

PLENITUD EMOCIONAL

**El arte
de la autosanación
cerrando ciclos**

Jorge Rodríguez García

PLENITUD EMOCIONAL

El arte
de la autosanación
cerrando ciclos

Jorge Rodríguez García

PLENITUD EMOCIONAL

El arte de la autosanación, cerrando ciclos

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

Nombre del libro: Plenitud Emocional

Autor: Jorge Rodríguez García

Graduado de Academia Transformacional de Carlos Carrera

Diseño de portada: Aziyadé Uriarte/Comunicación Global Design

Edición y coedición gráfica: Aziyadé Uriarte/Comunicación Global Design

Edición: Ofelia Ramos Salinas/Comunicación Global Design

© Del texto, 2019, (Jorge Rodríguez García)

Edición (Ofelia Ramos Salinas/Comunicación Global Design) 2019

Primera edición: noviembre 2019

© Reservados todos los derechos.

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización del autor ©, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendido la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Ref.: En trámite

ISBN. En trámite

DEDICATORIA

Este libro va dedicado a mis padres, José Arturo Rodríguez García y Griselda García Rojas, que me dieron la vida y estuvieron pendientes de mi formación. También quisiera hacer mención de mis hijos, quienes me han inspirado toda la vida y han sido mi más grande reto. Por otro lado, a ti, mi querido lector, porque me abriste tu corazón y tu mente.

Aunado a ello a mis más de 11, 000 participantes que durante los últimos 12 años me han brindado su confianza y cariño como consultor transformacional tridimensional y, por último, y no por eso menos importante, a ti mi México amado, porque disfruto de tu gastronomía, de cada rincón, de tus tradiciones y personas con las que he convivido.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecerte en principio, a ti mi querido lector, ya que estás siendo testigo de un paso enorme para mi vida: Mi legado. Me queda claro que, si este libro está en tus manos, eres un **ser** que va por todo en su vida y quiere respuestas poderosas, claras y constructivas. Aunado a esto, quisiera reconocer a mis padres por haberme dado la vida y enseñarme a ser independiente y respetar mis decisiones, soy una mezcla de mis padres ya que mi madre me ha enseñado el amor incondicional y la resiliencia. Por otro lado, mi padre que me enseñó a ser responsable, culminar con todo lo que inicio y demandarme y exigirme siempre ser el mejor. A mi familia, que siempre me ha enseñado, apoyado y me ha orillado a dar siempre lo mejor de mí. Sé que no soy perfecto, pero todo lo que he dado ha sido con amor, gracias por su paciencia. A la familia Jaimes Ramírez por enseñarme valores familiares, seguridad y éxito. A mis amigos y hermanos por elección, Javier Vargas, Pepe Barbarino, Armando Reyes, Erik Nasta, Arturo Contreras, Ros Cruz, Karol Jaimes, Nancy Cuenca, por cuidarme y apoyarme en todas mis historias de vida. A Flavio Rodríguez por su cariño y acompañamiento. A la familia Polo Fuentes que siempre ha estado a mi lado y la quiero como mi propia familia. Al doctor Óscar Olea que me enseñó la humildad y la importancia de la preparación profesional. A mi colega y hermana Vero

Flores por apoyarme y ser parte esencial de mi equipo. Al Ing. Juan Carlos Peralta del Río, por enseñarme a negociar y mostrarme el valor de la **integridad** y la sencillez. Al Ing. Jorge Madrigal Kim, que me ha exigido ser el mejor proveedor, llevándome al criterio de mejora continua en mis productos y servicios. A la Lic. Mayra Ángeles Santillán, por exigir lo mejor de mí en el servicio de mis productos, y a todo Grupo IUSA, debido a que, en mi trayectoria de 18 años como proveedor, ha sido una empresa mexicana con valores e impecable. A Potencial de Vida por permitirme cumplir con mi misión de vida.

A los más de 11, 000 participantes que han escuchado mi corazón a través de mis palabras, quiero decirles que, aunado al agradecimiento, los llevo en mi corazón por siempre y para siempre.

Y a ti amigo Sebastián Enguilo, quiero darte un reconocimiento por invitarme a vivir esta nueva aventura de autoconocimiento y evolución.

ÍNDICE

Introducción

- 1. Capítulo 1**
¿Qué son las emociones?
- 2. Capítulo 2**
¿Qué es la autosanación?
- 3. Capítulo 3**
Identificando tu condición emocional actual
- 4. Capítulo 4**
Conoce los orígenes de la pérdida de tu *Plenitud Emocional*
- 5. Capítulo 5**
El poder del test del círculo de equilibrio de tu vida
- 6. Capítulo 6**
Conoce al peor enemigo de la *Plenitud Emocional*: “zona de confort”
- 7. Capítulo 7**
El camino del perdón
- 8. Capítulo 8**
Sana a tu niño interior
- 9. Capítulo 9**
Crea acuerdos con tu adolescencia
- 10. Capítulo 10**

El dominio del arte de la autosanación, cerrando ciclos

INTRODUCCIÓN

Quiero reconocerte por dedicarte un tiempo para ti y permitirte aprender e incursionar en tu vida, no cabe duda que eres valiente, emprendedor, líder y, sobre todo, estás dispuesto a experimentar el amor incondicional hacia la persona más importante de tu vida que en este caso eres: **Tú**.

Al compartirte estas páginas, elevarás tus propias expectativas del éxito, buscando siempre un equilibrio entre lo emocional, lo psicológico y lo espiritual.

En muchas ocasiones, la inseguridad no es más que falta de información y recursos para afrontar los retos de tu vida. En este libro, podrás encontrar diez capítulos poderosos que te permitirán la resolución de problemas, planteamiento de nuevos acuerdos para generar éxito, tranquilidad y seguridad en tu vida, llegando a la ***Plenitud Emocional***.

CAPÍTULO 1

No eres responsable de tus emociones, pero sí de tus decisiones.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son sentimientos que surgen cuando la persona reacciona de manera subjetiva al ambiente. Tienden a tener una duración más corta que un estado de ánimo; sin embargo, se muestran mucho más intensas.

¿Qué es un ciclo emocional?

Es un periodo de tiempo que conlleva un inicio, un tiempo de desarrollo o estabilidad y una decadencia. Por ponerte un ejemplo, podría ser una relación amorosa que inició espectacularmente y día a día se fue desgastando, hasta que culminó con su ciclo de vida y no da para más.

Otro ejemplo es cuando cambiamos de etapa de vida, de la niñez a la adolescencia y de la adolescencia a la edad adulta, en esta transición se viven fuertes emociones que rigen patrones de comportamiento contundentes en nuestra historia, comparando así, lo que vamos dejando atrás y lo nuevo a lo que nos enfrentamos. Dada esta explicación breve, todo lo que existe en el universo es cíclico; esto es, tiene un inicio y un final. En tu vida es exactamente lo mismo. Solo que quisiera tocar un tema en específico: Reflexiona sobre tu vida en el área emocional...

¿Cómo identifico un ciclo emocional que aún no ha cerrado?

Cuando hay situaciones que se repiten de manera constante y empiezas a hacerte este tipo de preguntas:

¿Por qué siempre me pasa lo mismo?

¿Por qué otra vez experimento esta emoción y sentimiento?

¿Por qué no puedo olvidarme de esa persona?

¿Por qué no logro confiar en los demás?

¿Por qué experimento miedo al tomar decisiones?

¿Por qué no puedo mantenerme en una relación?

Cuando te mantienes inmerso en las preguntas antes mencionadas, podrás darte cuenta que hay situaciones pendientes por concluir en tu vida. Olvidar es muy diferente a sanar, porque al final del camino te darás cuenta que un ciclo emocional abierto te orilla a encontrarte en un laberinto de situaciones parecidas y esto siempre te llevará al mismo resultado.

Desgraciadamente, la lección siempre se vuelve más dolorosa porque llega con mayor intensidad y puedes pagar precios más altos. Por ejemplo, un accidente en donde estuviste a punto de perder la vida, la pérdida de algún familiar cercano que era tu voz de apoyo, perder tu estabilidad financiera o tu salud y enfermarte de algo que quizá no podrás curarte o inclusive perder la libertad.

Muchas veces las personas confunden el haber cerrado un ciclo con vivir “anestesiado”, lleno de apatía y frustración, reaccionando de manera inconsciente a la defensiva y evadiendo el tema. Inclusive, la tristeza se presenta de manera cotidiana hasta llegar a perder el sentido de la vida o el valor de tu existencia en este mundo.

Síntomas más comunes de un ciclo emocional inconcluso:

- Sentimientos intensos de culpa, provocados por acciones que realizaste o bien, dejaste de hacer con una persona de tu vida.
- Pensamientos suicidas que van más allá de un pensamiento

pasivo, (buscando mecanismos de autocastigo).

- Desesperación extrema, sensación de vacío y dolor intenso en el pecho.
- Alteración del ciclo del sueño, cada vez que lo interrumpes es por pensamientos directos de la situación aún no resuelta.
- Aislamiento social y emocional, de inicio, con tus familiares cercanos y después, con tu entorno.
- Resentimiento enfocado a personas que representen la misma personalidad del actor o personaje con el que tuviste la situación no resuelta.
- Evasión de lugares y gente que te recuerden a la persona con la cual no se resolvió la situación.
- Falta de energía física para realizar cualquier acción, acompañado de intensos episodios de sueño.
- Abuso de sustancias, tomando de pretexto que drogas o alcohol alivian el dolor o te permiten olvidar de manera intermitente.

Si estás experimentando estos síntomas... **¿Cuándo quieres tomar acción?, ¿ahora, o cuando sea demasiado tarde? Busca tu *Plenitud Emocional*.**

Si no sabes cómo hacerlo yo te apoyo, pero, si no quieres tomar acción, no hay manera.

CAPÍTULO 2

Cuánto tiempo de tu vida has gastado en buscar un tratamiento que te cure el alma sin darte cuenta que la medicina está dentro de ti.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

¿QUÉ ES LA AUTOSANACIÓN?

La autosanación es tener la capacidad de conectarte contigo mismo para sanar el alma. Identificando cada una de las sensaciones físicas, emocionales, corporales y psicológicas que te provoca cada situación de tu vida y convertirla en un proceso de eliminación de síntomas para encontrar plenitud, tranquilidad y alegría.

Mitos de la autosanación

- La autosanación no cura enfermedades

Realidad: Si bien es cierto que existen muchas enfermedades psicosomáticas que son originadas por la acumulación de emociones no liberadas, es una realidad que aprender a cerrar ciclos te permite alinear tu energía y excluir síntomas derivados de la misma.

- La autosanación es un estado temporal

Realidad: La autosanación puede ser un mecanismo poderoso que te permite estar en equilibrio toda tu vida. Existen estudios que informan que no se puede llegar al nivel absoluto de consciencia. Sin embargo, el entrenarte, prepararte, profundizar y crear el hábito, te permitirá mantenerte en un estado

de plenitud.

- La autosanación es innecesaria

Realidad: Si quieres llegar a un equilibrio en tu vida y ser independiente emocionalmente hablando, debes aprender a escucharte, conocerte, apoyarte y generar la acción.

- No puedes auto sanarte solo

Realidad: Una vez que te capacitas, te entrenas y aprendes a escucharte, podrás ser capaz de aplicar mecanismos que generen hábitos de sanación y logros.

- Necesitas ser experto para iniciar con la autosanación.

Realidad: El primer recurso que ocupas es tener la intención de trabajarlo, confiar en ti para empezar, y humildad para reconocer tus limitantes.

CAPÍTULO 3

El compromiso y la confianza en ti mismo son las armas que vencen la mediocridad.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

IDENTIFICANDO TU CONDICIÓN EMOCIONAL ACTUAL

El inicio de este capítulo te permitirá comprender y evaluar de manera más clara y eficaz este momento de tu vida. Mi promesa contigo es que a partir de la lectura de este libro podrás abrir una nueva etapa, donde vas a elevar tu nivel de consciencia empezando por ser objetivo en tu toma de decisiones.

Quiero dejarte en claro que, durante la lectura de este libro, podrás experimentar muchas emociones que quizá en algunos momentos te hagan sentir incómodo, sensible o vulnerable, en otras, te permitirán conectar con tu propia historia de vida o tener una conexión profunda con los casos y experiencias descritas en este texto. Solo te pido, que te permitas **ser auténtico** y puedas darte la oportunidad de fluir. Esto es importante, porque si realmente quieres obtener un resultado extraordinario y un estado deseado para tu vida. Debes tener claros dos aspectos: **confía y comprométete**, porque en ambos casos **solo depende de ti**.

Actualmente, 80% de la población en México tiene y vive una vida común y corriente. ¿Sabías que, toda la riqueza de México está concentrada en tan solo 200 familias? 10% de los mexicanos concentran dos terceras partes de la riqueza del país.^[1]

Me alerta y me entristece darme cuenta que mi querido país, México, es un país rico con gente de hábitos pobres. Esto es lo que permite actuar y comportarte de una manera común y corriente con un término conocido como **condicionamiento hipnótico social** que también recibe el nombre de **Ley de la manada**. Esto es, las acciones que realiza la mayoría, comienzan por ser un evento de moda, posteriormente se vuelve una acción repetitiva, hasta convertirse en un hábito o costumbre y al final se transforma en tu verdad absoluta, de tal manera que lo ves completamente normal. Ejemplos de estos casos es decirte ‘que existen políticos corruptos’ y tú qué dices: ‘es lo normal’. Cada día hay más adolescentes probando y consumiendo drogas y qué dices: ‘es lo normal’. Cada día hay más delincuencia, robos, secuestros y qué dices: ‘es lo normal’.

Cada día perdemos más territorio en México porque ya no puedes ir a estados como Veracruz, Guerrero, Matamoros o Michoacán de manera tranquila o bien pasear por sus calles a altas horas de la noche, por miedo o por inseguridad. Los que tienen la posibilidad buscan ciudades de México donde pueden migrar como Saltillo, Aguascalientes o Mérida y yo te pregunto: **“¿eso es lo normal?”**. Para nada es lo normal; sin embargo, esto se ha vuelto tan repetitivo y cotidiano, que te vas acostumbrando de manera inconsciente a vivir en ese entorno. Esta situación dentro del *coaching* también es conocida como **transparencia o vivir en automático**.

Es por eso que decidí escribir este libro y en vez de ser del montón quejándome todo el tiempo, quise hacer la diferencia dándote herramientas infalibles para evolucionar en tu **Plenitud Emocional**, generando así, mayor productividad y consciencia en tu vida.

Esta poderosa actividad te permitirá darte cuenta de manera auténtica en qué emoción te encuentras en este momento de tu vida:

Actividad:

Observa y analiza estas cinco emociones:

- Alegría _____
- Enojo _____
- Tristeza _____
- Miedo _____
- Amor _____

A continuación, numéralas del 1 al 5, tomando en cuenta que el 1 será la emoción en la que consideras, te encuentras en este momento con mayor intensidad; la número 5 será en la que menos te encuentras en este momento; la 2 será la emoción en la cual te encuentras más, después de la 1, y la 4 será en la que menos te encuentras antes de la 5. Por último, marca con el número 3 la que te quede sola. Una vez que tengas asignado el número a cada emoción, une con una línea el número 5 con el 1 y te darás cuenta que la emoción con el número 5 reprime o limita a la emoción del número 1.

Posteriormente, une con una línea la emoción calificada con el número 4 a la emoción asignada el número 2, y podrás darte cuenta que la emoción calificada con el número 4 limita o condiciona a la emoción 2.

Es por esto que la emoción asignada con el número 3, será la emoción en la que te encuentres auténticamente en este momento de tu vida.

Sorprendente, ¿verdad?

¿Tiene sentido esta respuesta para ti?

Ahora que sabes en qué emoción te encuentras, debes ser honesto contigo y te pido que identifiques qué situación o reto actual te está detonando sentirte así.

Quiero recordarte que, es de vital importancia saber en dónde estás en este momento de tu vida, ya que, si no lo tienes claro, jamás podrás evolucionar.

¿Qué sistema ocupas para relacionarte con los demás, empatizar o simpatizar?

Me gustaría ponerte un ejemplo muy claro de este sistema. Imagina que te encuentras con alguien que se está quejando de la situación económica actual de su país y es tan insistente y aprensivo con tal acto, que empieza a

convencerte de que su percepción es real. Tu energía empieza a cambiar y comienzas a sentirte igual. Involucrándote en la energía y tema de la persona, al mismo tiempo empiezas a cuestionarte de manera interna por todo lo que no tienes, y experimentas sensaciones negativas que desde un inicio eran de alguien más, incluso hay ocasiones en que tú te sentías extraordinario y después de platicar y escuchar la historia de esa persona, tu energía baja y empiezas a sentirte de la misma manera. Y como cultura general todos los mexicanos aprendemos a ser solidarios de manera inconsciente y aquí es donde te voy a dar una clave impresionante. Pregúntate si tú estás acostumbrado a empatizar con las personas o bien simpatizar. La diferencia es: **quien empatiza** escucha y se hace partícipe de los sentimientos y emociones de la otra persona (enojo, miedo, alegría, tristeza) y **quien simpatiza** solo escucha de manera activa y objetiva, pero no se involucra emocionalmente con los demás. ¿Consideras que saber esto es importante para identificar quién influye en ti?

Por supuesto que es importante, ya que en muchas ocasiones tu peor enemigo está cerca de ti. Y no con esto te quiero crear un conflicto con alguien. Sin embargo, quiero que estés firme y claro con recordar que nadie tiene la capacidad de hacerte sentir bien o mal, si tú no lo eliges.

Puedes elegir y evaluar a las personas con las que simpatizas.

Primer ejercicio: Identifica tres personas con las que empatizas y tres con las que simpatizas. Aunado a esto evalúa qué beneficios recibes y también haz consciencia de las desventajas que generan en tu energía.

EMPATIZAR

1. _____
2. _____
3. _____

SIMPATIZAR

1. _____
2. _____
3. _____

Esto te permitirá identificar personajes importantes que tienen la capacidad de influir en ti en este momento de tu vida y voy a darte una filosofía de vida que te permitirá ubicarte en el aquí y el ahora:

El día que te permitas vivir a través de la vida de los demás, ese día te habrás perdido a ti mismo.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

Una cosa es tener voces de apoyo en tu camino de vida, como la de tus padres, hijos, pareja o amigos, y otra cosa es generar aprobación, aceptación y atención de los demás para poder sentir que tu existencia es importante en este mundo.

¿Cuánto tiempo de tu vida has dedicado a darle gusto a los demás por recibir aceptación o encajar con ellos?

Se te ha olvidado lo más importante que te regaló la vida y es la **posibilidad de elegir todos los días de tu vida**. ¡Claro!, tú decides. Aún no te das cuenta que 90% de los resultados que tienes en la vida están basados en tus decisiones y solo 10% están basados en las situaciones inesperadas.

Muchas personas me han juzgado por estas palabras y estoy dispuesto a pagar el precio. Debido a que, basándome en la experiencia de campo, esto es doce años de trayectoria ininterrumpida entrenando a miles de personas desde el 2007, encontré que cada persona que está en tu vida es por algo perfectamente perfecto. Esto es, que va a cumplir una misión en tu vida, viene a enseñarte algo para que puedas evolucionar y quiero ponerte ejemplos sumamente profundos y claros. Iniciaré con uno de mi propia vida, que experimenté en mi niñez; una de las heridas más profundas del alma se llama **injusticia** y yo tuve el honor de haber vivido esa experiencia de la siguiente manera: -Tengo dos maravillosos hermanos que me llevan siete y diez años,

respectivamente, y les gustaba realizar una actividad conmigo llamada: “Tienes cinco segundos para esconderte y si te encontramos te vamos a dar una paliza”.

Y durante ese tiempo, en el que yo tenía seis, siete y ocho años, era algo sumamente injusto porque dada la diferencia de edades, la fuerza, corporalidad y tamaño eran bastante significativos. Imaginando este escenario podrás darte cuenta que siempre me tocaban tundas impresionantes; la primera vez, los golpes lastimaron mi autoestima; la segunda vez, me dio miedo por saber que experimentaría dolor, y a partir de la tercera vez fue enojo y ese enojo se convirtió en coraje, porque además, cada vez me volví más resistente, hasta que pude canalizar ese coraje en una actividad física que fue el ejercicio, mi fuga exacta para liberar emociones comprimidas, entrenándome así físicamente.

Esa acción y evento de mi vida me permitió experimentar grandes beneficios y ventajas, como tener el cuerpo que he querido con 92 kg de peso y 8% de grasa corporal. Actualmente, soy luchador profesional de lucha libre, gané por tres años consecutivos el Campeonato Nacional de *Kick Boxing*; fui seleccionado para representar a México en panamericanos Brasil 2007. **Entendí, el para qué me sucedió.**

El ejercicio me permitió canalizar la energía, pero no había cerrado el ciclo emocional. Pude cerrar este ciclo hasta que decidí entrenarme mentalmente y emocionalmente y solo en ese momento logré un equilibrio y **otorgué un perdón** de corazón. Y hago énfasis en la palabra **perdón** porque todos sabemos perdonar, pero no a todos les gusta perdonar. Este es un tema del cual te hablaré en capítulos más adelante; sin embargo, lo tomo en este momento porque como te mencioné, quiero platicarte la otra cara de la moneda. Volviendo a mi ejemplo, como no supe cerrar el ciclo emocionalmente y solo mantenía una válvula de escape con el ejercicio, grabé de manera inconsciente que cada vez que veía o sentía que alguien estaba en desventaja, mi reacción en automático era salir de superhéroe a defender o salvar a la persona que catalogaba como la más débil, aunque no me lo pidiera y eso era definitivamente porque no podía permitir que los demás experimentaran lo que yo experimenté.

Me proyectaba en otras personas que estaban en circunstancias de desigualdad y sin medir consecuencias iba a defender a todos o todas según

fuera el caso. Esto me trajo como consecuencia perder relaciones estables de pareja, alejarme de personas importantes en mi vida como familiares y amigos. También me ocasionó retos difíciles en cuestiones académicas porque muchas veces mis profesoras pensaban que peleaba o discutía por ser problemático, pero jamás vieron más allá.

Por eso, en mi experiencia, he sugerido y trabajado de manera profunda con educadoras, que busquen la raíz o el detonante del comportamiento y no la acción en sí.

Con todo esto, quiero decirte que por más complicada que haya sido la situación a enfrentar, **tú** tienes la capacidad de decidir cómo aprovechar ese capítulo de tu vida y podrás darte cuenta que, justo cuando dejes de resistir ese evento, habrás evolucionado.

Técnicas simples de PNL (Programación Neurolingüística) para mejorar mi condición emocional.

El lenguaje es lo más poderoso que existe en este momento y sin darte cuenta, etiquetas a las personas y eso trae consecuencias para toda la vida. Así que te daré otra herramienta poderosa en este aspecto, empieza a modificar tu lenguaje, esto es: cada vez que sientas que pierdes los estribos y acompañes tus palabras con emocionalidad cubierta de enojo o resentimiento haz una pausa y recuerda que, si leíste este libro, es porque estás queriendo evolucionar y salir de las masas. En vez de etiquetar con una afirmación como:

-Eres un tonto

-Eres un inútil

-Eres un bueno para nada

-Eres un irresponsable

Eres....

Cambia tus palabras por la frase: **estás siendo...**

Acompaña ese: estás siendo, por toda la emocionalidad que quieras porque la gran diferencia es que cuando le dices a alguien **eres**, ya lo estás etiquetando

para toda la vida, no le abres ninguna otra posibilidad a diferencia de la frase **estás siendo**, que es cuando abres un abanico de opciones para esa persona. De esta manera, haces énfasis que está siendo así en este momento, pero no necesariamente va a ser así toda la vida. Esta es la gran diferencia entre etiquetar y orientar. ¿Te suena lógico? Esta herramienta te permitirá ser más contundente en tus relaciones personales. Ahora, ha llegado el momento de reflexionar un poco. Evalúa lo siguiente:

¿Qué personas te han etiquetado en tu vida?

¿Cómo han afectado esas etiquetas tu autoestima?

¿Cuántas cosas has perdido por creer que tú eres esa etiqueta?

Actividad:

Una vez que te permitas completar esas tres preguntas, evalúa si quieres seguir cargando con ellas y si decides soltarlas y quitártelas puedes iniciar con una pequeña actividad. Escribe tus etiquetas negativas en un papel y busca un espejo. Empieza por mencionar la etiqueta y dila de frente al espejo mirándote a los ojos y observa si realmente eres eso, fíjate en qué momento de tu vida fue, ¿quién colocó esa etiqueta?, ¿cuántos años tenías?, ¿consideras que tenías todo el conocimiento o la experiencia para ser perfecto?, ¿recuerdas la emoción que acompañaba a esas etiquetas? ¿era enojo o rechazo? Y si realmente te comprometes con estas simples preguntas, podrás darte cuenta el permiso que te das de ser imperfecto, conocerás tu mecanismo de autocastigo y te darás cuenta de lo duro y perfeccionista que esas palabras te enseñaron a **ser**. Una vez que culmines con esta actividad te invito a romper esas etiquetas y por medio de tu lenguaje hagas un decreto renunciando a esas etiquetas diciendo: **“Yo soy más que esas etiquetas”**.

Por otro lado, acércate a personas que te conozcan, pero que sean neutras en tu vida y pregúntales qué piensan de ti. Muchas veces son personas que quieren darte todo un discurso, si ese es el caso, pídeles que en tres palabras

te describan y así podrás ser más claro y preciso con tu actividad. Te vas a sorprender de lo que vas a escuchar y no busques justificar lo que te digan o buscar la aprobación del otro, simplemente escucha y ten una postura neutral para que esto valga la pena.

Si ya empezaste a conectarte contigo y a descubrir cosas que no tenías claras, ¡felicidades!, esto es porque te estás permitiendo sentir y quiero decirte algo, esto no te hace más débil, al contrario, mostrarte auténtico es ser valiente.

Un cobarde no es capaz de mostrar amor; hacerlo está reservado solo para los valientes.

MAHATMA GANDHI

Una vez que estás decidiendo iniciar con este proceso de autosanación y descubrimiento de ti mismo, voy a darte información invaluable para que puedas entenderte mejor.

Nadie tiene la capacidad de hacerte sentir bien o hacerte sentir mal, si tú no lo eliges. Tú tienes el control en tus manos, desgraciadamente no podrás identificarlo si no te entrenas.

CAPÍTULO 4

El amor incondicional siempre te dará la libertad, si no estás siendo tú, entonces identifica en qué momento te perdiste y toma acción.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

CONOCE LOS ORIGENES DE LA PERDIDA DE TU *PLENITUD EMOCIONAL*

1. Conflictos por diferencias de percepción

Las personas recibimos información directa del medio que nos rodea a través de los cinco sentidos (vista, tacto, gusto, oído y olfato); sin embargo, cada persona tiene sentidos más desarrollados que otros.

Quiero apoyarte a que identifiques cuál es tu forma de aprender. Esto es porque, para relacionarte con el mundo y con otras personas, es crucial que tengas claro que existen tres formas de aprendizaje: **Visual, auditivo y kinestésico.**

Visual

Toda información recibida y grabada será a través de los ojos, las personas visuales pueden acumular mucha información, lo cual se debe a que una imagen puede transportar más datos que los sonidos o los sentimientos, son

buenos para ver el panorama general y planificar a largo plazo. Las palabras que ocupan con frecuencia son: visualizar, ilustrar, ve, mira, notaste, percibiste, observa.

Por otro lado, prestan mucha atención a cómo los miran, se preocupan mucho por cómo lucen ellos o su hogar y entorno. También pueden tener dificultades para concentrarse cuando hay mucha actividad visual, hablan rápido, respiran de manera rápida y corta, a menudo desarrollan tensión en la parte superior del cuerpo, necesitan de apoyo visual como gráficas, diagramas e imágenes para captar mejor la información, son mejores para recordar caras que nombres.

Auditivo

Toda información recibida y grabada será a través del oído. Es importante que tengas claro que nuestro cerebro procesa de diferente manera la recepción del sonido, una cosa es escuchar música y otra escuchar el lenguaje, ya que este último es una función del hemisferio cerebral izquierdo, mientras que los sonidos se procesan en el hemisferio derecho. Son sumamente perceptivos al tono de voz de las personas y se basan en decidir qué estado de ánimo tiene según su tono de voz. Las palabras y frases que usualmente ocupan las personas auditivas son: oye, escucha, suena como, ¿estás sordo?, ¿me escuchas?

Por otro lado, respiran con el diafragma de manera más pausada que los visuales, les gusta hablar para resolver los problemas y siempre hacen muchas preguntas, son fanáticos de escuchar música, hablar mucho con los demás, los ruidos tienden a distraerlos con facilidad, prefieren hablar por teléfono que hacerlo cara a cara, a veces no se dan cuenta de lo que pasa alrededor de ellos, si no reciben la indicación de manera auditiva.

Kinestésico

El sistema kinestésico consiste en nuestras sensaciones corporales y sentimientos. Muchas veces es catalogado como la forma más primitiva o lenta del aprendizaje; sin embargo, se ha demostrado que esta forma de

aprendizaje es instintiva y te permite tomar acción en la toma de decisiones. Regularmente ocupan palabras y frases como: siento, al tocar eso pienso, tengo la sensación, cuando me enfrento a eso siento que, abrazo, me pesa, me incomoda, etcétera.

Por otro lado, prestan atención a sus cuerpos y sentimientos, para aprender deben realizar la acción, les gusta tocar las cosas y a las personas, no les preocupa tanto la imagen, siempre y cuando estén cómodos; tienden a hablar más despacio y su respiración es profunda y pausada con el diafragma. Toman las decisiones en función de cómo se sienten.

Con esto te darás cuenta de cuánto tiempo has estado equivocado queriendo corregir a tus hijos, a las parejas con las que te encontraste en tu camino, empeñado en que vean y aprendan de la misma manera que tú. Te pondré un ejemplo claro: Imagina que tu pareja es kinestésica y tú eres visual. Y tú te desgastas por darle cuestiones materiales, viajes, casas, lujos y de pronto tu pareja te dice que no te siente. Dentro de ti se desata un profundo y energético ¡qué...! De inmediato contestas con un: '¿cómo que no me siento?, si doy todo por ti, busco la manera que no te falte nada y siempre te apoyo'. Y lo que busca una persona kinestésica es sentirte a su lado, recibir un abrazo, quizá una caricia y eso ha desatado miles de discusiones en el camino.

Otro ejemplo, es el del papá que es auditivo y quiere que sus hijos lo entiendan con miles de pláticas largas, profundas, o cortas, pero enérgicas para que aprendan; por su parte, los hijos son visuales y se aburren con las palabras, y a los primeros cinco minutos ya perdieron toda la atención y están pensando en miles de imágenes dentro de su cabeza, menos de lo que estás hablando con ellos.

Por eso, esta información es invaluable para saber con cuál de las formas que acabo de explicar te identificas. Posiblemente te preguntes qué pasa cuando tienes dos formas de aprendizaje, y eso es sumamente común, es más, todos tenemos las tres maneras de aprender; sin embargo, siempre hay una que predomina en ti y una secundaria dominante.

Al identificar cuál es la tuya y la de tu sistema directo, esto es, tu familia o personas cercanas con las que interactúas te permitirá saber cómo acercarte a ellos, cómo crear acuerdos y cómo empezar a cerrar ciclos.

Aunado a esto que acabo de explicarte, tendrás un panorama más amplio para tu toma de decisiones.

2. Conflictos por diferencias en valores

Es importante identificar cuáles son los **cinco valores más importantes de tu vida**, debido a que es una pauta que te va a permitir crear acuerdos poderosos en todas tus relaciones. El no tomar en cuenta tus valores te llenará de frustración y enojo. Si sientes que la persona que está dentro de tu sistema no los respeta, de inmediato entrarás en un estado de inconformidad y estrés.

Un ejemplo que me gustaría compartir contigo es el siguiente: tuve una participante que me decía que uno de sus valores fundamentales en la vida era la fidelidad, y que su pareja actual se encargaba de pisotear, lastimar y contrarrestar ese valor dentro de la relación. Buscó estrategias para que su pareja dejara ese hábito que la afectaba y empezara a respetar ese valor fundamental para ella. Desgraciadamente, su pareja no tuvo interés en corregir esa acción y evadía cualquier tipo de ayuda profesional debido a su limitado esquema de creencias. Eso trajo situaciones de conflicto en ellos y aunque existían otros valores importantes dentro de la relación como amor y solidaridad, se generó tal presión que optaron por culminar y se enfrentaron al reto de la separación.

Actividad:

Realiza un listado de tus cinco valores más importantes, y describe por qué:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Ausencia de normas o reglas

Cada persona tiene sus propias reglas. Tener límites positivos te permitirá la armonía y plenitud del trabajo en equipo. Vivimos en un mundo interpretativo. Donde cada quien entiende a su manera, y si no eres claro en tu forma de transmitir la información y objetivo en tus peticiones, te auguro una situación llena de suposiciones, incertidumbre y conflictos.

Cuando das por hecho que la otra persona entendió de la misma manera que tú, no es más que una máscara de soberbia que no te permite ver más allá. Conéctate con tu humildad para que encuentres el camino de la armonía.

La manera más consciente de identificar tus propias reglas es simplemente tomarte unos minutos para contestar estas preguntas:

1. ¿Qué reglas necesito para sentirme exitoso?
2. ¿Qué reglas necesito para sentirme amado?
3. ¿Qué reglas necesito para sentirme seguro?
4. ¿Qué reglas necesito para sentirme extraordinario?

Ahora que conoces tus reglas, podrás crear acuerdos más poderosos y aplicar este tipo de estrategias con tu pareja, tus hijos, tus socios o clientes y con quien tú lo elijas.

Como **estrategia de solución** para este punto es importante hacer una lista de diez reglas o normas donde la base será de la siguiente manera:

Acompaña esta lista de una pregunta poderosa

Ejemplo de pareja: preguntar ¿cuáles son tus diez reglas para que sea la pareja que cumpla con tus expectativas?

En cada una de las diez respuestas debes clarificar y hacer énfasis en qué significa esa respuesta para tu pareja, de esta manera lograrás evitar cualquier suposición.

Como ejemplo:

A: ¿Cuál sería una de tus diez reglas para que yo sea la pareja que cumpla con tus expectativas?

B: Que pases más tiempo conmigo

A:(Clarifica) ¿Qué significa para ti que pase más tiempo contigo?

B: Tener tiempo a solas como pareja, que nos tomemos un café sin que estés en el celular, que procures llegar más temprano cuando no tengas tanto trabajo, para platicar.

De esta manera podrás saber qué acciones específicas te darán un resultado eficaz y poderoso.

En todas tus relaciones puedes aplicar esta misma estrategia, con tus hijos, tus padres, tus socios, tus compañeros de trabajo, tus amigos, etcétera. Siempre recordando **clarificar cada respuesta**.

4. Desconoces la personalidad de tu sistema.

Existe un test de personalidad maravilloso que me enseñó uno de mis mentores llamado Carlos Carrera en Máximo Compromiso, esto es de vital importancia para encontrar y entender la personalidad de cada integrante de tu sistema, ya sea familiar o laboral.

Te invito a realizarlo para que te quede más claro.

Existen cuatro personalidades: León, Nutria, Golden retriever (perro) y Castor.

Instrucciones:

- A. Analiza las preguntas que se muestran a continuación.
- B. Lee atentamente la respuesta que corresponde a cada personalidad.
- C. Una vez que identifiques lo que más se aproxima a tu comportamiento, califica del 1 al 4 en rango de importancia; donde el número 4 será con la que tú te describas mejor y el número 1 con lo que menos harías.
- D. Una vez culminado el test, dirígete a la tabla que está al final de las preguntas.

E. Ahora, pasa tus resultados del test a la tabla y anótalos dentro de cada casilla de manera horizontal (—≥)

Preguntas:

1. ¿Cómo eres más tú?

León:

Gusta de autoridad: Te gusta mandar, te gusta ser jefe o líder.

Nutria:

Entusiasta: Eres muy alegre, muy espontáneo y carismático, eres muy sonriente.

Golden retriever:

Sensitivo, sentimental: Te preocupas por los demás, estás interesado en el medio ambiente, eres sensible.

Castor:

Gusta de instrucciones: te gusta que te muestren el proceso de la A a la Z, te gusta claridad, perfeccionistas.

2. ¿Cómo te enfrentas a los retos de tu vida?

León:

Toma cargo: Haces que las cosas sucedan. Eres impulsivo.

Nutria:

Toma riesgo: Te encanta la adrenalina, tiendes a realizar cosas emocionantes y te salga o no, siempre continuas.

Golden retriever:

Leal: Te mantienes tanto en las relaciones, como en los trabajos.

Castor:

Exacta: Es importante que todo cuadre, sumamente específico y organizado.

3. ¿Cómo reaccionas en tu entorno?

León:

Determinado: Lo que dices, lo haces,

Nutria:

Visionaria: Proyectas a futuro.

Golden retriever:

Calmado: Sin estrés

Castor:

Consistente: Te encantan los sistemas. Te basas en un lineamiento paso por paso y jamás te saltas ninguno de ellos.

4. ¿Cómo te gusta ser?

León:

Emprendedor: Siempre estás abriendo negocios, vendiendo cosas y siempre tienes dinero, no te gusta trabajar para alguien más.

Nutria:

Le gusta hablar: Te la pasas hablando 80% del tiempo en una conversación, te gusta ser protagonista en las reuniones y siempre tiendes a tomar el control de la plática.

Golden retriever:

Disfruta rutina: Todos los días realizas las mismas acciones. Si te mueven tus actividades te vuelves loco.

Castor:

Predecible: Haces las cosas con mucha consciencia y las haces de manera correcta, siempre usas un sistema.

5. ¿Cuál es tu actitud ante la vida?

León:

Competitivo: Te gusta ganar, te gusta ser número uno, constantemente tienes

los primeros lugares.

Nutria:

Promovedora: Te encanta enterar a los demás de cuál es tu resultado. Te encanta recomendar si te gustó, pero también prevenir a los demás si a ti no te gustó.

Golden retriever:

Disgusta cambios: No te gusta que te muevan las cosas.

Castor:

Práctica: Facilidad de llevar lo complejo a lo simple.

6. ¿Cuál es tu actitud?

León:

Resolver problemas: En cuanto escuchas el problema, tienes la capacidad de pensar en varias soluciones, no te intimidas ante él, vas al punto.

Nutria:

Gusta popularidad: Es importante cómo te vistes, tu imagen, te gusta que hablen bien de ti, platicas tus historias para que seas reconocido.

Golden retriever:

Se da a otros: Tienes la tendencia de ayudar a otros, es una necesidad para ti darle a los demás, aunque a veces tú te quedes al último.

Castor:

Objetivo: Vas al grano, no te gusta perder el tiempo, te molesta la gente dispersa o desorganizada, te encanta hacer equipo con personas que llevan un método para realizar acciones.

7. ¿Cómo sientes que eres?

León:

Productivo: Tu filosofía de vida es “ya descansaré cuando me muera”, siempre estás generando dinero, te cuesta trabajo ausentarte de tu negocio en

periodos largos.

Nutria:

Amante-gracioso: Eres el alma de las fiestas, eres divertido, amigable, te gustan los chistes, te encanta mostrar afectividad.

Golden retriever:

Evita confrontación: No te gusta pelear, prefieres quedarte callado o darles la vuelta a los problemas.

Castor:

Concienzudo: Te gusta pensar, te gusta hacer las cosas de la manera correcta, analizas y jamás tomas decisiones apresuradas.

8. ¿Cómo te identificas?

León:

Arrojado: No te da miedo nada, eres arriesgado y te gusta ser el primero en todo.

Nutria:

Gusta variedad: Odias la rutina, todo el tiempo quieres estar probando cosas diferentes.

Golden retriever:

Compasivo: Te pones en los zapatos de los demás, sabes escuchar.

Castor:

Perfeccionista: Te tienen que salir las cosas excelentes, siempre estás buscando mejorar todo, eres muy duro contigo mismo.

9. ¿Cómo te catalogas?

León:

Toma decisiones: Decides rápidamente, resuelves de inmediato, llevas a la acción los pensamientos.

Nutria:

Espontánea: Te adaptas al momento y fluyes, siempre sacas algo nuevo y tienes muchas opciones novedosas.

Golden retriever:

Protectora: Te gusta cuidar mucho lo tuyo y a tus seres queridos, tienes un vínculo directo y eres leal con las personas.

Castor:

Detallado, orientado: Te acuerdas de fechas importantes, siempre sabes dónde dejas las cosas, tiendes a estar pendiente de cada paso que das. Inclusive, la gente siempre te dice que eres detallista.

10. ¿Cuál eres más?

León:

Persistente: Te ponen obstáculos y siempre buscas la manera de resolverlos, te enfocas al resultado. No te rindes, solo paras hasta haberlo logrado.

Nutria:

Inspiracional: Motivabas a las personas, siempre tienes frases célebres, te das tus propios ánimos.

Golden retriever:

Gusta hacer la paz: Te gusta la tranquilidad y la armonía, te resistes a las personas que están en conflicto.

Castor:

Analítico: Puedes absorber toneladas de información, buscas encontrar los mejores términos para la toma de decisiones. Siempre puedes ver los finos detalles de cada instante, cosas que otros no.

LEÓN	NUTRIA	GOLDEN RETRIEVER	CASTOR
1. Gusta autoridad	Entusiasta	Sensitivo sentimental	Gusta de instrucciones
2. Toma cargo	Toma Riesgo	Leal	Exacto
3. Determinado	Visionario	Calmado, tranquilo	Consistente
4. Emprendedor	Le gusta hablar	Disfruta rutina	Predecible
5. Competitivo	Promovedor	Disgusta cambios	Práctico
6. Resolver problemas	Gusta popularidad	Se da a otros	Objetivo
7. Productivo	Amante-gracioso	Evita confrontación	Concienczudo
8. Arrojado	Gusta variedad	Compasivo	Perfeccionista
9. Toma decisiones	Espontáneo	Protector	Detallado orientado
10. Persistente	Inspiracional	Gusta hacer la paz	Analítico
TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL

- F. Una vez anotadas las calificaciones dentro de la tabla, vas a sumar de manera vertical tus resultados y pondrás la cantidad en el apartado donde dice: Total. El valor más alto, será la personalidad dominante y tu personalidad subdominante será el segundo valor más alto que obtengas.
- G. Si al obtener los totales te dan la misma calificación (2) de las personalidades subdominantes, significa que tienes una personalidad **Camaleón**, esto es que te adaptas a cualquiera de esas (2) y tienes un desempeño óptimo para relacionarte de manera más eficaz.
- H. Dirígete a la descripción de cada personalidad para que puedas tener un parámetro y puedas conocerte mejor.

Leones.

Son líderes, usualmente son jefes o por lo menos creen que lo son, son muy decisivos, son personas muy orientadas, observadoras, les gusta resolver problemas, son muy aventureros, se aburren fácilmente, tienen que estar constantemente activos, es duro para ellos relajarse o tomar vacaciones

largas, tienen mucha confianza en sí mismos y la gente tiende a verlos como arrogantes y soberbios, saben que pueden hacer cualquier cosa que se propongan. En lugares con grupos de gente tienen la tendencia a tomar el cargo; si no aprenden a controlar su agresividad, pueden crear problemas con otros. La mayoría de los empresarios son leones.

Fuerzas naturales.

Decisivos, orientados a metas y a resultados, muy independientes, toman muchos riesgos, toman la iniciativa, muy persistentes y eso es muy natural para ellos, muy competitivos, les gustan los retos, son impacientes, no saben escuchar, quieren ir al punto, impulsivos, muy demandantes, esperan mucho, pueden ser insensibles, se aburren fácilmente, quieren crédito por sus resultados.

Se enfocan en el ahora más que en el futuro, en comunicación, son muy buenos para iniciar conversación, las decisiones las toman de manera impulsiva, necesitan pocas pruebas para tomar decisiones, así ganan mucho y también pierden mucho, en situaciones de presión tienden a tomar el cargo.

Necesidades.

Quieren ver resultados, experimentar variedad, quieren encarar muchos retos, necesitan estar resolviendo problemas y quieren respuestas directas, desean libertad y autoridad.

Debilidades naturales.

Impacientes, berrinchudos, desesperados, siempre quieren tener la razón, controladores, tienden a imponer y tienden a tener conflictos si sus relaciones se salen de control.

Nutrias.

Son personas que se emocionan fácilmente, gustan de fiestas, son graciosos, les gusta emocionar a otros y motivarlos, necesitan un ambiente donde puedan hablar, son excelentes en trabajos de *networking* o relaciones, usualmente conocen a gente que se relaciona con muchas personas, son amorosos, a menos que los presiones, en presión te muerden fácilmente con sus comentarios, tienen fuerte deseo por gustarle a la gente, les gusta ser el centro de atención, son chistosos, les importa cómo visten y se manejan,

tienden a ser presumidos, ponlos a cargo de fiestas y serán los mejores.

Fuerzas naturales.

Muy entusiastas, optimistas, buenos comunicadores, apasionados, muy abiertos, motivadores, siempre te inspiran y te animan, muy personales, pero también dramáticos, a veces demasiado dramáticos, muy graciosos, amorosos.

Necesidades.

Necesitan actividad social y reconocimiento, desean prestigio, buenas relaciones familiares, necesitan compartir sus ideas y si no los dejas hablar por 24 horas, se quieren suicidar, ponlos a cargo de las fiestas y serán los mejores.

Debilidades naturales.

Son irrealistas, no son detallados, no son organizados, son impulsivos, se llevan por el sentimiento más que por la lógica, son reactivos y hablan mucho, odian la rutina, los matas si los pones a hacer algo rutinario, pierden interés, son rápidos para realizar acciones, necesitan aprobación de la gente, en el manejo del tiempo se enfocan en el futuro. En comunicación hablan mucho, toman decisiones rápidas, se preocupan mucho por la popularidad.

Golden retriever (perro)

Son leales, absorben mucho dolor emocional, son muy buenos escuchando, se mantienen en las relaciones, te impulsan y son calurosos, son los mejores amigos.

Fuerzas naturales.

Son pasivos, les gusta trabajar en equipo, para ellos la gente es primero que los proyectos, dependen mucho de las personas.

Necesidades.

Es la calidad de las relaciones, seguridad y su propia área de relajación, no les gusta que los presiones.

Debilidades naturales.

Son indecisos porque quieren ver a todo el mundo feliz, son acomodadores, quieren paz o entran en conflicto consigo mismos, son lentos para iniciar, evitan la confrontación, les cuesta trabajo correr y confrontar a la gente, tienen mucho miedo al cambio, se sacrifican por otros y sacrifican sus necesidades propias. Se enfocan en el presente, destinan mucho tiempo en ayudar a otros, lentos para tomar decisiones, son muy tolerantes, necesitan seguridad y tomar su tiempo para realizar un cambio, no les gusta ser presionados.

Castores

Son perfeccionistas, son usualmente contadores, arquitectos, todo lo que se refiere a la ciencia exacta. Les gusta leer instrucciones, tienen la tendencia a hacer las cosas de la manera correcta, son muy buenos para dar control de calidad en las empresas y las familias, tienen una fuerte necesidad por mantener los estándares.

Fuerzas naturales.

Analíticos, perfeccionistas, orientados al detalle, metódicos, exactos y muy controladores.

Necesidades.

Seguridad, cambio gradual, medio ambiente libre de conflicto, claras y definidas tareas, estabilidad, poco riesgo y precisión.

Debilidades naturales.

Son muy duros consigo mismos y otros, son lentos para tomar decisiones, demasiado cuidadosos o insensibles. Son muy quisquillosos, necesitan tiempo para tomar decisiones, necesitan seguridad, tiempo para el cambio, son motivados por la necesidad de hacer lo correcto y mantener la calidad.

CAPÍTULO 5

Siempre habrá pilares que sostengan tu vida, sin embargo, la base central debes de ser tú mismo.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

EL PODER DEL TEST DEL CÍRCULO DE EQUILIBRIO DE TU VIDA



Esta imagen te permitirá hacer conciencia de dónde estás y en qué área de tu vida debes enfocarte para tener un equilibrio, ¿consideras que es importante mostrarte esto? Por supuesto, ya que muchas veces estás enfocado en una sola área y, por ende, descuidas las demás.

Análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) de tu equilibrio emocional

Voy a darte una estrategia poderosa para que puedas autoevaluarte. Las **instrucciones** son muy simples contestarás Sí o No, según sea tu caso y aunado a eso calificarás en una escala del 1 al 10 donde 1 significa en menor cantidad y 10 es lo máximo. Una vez que contestes y califiques, suma el total del puntaje y divídelo entre el número de preguntas para que obtengas un promedio y esa será tu calificación en el ámbito de tu vida que estés calificando.

Emocional.

En este ámbito debes contestarte ciertas preguntas como:

¿Te valoras a ti mismo?

¿Te amas, aceptas, respetas y confías en ti?

¿Tienes la humildad de reconocer tus debilidades?

¿Identificas cuál es tu misión en la vida y la estás llevando a cabo?

Profesional.

¿Disfrutas tu trabajo?

¿Estás satisfecho con lo que haces en tu trabajo?

Si eres empleado, ¿los valores de la empresa van acorde con los tuyos?

¿Tienes posibilidades de crecimiento?

Si tienes negocio propio, te preguntaría: ¿te apasiona tu negocio y te da la libertad que tú quieres?

Espiritual.

¿Crees en alguna fuerza del universo o ser supremo?

¿Sabes tener una conexión contigo mismo (meditación, oración, frecuencia alfa)?

¿Tienes hábitos que te permitan crecer en este ámbito?

Financiera.

¿Ganas lo suficiente como para vivir como quieres?

¿Ahorras lo suficiente?

¿Tienes un plan de vida para tu retiro?

¿Sabes administrarte?

Salud.

En general, ¿consideras tu salud buena?

¿Comes saludable?

¿Haces ejercicio?

¿Estás satisfecho con tu cuerpo y tu salud?

Familia.

¿Pasas tiempo suficiente con tu familia?

¿Tienes una buena relación con tus hijos?

¿Pasas tiempo de calidad con tu pareja?

¿Te sientes amado por tu pareja?

¿Te sientes satisfecho con tu vida familiar?

Mental.

¿Tienes planes de crecimiento?

¿Tomas capacitaciones o entrenamientos?

¿Buscas información de valor (libros, videos, audios)?

Personal.

¿Las cosas que haces te ayudan a crecer como individuo?

¿Estás satisfecho con la dirección que tiene tu vida actualmente?

¿Tienes tiempo para ti?

¿Estás aprendiendo cosas nuevas continuamente?

¿Estás siendo útil para este mundo, estás aportando, sirviendo y entregando tu máximo?

Una vez que tengas tus resultados, te invito a reflexionar. Si tus calificaciones son **de 8 a 10**, ¡felicidades!, esto significa que te sientes realmente satisfecho con tu estilo de vida. Si tu calificación es **de 5 a 7** estás dentro de un rango razonable, sin embargo, sabes que hay trabajo por hacer y tienes claro que puedes mejorar. Y si estás en el rango **de 0 a 4**, esto demuestra que no estás satisfecho y ha llegado el momento de entrenarte para tomar acción, quizá llevas tiempo en ese lugar y aún no sabes cómo evolucionar. Mis preguntas para ti son: ¿Qué estás haciendo para evolucionar? ¿Qué estás haciendo diferente como para crecer en tu vida?

Todo sobre la faz de la tierra tiene este principio, o creces y evolucionas o te estancas y te extingués.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

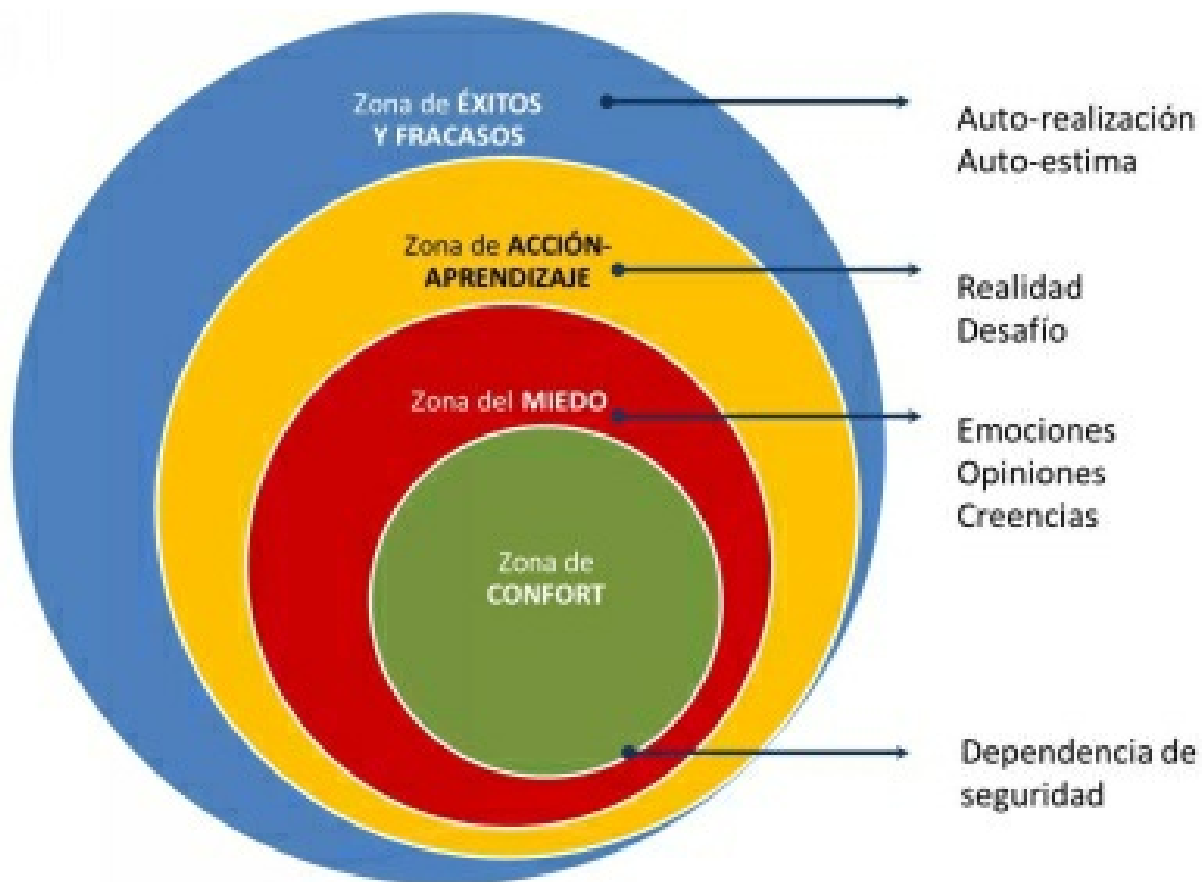
Por eso te invito a **entrenarte, capacitarte y enfocarte** en tu equilibrio. Muchas ocasiones te sientes insatisfecho o insatisfecha en algún ámbito de tu vida porque aún no cierras ciclos y vienes arrastrando hábitos ineficientes, actitudes negativas o simplemente no encuentras la salida. No basta con que quieras cambiar o crecer en algún aspecto de tu vida. Si no llevas un sistema y si dejas de ser constante, te tengo noticias, regresarás a más de lo mismo.

CAPÍTULO 6

Cuando sientas que ya lo tienes todo, es cuando quizá ya no tienes nada, porque sin darte cuenta entraste en una zona de confort

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

CONOCE AL PEOR ENEMIGO DE LA *PLENITUD EMOCIONAL*: “ZONA DE CONFORT”



La zona de confort designa un estado mental en que el individuo permanece pasivo ante los sucesos que experimenta a lo largo de su vida. Desarrollando una rutina sin riesgos, cambios, pero también sin incentivos. Esto puede causar apatía, indiferencia y depresión. Y me gustaría preguntarte, ¿cuándo decides salir de una zona de confort? Dada mi experiencia me encanta escuchar que me comentan que es cuando tú lo decides o bien cuando quieres crecer. Sin embargo, estudios realizados en miles de personas han demostrado que sales de una zona de confort únicamente cuando se vuelve más doloroso permanecer ahí, que moverte de lugar. Para que identifiques si tú estás en una zona de confort te invito a reflexionar lo siguiente:

1. Piensa en esa área de tu vida que no te gusta, pero sigues estando ahí. Puede ser la relación de pareja, tu trabajo, la relación con tus padres o hijos, etcétera.
2. Evalúa qué es lo que está haciendo que te quedes dentro de ese esquema, de manera clara y concisa.
3. ¿Qué beneficios obtienes por estar dentro de esa zona de confort?
4. ¿Qué puede pasar con tu vida si sigues en esa zona de confort?
5. ¿Qué posibilidades puedes obtener si decides salir de esa zona de confort?

Identificando ganancias secundarias, beneficios ocultos o recompensas de tu zona de confort.

Quiero hacer hincapié en la pregunta número 3 que vimos unas líneas atrás. Debido a que es de vital importancia que seas honesto contigo, justo en este punto podrás darte cuenta que, **si estás en una zona de confort es porque tú quieres**, y estás recibiendo una ganancia secundaria o una recompensa oculta por estar ahí. Para que lo veas más claro, quiero darte uno ejemplo:

Imagina este escenario. Una de mis participantes, mujer de 34 años, casada con un hijo de tres años, y empleada en una empresa transnacional, me comentaba: “Jorge, yo estoy harta de que mi suegra se meta siempre en la educación de mi hijo y ya no aguanto más. Por si fuera poco, además de

quererme decir cómo educar a mi hijo, se tomó la libertad de cortarle el cabello sin consultarme, y yo quería que mi hijo lo tuviera largo”. De inmediato se notaba una actitud de enojo y desagrado de su parte hacia las acciones de su suegra. Para poder apoyar a mi participante solo inicié escuchando activamente y le pedí que me compartiera su historia. Le pregunté cómo era un día normal en su vida. A lo que ella contestó. Bien, pues mis días son llenos de actividades, inicio a las 5:30 a. m. alistándome para el trabajo y preparo desayuno para mi pareja, al mismo tiempo arreglo a mi hijo. Salimos de casa a las 6:45 a. m. y pasamos a casa de mi suegra para dejar a mi pequeño. Como en la oficina y al culminar con mi horario laboral, aproximadamente 6 p. m. me retiro y a las 7 p. m. paso por mi hijo a casa de mi suegra; llego a casa, lo baño y lo acuesto a dormir. Eso es de lunes a viernes. Escuchando su historia noté que estaba en una zona de confort donde no le gustaba que su suegra se metiera en la manera de educar a su hijo; sin embargo, la encargada del niño era su suegra. La **ganancia secundaria o recompensa oculta**, era que mientras ella trabajaba, tenía una nana de lujo cuidándole al niño y dado que su suegra pasaba la mayor cantidad de tiempo con el niño, ¿quién crees que lo estaba educando? Exacto. La suegra. Muchas veces no te haces consciente de la zona de confort porque solo ves lo que no te gusta, pero no quieres aceptar la recompensa que recibes. Estas **recompensas ocultas** son:

Aceptación, recompensas económicas o materiales, reconocimiento, satisfacción sexual, atención, compañía, que cuiden a tus hijos o cariño y apapachos.

Para poder salir de una zona de confort debes tener claro que vas a estar dispuesto a sentirte incómodo y, además, vas a pagar precios. Sin embargo, la recompensa más grande será tu evolución como ser humano y eso no tiene precio.

Si abandonas tu apego a lo conocido, estarás entrando al campo de todas las posibilidades.

DEEPAK CHOPRA

Ahora que identificaste dónde estás. **¿Estás listo para iniciar tu *Plenitud***

Emocional?

Quiero decirte que este libro será un instrumento poderoso que va a permitirte reflexionar, aprender, profundizar en aspectos de tu vida. Toda acción tiene una reacción, así que te pido que seas responsable con las acciones a realizar.

Muchas veces tienes una personalidad que va enfocada a ser impulsivo-emocional, ¿qué es esto?, que te dejas llevar por el momento y la mayoría de tus decisiones las tomas desde tu parte sentimental-emocional. Tomas la decisión basada en lo que sientes, aunque en muchas ocasiones tengas claro que esa decisión no te conviene para nada.

En otras palabras, te dejas llevar por el momento. Por otro lado, si tienes una personalidad analítica y todo debe llevar una fórmula o un orden, las decisiones las tomas desde lo que sabes que te conviene, aunque en muchas ocasiones no te genera ningún sentimiento o emoción.

En ambos casos, vas a llegar al mismo resultado y este será que no cumple por completo con tus expectativas. El objetivo de este libro es sincronizar tu parte analítica con la parte emocional y tus decisiones estén acompañadas de equilibrio.

Por eso, a partir de este párrafo debes estar completamente consciente que cada resultado que generes depende única y exclusivamente de ti, de tu nivel de compromiso y de tu responsabilidad.

Si consideras que sufres de algún tipo de trastorno de personalidad, será importante que estés bajo la supervisión de un especialista tratante de este tipo de desorden, simplemente para que en todo momento recuerdes que tú tienes el control en tus manos.

Yo soy responsable de lo que escribo y tú eres responsable de cómo lo interpretas y apliques en tu vida.

Si no aprendes a ser responsable de tus actos, siempre serás esclavo del concepto que tengan los demás de ti y estarás hundido en la mediocridad.

CAPÍTULO 7

A problemas grandes, soluciones simples.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

EL CAMINO DEL PERDÓN

Perdonar es liberarte de cualquier emoción negativa hacia otro individuo, que causó alguna molestia o daño en tu vida.

Quiero que identifiques algo sumamente poderoso. Si tú no te has perdonado a ti mismo, te será imposible perdonar a alguien más. Esto es tan claro como aceptar que no puedes dar algo que tú no tienes. En ocasiones te sientes culpable cuando perdonas porque de manera inconsciente tienes la creencia de que estás dando un pase libre para que te lo vuelvan a hacer. Por otro lado, quizá te hiciste una promesa importante en tu vida, la cual se vio destrozada por la acción que enfrentaste y me gustaría darte un ejemplo. Mujeres que se hicieron la promesa de perdonar cualquier cosa en su vida, excepto la infidelidad en una relación de pareja, de pronto se ven inmersas en este reto y perdonan. Sin embargo, tienen una doble lucha interna. Por un lado, sanar el dolor de la infidelidad y, por otro lado, sanar la traición que se están haciendo a ellas mismas por romper con su promesa, luego entonces, empiezan a anesthesiarse debido a que acordaron que nunca perdonarían ese aspecto y su mente lo tiene registrado de manera profunda. Se enfrentan a esta herida. Así que, en este capítulo quiero apoyarte a que te perdones a través de un sistema

de ocho pasos:

1. Identifica la situación o persona que quieres perdonar
2. ¿Qué creencia te limita para otorgar ese perdón?
- 1- ¿De qué manera el no perdonar afecta en tu vida?
- 2- ¿Cómo te ha repercutido ese evento en tu toma de decisiones?
- 3- No preguntes, ¿por qué te pasó? Tu pregunta correcta es: ¿para qué te pasó? Y contéstate tú mismo.
- 4- Identifica qué aprendizaje has obtenido de ese evento.
- 5- Agradece a esa persona o situación por apoyarte a descubrir tu tolerancia a la frustración y tu resiliencia (capacidad que tiene una persona para superar retos o desafíos en su vida y adaptarse al cambio).
- 6- Ocupa esa experiencia de vida y sácale provecho a tu historia para **ser** ejemplo de vida, guía para personas o bien, ocúpalo para evaluar tu evolución y sea un instrumento motivador.

Observa ese supuesto “problema” ahora, si sigues el sistema anterior podrás encontrar una nueva interpretación de ese hecho, y si no has llegado al paso 8, identifica en qué parte te quedaste atorado y vuelve al inicio, hasta que logres cambiar tu interpretación. Jamás se trata de que lo olvides, al contrario, aprende a vivir con eso sacando la mayor ventaja posible.

Por otro lado, quiero comentarte que todo perdón otorgado sin un compromiso de por medio, será un detonante para que te lo vuelvan a hacer. Así que debes estar consciente de crear un compromiso para blindarte.

Todo perdón debe ir acompañado de un compromiso. Si tú perdonas sin realizar esta acción, estarás condenado a que te vuelvan a lastimar. Tu tarea, a partir de este momento, es ser un observador, y para identificar la efectividad del perdón, haz énfasis en la congruencia. Esto es, que el compromiso adoptado vaya acorde con las acciones realizadas. De no ser así, solo te están viendo la cara y únicamente estarás postergando lo inevitable.

Por último, quiero decirte que si estás en este mundo, es porque tu existencia es necesaria para muchas personas que no te has dado el permiso de conocer o valorar, cada una de ellas en tu vida es una nueva posibilidad.

De haber culminado con tu misión de vida, ya habrías partido. Acepta que eres un ser único e irrepetible y te mereces darte el derecho de vivir en ***Plenitud Emocional***.

CAPÍTULO 8

Cuando de adulto tienes dudas, ten la humildad de escuchar a tu niño interior, porque él tiene todas las respuestas.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

SANA A TU NIÑO INTERIOR

¿Sabías que el adulto que eres hoy, no es más que el reflejo de lo que aprendiste de los cero a los siete años de vida? Toda tu personalidad y tus patrones adoptados son simplemente comportamientos replicados, que en algún momento de tu vida los identificaste como normales. Tus primeros maestros fueron tus padres y quiero que recuerdes que no llegaste a este mundo para juzgar, basta de ser del montón, quejándote de todo lo que pasa en tu vida, ahora eres un ser extraordinario que está disfrutando del placer del conocimiento.

Así que honra a tu padre y madre que, te recuerdo, nadie nace sabiendo y aún no existen manuales de cómo ser papá.

En la mayoría de las ocasiones, muchos de los eventos principales de *shock* fueron en la infancia. Si me lo permites me gustaría contarte mi experiencia. A los nueve años de edad sufrí una violación por parte de un conocido de la familia, quien me hizo hincapié en que mantuviera en secreto esta situación.

Inicialmente no entendí si era bueno o malo, algo dentro de mí me hizo sentir incómodo y confundido, aunado a que sus amenazas fueron subiendo de nivel

mientras más convivía con él. Empecé a perder mi autoestima y experimentar inseguridad; jamás le dije nada a mis padres porque, en primer lugar, sentí que ellos ya tenían muchos problemas como para causar más conflictos y había un ambiente de violencia intrafamiliar, el cual me llenaba de miedo.

Como era un niño y no sabía cómo manejar la situación, comencé a bajar mi rendimiento en la escuela, empecé a buscar la aceptación de los demás, siendo el bufón, el noble o en ocasiones el guardaespaldas de mis amigos, para que no me dejaran solo y de hecho me hacía del baño en los calzones estando dormido o consciente. ¿Te imaginas el *bullying* que recibía en ese momento?

Esa era mi forma de transmitir y externar mis traumas porque no sabía cómo hacerlo.

Me daba pánico estar solo y lo único que quería era encontrarme en espacios con muchas personas para sentir que de esa manera nadie se atrevería a hacerme daño. Jamás volví a tocar el tema, hasta que tomé la decisión de entrenarme, prepararme y aceptar perdonar para cerrar los ciclos.

Pese a que carecía de recursos y orientación para solucionar ese tipo de situaciones. Logré sobrevivir a ese reto en mi vida. Basándome en los valores importantes para mí como **el amor, la tenacidad y la amistad**. Me encontré con un amigo llamado José Luis Barbarino Rizo y Javier Jesús Vargas Castañeda, quienes compartían los mismos valores y algunas heridas.

Hicimos tal sinergia que logramos contenernos, cuidarnos, apoyarnos y empoderarnos para continuar con la existencia en este mundo. Haciendo planes a corto, mediano y largo plazo y siendo testigos de cada reto de nuestras vidas.

Es por esto que te quiero compartir mi punto de vista: Existen dos tipos de familias en tu vida, la familia de sangre que es con la que naces y tu familia por elección, que son todas las personas que te encuentras en tu trayecto de vida y tú decides de qué manera te involucras con ellos. Por eso, estos dos personajes que te acabo de mencionar son mis hermanos por elección y siempre estaré agradecido con ellos.

Te regalo esta técnica para conectarte con tu niño interior:

Recuerda cómo era tu niñez, aunque tu mente quiera bloquear ese pensamiento, ocupa todos los elementos de tu imaginación para darle vida, inclusive trae a tu mente una fotografía donde te acerque a esa etapa.

¿Cómo se sentía ese niño?

¿Cómo se escuchaba ese niño?

¿Cómo se veía ese niño?

Toma papel y lápiz y siendo el adulto que eres hoy, hazle una carta a tu niño, permítete sentir con toda la intensidad que te sea posible.

- Dile qué le agradeces
- Dile qué le reclamas
- Dile de qué le quieres pedir perdón
- Si hay algo que quieres perdonarle, escríbelo también.
- Dile cuánto lo amas y por qué es importante para tu vida
- Por último, hazle una promesa

Al terminar, realiza la lectura en voz alta para que tu cerebro reciba esa información.

Ahora, toma papel y lápiz y con la mano contraria a la que escribes normalmente, vas a responder esa carta al adulto, tomando la postura del niño, de igual manera, permítete conectar con él y fluye con el corazón.

Si quieres darle mayor intensidad toma una foto del niño y una del adulto que eres hoy y pégalas en esas cartas.

CAPÍTULO 9

Cada vez que te digan que no puedes, agradécelo, porque si aprendes a superar esa frase, habrás logrado romper tu miedo al fracaso.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

CREA ACUERDOS CON TU ADOLESCENCIA

Tu etapa de la adolescencia comprende, desde los 11 hasta los 19 años, según los desarrollos biológicos, sexuales, psicológicos y sociales. Tal parece que, en muchas ocasiones, en la mayoría de los entrenamientos y cursos de superación personal se enfocan a la niñez y desde mi punto de vista ignoran la etapa de la adolescencia.

Cuando trabajas con el niño, hay que sanarlo, pero cuando trabajas con tu adolescencia no hay más camino que crear acuerdos, porque dada la naturaleza de esta etapa, tiendes a tener cierta rebeldía, es por esto que, buscar acuerdos desde la proposición serán más poderosos que imponer un estado deseado.

Por otro lado, esta etapa de tu vida marca muchos ciclos donde inicias con un noviazgo, empiezas a definir qué te gustaría hacer, qué carrera te gustaría estudiar, tienes sueños basados en tu emocionalidad y estás en un momento de impulsividad total, estás expuesto a tantos cambios que, aunque te den toda la orientación posible, la contención o las pláticas más profundas, siempre estás expuesto a una influencia emocional negativa que te llevará a

cometer caídas y fracasos que en muchas ocasiones son sumamente dolorosos o bien, las consecuencias de tus actos serán para toda la vida, como un embarazo no deseado, un aborto, adoptar algún vicio o cometer alguna atrocidad, la cual te ha llenado de culpa.

Cuando tú vienes arrastrando ciclos abiertos de tu infancia a la adolescencia, tu postura es completamente diferente y me gustaría explicarte con un cuento de Jorge Bucay, que me despertó miles de sensaciones sanadoras:

La tristeza y la furia

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida -sin saber por qué- se bañó rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la

ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza^[2].

En esta etapa de mi vida me encontré con otro tipo de retos. Me volví territorial y quería controlarlo todo por medio de la ley del más fuerte. Buscaba evitar que se metieran conmigo porque me dolía sentirme vulnerable.

Esa armadura me permitía lanzar un mensaje a todos los demás y era: no te metas conmigo o vas a lamentarlo. Si observaba que querían abusar de alguien, salía de inmediato a defenderlo. Esta postura era en automático y me trajo muchos enemigos. Te platico uno de ellos. En mi etapa de bachillerato, estudiaba con el hijo de la directora de la preparatoria el cual era intocable. Un día, jugando futbol americano en receso, lancé el balón al aire y le di exactamente en los testículos. Bueno, te explico que eso fue el acabose para mí.

La directora me mandó llamar de inmediato y me quería expulsar por esa situación. Siendo ella una mujer preparada y profesionista, no pudo separar la emocionalidad de la objetividad y se lo tomó personal. Por lo cual tuve que aprender a lidiar con el rechazo, limitaciones en mi personalidad y, sobre todo, sus comentarios amenazantes como ‘te voy a reprobar’, dado que era profesora de dos materias obligatorias, una en quinto y otra en sexto semestre, otro de sus maravillosos comentarios fue: ‘me voy a encargar de que ninguna preparatoria te acepte’ y sobre todo me hizo énfasis en que jamás lograría terminar una carrera.

Se metió en mi vida personal hablándole mal a la mamá de mi pareja para ocasionar conflictos. Hoy por hoy tomo esa experiencia como un simple entrenamiento para ser quien soy. Sin embargo, en ese momento dolió y lastimó. Lejos de interpretar eso como una derrota, me enfoqué en demostrarme a mí mismo que sí podía. Logré exentar sus dos materias, de todos los alumnos que presentamos examen para ingresar a una universidad

de prestigio en la Ciudad de México, fui el único que aprobó con puntaje de excelencia y, por si fuera poco, he sido alumno destacado en cada institución en la que me he preparado.

¿Te gustaría saber qué estrategias utilicé para sobresalir y atravesar de manera victoriosa esa etapa de mi vida?

Te cuento. Me encontré con una pareja maravillosa que me enseñó el amor incondicional. Aunado a eso tenía una familia extraordinaria. Quiero confesarte que inicié esa relación de noviazgo lleno de dudas, inseguridad e incertidumbre. Sin embargo, todas esas emociones se convirtieron en una relación de cinco años que fue completamente emocionante.

Aquí es donde quiero que dejes de autocompadecerte. **Si no tuviste un modelo de familia maravilloso o funcional, la vida te permitirá conocer a quien puedes modelar o aprender, porque esto solo depende de ti.** Estas personas me enseñaron el valor de la **familia**, el valor de la **abundancia** y el valor de la **congruencia**. Ellos creyeron en mí y fue uno de los impulsos más poderosos para afrontar retos en mi vida. Siempre estaré agradecido con la familia Jaimes Ramírez, por ser mis maestros de vida y abrirme su corazón.

Toda esa incertidumbre, inseguridad y resistencia se fue convirtiendo en alegría, liderazgo y pasión.

Grabé en mi mente que cada vez que dudaran de mí, me serviría de impulso para lograr y superar mis metas.

Otra estrategia sumamente poderosa para enfrentar esa etapa de tu vida, es el ejercicio o bien, cualquier actividad que logre captar tu interés y enfoque. Sé que en muchas ocasiones te da flojera, pero estos hábitos te permiten abrir tu mente y trae mucho más beneficio de los que te imaginas.

Te permitirá subir tu autoestima, tendrás más energía para lograr éxito, aprenderás a conocer tus alcances y vencer al principal enemigo que eres **Tú**.

Te permitirás tener una salud increíble, tu nivel de recuperación será extraordinario y sobre todo aprenderás a conectarte con tu pasión.

Así que, cuando consideres que estás siendo rechazado, juzgado, etiquetado o bien, que no encajas en un círculo social, ocupa eso como aliciente para saber que eres diferente y al ser diferente siéntete honrado porque eres único.

Siempre date cuenta que jamás le darás gusto a todo el mundo, así que, empieza por darte gusto a ti, que vida solo tienes una y es esta. Aprovechala, siempre y cuando no lastimes a nadie más con tus acciones.

CAPÍTULO 10

Un minuto de acción es más poderoso que una eternidad de palabras.

JORGE RODRÍGUEZ GARCÍA

EL DOMINIO DEL ARTE DE LA AUTOSANACIÓN, CERRANDO CICLOS

Decreto o meta

Toda declaración debe ser positiva y objetiva para realizar una acción específica. Este decreto debe permitirte entrar en una libertad absoluta y me refiero a un equilibrio total en el círculo de tu vida.

Positiva

Para ser más específico, tu cerebro no identifica la palabra “no” para realizar peticiones, esto es, muchas veces decretas tus metas en negativo sin darte cuenta, por ejemplo, cuando decretas -ya no quiero pelear con mi pareja-. ¡Oh! qué equivocación tan grande. Si te das cuenta y reflexionas que tu cerebro no identifica la palabra “no” para una petición, ¿te das cuenta lo que estás pidiendo? Sí, efectivamente: -ya quiero pelear con mi pareja- y por eso sigues estando dentro de un círculo vicioso donde te sigue pasando más de lo mismo. Tu decreto correcto debe ser: Quiero generar una relación de amor, comunicación, respeto o armonía con mi pareja. **Siempre decreta como “sí” quieres estar, en vez de centrar tu enfoque y mente en lo negativo.**

Recuerda que a lo que resistes persistes.

Objetiva

Debe de asignarse un estado deseado de manera concisa. Esto es, imagina que tu decreto es: -quiero mejorar la relación con mis padres- de inmediato me estarás diciendo que ya está decretado en positivo, sin embargo, está declarada de manera subjetiva debido a que en el momento que les llames una vez más por semana y les des cinco minutos más de tu tiempo, ya se cumplió la meta porque está mejor de como estaba antes.

En metas de relaciones debes ser claro en el tipo de vínculo que quieres generar, esto es, generar una relación de amor, de respeto, de comunicación, de armonía, de equidad o lo que tú quieras construir con la o las personas involucradas.

Otro ejemplo sencillo es cuando dices: “quiero poner mi propio negocio” y si sales a la puerta de tu casa y colocas un mantel con cinco naranjas, tres plátanos y un kiwi, ya tienes tu propio negocio. Es importante clarificar cuánto quieres ganar, cómo quieres vivir y qué alcance quieres tener, para tener el objetivo claro.

Planeación

Lleva una agenda que te permita distinguir la diferencia entre ser organizado y ser productivo. Muchas veces has llevado una agenda, la cual te permite ser organizado, sin embargo, que cumplas tus tareas no significa que estés siendo productivo. ¿Cuántas veces lograste hacer miles de cosas y sigues con el bolsillo vacío? Debes centrarte en una sola meta o en tu decreto, el cual te permitirá enfocarte y profundizar contigo mismo.

Acción

Llevar a cabo los mecanismos necesarios para encontrar el resultado. Toma en cuenta que puedes caer varias veces; sin embargo, aprende de cada caída ya que eso te permitirá hacerte experto en tu campo y nicho.

Permítete ser imperfecto debido a que estás evolucionando. Usa tu creatividad y alinea tu intención.

Todo decreto o meta que no va acompañada de acciones, se queda en palabras que se lleva el viento.

Medición

Desglosa tu meta u objetivo y ponlo en etapas que te permitan avanzar poco a poco, para que te liberes de un pensamiento limitador que es ver tu meta demasiado grande o inalcanzable, por eso abandonas o dejas a la mitad tus sueños.

Inicia poniéndote una fecha específica y considera todos los elementos, desafíos y situaciones que pueden presentarse. Debes estar dispuesto a pagar los precios con tal de conseguir tu resultado. Anota cuánto tiempo de tu día le dedicarás a esa meta para que realmente puedas bloquear tiempo para dedicarle a tu objetivo. De esta manera podrás ir de lo complicado a lo simple. Para ponerte un ejemplo y lo puedas visualizar, sería de la siguiente manera:

Imagina que tu meta es bajar 10 kilos, y quieres hacerlo en un periodo de tres meses:

Primer paso: Organiza tus horarios, revisa en tu calendario cuántos días naturales tienes (90 días) y divide 10 kg. entre 90 días, esto te dará como resultado 111 gramos por día.

Segundo paso: Estructura mecanismos como dieta, ejercicio, eliminación de azúcares, harinas y grasas, ayuda exógena como quemadores y termogénicos, etcétera.

Tercer paso: Evidencias, saca medidas, revisa tu ropa, fotografías y peso mensual.

Cuarto paso: Automotívate, realiza un *collage* con recortes e imágenes que te permitan ver el cuerpo que quieres tener y qué posibilidades y oportunidades te abriría si lo logras.

(*collage* es una técnica que te permite unir varios elementos deseados para identificar cuál sería tu estado deseado en todas las áreas de tu vida)

Importancia de un mentor

Muchas veces tienes clara la meta, pero no sabes por dónde empezar. El

contar con un mentor te facilitará el camino para que llegues a tu objetivo de 10 a 100 veces más rápido.

Tu mentor debe haber logrado lo que tú quieres para que tenga estrategias, filosofías, experiencias poderosas y congruentes con el resultado que buscas. Cuando el alumno está listo para aprender el maestro aparece.

Aquí reconozco a uno de mis mentores Carlos Carrera, porque me llevó a la acción en un corto plazo.

TESTIMONIO

El testimonio más profundo e impactante será el tuyo. Al inicio de la lectura de este libro tómate una fotografía, saca un video, realiza una carta y un audio diciendo cómo te sientes y qué esperas de este texto. A la mitad, vuelve a hacer lo mismo y compáralo y, por último, al culminar con la lectura repite el mismo procedimiento. Compara cada uno de ellos y llega a tus propias conclusiones.

¿Consideras que entrenarte es importante?

¿Consideras que mereces experimentar tu *Plenitud Emocional*?

¿Quieres lograr relaciones poderosas y duraderas?

Estás de acuerdo que todo conocimiento aprendido, si no lo practicas, ¿lo puedes olvidar?

¿Te gustaría lograr, abundancia, independencia, salud y éxito en tu vida?

¿Cuánto tiempo más de tu vida estás dispuesto a postergar tu éxito?

¿Cuándo te gustaría tomar acción, ahora o cuando sea demasiado tarde?

El estar en *Plenitud Emocional* te dará una mejor salud, un equilibrio total en tu toma de decisiones, ser contundente con tus objetivos y, sobre todo, saber lo que es el amor incondicional hacia **Ti**. Seguirás estando expuesto en tu vida a los cambios, pero ahora estarás blindado para afrontarlos con valor, seguridad y entusiasmo. Podrás identificar personas que aportarán crecimiento para tu vida y aprenderás a decir “NO” a todo aquello que no te

aporte algo positivo, que muchas veces es lo que te ha frenado para lograr tu éxito.

Si estás interesado en transformar tus amenazas y debilidades en oportunidades, estaré gustoso de saber de ti y apoyarte en generar tu *Plenitud Emocional*. Te espero en mis entrenamientos:

- Plenitud emocional adultos
- Plenitud emocional adolescentes
- Rescatando tu ser
- Mujer emprendedora empoderada

En ellos te relacionarás con cientos de personas que tienen la misma visión de evolucionar y ser parte de un legado en México, o bien te apoyaré en una consultoría emocional personalizada, capacitándote para cerrar tus ciclos de vida inconclusos.

No es necesario vivir al límite del dolor, la angustia o la desesperación, aprende a ahorrarte el sufrimiento y entrénate a tiempo para que puedas conocerte al máximo, vive feliz, vive en *Plenitud Emocional*.

Gracias por haber terminado de leer este libro.

Gracias por permitirme conocerte.

Gracias por querer ser un líder de tu propia vida.

Gracias por aprender a perdonarte.

Gracias por todo lo que llegues a lograr en bien de México, ya que todos estamos disfrutando de este hermoso país.

Con cariño y amor

Consultor Transformacional Tridimensional.

Jorge Rodríguez García

CONTACTO

www.plenitudemocional.com

www.plenitudemocional.mx

www.plenitudemocional.com.mx

TELÉFONOS:

+52 (722) 3946113 Y +52(722) 2194715

Email: jorgetacle@hotmail.com

REFERENCIAS

- Carrión López, Salvador A. 2003. *Curso de Master en PNL, técnicas avanzadas de programación neurolingüística*. 3ª. ed., Barcelona España. Editorial Obelisco S.L.
- Certificación Master Coaching de Vida Interbrain Coaching Network
- Certificación Avanzada Coaching de Vida Interbrain Coaching Network
- Máximo compromiso. Academia Transformacional. Carlos Carrera.
- Sin haberlo planeado. (2016). *La rueda de la vida*. 18-09-2019, Sitio web: <http://www.sinhaberloplaneado.com/2016/04/06/la-rueda-de-la-vida/>
- Buenas prácticas preventivas. *Formación para salir de la zona de confort*. Sitio web: www.prevenblog.com.
- Del libro de **Jorge Bucay**: *Cuentos Para pensar*. Página web de **Jorge Bucay**: www.bucay.com

[1] Revista *Expansión* en alianza con CNN. Estudio basado en investigación de académicos del ITAM en (agosto de 2017)

[2] Del libro de Jorge Bucay: *Cuentos para pensar*. Página web de Jorge Bucay: www.bucay.com