra cosa.

--- ¿Qué es lo que soñaría hacer, si tuviera oportunidad?

--- Abrir mi propia compañía.

--- ¿Compañía de qué?



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

cción y remodelación.

o todo eso?

--- ¿ Y por que no la abierto?

--- Por temor a fracasar. Además, se necesita dinero para empezar.

Soy la oveja negra de la familia

Esa es otra regla fija: òSoy la oveja negra de la familia. No puedoö. Después de tantos años de terapia personal y grupal, he notado que éste es uno de los más grandes frenos del ser humano.

Recuerdo que en una ocasión, en plena terapia, un hombre mencionaba cuanto sufría y por qué no podía desarrollarse y lograr las cosas que quería. Culpaba a su padre, que lo maltrató y lo puso a trabajar desde los once años. Que a los trece cargaba sobre su espalda pesadas barras de hielo que le cortaban como navajas.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

in niño, me mostraba las

nté:

--- ¿Que edad tienes?

--- Cuarenta años --- respondió.

--- ¿Tu padre vive?

--- No, falleció hace más de diez
años.

--- Y, ¿cuántos años más vas a
culpar a tu padre, evitando así prepararte y
trabajar duro para alcanzar tus sueños?

A manera que hablaba con él, empecé
a autoanalizarme y decidí no volver a
mencionar mi oscura niñez como una
tragedia, sino como algo simpático y
agradable. De esa forma, no me haría
sufrir más.

Se nace con estrella o se nace estrellado

Yo crecí en un barrio muy humilde y
cuando voy a visitar a mis amigos les
pregunto:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es gustaría ganar más
quién nace con estrella y
nacé estrellado ---me
responden.

--- ¿Y ustedes? ---pregunto de nuevo.
--- Nacimos estrellados.

Mientras no modifiquen esa creencia,
nada va a suceder. Con solo plantearse:
óOye, yo también puedo cambiar, yo
también puedo evolucionarö, podrían
empezar.

No abro un negocio por no Tener que pagar al fisco

¿No te das cuenta de que si pagas muchos
impuestos es porque ganas mucho dinero?

*Por muy fijas que parezcan, podemos
cambiarlas*



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

e parecen tan fijas en
son tanto y podemos

En el siguiente ejemplo se entrevistó
a una persona que sí abrió su negocio.

--- ¿Cuánto tiempo hace que arrancó
su empresa?

--- Dos años.

--- Me imagino que antes trabajaba
para una compañía, o para alguien más.

--- Sí.

--- ¿Por qué lo dejó?

--- Por qué se presentan muchas
oportunidades; para qué seguir trabajando
para los demás y enriquecerlos, si
podemos trabajar para nosotros mismos.

--- Exactamente.

--- Cada uno tiene un potencial, pero
si no lo utiliza, no le sirve de nada. Yo
vivía semana a semana con mi cheque.

Así lo hacemos la gran mayoría de las
personas hasta que decidimos lo contrario.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

e dio miedo empezar su

cipio sí, por que no se cuenta con dinero. Nadie quiere prestarte cuando arrancas un negocio; tienes que conseguir el dinero tú solo. Y los gastos se llegan a fin de mes. Pero ya para el segundo, está uno mejor prevenido.

--- ¿Y lleva ya dos años con su compañía, es decir, empezó a los veintisiete?

---Sí.

--- ¿Y cómo le ha ido?

---Bien gracias a Dios. Ahorita estamos muy ocupados.

---Si pudieras darle un mensaje algunas personas ---como ejemplo de un triunfador---, ¿qué les dirías?

---Primero, cuenten con Dios. Segundo, propóngase hacer algo. Si no, sólo trabajarán para otros y acabarán por no lograr nada y frustrados. No se conforme diciéndose: òAhí la paso con lo



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

oo, o ñResignémonos a la
ñenorö. Les sugiero que
negocio, al fin que no
tenemos nada que perder.

2. CREENCIAS UNIVERSALES

Las creencias universales constituyen el pequeño universo de cada persona.

Mira hacia arriba: ¿es ése el techo o el cielo? El techo. Nosotros, como adultos, sabemos que eso es el techo y que afuera está la ciudad y sobre la ciudad está el cielo, el cielo infinito. Pero si confinamos a un niño recién nacido a este cuarto y aquí va creciendo, y le decimos que el techo es el cielo y que esas luces son las estrellas, cuando cumplas cinco años, lo creerá firmemente. Jurará



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

elo, porque no tiene otro
referencia en su mente.

queremos cambiar,
necesitamos transformar el punto de
referencia, nuestro pequeño
universo. Si el niño sale del cuarto
algún día, se dará cuenta de que hay
un cielo más allá de su cielo.

Nuestra historia es semejante.
Llegamos, por ejemplo, a las
grandes ciudades, y nos vamos a
vivir a colonias humildes donde
podamos pagar la renta. De pronto,
ya hemos caído en un lugarcito de
cual nos es muy difícil salir. En tanto
no modifiquemos nuestras creencias
universales, no creeremos que
merezcamos vivir en una buena casa,
amplia, o conducir un automóvil del
año. Nuestras limitaciones no nos lo
permiten.

¿A qué dedica la gente rica su
tiempo? A ganar más dinero. ¿A



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

n los pobres su tiempo?
presupuesto.

Pregunta, querido lector,
lectora, es: *¿te comportas como una
persona rica o como una pobre?*
*Según te comportes serán los
resultados que obtengas.*

Necesitamos cambiar por
completo nuestras creencias, que son
nuestro pequeño universo.

Ejemplo de creencias Universales

La gente

¿La gente es buena o mala? Tu
opinión dependerá de las
experiencias que hayas tenido, las
cuales te han formado un criterio y
un punto de referencia hacia ellos.

Hay quienes afirma sin dudarlo:
—La gente es buena. Y yo pregunto,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

la la gente es buena? diferentes respuestas, o de cómo los haya tratado la vida.

La familia

¿Conviene vivir cerca de nuestros familiares? ¿Nos gusta vivir cerca de ellos? A algunos, sí, a otros, no. Depende de cómo nos haya ido. Si los parientes nos han pedido dinero prestado sin devolverlo, seguramente pensaremos: ñDe la familia y el sol, cuanto más lejos, mejorö.

La nutrición

¿La nutrición nos ayuda a vivir más? Se trata, sin duda, de un aspecto de gran importancia.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ración y la calidad de la dependen de nuestra conciencia de lo que significa alimentarse bien, exclamamos: öPero si estoy comiendo poco, ¿por qué sigo engordando?ö

La muerte

¿Morir es bueno o malo? ¿A qué le temen más los seres humanos? A la muerte. Si te cortas, al ver tu sangre gritas, asustado, porque en el fondo temes morirte. Para algunas culturas, morir es pasar a una mejor vida:

---Ya se murió Juan.

--- Malvado, ni me invitó.

Un planteamiento muy diferente, ¿verdad? Todos querían morir:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

me esta yendo bien, me
r para irme al más allá,
é más a gusto.

Hasta la muerte puede ser
deseada si creemos que es benéfica.

A manera de conclusión, si
reformamos nuestras creencias
universales y eliminamos las reglas
fijas, cambiaremos nuestra forma de
pensar.

Cuando esto suceda,
cambiaremos nuestros hábitos. Al
modificar nuestros hábitos, nos
transformaremos en lo que queremos
ser.

¿Cómo se cambian las creencias?

Existe un núcleo de referencias en
nuestra mente, formado por toda la
información que hemos acumulado



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

tado como reglas fijas y universales.

lo que ha nutrido nuestro nucleo de referencia? Los siguientes cuatro factores:

1. El medio ambiente

El barrio donde crecí, la información que recibí de mis padres y mis maestros, los amigos con los que me relacioné, etcétera.

2. Mis experiencias anteriores

Lo que me ha sucedido en la vida. Por ejemplo: ñAbrí un negocio hace quince o veinte años; como no me fue bien, no me he vuelto a meter en el mundo de los negociosö. Las experiencias



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

en nuestro pasado nos
creencias y limitaciones.

3. Comentarios y opiniones de los demás

Cuando pregunto a alguien:

--- ¿Por quien va a votar?

Me contestan:

--- Pues por tal candidato.

--- ¿Porqué?

--- Porque el otro candidato es
esto y esto y esto.

--- ¿Cómo lo sabes?

--- Me lo dijo mi padre, o mi tío,
o mi primo.

La gente siempre opina sobre
política y a veces nosotros
escuchamos a medias.

Sin embargo, es esencial
calibrar el medio de donde
proviene la información.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

noticias

os de comunicación. Las cosas están tan bien o tan mal como las escuches en la radio, las leas en el periódico o las veas en la televisión.

TRABAJAR CANSADOS

Para alcanzar nuestro deseo es necesario aprender a trabajar cansados. Hay quienes acostumbran trabajar de nueve de la mañana a seis de la tarde; a las seis en punto, su mente les avisa: ñEstoy cansadaö y su cuerpo agrega: ñYo tambiénö. En ese momento ya no puedo hacer nada y optan por sentarse a ver la televisión hasta que llega la hora de ir a dormir. Pero no, resulta esencial empujar a nuestro cuerpo



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

i de sus límites. ¿Qué si trabajara doce horas comiera solamente una vez al día? ¿Me moriría? ¡No! ¿Y por qué nunca lo intentamos? Soñamos con obtener resultados extraordinarios pero solo estamos dispuestos a invertir esfuerzos ordinarios.

La gente con éxito se basa en resultados placenteros, y los fracasados en actividades placenteras. Recuerdo una frase que siempre me ha inspirado: “*Si eres severo con tigo mismo, la vida será mas placentera. Pero si eres demasiado placentero contigo, la vida será severa.*”

Existen muchos jóvenes que deberían rebosar energía y, sin embargo se cansan enseguida. Siempre es posible realizar un



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

esfuerzo. ¿Se puede? ¡Sí!

FACILITACIONES NEURONALES

Una de las mayores satisfacciones para el ser humano es ser eficiente, término que significa efectuar más seguidoö.

Un método de gran utilidad para aumentar nuestra eficiencia es el de las facilitaciones neuronales. Te lo explicaré.

A los catorce años fui adoptado por una familia de El Paso, Texas, que me ponía todos los días casetes con temas de motivación. Yo solía preguntarme: ö¿Cómo puede ser grande?ö Mi sueño siempre fue ser millonario, una persona próspera. Mi padre adoptivo me aconsejaba:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es hablar, caminar y
actuar como las personas que
eres ser hasta que lo
seas. Trata de encontrar a alguien
que represente aquello en lo que
tú deseas convertirte, y
compórtate como esa persona.
Recuerda: para lograr algo,
empezamos fingiendo y
terminamos creyendo".

Seguí sus consejos y aprendí
mucho de las personas que imitaba.
Algunas poseían grandes fortunas,
muchos objetos valiosos y yo,
admirado, me preguntaba:

ö¿Cómo puedes administrar empresas
tan grandes, manejar tanto dinero,
tantos empleados, tantos planes en su
mente? ¿Cómo lo consiguen?ö

Después de estudiar a fondo el
comportamiento humano, descubrí
cómo funciona el subconsciente y de
la influencia que ejerce sobre el



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

vioso. Entonces diseña un
l que llamé ¨Las llaves
a el éxito¨, donde aborda
la neurocomunicación programable.

También me especialicé en
neurolingüística, en análisis
transaccional y por último, en
autohipnosis. Con esos
conocimientos he elaborado todos
mis programas de motivación y
superación en audio casetes y
video casetes.

Cabe aclarar, querido lector, que
con estas líneas no pretendo
solamente motivarte hasta que
llegue a cuestionarte: ¨Yo sé que
me puedo acabar el mundo a
mordidas, pero, ¿por dónde
empiezo?¨ Mas bien, mi meta es
brindarte información específica
sobre la manera de aplicar los
conceptos que aquí transmito hoy,
para que mañana por la mañana,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

levantes, ya sea más valioso para ti que toda la información sobre el tema que ya hayas leído.

Adentro del cerebro se encuentran las neuronas, las células inteligentes, entre diez y quince mil millones de ellas y todas se conectan entre sí. Son tan inteligentes que manejan todo el cuerpo, pero son las únicas células que no se reproducen.

Cuando hablamos de ser más eficientes, hablamos de ser como ese tipo de persona que yo imitaba: òQuiero parecerme al señor X, o al señor Yö. Me asombraba su rapidez para tomar decisiones y, por ejemplo, hacer una llamada y al mismo tiempo pensar en otra cosa. ¿Cómo se las



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

n para desarrollar cuatro es distintas a la vez, muchas personas se atontan al llevar acabo una sola?

El sistema de las facilitaciones neuronales que aquí aprenderás no lo encontrarás en ningún otro libro porque yo lo desarrolle a partir de la investigación directa. Acostumbro reunirme a menudo con psiquiatras y con médicos de distintas especialidades. Un gran cirujano de la ciudad de Guadalajara, me ayudó a descubrir esta manera de ser más eficientes.

Cuando una persona quiere incrementar su eficiencia, prepara desde el día anterior lo que piensa hacer. Si mañana he programado varias citas, si voy a visitar clientes, me organizo de la noche anterior: ñ Usaré el traje azul, camisa blanca, esta corbata que



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

y los zapatos cafésö. Y para tenerlo a la mano. : ñLa primera cita es a las ocho y media de la mañana. ¿Dónde desayunaré? Aquí, en caso de que después no tenga tiempoö. De la cita o las citas me dirijo a la oficina. Si no he recibido mensajes, reviso mis pendientes, hago las llamadas que sea necesario, y todo ello con un buen estado de ánimo. Ya diseñé mi primera facilitación neuronal.

Podemos programar nuestra mente para levantarnos de buen humor. Así que, además de programar mi mañana, realizo lo mismo con mi estado de ánimo: ñY voy a emprender todo de buen humorö.

Una vez que preparo mi ropa y mi agenda, me aseguro de tener la dirección a donde iré. Cuando



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

al día siguiente, me con el piloto automático, ni subconsciente ya sabe todo lo que debo hacer. Ya no requiere ponerse a pensar: ö¿Dónde están la corbata roja y los zapatos cafés?; ¿qué calcetines me pongo?ö

Con este sistema mi mente queda en libertad para pesar en qué hacer al salir de mi cita: öVisitaré a Y y Z, llamaré a Xí ö De tal manera, realizo otra facilitación neuronal.

Al hablar con personas inteligentes, de hecho sobre salientes, me he percatado de que algunas se mueven hasta con veinte facilitaciones hormonales por adelantado. Porque, con el tiempo y la práctica, se logra realizar el proceso con mucha mayor rapidez.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

e mis eventos en vivo, no leer continuamente mis tilizo en gran medida el poder de la improvisación. ¿Por qué? Porque he programado los temas en mi mente. Aun cuando los asistentes se muestren muy serios, me mantengo con el mismo ánimo; no permito que la gente influya en mí. Mi secreto para lograrlo es que antes de la conferencia me dirijo al salón donde se llevará acabo y, con las sillas vacías aún, imagino que esta lleno de gente, que todos sonríen y muestran una actitud positiva. Luego me retiro a descansar; me pongo la pijama, haciendo de cuenta que dormiré toda la noche, aunque solo vaya a descansar diez minutos. Mientras voy quedándome dormido, visualizo a todo el publico del auditorio



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ndo y de buen humor. Así mi facilitación neuronal. o me levanto, ordeno un jugo, y siento como si despertara por la mañana.

El subconsciente no conoce la diferencia entre la realidad y la fantasía; Por consiguiente, mucha gente no se cansa hasta que se entere de qué hora es:

--- ¿Y tú ¿Adónde vas?

--- A mi casa.

--- ¿pues qué hora es?

--- Las seis.

--- ¿Las seis? Ya debo de estar cansado.

Muchos no sienten hambre hasta que ven el reloj: ñLa una, ya debo de tener hambreö.

Nos condicionamos casi sin darnos cuenta. Pero, cuando una persona realiza su facilitación neuronal, todo le es más fácil.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Siemos la actitud de una casa: ñMe levantare a las a mañana; le preparar el desayuno a mi esposo; le plancharé la camisa; llevare los niños a la escuela; a las once pondré a cocer el caldo, y todo eso lo voy hacer de buen humorö.

Cualquier persona puede practicar una facilitación neuronal para que sus acciones se desarrollen de manera automática.

Otro ejemplo: estás tan acostumbrado a recorrer el camino de tu casa al trabajo, que ya lo recorres con piloto automático. Un día, a la salida, te propones: ñVoy a ir a visitar a Xö y, cuando menos lo piensas, te encuentras frente a tu casa. ¿Quién te llevó? Tu subconsciente.

Es importante que conozcas el funcionamiento de las



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ones neuronales, para que a dar dos, cuatro o cinco delante. Mediante este sistema desarrollarás la agilidad mental para los negocios. Si sabes utilizarlo, cuando alguien te diga algo, conocerás la respuesta antes de que el otro termine de hablar. Serás más inteligente que los integrantes comunes y corrientes. Espero que este método te ayude, querido lector, lectora, a convertirte en un ser extraordinario y sin límites. *Tú puedes.*

Cuarta regla del equilibrio El área económica

¿Matarías a una persona a puñaladas?
Sé que tu respuesta es ¡no!



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

gnifica que matar a una es impensable. Bueno a la gran mayoría de las personas ser rico es **impensable**.

Te demostraré a lo que me refiero.

Recientemente me hospedé en un hotel en una playa de México. Cargando mis maletas, un botones me acompaña a mi habitación. Caminábamos rápidamente y él sudaba por la humedad.

Mi entras tanto, conversamos:

--- ¿Cuál es su nombre? ---
inquirí.

--- Gustavo, señor.

--- ¿Tiene hijos?

--- Sí, señor, una niña de un año.

--- ¿Qué edad tiene?

--- Veintiséis años.

--- ¿Le gustaría ser rico,
Gustavo?



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

claro que sí! ---replicó al sonriente.

Alves le hice la pregunta más importante:

---Gustavo, contéstame lo más rápido que pueda: ¿cree usted que algún día llegue a ser rico?

Su respuesta inmediata fue:

--- ¡No señor! ¡Francamente no!

Como ves, para Gustavo ser rico es *impensable*. Y no sólo para él, sino para muchísimas personas.

Te pido que en este momento saques este concepto de la zona de lo *impensable* y lo conviertas en *pensable*. Así será *probable*, el subconsciente lo transformará en *planeable* y algún día será *realizable*. ¿Lo captaste? ¿No?

Entonces, vuelve a leer este párrafo.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

igo me regalo hace años
excelente, escrito en
e llama *La ciencia de
nacerse rico*. Su contenido es
amplio y muy valioso. Incluye
algunas frases que me he repetido
en numerosas ocasiones, entre
ellas las siguientes.

EL HOMBRE TIENE DERECHO A SER RICO

Tienes derecho a poseer y utilizar
cualquier cosa que juzgue
conveniente y necesaria para su
desarrollo físico, mental y
espiritual. Tienen derecho a
alcanzar y poseer todo aquello que
juzgue bueno y positivo para una
vida abundante. En otras palabras,
tienes derecho a ser rico. Y todo
aquel que no desee vivir una vida



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Indante y más rica, es
reces ser rico y yo te
aemostraré cómo acumular una
fortuna.

Existe una sustancia sin forma que, al darle aspecto, te traerá riquezas más allá de las que imaginas.

Ser rico no es malo. Si tú analizas la biblia, te darás cuenta de que los hijos favoritos de Dios, como David y Moisés, eran ricos. Dios nos puso en un mundo de abundancia para que la aprovecháramos y no nos hizo en serie, *nos hizo en serio*.

Esa sustancia sin forma representa inventar algo que ayude a la humanidad, algo que te conceda riquezas inimaginables. Este libro que tienes en las manos era antes una sustancia sin

a. Al darle forma y miles de ellos, genera para mí, lo mismo que mis programas en audio y videocasetes, entre ellos, la ñEnciclopedia de ventasö o ñLa magia de la negociaciónö. Estos también eran sólo sustancias sin forma en mi mente, hasta que decidí darles forma física. Y a la fecha siguen vendiéndose miles de cada una de mis obras.

De no haber sido por la reflexión contenida en aquel viejo libro, no las habría creado. Pero mi intención no es presumir ni dedicarme hablar sólo de mí. Más bien, mi mensaje es:

*¡Despierta! Hay mucho que
Inventar como para
conformarte
Con lo inventado. No imites,
¡crea!*



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ate y desarrolla ese , esa empresa, ese que te ñlateö, déjate guiar por tu coronada. No pienses ni analices tanto, pues demasiado análisis causa parálisis.

¿Cuál es la diferencia entre ser pobre y estar arruinado? La gente pobre trabaja por dinero y los ricos aprenden hacer que el dinero trabaje para ellos. ¿A qué me refiero? A que no confundas activos con pasivos: muchos en cuanto empiezan a ganar dinero, creen que grandes propiedades los hacen ricos. Piensan que en su casa es un activo, pero no es así. Si tu casa implica pago de impuestos, de mantenimiento, de empleados, de mejoras y servicios; si no te genera ingresos, es un pasivo. En sus inicios, los ricos tienen casas chicas y



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

grandes; los pobres, casas y negocios chicos. En un activo es algo que te genera un ingreso, y ahí es donde el dinero trabaja por ti. Cuando comprendas ese principio a la perfección, serás rico.

El dinero es bueno

El objetivo principal en la vida es el desarrollo, y todo lo que forma parte de nuestro entorno influye en ese desarrollo. Afirma el autor:

El derecho del hombre de la vida es su derecho a ejercer el uso libre e irrestricto de todo aquello que considere necesario para desarrollarse en lo corporal, lo mental y lo espiritual.

En otras palabras, el derecho al deseo de ser rico.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

se extiende: òEn este te voy a dar la fórmula erte rico. Sólo te aseguro que cuentas con todo lo necesario para ser rico y que serlo no es malo, es buenoö. ¡Cómo se nos ha Inculcado lo contrario!

Por ejemplo, algunas religiones defienden la pobreza, sosteniendo que, a cambio, se nos abrirán las puertas del cielo. Pero ser rico no equivale a ser malvado.

Hablemos de ser millonarios. ¿Por qué no? Yo crecí en la pobreza y mi madre, convencida de que la gente rica era mala, solía expresar: òLos ricos no se van al cieloö.

Cuando empezó a irme bien me di cuenta que los ricos sí se van al cielo... pero en primera clase, con su copa de champaña a un lado.

¡Claro que sí!



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

o anterior, lo primero que
remos a aceptar es que
es positivo. Repite en voz
alta: **¡El dinero es bueno!**

Dilo abiertamente. Este es uno
de nuestros complejos. No
hablamos con apertura del dinero.
Por tanto, no damos causa a toda
nuestra capacidad intelectual y no
elevamos el espíritu para afirmar
con convencimiento: öYo sí
puedo. Yo puedo ser rico, puedo
ser millonarioö

Si llegas a creerlo, lo lograrás.
Así que hay que creerlo.

Repite a menudo, con gran
entusiasmo: ö!El dinero es
bueno!ö

En efecto, lo es, siempre y
cuando lo que ganemos guarde
proporción con el servicio que
prestamos. Por ejemplo, cuando
imparto un seminario o una



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

cia, no falta quien
ñ¿Dos mil asistentes?
dinero por cada uno?
Caramba, jéste se está llevando
mucho dinero!ö ¡Y les caes mal
por ello!

Porque la gente puede
perdonarte que seas ladrón,
mentiroso, o cualquier otra cosa,
pero nunca te perdonará que seas
más rico, más inteligente o más
feliz que ellos.

Debemos concentrarnos en
nuestras metas, digan lo que digan
los demás. No es malo querer ser
rico. El deseo de obtener riquezas
es en realidad el deseo de disfrutar
una vida más plena, más rica y
abundante. Y es muy válido.

¿Por qué la gente no gana más
dinero del que gana? Un asunto
difícil de explicar. Estoy
convencido de que a la mayoría de



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es les gustaría contar con dinero en el banco para obligado a trabajar y de un cúmulo de comodidades.

Por lo regular, la gente se retira a los sesenta y cinco años de edad, y yo me pregunto: ¿Por qué no a los cuarenta? Si de nosotros dependiera, podríamos planificar nuestra vida de manera diferente. Si no elaboramos un plan, alguien más nos hará parte del suyo. Suelo preguntar a muchos de los asistentes a mis seminarios:

--- ¿Dónde va a estar usted dentro de cinco años?

---Pues si no me corren, aquí--es su respuesta.

No han elaborado un plan, no saben con precisión dónde se dirigen. Navegan por la vida como barcos sin timón. Lo primero que



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

definir es qué es
ante lo que queremos.

i, ¿qué es la riqueza?

Porque significa algo diferente
para cada ser humano. Para mí es
una creencia.

*El que se guía por la frase:
“No es más rico el que más tiene,
sino el que menos necesita”,
está dando primer paso
al conformismo.*

Si analizamos la economía de
muchos países, observaremos que,
aparentemente, las personas
trabajan y todo lo que ganan lo han
distribuido ya: viven en casas
financiadas, conducen automóviles
financiados; financian la despensa



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

sus calcetines: ya rotos, ando intereses por ellos. riqueza, entonces, se compone de creencias y tradiciones.

Una buena recomendación que puedo darte en lo que respecta a este tema es: òTírale a lo grandeö. Lo peor que puede pasar es que no pase nada. En otras palabras, si me va muy mal, como no tengo nada, pues ¿qué puedo perder? Aun así, muchos no se atreven. ¿Por qué no? Porque no creen que pueden.

Nuestra mayor limitación somos nosotros mismos.

Si pudiera preguntarles a mis lectores si les gustaría ser ricos, estoy seguro que todos contestarían afirmativamente. Todos. Bien, definamos qué es la riqueza.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

querido lector, ¿cuánta quisieras poseer en, cinco años? Me refiero al valor de tu casa, tus propiedades, tus autos, lo acumulado en tu seguro de vida, tus ahorros. ¿Cuánto te gustaría valer en cinco años?

Al plantear esta pregunta al público, obtengo diferentes respuestas: doscientos mil, un millón, cinco millones, cien millones, de pesos o de dólares. Soñar no cuesta nada. Dije que le tiráramos a lo grande, pero no tan grande que si nosotros mismos lo creamos. Si nos decimos: ¨Es sólo un juego¨, el subconsciente nos advertirá: ¨Cuando lo tomes en serio, avísame¨.

Como no creemos que lo podemos lograr, ni siquiera iniciamos el proceso. Cuando



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

metas, éstas nos inyectan energía. Cuando una persona se propone un objetivo, genera energía, la cual se esparce por todos lados. Necesitamos enfocarla con una meta y así se pondría de nuestro lado.

A la meta debemos asignarle una fecha. Una meta sin fecha no funciona porque toda la energía se desparramaría hacia el lado contrario. Una con límites de tiempo se condensa y nos es devuelta. ¿De dónde sacan esos dinamos humanos tanta energía y tanto entusiasmo para lograr lo que se proponen? ¿De dónde? De sus metas. De lo que saben que quieren. Ese tipo de personas conoce cuánto dinero quiere, para cuándo y para qué. Además, cómo se va a comportar al obtenerlo.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es ser rico

transmitirte un mensaje que tal vez escuches por primera vez: tú puedes ser rico. ¡Puedes ser millonario! Pero necesitas estar convencido de ello en lo más profundo de tu ser. Aprende a establecer un plan de vida: cómo quieras vivir dentro de veintiún y noventa días; seis meses; un año, cinco, diez, veinte. Programa tus ingresos y tu estilo de vida. A partir de la noche de hoy, puedes empezar a trazar con exactitud este plan. Si no te decides, alguien más lo hará por ti. De ahí la enorme importancia de saber qué es exactamente lo que queremos.

Hace años, atravesaba una época muy difícil. Vivía en un pequeño departamento en Miami, Florida,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

me pregunté: ¿Dónde vivir? ¿En qué ciudad? sólo el estado de Texas.

¿Pero donde, en Austin, en Dallas, Houston o San Antonio? Entonces, casi sin dinero, fui a pasear ahí dos semanas. Apenas empezaba mi carrera como orador. Recuerdo haber pensado: Voy a ver qué tipo de casa quiero. ¿Recuerdas la serie Dallas? ¿La casa de los Ewing? Me dije: ¿verdad que te gustaría vivir así? Bueno, pues en una escala más pequeña, es lo que Dios me ha concedido.

¿Cuál es el procedimiento a seguir? Primero, plasma tu deseo en tu mente y luego lo viertes en tu plano. Pide que alguien lo dibuje y, si puedes, diseña una maqueta junto con un arquitecto. Así quedara en papel.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Ideas son estrellas fugaces
que escapan hacia el universo.
Sólo las que se acuerdan
se perduran.

En su libro *Piense y hágase rico*, Napoleón Hill habla de que, al analizar a un buen número de personas ricas, observó que casi todas, antes de dormir y levantarse, acostumbraban visualizar sus metas. ¿Qué logran con ello? Le repiten a su subconsciente: «Esto es lo que quiero, esto es lo que quiero, esto es lo que quiero». Hasta que el subconsciente responde: «Muy bien, con calma, te lo voy a conseguir». Al poco tiempo empiezan a ocurrírseles ideas de cómo lograr su deseo.

*Creer es el primer paso, pero, sin
duda, es un paso difícil.*



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

viajo por algunos pueblos de mi México, he ido seminarios, quisiera detenerme cuando en la carretera veo algunas casitas de block o de adobe. Recuerdo una en especial, en medio de un llano. No tenía puerta, sólo una cortina. Pues bien, deseaba asomarme a su interior y comunicarle a sus habitantes: ¨También ustedes son genios. También ustedes pueden llegar a poseer una casa hermosa, vivir en la ciudad que escogen. También sus hijos pueden asistir a las mejores universidades¨. Tal vez lo único que hubiera conseguido sería un sartenazo y un grito: ¨¡Saquen a ese loco de aquí!¨ La pregunta crucial es: ¿pueden triunfar o no las personas? ¡Desde luego que sí! Entonces, ¿Por qué no lo hacen? Porque no creen



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

en tanto no crean, no una acción, no ín a trazar un plan. Es fundamental creer: creer que en verdad podemos ser ricos, que podemos ganar todo el dinero que nos propongamos.

Mi propósito al escribir este libro es que, mucho después de que mi cuerpo se haya convertido en polvo, mi mensaje continúe beneficiando a mis congéneres. Si Dios me ha abierto la mente, si me ha otorgado el don de la comunicación, es para que lo comparta con sus hijos. Por eso, con plena certeza y convicción, quiero convencerte, querido lector, de que desear ganar mucho dinero no es malo ¡es completamente normal!



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

RAORDINARIO

r con plenitud el hombre necesita satisfacer tres áreas: la corporal, la mental y la espiritual. Y cada una debe de expresarse a la perfección. Por ejemplo, cuando se trata de satisfacer el cuerpo, de hacer el amor, hay que hacerlo en toda su plenitud, pues así brindaremos satisfacción a la mente y armonía al alma. Hablando de las parejas unidas en un matrimonio, cuando se trate de hacer el amor, hay que *hacer el amor*. No utilizar al otro para satisfacernos corporalmente. Debe ser una entrega total.

Por otro lado, si hablamos de trabajar, entrégate también en cuerpo y alma, con toda pasión, a tu tarea. Se acabó el hacer las



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

medias: eso nos limita
memente.

alir de ese mundo de
limitacion ---en el cual viví
mucho tiempo---, hay que creer
que somos capaces de hacerlo. La
Biblia nos estimula al respecto:
*Deberás surgir de entre las
masas, de entre las masas deben
surgir.*

O sea, tienes que ser
extraordinario.

Cuando llegué a Estados Unidos
pensaba: ö¿Cómo yo, que
limpiaba zapatos, que empecé
desde abajo, que no sé inglés, voy
a triunfar más que otras personas
nacidas aquí, que recibieron una
buena educación, que viven con
sus padres, que cuentan con
muchas más ventajas? ¿Por qué la
voy a hacer? ¿Estaré soñando lo
imposible?ö



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

delante mi subconsciente
ondió: òNo estás soñando
ible. Te diré por qué tú sí
vas a triunfar y ellos no. Porque
mientras ellos duerman o
descansen, tú vas a trabajar.
Mientras ellos disfruten, tú vas a
pensar. Mientras ellos jueguen, tú
vas a crear. Y al usar al máximo
tu mente y tu tiempo, lograrás
todo lo que deseasö.

El autor del antiguo libro que tanto me admiró continúa diciendo que, donde quiera que haya una función no expresada, se crea un deseo insatisfecho. Eso significa que es necesario crecer en todos los aspectos: el físico, el mental y el espiritual. Si algunas de estas funciones no se expresa, algo nos falta y ese vacío es difícil de llenar.

Cada uno de nosotros nacimos para ser omnipotentes; nacimos



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

reinas. En muestra todo lo que queríamos a nuestra disposición.

Hacíamos lo que se nos antojaba.

Para comprobarlo, interactúa con un niño. Cuando mi hijo tenía tres o cuatro años, le pregunté:

--- ¿Qué quieres hacer hoy?

Su respuesta fue:

---Mira, vamos a McDonalds, y al cine. Después me llevas a comprar un juguete, y en la tarde hacemos esto. En la noche rentamos una película!

¡Digo! ¡Hablando de omnipotencia!

En nuestra niñez poseemos y logramos todo. Pero, conforme crecemos, nuestros padres nos enseñan a trabajar ese afán de omnipotencia. A conformarnos con menos de lo que merecíamos, para



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

friéramos demasiado. Así crearon a inculcarnos que conformarnos, que soñar menos, que debamos ser menosí Por consiguiente, nos ñeducaronö para limitar nuestro potencial.

Detal manera, intentamos aniquilar ese espíritu de omnipotencia con el que fuimos creados, pero, por más que nos esforcemos, no lo conseguimos.

Y como no logramos matarlo, tiende a surgir a cada instante; entonces, vivimos sometidos a una terapia continua.

Algunos se desahogan abusando del alcohol o de las drogas. Otros abusan del cigarro, otros más optan por comer en exceso. Quienes no cuentan con los recursos económicos suficientes para esas adicciones, eligen el



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

o religioso. Lo hacen arrancarse de una vez das ese deseo de omnipotencia que, en realidad, todos debemos alimentar, que no es negativo; por el contrario, ¡Es benéfico!

Muchos acostumbran condicionar sus logros con un: ¨Si Dios quiere¨. El sí quiere, sólo falta que tú quieras.

La gente no gana más dinero porque no cree que pueda ganarlo. Puesto que no cree que pueda ganarlo. Puesto que no cree, no lo intenta y, por lo tanto, lleva a cabo su trabajo y nada más.

Hace muchos años aprendí que existe una condición importante para el desarrollo: ¨Haz tu trabajo, y no sólo tu trabajo, sino un poco más te generará más resultados que todo tu trabajo.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

oco más es el que te
á en una persona extraí
, aquella que, realiza algo
extra, algo que la ordinaria no
hace.

Razones por las que las personas no ganan más dinero

1. Nunca definen con claridad qué es la riqueza. No saben cuánto es mucho dinero y para cuándo quisiera obtenerlo. Si somos capaces de desear contar con diez mil pesos, entonces podemos aspirar a ganar cien mil y después un millón. Sí se puede. Lo primero es lo primero: voy a decidir cuánto dinero habré de poseer para considerarme rico. Si crezco en una comunidad donde nadie



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

un automóvil, talvez s que soy rico porque yo propietario de uno. ¡No! NO te compares con los que tienen menos. Compárate con los ricos.

2. Cambian continuamente la fecha para lograr su meta. A las metas hay que asignarles fecha, respetarla y, si las alcanzamos, mantener el equilibrio en las demás áreas.
3. Definen el dinero en una forma imposible de creer.
4. Nunca lo convierte en algo que ñdebenö conseguir. Cuando atravesamos dificultades financieras, expresamos: ñMe gustaría tener más dineroö, o: ñDebería tener más dineroö. Pero esas frases en realidad no contemplan un cambio o una evolución. Nuestro



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

liso consciente no se involucra; el enemigo, se mofa de nuestra voluntad. Es fundamental afirmar, con seguridad: «Debo ganar más dinero». Escríbelo por la noche. Recorta una foto que represente lo que deseas.

Proporcionale información específica a tu mente, porque ella no sabe. Si le dices que anhelas felicidad, la mente no sabe si ésta se mide en kilos, costales o camiones. Define primero lo que es la felicidad y luego pídesela.

5. No han elaborado un plan realista. No han Planificado cómo van a obtenerlo. Una extraordinaria guía para ello es *El plano de la vida*.
6. No siguen su plan, si es que cuentan con uno.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

de al enfrentar desafíos
serios. Hay
as que, aun que estén al
borde de la quiebra, siguen
luchando y persisten hasta que
resurgen. Otros, al enfrentar
retos, entran en pánico.

8. Llevan a cabo su oficio o manejan su negocio como si estuvieran desempeñando un empleo. Algunos después de vivir dedicados a trabajar para una empresa durante diez o quince años, salen para iniciar su propio negocio. Abren a las nueve de la mañana, comen de una a dos y cierran a las seis y media. No se han enterado de que ya son independientes. En su interior siguen siendo empleados. Muchos de ellos informan más adelante: ñNo funcionó. Mejor vuelvo a mi

bö. Y abandonan su
o.

en que el pesimismo de otros afecte su optimismo. No compartas tus metas con seres negativos. Si te propones: ñAhora sí me pondré a dieta, conseguiré un buen puesto, ganare más dineroí ñ, los negativos, sin darte tiempo a terminar de hablar, interrumpen con un: ñNo, no, no vas a poderö. Intenta convertir a un negativo en positivo: quedarás exhausto.

10. No buscan asesoría profesional. Es necesario que aprendamos a comprar servicios. Por lo general, los seres humanos deseamos que se nos proporciona algo físico, no sólo información. Pues bien llega un momento en que todos



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

estancamos en el aspecto
nacional y de ahí surge la
necesidad de asesorarnos.

Sea cual sea tu trabajo,
asegúrate de crecer y rodearte
de gente más inteligente que tú,
para que puedas dar un salto en
tu desarrollo. Crecemos a
pasos. Si te vuelves a estancar,
vuelve a recurrir a la asesoría y
da otro salto. Nadie se hace
millonario de la noche a la
mañana, a menos que le atine a
la lotería.

Quinta regla del equilibrio el área familiar

Los seres humanos necesitamos
invertir tiempo en aprender a
crecer como padres, para educar
a hijos inteligentes e
independientes.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

no de los factores queharemos en esta sección,anado con un tema tan importante como es la paternidad, es el de la forma de vestir, elemento fundamental cuando se pretende resultar vicioso en la vida. Existen diferentes uniformes para los distintos grupos sociales, o sea, vestimenta que armonizan con la comunidad, con el entorno social, con la actividad a la que se dedican. Por ejemplo, los hombres ejecutivos debemos vestirnos con traje y corbata. Las mujeres ejecutivas, con traje tipo sastre y otros accesorios.

Pero los jóvenes escogen su atuendo según lo dictan las normas de la época. Para ello es esencial seguir al pie de la letra los cambios



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

da, pues ésta en su formación. Su modo de vestir se en una rebeldía, en una negativa a ser idéntico a sus padres.

Por consiguiente, si el estilo de vestir del progenitor es extravagante, tal vez el hijo se vista con mucha propiedad, y viceversa. Si el padre usa el cabello corto, él lo quiere largo y si el papá lo usa largo, él lo quisiera corto. Con su actitud el joven desea expresar: òAhora soy un ser humano y gobierno mi vida, mi destino. Ahora no necesitas decirme qué hacer; soy un hombre ya, tan grande de estatura como tu, mamáö. Esos son los reclamos propios de la adolescencia.

No olvidemos el significado de la palabra adolescencia: òadolece de cienciaö. Un adolescente no es



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

cuerpo de adulto con
niño, el cual requiere
ntar y aprender a diario a
traves de muchos golpes. Qué
bueno sería que nosotros
pudiéramos guiarlos y sugerirles:
ñNo hagas esto porque te puede
suceder aquelloö. Pero eso
sencillamente no funciona.

Si tú, querido lector, lectora,
eres padre o madre de un
adolescente, recuerda que lo único
que puedes hacer es brindarle la
información necesaria y luego
resignarte.

Es indispensable aprender a
sumir la actitud de: ñEstá bien, yo
cumplio con proporcionarte lo
necesario, tú escoge qué tipo de
vida deseasö.

Sí, ésa es la solución, ¿sabes
por qué? Porque si
no cambias tu actitud y te



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ras a sufrir a medida que los adolescentes van ando, en caso de que el no cambie hasta cumplir los veintitrés años de edad, o que ella no cambie hasta los veinticinco, ¿quiere esto decir que esos diez o quince años los vivirás en plena agonía? ¡No! Debes seguir adelante con tu vida por tu bien y el de tu cónyuge.

Lo único que podemos hacer por nuestros hijos es alimentarlos y brindarles una buena educación. Sí, querido lector, lectora, debemos enviarlos a la universidad, es nuestra obligación.

¿Acaso les proporcionamos nosotros lo necesario? Cómo saberlo, si ahora ellos escogen su destino.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

regla que no alcanzo a
señalar: ñde padres
y, hijos mediocresö.

Cuanto más trabajador es el
padre, más inútil se vuelve el hijo.
¿Por qué razón se inclinarán del
lado contrario a lo que nosotros
hacemos? Es un enigma aún por
descifrar, pero no conozco a
ningún hombre de negocios
exitoso que no tenga un hijo
mediocre, quien no quiere hacer
nada o se desinteresa por la
actividad paterna para dedicarse
hacer músico o predicador, a
raparse la cabeza, ponerse una
túnica y seguir a sectas del Lejano
Oriente.

Pero ese exitoso hombre de
negocios no puede hacer nada al
respecto porque no es dueño de su
hijo.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

or consejo para ti, padre, es: ñLibérateö. En lugar de tirarte en su papa, en su maestro, en su instructor de cabecera ---que es lo que más odian los adolescentes---, conviértete en su amigo, dile:
ñ¡Vámonos juntos!ö

En una ocasión invité a mi hijo Alex:

---Hoyaremos lo que tú quieras, imaginemos que Soy tu amigo, que no soy tu papá.

---Subamos a la camioneta y ¡a dar la vuelta! ---Me respondió.

--- ¡Vamos! ---acepté.

Subí decidido a convivir con mi hijo, a disfrutar de las mismas cosas que él disfrutaba. Después de unas vueltas con una ruidosa música y una cerveza que tuve que tomar principios, lo único que quería era regresar a casa. Pero los



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

nte encuentran emoción la vida; para ellos eso es grande! La diversión es su plato principal, cuando nosotros sabemos que en realidad es el postre de la vida. Nosotros nos divertimos al final, después de un buen día de trabajo o de obtener un logro importante, en tanto que ellos están impacientes por disfrutar continuamente.

Un pasatiempo favorito del adolescente es enardecer y hacer enojar a sus padres. La música ensordecedora es una de las mejores maneras para hacerlos reventar con un airado: ªBájale a esa porquería! ¿Cómo te puede gustar esa música?º Y él lo goza. Pues no, no te dejes llevar, detenté, no te irrites tan fácilmente.

Más bien, recomiéndale que ponga algún tipo de aislante en las



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

le su cuarto para que el se escuche en el resto de que use audífonos. Pero procura negociar, no impongas tu autoridad pues así provocarías su enojo. La mejor herramienta es el diálogo: ÓMira, hijo, si colocas tu estéreo acá, podrás escucharlo mejorö.

En el trato con un adolescente el tono debe de ser de sugerencia; no podemos tratarlo como si fuera un niño; eso representa la mayor humillación para él.

El uso del teléfono

Cuando se tienen hijos adolescentes, el uso del teléfono se convierte en motivo de polémica por excesos a los que llegan, tanto en las llamadas que ellos hacen como en las que reciben. Una



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

lución en este caso, si los recursos, es negociar para contratarle una línea adicional: ñSi haces esto y esto, te consigo una línea para ti; obviamente, nada de llamadas de larga distancia y tú pagarás el consumoö. Busca la manera adecuada para ello; por ejemplo: ñSi tú arreglas el garaje, yo pago tu teléfonoö. Renegóciénlo cada mes.

Recuerda, cuanto más consigas negociar, mejor será la calidad de tu comunicación con tu hijo.

Para el adolescente la oportunidad de hablar por teléfono resulta una magnífica terapia. Es su mejor medio de desenvolverse, de mantenerse enlazado con otros



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

de su edad y evitar el mundo de los adultosö.

El uso del dinero

Si los adultos no sabemos manejar el dinero y en ocasiones nos quedamos sin liquidez, es de esperarse que suceda algo similar con un adolescente que jamás ha aprendido a usarlo. Debemos inculcarle que, igual que el cinturón o la billetera, o el lápiz labial y el bolso, él o ella debe aprender hacer uso del dinero. Sin embargo, muchos conservan la costumbre adquirida en su niñez, cuando de pronto les daba dinero y corrían a la tienda para gastarlo de inmediato en dulces.

Pues bien, ya no puedo hacer lo mismo, deben acostumbrarse a administrar el dinero. Lo



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

nte para ello es
es: òTe daré cinco dólares
gastes y diez para que
guardes en tu bolso o en tu
billetera. No los utilices para
nada, son para una emergenciaö.
Así les inculcamos el hábito de
aprender a tener dinero sin
gastarlo, a llevarlo como cualquier
otro tipo de prenda. Es esencial
enseñarles que si gastan ese
dinero no se les repondrá.

Un error que muchos padres
cometemos es que, en cuanto
empezamos a prosperar, como nos
gusta que nuestros hijos disfruten,
les damos en abundancia. Pero
estamos muy equivocados. Talvez
por desgracia no nos hemos
percatado de que ese joven ha
caído en el alcoholismo o en la
drogadicción. El que traiga dinero
en exceso es peligroso porque,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

sabe utilizarlo, empezará r con él cosas indebidas.
 recomendación es: no te equivoques, no le compres un automóvil a muy temprana edad. Cuando mi hijo cumplió dieciséis años, como típico nuevo rico, lo primero que hice fue comprarle un automóvil del año:

--- ¡A ver, hijo, qué auto quieres!

--- Pues quiero uno con seis cambios y con tantos caballos de fuerza.

Es el peor perjuicio que le hice: en un año lo había chocado tres veces.

Las estadísticas muestran que cuando los padres les regalan automóviles a los hijos, éstos suelen terminarlos en los depósitos de chatarra en menos de dos años. En cambio, cuando el



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

nte debe trabajar duro seguir uno, por lo general tres o cuatro años y es el primero de los demás que adquirirá, y valorará.

No les robemos a nuestros hijos la habilidad, la capacidad de ser buenos negociantes y cuidar sus cosas, de planificar con cuidado su economía para que aseguren para sí mismo un buen futuro, un buen destino.

He observado que en las familias ricas de tiempo atrás, es común que al iniciar los hijos sus estudios de bachillerato o universidad, se les regale un automóvil económico sin aire acondicionado ni accesorios de lujo: cuatro ruedas y cuatro cilindros, lo más austero posible.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

joven se concentrará en
hijos más que en lucir su
automóvil.

Pues yo cometí un grave error,
porque en el caso de mi hijo su
mayor ilusión era salir de la
escuela para subirse a su auto. Le
asignó más prioridad que a la
escuela y después, en lugar de
conseguir un trabajo para
comprarse uno mejor, como lo
hacía la mayoría de sus amigos,
¡no!, él se la pasa divirtiéndose;
contaba con demasiado tiempo
libre.

Muchas veces los padres somos
los causantes de que nuestros
hijos sean un fracaso en la vida.
Por eso, es importante que tomes
cursos y te informes sobre cómo
educar a tus hijos.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

*s hogares viven los
grandes líderes del mañana
---nuestros hijos---,
pero también los grandes
criminales del mañana*

En la actualidad ya no se sabe qué hacer con tanta gente en las cárceles. Mantener a un preso es sumamente costoso. Te recomiendo que, para asegurarte de que tu hijo crezca siendo un ser inteligente, independiente y no cree problemas en la sociedad del futuro, te asegures, mediante el esfuerzo que sea necesario, de que reciba una buena educación.

Si esto es lo que deseas, acércate a tu hijo; dialoga con él; dedícale tiempo de calidad; no le concedas



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

utos por semana; más un alto e interésate en él.

e: ò¿Cómo te ha ido?ö Si

quiere hablar con tigo, bien; de lo contrario, no resientes rechazado, déjalo ser, déjalo que establezca la comunicación cuando él lo necesite. Y procura estar siempre presente para apoyarlo.

No es raro, por ejemplo, que el joven se involucre en un accidente automovilístico sin provocarlo y que nosotros, puesto que pensamos que todos son unos mentirosos --- atributo que, por cierto, sí poseen--, no creamos en él. Eso no debe de suceder porque, además del peso moral que carga y del temor que lo invade, llegamos y lo atacamos, haciéndolo sentir mucho peor. En esos momentos debemos recordar que es un niño con cuerpo de adulto, abrazarlo y decirle: òNo



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

hijo, aquí estoy yo para

po de acercamiento es valiosísimo porque, repito, gran parte del problema eres tú, que no conoces el comportamiento de un adolescente, que quizás ya olvidaste los problemas que provocabas a tus padres cuando tú lo eras. Tal vez sea éste el primer adolescente con el que tratas y no sabes cómo comportarte con él.

Las tentaciones

Vivimos rodeados de tentaciones; de ahí la relevancia de la frase “no nos dejes caer en tentación”, contenida en el “Padre Nuestro”. Y los adolescentes son sus primeras víctimas. Los narcotraficantes se han enriquecido a costa de aquellos que, sin un criterio



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

nsían que cualquier cosa
umentar su sensación de

Uno de sus mayores
problemas es que se aburren con
facilidad y cuando los invade ese
estado de ánimo son capaces de
hacer lo que sea para eliminarlo:
embriagarse, utilizar drogas.

Por eso es crucial inculcarles el
amor al deporte. Porque si tu hijo
practica con constancia fútbol o
béisbol, no querrá sentir los
síntomas de una cruda, mucho
menos presentarse borracho a
jugar. Intentará mantenerse lo más
equilibrado posible.

El deporte constituya una buena
manera de mantenerlo ocupado,
contrarrestando el problema que
más odia: el aburrimiento, que
muchas veces lo conduce a la
ociosidad, la cual es la madre de
todos los vicios. Además de



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

o ocupado en el deporte, **el amor a Dios**, influye ra que vaya a misa y conserve estos principios. La vida moderna nos hace perder poco a poco los valores morales y el amor a nuestro Señor.

Trata de enviarlo a escuelas privadas, católicas. Algunas escuelas públicas se convierten en el mejor vehículo para que los jóvenes se vuelvan alcohólicos o drogadictos.

El barrio, el medio ambiente, puede hacerlo víctimas porque si no fuman o consumen drogas, son ñgallinasö, cobardes; y eso es lo peor que pueden decirles.

Si tu hijo se ocupa en el deporte y está cerca de Dios, sostendrá una buena comunicación con su familia. Si le dedicas el tiempo y permites que cuente con su propio



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es muy probable que la alineación, el . Y si lo logra, en su vida habrá mucha más calma, más paz y tranquilidad.

Una última recomendación: si tienes un hijo adolescente y otros más chicos, pregúntale al mayor qué errores siente que tú compadre cometiste con él. Entonces podrá sugerirte, por ejemplo: ño sobre protejas tanto a mis hermanos como lo hiciste conmigo; por eso era tan grosero con mis maestros.

No te involucres cuando nosotros nos enojemos, déjanos resolverlo, porque si no, harás que los demás odiemos al que más mimes; no hagas esto, no hagas aquelloí ö.

*De los errores que antes hayas
Cometido con tus hijos adolescentes
Puedes aprender muchísimo para
Educar mejor a los demás.*



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

de nosotros se graduó en
uela para padres; nos
forzados siempre a
improvisar.

Confío en que los datos, las
sugerencias y los consejos que
aquí te he brindado sean valiosos,
te permitan mantener la armonía y
disfrutar una vida de calidad,
sabiendo que estás educando bien
a tus hijos.

Sexta regla del equilibrio La pareja

La pareja forma dos muros que sostienen la vida entera de su miembros: sus aspectos físicos, estético, intelectual, económico, familiar. Antes solía afirmarse: òDetrás de todo gran hombre hay una gran mujerö; ahora, esta frase ha sido sustituida por: òEnseguida



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ran hombre hay una gran

me dirigiré a mis lectores

varones. Si tú, querido amigo, estás cansado, en primer lugar deberás aceptar que le debes mucho a tu esposa. Se acabó ese machismo, que nos inculcaron. Las mujeres no sirven solo para lavar trastes, cocinar y cambiar los pañales a los hijos. Son seres pensantes, exactamente iguales a nosotros, y es esencial que nos tengamos un momento para darle las gracias.

Se ha comprobado que, pese a que trabajamos más que nadie, las mujeres son las peor pagadas en el mundo. Muchos hombres sienten que por saldar las cuentas y aportar lo suficiente para la manutención de la familia, ya cumplen con su responsabilidad. No, es necesario



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

o más allá. No sólo invertir tiempo de calidad cación de nuestros hijos, abocarnos a crecer en nuestra actividad profesional, a ganar más dinero y evolucionar, sino a lograr una comunicación cada vez más positiva y más rica con nuestra esposa.

Se requiere sabiduría para incrementar la calidad de vida de una pareja. ¿Sabes por que? Porque somos personas por completo diferentes. Por ejemplo, la mujer puede llevar acabo muchas cosas al mismo tiempo: hablar por teléfono, cocinar, atender al niño, ver la telenovela y conversar con alguien.

En cambio, los hombres sólo podemos hacer una cosa a la vez. Veamos el caso de un señor que está al teléfono:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

cómo no, yo te hablo
a.

posa le pide:

---Me lo saludas, dile que tal
cosaí

---Espérate, espérateí Sí, claro,
lo que se te ofrezca.

La señora insiste:

---Dile que esto, que mi
mamáí

Llega un momento que él, como
no puede hacer dos cosas
simultáneamente, se exaspera, tapa
la bocina y exclama:

--- ¡Espérate!, ¿qué no ves que
estoy hablando?

Es frustrante, ¿no? Como ellas sí
son capaces, piensas que todos los
somos.

En definitiva, los miembros de
la pareja son personas provenientes
de mundos opuestos.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

emos esta analogía (nada

Hace muchísimos años, las mujeres vivían en una isla y los hombres en otra; éstos jugaban entre ellos a un juego llamado òGanar, ganaröí se trataba de ver quién era el más fuerte, el más capaz, el más rico, el más poderoso, el más inteligente (no hemos cambiado mucho, ¿verdad?). Empezaron a construir edificios, inventaron el automóvil, y todos querían uno lujoso, sofisticado, grande y poderoso. Les gustaba influir en los demás, ostentar poder y practicar deportes que les permitían observar a otros golpearse y matarse.

Mientras tanto, las mujeres vivían en un mundo muy diferente; en su isla la meta no era òganar, ganarö sino compartir y compartir. Se ayudaban, se apoyaban, se comunicaban muy bien entre ellas. Vivían felices y en armoníaí pero les faltaba algo: les faltara quien viniera a cuidarlas, a



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

, a atenderlas; necesitaban la un hombre que las hiciera las. Por su parte, los varones crecían de alguien por quien trabajar, por quien hacer las cosas, un estímulo y una gran motivación.

Con su inteligencia, el hombre inventó un potente telescopio y se dedicó a buscar, a investigar, hasta que descubrió una isla habitada por unas criaturas hermosas llamadas mujeres. Al enterarse, todos se emocionaron y, con su habilidad, construyeron barcas y cruzaron el mar hacia la otra isla, para conocer a tan bellos seres.

Al darse cuenta las mujeres de que los hombres se dirigían hacia allá, también se entusiasmaron y corrieron a recibirlos.

Bueno, pues, se conocieron, se casaron, se amarraron y fueron muy felicesí

Y en tanto cualquier persona diría ñcolorín coloradoö, nosotros



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

vamos comenzando. Es donde empiezan los retos. Los seres humanos son novios suelen pasarla muy bien.

Recordamos la canción:
—Somos novios, mantenemos un cariño limpio y puro— ¡Ah!, pero nos casamos y cómo cambiados; parecería que sacamos una lupa para descubrir los detalles negativos del otro. El flamante esposo se queja:
—No sabia que tenia mal aliento—, —No sabía que no era buena cocinera—. Y ella alega:
—No sabía que este era tan conformista—, —No sabía que no le gustaba trabajar—. Y empezamos a ver únicamente lo malo de nuestro compañero o compañera.

ra comprender esta
ca, analicemos el
ado de la palabra amor:

***Amor quiere decir tolerancia y
buena voluntad.***

Pero, ¿Qué sucede cuando dos personas contraen matrimonio? Pierden mucha tolerancia y buena voluntad y se olvidan de la emoción que rige al mundo: el amor.

Y después del amor, el sexo. En efecto, ***todo sentimiento empieza con un pensamiento.*** ¿Por qué nos enamoramos? Porque decimos: òAy, es tan bella, me encantan sus manos, su cabello, qué delicadeza, besa sabroso, qué hermosos dientesò. Nos repetimos una y otra vez lo bello de la persona y en veintiún días terminamos enamorándonos en forma avasalladora.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

mo sucede al casarse: los
ntos llegan a convertirse
rientos. Se afirma que uno
siente con el corazón, pero todos
sabemos que en realidad el amor se
alberga en la boca del estómago.
Al escuchar una canción surge la
emoción y, otra vez, la diferencia
entre ambos sexos. Mientras los
hombres sueñan con el poder, ellas
sueñan con el romance; las motiva,
las estimula mucho más el
romance que el dinero y el poder.
***Somos criaturas diametralmente
diferentes.***

Como, sabemos, lo contrario del
amor es el odio, el cual es también
un sentimiento que fue causado
por un pensamiento. Cuando los
integrantes de una pareja sacan su
lupa y empezamos a ver lo
negativo en el otro, se dice: ñAy,
éste se está poniendo panzónö,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

engordó muchoö. Se a perder el atractivo entre ellos. Si este pensamiento lo repite una y otra vez en su interior, llega a grabarse como un sentimiento, que provoca distanciamiento y falta de comunicación. De ahí la gran importancia de saber manejar bien las emociones, desde que se inician en forma de pensamientos.

Ahora bien, si ya llegaron a odiarse, si ya duermen en camas separadas, si ya no se estimulan, cabe recordar que cincuenta por ciento de la relación de pareja lo constituye el sexo. Si mantienes una comunicación sexual de buena calidad con tu pareja, la mitad de tu vida matrimonial estará resuelta. Lucha por no sumarte al gran número de matrimonios --- cuatro de cada cinco hoy día--- que



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

rados y no frustrados. Es por encontrar la diferencia en este aspecto, pero para ello es indispensable que ambos conozcan a fondo sus grandes diferencias. Analicemos cuáles son:

NUESTRAS DIFERENCIAS

El sexo

Según la sabiduría popular, el hombre, que no es muy romántico ni detallista, necesita el sexo para llegar al amor: Ya después del acto sexual se siente motivado para abrazar a la mujer con ternura y susurrarle al oído: òTe quiero tantoí ö.

Ella, a la inversa necesita del amor para llegar al sexo.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

oresiones como: ò¿Me
or favor?ö, y disfruta más
z baja, con un poco de
vino o de champaña, con música
suave. Todo muy bonito. Pero el
caballero deberá ser paciente.
Muchas veces la apura:

---Mi amor, ¿vamos?

Y ella contesta:

---Síí

Y él:

---Vamos, aquí estoy, en la
cama.

Y ella:

---Espérame, voy a bañarme.

Sigue toda una tortura: dos horas
para bañarse; después se seca el
cabello; luego se viste con su
negligé y pide: òPon música de
éstaöí con tanta producción el
señor casi se queda dormido antes
del acontecimientoí



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

otras palabras, es
able hacer nuestro mejor
por comprendernos y no
ir a los extremos.

Los consejos

Una recomendación para ti,
querida lectora: si tu compañero no
te ha pedido un consejo, no se lo
des. Para un hombre, un consejo
no solicitado representa una burla;
es como decirle: ñEstás
descompuesto, pero no te
preocupes, yo te voy a repararö.

*Muchos consejos no solicitados
se convierten en ofensas.*

Analicemos un ejemplo:

Tú y tu pareja se dirigen,
elegantemente vestidos, a una
fiesta y, aunque les dieron las
señales, tú te das cuenta de que él
ya se perdió pues ya dio dos o tres



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

la cuadra ---somos tan
jue nos disgusta aceptar
que ya nos perdimos---.

NO se te ocurra sugerirle:

ö¿Porqué no preguntas?ö Es como
si le dijeras: ö¿Por qué no
preguntas, bobo?ö, y lo más
probable es que él, enojado,
replique: öNo tengo por qué
preguntar, conozco muy bien
aquíöí y permanezca disgustado
toda la noche.

Si andas buscando un lugar de
estacionamiento y tú ves uno, no le
avises: öMira ahí, tontoö.

Entonces, lo mejor será que la
mujer se contenga y evite brindar
un consejo no solicitado, pues él se
ofenderá. Pero a mis amigos
lectores, les digo: los hombres no
tenemos por qué ser los
sabelotodo, los arréglalo todo,
como se nos enseñó. Hay que



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

optar una sugerencia, un
ien intencionado.

El enojo

Hombres y mujeres encaramos el enojo y el estrés en forma diferentes. Veamos un ejemplo.

Antes del que el señor se vaya a trabajar por la mañana, los cónyuges discuten y él parte; ocurre lo siguiente:

- ¡Nos vemos!
- ¡Adiós, ya no regreses!
- ¡Sí, eso quisieras, te mueres de hambre sin mí!

Y bla, bla, bla.

El se marcha enojado, dándole vueltas a lo mismo; y se protege dentro de un caparazón.

Cuando llega a la oficina y sus compañeros le preguntan: ò¿Qué tal, cómo estás?, contesta òBienò.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Le a rumiar de nuevo: öMi marido debió decirme esoö. Se enojado, resentido, recordando cada detalle una y otra vez.

En cambio, ella enfrenta el enojo y el estrés en la forma contraria. En cuanto él se va, le llama a su mamá y le cuenta: öQué crees que me dijo ese tonto, esto y estoö, y se suelta llorandoí terapia directa, terapia segura. Cuelga y se comunica con su hermana para quejarse: öFíjate que éste me hizo esto y aquelloö, y sigue llorando. Luego le llama a la madreí cuando el marido regresa, ella ya se öterapióö unas cinco veces. Mientras él sigue en las mismas, en su caparazón, la esposa, con un magnifico estado de ánimo, lo recibe con un: ö¡Hola, gordo!ö



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

pues, querida lectora, si
cido te ha sucedido, más
lo en paz. El necesita
negar a su cuarto, cambiarse y
relajarse. Más tarde se le bajará el
disgusto.

El hombre arréglalo todo

El arréglalo todo llega a casa y
encuentra a su mujer, llorando,
frustrada y cansada. Le pregunta:

--- ¿Qué pasó, mi amor?

Ella empieza con una letanía:

--- La niña se cayó y se lastimó
la rodilla, a Panchito le robaron la
bicicleta, mi mamá está muy
enferma y todo el día he tenido
dolor de cabezaí

El arréglalo todo la consuela:

--- No te preocupes, mi reina. Le
compraré otra bicicleta a Panchito
y le curaré la rodilla a la niña. Tú



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

par de aspirinas y ve a tu mamá para ver qué

Pero ella contesta:

--- No quiero, no me digas cómo manejar mi vida, eso sólo yo debo de decidirlo.

El piensa: òDefinitivamente ésta perdió los estribosö. Pero no, la señora no quiere que llegue el marido y le resuelva los problemas de su mundo, ella sabe exactamente qué debo hacer y no quiere que él se lo diga.

Si te encuentras alguna vez en este caso, querido lector, *déjala que haga lo que le dé la gana*. Muchas veces queremos solventar todo y luego no tenemos idea de por qué nuestra pareja se enoja.

Bueno, la realidad es que muchas veces no la entendemos. Lo único que esta esposa quería



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

óterapia: hablar de lo comunicárselo a su Por tanto, la próxima vez que ella anuncie:

---La niña se cayó, a Panchito le robaron la bicicleta, mi mamáí

Lo ideal es que él conteste:

---Ah, oh, ayí (Recuerda que cualquier cosa que diga será usada en su contra, así es que calladito, shh, shh.)

Al final, cuando ella remata con uno:

---Me ha dolido la cabeza todo el día.

El, mirándola compresivamente, se conduele:

---Ay, mi amor, pobrecita, has tenido un día muy largo y difícil.

Y la abraza.

Esa es la fórmula: lo que ella necesita es ternura, cariño y comprensión, no que le soluciones



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

cuál es su reacción? Lo dice:

Yo tenía ganas de que
negaras, te quiero por ser tan
inteligente.

Y él piensa: òPero si no hice
nadaöí

La comprensión

Toma en cuenta que solemos comprender a las mujeres, estoy escribiendo el *Diccionario de Alex Dey para entender a la mujer*, que pretendo sea un librito de bolsillo, para llevarlo siempre con uno y ayudarnos en tan ardua tarea.

Un ejemplo: en muchas ocasiones llegamos del trabajo y la invitamos:

---Vamos a dar la vuelta.

Y su respuesta es:

--- ¡Mjuuuú! (volteando la cara).



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es, rápidamente
recurrir al librito y
significado de ñmjuuuú
voiteando la caraö: ñNo me
molestes ahorita, panzónö. Bueno,
al menos ya entendimosí

Si llegamos y la saludamos:

--- Qué pasó, mi amor, cómo te
encuentras.

Y ella contesta:

---Mjuuuú (con la mano hacia
arriba, totalmente fastidiada).

Buscando el significado de
ñMjuuuú con mano hacia arriba,
totalmente fastidiadaö: ñNo me
molestes ni me hables, impotenteö,
lo cual quiere decir que no hemos
cumplido a cabalidad nuestros
deberes conyugales.

Ahora imagina que ya sabes
cómo ganar más dinero, cómo
disfrutar una vida mejor en todos
los aspectos: físicos, el intelectual,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

o y el económico. Llegas
nuncias con tono triunfal:
mor, de ahora en adelante
aqui cambiarán las cosas. Soy un
hombre nuevo: ganaré mucho
dinero, compraremos una casa,
viajaremos por el mundo.

Tu mujer te mira y te responde:
--- ¡Umm...! (Con los ojos hacia
arriba).

Consulta el significado de
ñUmm... con los ojos hacia arribaö:
ñTe me haces muy ojón para ser
palomoö; en otras palabras: ñNo
creo que lo lleves a cabo, incapazö.

Sería sumamente útil contar con
un libro que nos ayude a entender
así a las mujeresí

Consejos no solicitados Pero útiles

Te recomiendo que prepares una
lista de las diez cosas que no te



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

tu cónyuge y las diez
sí te agraden de él o ella.
haga lo mismo.

Una vez elaboradas las listas,
hagan un esfuerzo consciente por
superar lo que no les gusta y por
comunicarse continuamente lo que
sí les agrada. Así generarán un
diálogo de buena calidad.

Otra buena terapia es salir a
comer o a cenar mínimo una vez a
la semana, para hablar
exclusivamente de ustedes dos.
Hay parejas con más de veinte
años de casados que nunca hablan
uno del otro, sólo de los niños, de
la escuela, de los mil problemas
que atraviesan, de las facturas por
pagar, pero no de la pareja que
forman.

No, querido lector, lectora:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

*e de mantener un diálogo
calidad, una buena
comunicación cotidiana
con tu pareja.*

Y cuando empiecen a perder la ilusión, la emoción del sexo, habrá llegado el momento de que vuelvan a ponerse en forma, pero no de pelota, en forma bonita. Que ella recupere la cintura y él se ponga a hacer pesas. Que practiquen ejercicio para que vuelvan a sentir deseo sexual mutuo.

Por otro lado, si la situación a llegado a tal grado que ya están hartos el uno de la otra, concédanse unas vacaciones. El puede ir a alguna parte en viaje de negocios, por ejemplo. A los



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

es recomiendo: que sus
iajen sin ustedes con sus
o hay nada malo en ello.

Sí, concedanle la oportunidad de
extrañarse. Hasta la mujer más
hermosa o él hombre más guapo,
al verse a diario, se ponen a
conocer sus desventajas y a que se
pierda el lustre en la relación.

Recuerdo tres consejos que
medio mi gran amigo Chava
Jiménez cuando me casé:

1. Siempre trata a tu esposa
como si fuera tu novia con
detalles como: abrirle la puerta,
regalarle flores, dejarle notitas
de amor en la almohada o en la
cocina, etcétera.
2. Nunca discutan delante de
los niños.
3. Recuérdese que *el amor no
es acumulable*, el amor es un



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

lo que debe construirse
en día.

Si sientes que la rutina le resta lustre a tu relación, vuelve al nivel básico y enamórate de tu esposa; encuéntrale los pequeños detalles que te llevaron a amarla: su sonrisa, su cabello, ese lunar, su forma de caminar. En pocas palabras, vuelve a descubrir sus encantos.

*Cuanto más sólida sea la
relación
de pareja, cuanto más firme
sean los muros, mejor sostendrán
el resto de la estructura:
los aspectos físico, estético,
económico, intelectual y familiar.*

Séptima regla del equilibrio



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

to espiritual

a que la ciencia y la tecnología avanzan, nos asemejamos más a los países desarrollados e industrializados en lo que respecta a la pérdida de valores, entre ellos, el más importante: el amor a Dios.

Te invito aquí a reflexionar y realizar una evaluación seria de cuán cerca ---en una escala del uno al diez--- sientes que estás de Dios.

¿Eres acaso una de esas personas que se creen muy religiosas pero que nunca asisten al templo? Respóndete con honestidad, sea cual sea tu religión. Porque la gran mayoría de las personas, si uno les pregunta: ö¿A qué religión perteneces?ö, contestan: öPues a Xö.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Argo, opinan que desde se encuentran pueden larse a Dios, sin necesidad de asistir al templo. Alegan, por ejemplo: ñYo no creo en ir a confesarme con otro ser humanoö.

Dios necesita también de pastores y uno de los Diez Mandamientos reza: ñSantificarás las fiestasö. Para nosotros no debe haber nada más importante que amarlo y acercarnos a El. Algunos anteponen el dinero, haciendo de él su dios. Otro de los diez mandamientos proclama: ñAmarás a Dios sobre todas las cosasö. Yo creo que estos preceptos constituyen las diez reglas básicas que nos impusieron: ñNo matarásö, ñNo desearás la mujer de tu prójimoöí



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

seguimos los Diez
mandamientos mantendremos una
librada; hemos de amar a
Dios, pero también guardarle
temor y respeto.

Porque si pasamos por alto esas
leyes naturales, con toda seguridad
no nos irá bien. Algunos se
lamentan: òNo sé por qué, pero mi
vida es un caos; mi negocio está
por los suelos, tengo problemas
con mi esposa, mi situación
económica es mala, a veces me dan
ganas de suicidarmeö. A ese tipo
de personas yo les contesto: òNo,
no te suicides, simplemente
alinéate, equilibra tus aspectos
físico, mental y ---sobre todo ---
espiritual. Acércate a Diosö.

En nuestras culturas
latinoamericanas se está perdiendo
la costumbre de asistir el domingo
a la iglesia. ¡No!: levántate,



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

de ropa, arréglate para
y ve a dar gracias a Dios
lo que te ha concedido.

Porque somos injustos. Muchas
veces, sólo cuando nos sentimos
mal pronunciamos: öDios mío,
ayúdameö. Sentimos que Dios es
como una pastilla que debe estar
en el botiquín, lista para utilizarla
nada más cuando la necesitamos.

*Nuestra fe s algo que debemos
desarrollar como una reserva,
una reserva espiritual.*

Tal vez pienses que mi mensaje se
ha desviado hacia la perspectiva
teológica o religiosa. No es así.
Hablo desde un punto de vista
científico; según los especialistas:



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

umano está formado por
entos: el físico, el mental
tual.

Nuestros antepasados adoraban a la luna, al sol y la lluvia. ¿Por qué? Porque necesitaban tener esta gran fe. La persona que no pertenece a ninguna religión, aunque en lo físico, lo económico y lo familiar esté bien, siente un vacío en el alma.

Decídete. Haz una buena y sana elección: invierte una hora a la semana y ésta te ayudará para los siete días (siempre buscando nuestro beneficio, ¿no es así?). De este modo, inculcarás en tus hijos los valores y principios religiosos; a nosotros es a quienes corresponde esa tarea. Y ellos



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

a nuevas y mejores
nes.

podrás observar, cuánto
mas cerca estemos de Dios, más
capaces seremos de desarrollar
nuestro potencial como seres
humanos.

Quisiera compartir contigo una
anécdota relacionada con el tema:

Un cirujano estaba por empezar
una cirugía a corazón abierto. Al
entrar al quirófano, una señora lo
detuvo y le rogó:

---Doctor, doctor, el joven al
que va a operar es mi hijo, mi
único hijo, haga todo lo que pueda,
su mejor esfuerzo.

El medico le respondió:

---Señora, no se preocupe,
encomiéndese a Dios.

La madre replicó:

--- Pero usted haga lo posible.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ora, llega un momento en
rmino y El inicia y nunca
es ese momento; así que
ayudaeme a encomendarnos a Dios.

Yo me considero un ser
privilegiado, pues hablo para miles
de personas al mes. Pues bien,
querido lector, lectora, cada vez
que voy a hablar en público,
siempre pronuncio la siguiente
oración:

*“Padre Santo, no soy yo sino Tú
quien a través de mis labios puede
pronunciar esas palabras que a
tantas personas podrían ayudar,
quien puede traer un rayito de luz
y esperanza a esas vidas oscuras.
Gracias por permitirme ser el
medio de comunicación con ello.
Ilumina mi cerebro y bríndale
agilidad a mis labios para
continuar con esta misión. Por*



PDF Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

**Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Exp**

que me has brindado tanto pero sobre todo, por lo que apunto de hacer... cualquiera que sea Tu decisión.”

Porque estoy convencido de que si Dios me ha concedido el don de la comunicación es para compartirlo con todo el mundo.

Estoy convencido también de que, si me otorgó la facultad para escribir libros, grabar programas y compartir mis conocimientos y experiencias, es porque sabe que, aunque no los conozco a ti, querido lector, lectora, ni a los asistentes a mis eventos, mi alma y mi corazón están contigo, con ellos.

Cumpliré con la misión que mi Padre Dios me impuso hasta que El lo deseé, y si en este momento El decidiera quitarme la vida,



[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

satisfecho porque hasta
ha otorgado todo lo que
do.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

r contigo los conceptos que aquí hemos analizado ha sido un gran privilegio para mí.

Tantas frases que he anotado en mi agenda, en un cuaderno, en hojas de papel; tantos conceptos que he grabado en mi grabadora de bolsillo, esperando que se convierta en párrafos para con ellos construir páginas y, algún día, convertirlo en un libroí Y aquí está, después de varios años; por fin hemos llegado al final.

Me siento satisfecho por haber cumplido con mi parte. Ahora el resto es para ti: aplicar los conocimientos adquiridos en tu vida. No será fácil, pero el nombre del juego es òCaer y levantarteö. Nunca sientas lastima por ti mismo.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

a tus logros y tu

*Ser extraordinario significa
hacer algo extra que
el ordinario no hace.*

Y el hecho de haber terminado de leer este libro te convierte en un ser extraordinario.

Lo único que me resta es agradecer a Dios por ello y pedirle que te colme de bendiciones.

Salud te deseo, lo demás depende de ti. Se despide por ahora tu nuevo amigo,

Alex Dey