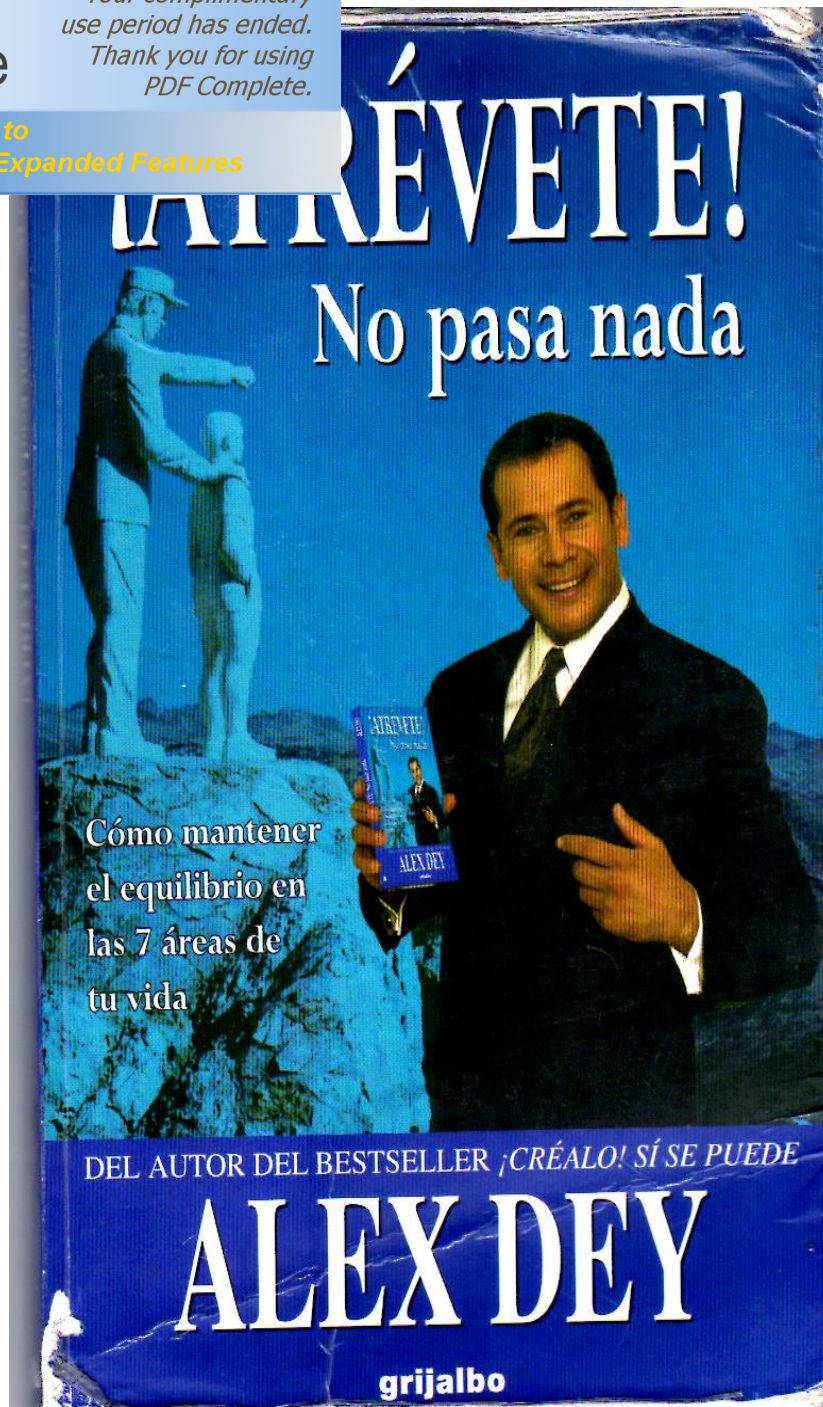




**PDF**  
Complete

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



**PDF**  
Complete

*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

Prólogoí 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 .. 31

Epílogoí í í í í í ..í 201

## 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. Dichas áreas 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)



**PDF**  
Complete

*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 desarrollo  
nda 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: *¿Cómo curar el dolor emocional.* De no ser así, te recomiendo que pases a la segunda parte: *¿Las siete reglas del equilibrio?*, las cuales te guiarán a llevar una vida casi perfecta.

### **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



He aplicado terapia individual 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.



**PDF**  
Complete

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:  
es una 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



**PDF**  
Complete

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

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

y éste 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!



**PDF**  
Complete

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

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

gráfica 2 podrás detectar  
diferentes elementos que  
hay 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  
seguros. 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?



**PDF**  
Complete

*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 combustible 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!

...rea que apreciamos, en la *mental*. (Observa la página *ízala*.) 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 lo 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

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.***

lo primero que deberás hacer es 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:



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

Te desconcerté, ¿verdad? Al escuchar la  
instrucción òtodo lo de color verdeö, 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



**PDF**  
Complete

*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:



**PDF**  
Complete

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  
pongas 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

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



PDF

Complete

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

Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features

más experimentar dolor  
evo.  
a 8.

## 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 prime 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

provoca una caída en ese  
que, que con el paso del  
vierte en un torbellino  
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: ¡Dios santo, otro día más!ö,

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

Abre la ventana, asómate, respira profundamente y continúa: ñ¿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: ñ¿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.



o puedes interrumpirlo de  
cuanto sientas que se  
emigo, prende el radio,  
dirigete al closet, elige la ropa que usarás  
hoy, ve por una fruta ala cocina, grita a  
voz en cuello: ò¡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.

cuáles decisiones te

## ***Aceptar***

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, patalea. 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.



**PDF**  
Complete

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

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

*Emociones 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

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

antiguo patrón mental para  
biar 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 automóvil

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 escritorio. Ahora, decide tu nuevo destino.

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



**PDF**  
Complete

*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,  
eces 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.



## SEGUNDA PARTE

### **Las siete reglas Del equilibrio**

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

s analizaremos y  
que, manteniendo un  
fecto entre todas,  
aprendemos a ser 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: òYa no sé que me gustaö. Algunos  
hombres estallan: ò¿Cuál es el propósito  
de la vida? ¿Trabajar y trabajar para  
mantener a esta señora y a estos niños?ö Y  
ellas hacen eco: ò¿Cuál es el objetivo de la  
vida? ¿Trabajar y trabajar para darle de  
comer a este señor?ö ò¿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 total mente  
feliz, lo refleja en el rostro. No sabe



de sonreír. Por eso vemos  
an serios. Parecería que,  
edad, alguien les hubiera  
dicho: oProhibido sonreírö. ¿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:  
õAy, 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.

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

ue sentencie: ñNada 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: ñ¿Eres totalmente feliz?ö y pido que me respondan: ñSí o noö. No se valen los tibios.

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

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

todos dicen lo mismo. Si no, todos lo secundan. mentalidad de rebaño; siempre andamos siguiendo a los demás. Cuando les indico: òLevanten las manoö, 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 percataras 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:



**PDF**  
Complete

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 puedas elegir, para eso existe el 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.



**PDF**  
Complete

*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 ñrituales 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**

en niños y como tales. En  
favorables, los niños son las  
personas mas 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  
el no existe la limitaciones, no conoce aún

ones, ni negativas ni

cinco o seis años de edad

invita a un compañero:

--- ¡Vamos a jugar!

Sin dudarle, 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



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

Las personas ordinarias tienen prisa por morir. Si entran a las nueve de la mañana a su trabajo, a las diez ya se están quejando: òApenas son las diezö. Al medio día suspiran: òQuisiera que ya fueran las seisö. Los lunes, al levantarse, exclaman: òCómo quisiera que ya fuera viernesö. En julio: òQuisiera que ya fuera Navidadö. Llega Navidad y se conmiseran: òQué 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? òMe compraré un automóvil, remodelaré la casa, ahorraré para un viajeí ö Pero ya que todavía es diciembre, ¡éntrale a la comida!

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: òConvénceme 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

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

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

## ***LOS PASITOS DE BEBE***

A continuación te guiaré por una  
secuencia de cambio a la que llamo  
¿pasito de bebéö.

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

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.*

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

otros. Como mencioné, de veinte años me he dedicado a estudiar 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.***

Necesito que te vuelvas  
un descarado, que es  
ser 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.

Hoy es el primer día de nuestra  
nueva vida: suelo asegurar. Cuando lo  
hago, algunos susurran: Ya parece  
predicador. 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

...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 ala  
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.



## 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

llo de cobre a lo largo de  
velocidad 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 ñvampiro de energíaö.

## **TRES MANERAS DE GENERAR ENERGIA**

### ***Practicar ejercicio***

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

que 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: ¿Vamos a dar una vuelta? Y se  
ponen a dar vueltas en un automóvil,  
tomando refresco y escuchando música.  
¡Ah, cómo lo disfrutan! Los adultos

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.

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.



**PDF**  
Complete

*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:  
...¿Como visualizas tu futuro?ö, responde:  
...õVoy 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

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 importancias 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

el estrés, por la tensión  
osa. Dado nuestro ritmo  
la, 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: ñUna 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,



a trabajar más rápido. Y una persona se pregunta: ¿Por qué no me he sentido bien últimamente?ö 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

es una máquina perfecta. Sin embargo, nosotros no la tratamos así 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*



**PDF**  
Complete

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

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

medades generalmente  
das con el consumo de  
o, 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



**PDF**  
Complete

*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: ñPero yo no fumo dos cajetillas diarias, sólo unaö. 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



**PDF**  
Complete

*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 un hecho psicológico, tiene un fundamento bioquímico, aunque algunas personas creen que motivarse es realizar exagerados ejercicios de entusiasmo, por ejemplo, pararse frente al espejo y exclamar: ¡Estoy fuerte, sano y feliz! 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 excelente combinación es el cerebro. Si se estudia el cerebro de una persona sana y no fumadora, veremos que las arterias que lo irrigan tienen una apariencia cristalina.



**PDF**  
Complete

*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  
consume mucha grasa animal  
y pierde 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



**PDF**  
Complete

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

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



ándole un poquito más de  
as y las frutas.

## ***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

trata de lo que en verdad  
e lo que creemos que  
s 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.

? 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. ñ¿Seis por seis o qué?ö, se pregunta la vendedora.

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: ¡Soy chaparro, prieto y  
cabezón. Qué importa estar gordo además  
¡. Al poco tiempo, los vemos cabezones y  
panzones. ¡Lo lograron!... ¡Grave error!  
Más bien, todos podemos optar por

ornarnos ropa que nos  
partido de nuestro aspecto  
o seamos muy guaposí

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

...a 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***

el ser humano posee dos mentes y cómo funcionan. La primera mente 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 transmitirla 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: ¿Quiero ese carro?. Si lo repetimos varias veces, el pensamiento se convierte en deseo. Pero si pasamos día y noche transmitiendo ese deseo a la mente subconsciente, se convertirá en una obsesión. No conozco a

totalmente 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:





**PDF**  
Complete

*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.

vivimos condicionados. No le comunican: òEres un tonto. Se forma 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: òEres tontoö. Cuando derrama la leche, le repiten: òEres 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. òTonto, 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 ---,

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

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:  
No, hombre, pues si yo soy un tonto.  
Chaparro, prieto y cabezón. 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 familia 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  
patrón. ¡Cómo cambia todo, compañero!

En ti mismo, tú buscas la  
que se presenta.

Si fuera posible, no lo  
pensaríamos. 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

el condicionamiento pero es sólo un patrón alecerlo habrá de repetirlo de siete a diez veces durante de 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  
omen aunque ya hayan  
que. 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 cambiarö.  
Si lo creo, puedo lograrlo.

Las creencias son más  
Poderosas que la realidad

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

Los resultados del Yo

- Mi cuerpo
- Mi casa
- Mi automóvil

- 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: ñSi no fuera por esto, sino fuera por aquelloö. Todo lo podemos modificar,



or modificar mis estados  
erva 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:



**PDF**  
Complete

*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

impulsivamente 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 a 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

sar. Si transformo esta en transformaré todo lo que me 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.



**PDF**  
Complete

*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



**PDF**  
Complete

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 hablar inglés.

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

*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

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

õOiga, ¿Por qué no hace usted esto?

¬Porque no se puede.ö

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.

¿En su esposa y sus hijos?

¿Ya crecieron.

¿Salieron 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 que 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 que?

cción y remodelación.  
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: Soy la oveja negra  
de la familia. No puedo. 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.



un 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:

es gustaría ganar más  
quien nace con estrella y  
nay quien nace estrellado ---me  
responden.

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

Mientras no modifiquen esa creencia,  
nada va a suceder. Con solo plantearse:  
õOye, 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*

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.

le dio miedo empezar su  
principio 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: ñAhí la paso con lo



**PDF**  
Complete

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

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

...o, o ñResignémonos a la  
...ñorö. 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 cumpla cinco años, lo creerá firmemente. Jurará



**PDF**  
Complete

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

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

cielo, 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 òcieloö.

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



**PDF**  
Complete

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

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

¿Damos a 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,

¿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: ¿De la familia y el sol, cuanto más lejos, mejor.

## **La nutrición**

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



ración y la calidad de la dependen de nuestra

Cuando no tenemos conciencia de lo que significa alimentarse bien, exclamamos: ¿Pero 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 querrían morir:

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

tado como reglas fijas y universales.

lo que ha nutrido nuestro núcleo 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: ¿Abrí un negocio hace quince o veinte años; como no me fue bien, no me he vuelto a meter en el mundo de los negocios. Las experiencias

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.



**PDF**  
Complete

*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: òEstoy cansadaö y su cuerpo agrega: òYo 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

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

esfuerzo. ¿Se puede? ¡Sí!

## FACILITACIONES NEURONALES

Una de las mayores satisfacciones para el ser humano es ser eficiente, término que significa òefectuar 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: ò¿Cómo puede ser grande?ö Mi sueño siempre fue ser millonario, una persona próspera. Mi padre adoptivo me aconsejaba:



**PDF**  
Complete

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

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

*s hablar, caminar y  
te 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:

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

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





**PDF**  
Complete

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

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

ioso. Entonces diseñe un  
l que llamé òLas llaves  
ia el éxitoö, 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: òYo sé que  
me puedo acabar el mundo a  
mordidas, pero, ¿por dónde  
empiezo?ö 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,

levantes, ya sea más  
Es posible que lo que  
a continuación 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: ¿Quiero 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

¿Cómo puedo desarrollar cuatro cosas distintas a la vez, cuando muchas personas se atontan al llevar acabo una sola?

El sistema de las facilitaciones neuronales que aquí aprenderás no lo encontraras en ningún otro libro porque yo lo desarrollé 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: ¿Usaré el traje azul, camisa blanca, esta corbata que



**PDF**  
Complete

*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  
o para tenerlo a la mano.  
: õLa 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:  
õY 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



**PDF**  
Complete

*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, mi subconsciente ya sabe todo lo que debo hacer. Ya no requiere ponerse a pensar: ¿Dónde están la corbata roja y los zapatos cafés?; ¿qué calcetines me pongo?

Con este sistema mi mente queda en libertad para pensar en qué hacer al salir de mi cita: "Visitaré a Y y Z, llamaré a Xí" 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.



**PDF**  
Complete

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

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

En mis eventos en vivo, no puedo leer continuamente mis guiones. Utilizo 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



**PDF**  
Complete

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

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

ando 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: òLa 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.



**PDF**  
Complete

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

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

temos la actitud de una casa: ¿Me levantara a las mañana; le preparar el desayuno a mi esposo; le plancharé la camisa; llevaré 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: ¿Voy 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



iones 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!



**PDF**  
Complete

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

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

significa 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 acompañó 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?



**PDF**  
Complete

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.

Des le hice la pregunta mas 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.

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



**PDF**  
Complete

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

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

abundante y más rica, es  
reces ser rico y yo te  
demostraré 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  
aprovechéramos 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



**PDF**  
Complete

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

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

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!*



**PDF**  
Complete

*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 corazonada. 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

grandes; los pobre, 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.





**PDF**  
Complete

*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 para ser 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!



**PDF**  
Complete

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: **Yo sí  
puedo. Yo puedo ser rico, puedo  
ser millonario.**

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

Repítete a menudo, con gran  
entusiasmo: **¡El dinero es  
bueno!**

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

cia, no falta quien  
¿Dos mil asistentes?  
o dinero por cada uno?  
Caramba, ¡éste 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

es les gustaría contar con dinero en el banco para obligado a trabajar y disfrutar 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



**PDF**  
Complete

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.  
Si, ¿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 despesa



**PDF**  
Complete

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, cuando 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.



**PDF**  
Complete

*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: òEs sólo un juegoö, el subconsciente nos advertirá: òCuando lo tomes en serio, avísameö.

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



**PDF**  
Complete

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. Cuando una persona se 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.



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 quieres 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,



**PDF**  
Complete

*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? Pero solo me quedo en 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.



**PDF**  
Complete

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  
escapan hacia el universo.  
del perduran.

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

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



**PDF**  
Complete

*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, dando 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 escojan. También sus hijos pueden asistir a las mejores universidadö. Tal vez lo único que hubiera conseguido sería un sartenazo y un grito: ¿¡Saquen a ese loco de aquí!ö La pregunta crucial es: ¿pueden triunfar o no las personas? ¡Desde luego que sí! Entonces, ¿Por qué no lo hacen? Porque no creen



**PDF**  
Complete

*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 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!

## RAORDINARIO

Para vivir 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



**PDF**  
Complete

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  
mente.

Salir de ese mundo de  
imitacion ---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: ¿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



**PDF**  
Complete

*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  
dijo: ¿No estás soñando  
imposible. 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 desees.

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



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

friéramos demasiado. Así  
ezaron a inculcarnos que  
conformarnos, que  
debamos soñar menos, que  
debamos ser menosí Por  
consiguiente, nos ñeducaronñ 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



**PDF**  
Complete

*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  
o 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: òSi  
Dios quiereö. 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: òHaz tu trabajo,  
y no sólo tu trabajo, sino un poco  
más te generará más resultados  
que todo tu trabajo.



**PDF**  
Complete

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

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

Un poco más es el que te  
dá 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 aspirara 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



**PDF**  
Complete

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

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

un automóvil, tal vez  
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  
deben conseguir. Cuando  
atravesamos dificultades  
financieras, expresamos: *Me  
gustaría tener más dinero, o:  
Debería tener más dinero.*  
Pero esas frases en realidad no  
contemplan un cambio o una  
evolución. Nuestro



**PDF**  
Complete

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

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

inconsciente no se involucra; bien, se mofa de nuestra vida. Es fundamental afirmar, con seguridad: ¿Debo ahora mismo ganar más dinero? Escribelo 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.

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: "No funcionó. Mejor vuelvo a mi



**PDF**  
Complete

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

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

o. 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 ö, 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



estancamos en el aspecto  
cional y de ahí surge la  
dad 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.



**PDF**  
Complete

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

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

Uno de los factores que veremos en esta sección, relacionado 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

da, pues ésta en su forma  
ión. 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: ¡Ahora 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: ¡adolece  
de cienciaö. Un adolescente no es



**PDF**  
Complete

*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  
tar y aprender a diario a  
traves de muchos golpes. Qué  
bueno sería que nosotros  
pudiéramos guiarlos y sugerirles:  
•No 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: •Está bien, yo  
cumpló 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



**PDF**  
Complete

*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.



**PDF**  
Complete

*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  
er: òde padres  
e, 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.



**PDF**  
Complete

*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  
t, es: òLibérateö. En lugar  
rtirte en su papa, en su  
maestro, en su instructor de  
cabecera ---que es lo que más  
odian los adolescentes---,  
conviértete en su amigo, dile:  
õ¡Vámonos juntos!ö

En una ocasión invité a mi  
hijo Alex:

---Hoy aremos 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

nte encuentran emoción la vida; para ellos eso es grande! La diversión es su platillo 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: ò¡Bájale a esa porquería! ¿Cómo te puede gustar esa música?ö 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



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: òMira, 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

lución en este caso, si  
os recursos, es negociar  
para contratarle una línea  
adicional: ¿Si haces esto y esto, te  
consigo una línea para ti;  
obviamente, nada de llamadas de  
larga distancia y tú pagarás el  
consumo. Busca la manera  
adecuada para ello; por ejemplo:  
¿Si tú arreglas el garaje, yo pago tu  
teléfono. Renegócielo 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

de su edad y evitar el mundo de los adultos.

## 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



**PDF**  
Complete

*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. Tal vez  
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,



**PDF**  
Complete

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

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

Si no sabe utilizarlo, empezará a jugar con él cosas indebidas.

La 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



**PDF**  
Complete

*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.



**PDF**  
Complete

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

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

El joven se concentrará en los libros 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.



**PDF**  
Complete

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

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

*En los 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





**PDF**  
Complete

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

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

autos por semana; más un alto e interésate en él. e: ¿Cómo te ha ido? Si quiere nablzar con tigo, bien; de lo contrario, no resientas 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: ñNo

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 quizá ya olvidaste  
los problemas que provocabas a  
tus padres cuando tú lo eras.  
Talvez 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 ño  
nos dejes caer en tentaciónö,  
contenida en el ñPadre Nuestroö. Y  
los adolescentes son sus primeras  
víctimas. Los narcotraficantes se  
han enriquecido a costa de  
aquellos que, sin un criterio



**PDF**  
Complete

*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: e aburrimiento, que  
muchas veces lo conduce a la  
ociosidad, la cual es la madre de  
todos los vicios. Además de

o ocupado en el deporte, **el amor a Dios**, influye para 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



**PDF**  
Complete

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 nabra 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 odiamos 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.*

de nosotros se graduó en la escuela para padres; nos sentimos 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: *“Detrás de todo gran hombre hay una gran mujer”*; ahora, esta frase ha sido sustituida por: *“Enseguida*

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



**PDF**  
Complete

*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  
comunicación 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:





**PDF**  
Complete

*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  
mamái

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.



**PDF**  
Complete

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

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

hemos 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



**PDF**  
Complete

*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  
necesitaban 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  
felicés

Y en tanto cualquier persona diría  
ñolorín coloradoö, nosotros



**PDF**  
Complete

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

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

amos comenzando. Es donde empiezan los retos. Los dos 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 cambiamos; 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.



**PDF**  
Complete

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

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

Para comprender esta  
lección, analicemos el  
significado 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  
enamoramamos? Porque decimos:  
"¡Ay, es tan bella, me encantan sus  
manos, su cabello, qué delicadeza,  
besa sabroso, qué hermosos  
dientes!". Nos repetimos una y otra  
vez lo bello de la persona y en  
veintiún días terminamos  
enamorándonos en forma  
avasalladora.



**PDF**  
Complete

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

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

Como sucede al casarse: los sentimientos llegan a convertirse en sentimientos. 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: ¡Ay, éste se está poniendo panzón!

engordó mucho. 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



**PDF**  
Complete

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

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

ados y no frustrados. e por encontrar la en este aspecto, pero para eno 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: ¿Te quiero tantoí ö.*

*Ella, a la inversa necesita del amor para llegar al sexo.*





**PDF**  
Complete

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

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

resiones como: ¿Me  
por 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:

---Sí

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: ¿Pon música de  
éstaóí con tanta producción el  
señor casi se queda dormido antes  
del acontecimientoí



**PDF**  
Complete

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: ¿Estás  
descompuesto, pero no te  
preocupes, yo te voy a reparar.

*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



**PDF**  
Complete

*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  
que nos disgusta aceptar  
que ya nos perdimos---.

No se te ocurra sugerirle:

¿Porqué no preguntas? Es como  
si le dijeras: ¿Por qué no  
preguntas, bobo?, y lo más  
probable es que él, enojado,  
replique: No tengo por qué  
preguntar, conozco muy bien  
aquí y permanezca disgustado  
toda la noche.

Si andas buscando un lugar de  
estacionamiento y tú ves uno, no le  
avises: Mira ahí, tonto.

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

ptar 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: ¿Qué tal, cómo estás?, contesta Bienö.

se a rumiar de nuevo: "¿Mi  
no debió decirme eso?  
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: "¿Qué crees que me  
dijo ese tonto, esto y esto?", y se  
suelta llorando: "¡terapia directa,  
terapia segura. Cuelga y se  
comunica con su hermana para  
quejarse: 'Fíjate que éste me hizo  
esto y aquello', y sigue llorando.  
Luego le llama a la madre: '¡  
cuando el marido regresa, ella ya  
se 'terapió' unas cinco veces.  
Mientras él sigue en las mismas,  
en su caparazón, la esposa, con un  
magnífico estado de ánimo, lo  
recibe con un: '¡Hola, gordo!'

pues, querida lectora, si  
cuido te ha sucedido, más  
lo en paz. El necesita  
llegar 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

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: ¿Definitivamente ésta  
perdió los estribos? 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



**PDF**  
Complete

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

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

terapia: 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  
condule:

---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





**PDF**  
Complete

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 llegaras, te quiero por ser tan inteligente.

Y él piensa: ¿Pero si no hice nada?

## 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).

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,



**PDF**  
Complete

*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 a anunciar con tono triunfal: ¡El amor, de ahora en adelante aquí 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 arribañ: ñTe me haces muy ojón para ser palomoñ; en otras palabras: ñNo creo que lo lleves a cabo, incapazñ.

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

...tu cónyuge y las diez  
...sí te agraden de él o ella.  
...e 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:



**PDF**  
Complete

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

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

*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

es recomiendo: que sus  
iajen sin ustedes con sus  
o hay nada malo en ello.

Si, concedanse 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



**PDF**  
Complete

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

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

io que debe construirse  
n 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



**PDF**  
Complete

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

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

## co 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: ¿A qué religión perteneces?, contestan: ¡Pues a Xö.





**PDF**  
Complete

*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 darse a Dios, sin necesidad de asistir al templo. Alegan, por ejemplo: òYo no creo en ir a confesarme con otro ser humanoö.

Dios necesita también de pastores y uno de los Diez Mandamientos reza: òSantificarás 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: òAmarás a Dios sobre todas las cosasö. Yo creo que estos preceptos constituyen las diez reglas básicas que nos impusieron: òNo matarásö, òNo desearás la mujer de tu prójimoöí



**PDF**  
Complete

*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  
mentos 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: ñNo 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: ñNo,  
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,



**PDF**  
Complete

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: òDios 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:

El humano está formado por  
elementos: el físico, el mental  
y el espiritual.

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

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.



**PDF**  
Complete

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  
termino y El inicia y nunca  
es ese momento; así que  
ayúdeme 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 Expanded Features](#)

*que me has brindado te  
pero sobre todo, por lo  
is 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 desee, y si en este momento El decidiera quitarme la vida,



**PDF**  
Complete

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

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

satisfecho porque hasta  
ha otorgado todo lo que  
do.



Con 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 libro. 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 *Caer y levantarte*. Nunca sientas lastima por ti mismo.



**PDF**  
Complete

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