

David Angulo de Haro



Poderes Mentales

Este material está protegido por Ley.
Es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

Introducción

El acontecimiento humano más importante es la evolución. La evolución es un proceso natural mediante el cual la humanidad ha venido desarrollándose desde hace millones de años hasta llegar a lo que somos hoy. Acaban de encontrarse restos petrificados de un homínido (antecesor lejano del hombre) que datan de unos cuatro millones de años. Gracias a esta evolución, la humanidad ha ido adquiriendo conocimiento, experiencia y sabiduría.

Hoy existen ideas, técnicas y métodos capaces de ayudar a la humanidad a dar un salto cuántico en su evolución, pero, en el ser humano existen dos fuerzas opuestas, la *fuerza del desarrollo* que le impulsa a crecer y a superarse y los *mecanismos de defensa* que se alimentan del temor y la ignorancia, los cuales inhiben las capacidades mentales y frenan el desarrollo de muchas formas. Esta es la razón por la cual cada persona vive una lucha interna, y por qué la sociedad vive en conflicto permanente.

A nivel científico se producen avances impresionantes, debido a que la materia es manejable y a que funciona de acuerdo a leyes naturales invariables. Además son suficientes unas cuantas personas evolucionadas y creativas para generar progreso; pero el ritmo evolutivo de la sociedad es muy lento y problemático; sin embargo, la influencia de la información, gracias a las telecomunicaciones y a las redes sociales está obligando a las personas a evolucionar, debido a que la ley de la vida es “Adaptarse o morir”

A pesar de la urgencia de evolucionar para adaptarse al ritmo de la vida, la mayoría de las personas no son conscientes de los signos de los tiempos que alertan e invitan a superarse. La sociedad seguirá como siempre su paso cansino, esperando que las cosas cambien, en vez de trabajar para cambiarlas. Las consecuencias serán, la frustración personal y social.

El objetivo de este libro es ayudar a que las personas tomen conciencia de su potencial mental y comprendan que, el principal objetivo de la vida es la evolución, el desarrollo de los poderes mentales a nivel intelectual, afectivo, social, moral y espiritual.

Este libro es producto de la madurez y de la experiencia que dan los años, contiene muchas *ideas fuerza*. Es profundo pero a la vez sencillo y digerible. Está escrito en un estilo literario condensado pero liviano y fluido.

Las ideas por si solas no mueven el mundo ni cambian la historia, es necesario convertirlas en convicción y en acción; por lo cual, es conveniente tener este libro como

libro de cabecera y releer y reflexionar los tópicos que más te llamen la atención. No es cuestión de leer mucho sino de profundizar las ideas que te transmiten fuerza.

Poderees mentales

1. El cerebro.....	10
2. La mente.....	16
3. El subconsciente.....	20
4. La intuición.	22
5. Inteligencia emocional.....	25
6. Inteligencia racional	29
7. La palabra.....	40
8. La memoria.....	44
9. La creatividad.....	50
10. La conciencia.....	55
11. El espíritu de superación.....	62
12. El pensamiento.....	66
13. Capacidad procesadora.....	70
14. Energía mental.....	76
15. Actitud.....	78
16. Conócete a ti mismo.....	82
17. Para qué eres bueno	85
18. Conoce a las personas.....	89
19. Control mental.....	92

20.	Visualización.....	95
21.	Autosugestión.....	100
22.	Autohipnosis.....	103
23.	Programación neurolingüística.....	106
24.	Escucha tu voz interior.....	109
25.	Somos fuertes, pero vulnerables.....	112
26.	Qué cosas debemos controlar.....	115
27.	Concentración.....	117
28.	Principios y Valores.....	119
29.	Espiritualidad.....	122
30.	Cuida tus vibraciones.....	126
31.	Da un salto cuántico en tu vida.....	130
32.	Adelántate al futuro.....	132
33.	Desarrolla una estructura mental sólida y flexible.....	137
34.	Derrota a tus enemigos.....	141
35.	Cuáles son tus posibilidades de éxito.....	143
36.	Cómo desarrollar los poderes mentales.....	146
37.	Cambia la dinámica de tu cerebro.....	151
38.	¡Libertad! ¡Libertad! ¡Libertad!	169
39.	Ejercicios para desarrollar los poderes Mentales.....	176

El tema de los poderes mentales es muy amplio, muy complejo y poco conocido. Es un tema que genera expectación y curiosidad, como si se tratara de algo misterioso y a la vez peligroso. Se piensa que los poderes mentales son capacidades especiales que tienen algunas personas, lo cual les daría poder sobre los demás seres humanos.

Muchas personas desearían adquirir poderes mentales especiales para lograr las cosas de forma fácil, rápida y sin esfuerzo. Este deseo es natural, pero utópico. Todas las cosas importantes de la vida sólo se logran a partir del propio desarrollo, de esfuerzo, de método y de perseverancia.

En realidad, todos los seres humanos tenemos muchos poderes mentales, pero no los conocemos. En la naturaleza todo existe por una razón importante, por lo cual, todos los poderes humanos tienen una función transcendental: Lograr la mayor evolución posible. La evolución del ser humano depende del desarrollo de estos poderes; sin embargo, sólo desarrollamos algunos poderes que son necesarios para sobrevivir. La falta de espíritu de superación hace que muchos poderes queden atrofiados, condenando a las personas a la mediocridad, al fracaso y a la frustración.

Estos poderes mentales son producto de un largo proceso evolutivo que ha experimentado la humanidad. Hace 15 millones de años en la familia de los homínidos comenzó la evolución hasta el hombre actual. Los seres humanos modernos somos primates, así como los gorilas, los lémures y los chimpancés, sólo que en algún momento de la evolución, el desarrollo humano avanzó por un camino distinto y hemos evolucionado hasta el día de hoy.

Nuestros antecesores son:

El Australopithecus que apareció hace 4 millones de años.

El Homo hábilis apareció hace 2 millones de años, cazaba intencionalmente y fabricaba utensilios. Se cree que podría haber hablado utilizando un lenguaje humano rudimentario.

El Homo erectus apareció hace 1.5 millones de años. Descubrió el uso del fuego y fabricó la primera hacha.

Homo sapiens apareció hace 200 mil años. Sus características físicas son las mismas que las del hombre actual.

El homo sapiens protagonizó, a partir del año 10.000 a.C. cambios muy importantes en la organización económica y social, inició las primeras formas de agricultura y domesticación de animales y la vida en pequeñas ciudades.

Las claves de la evolución son el desarrollo del lenguaje, de la inteligencia y de la conciencia, los cuales constituyen la esencia de la cultura. La evolución se acelera cada día, gracias a los avances de las telecomunicaciones y de las redes sociales, que permiten que las ideas lleguen a todo el mundo de forma rápida y masiva.

Niños Índigos y Niños Cristal

Además, la naturaleza es sabia, y, previendo los problemas del futuro, produce personas más inteligentes y más conscientes. En cada generación los hijos nacen más evolucionados e inteligentes que sus padres, debido a que deberán resolver problemas más complejos.

Hoy se habla del nacimiento de **niños índigos** y de **niños cristal** que vienen dotados con poderes mentales especiales. Se les conoce como índigos porque el color de su aura es índigo (azul), lo cual indica que vienen dotados de poderes especiales, como la intuición, la creatividad, etc.

Son muy inteligentes, inquietos y creativos.

Rechazan la rutina.

Tienen mucha energía, les gusta realizar proyectos e inventar.

Tienen interés especial por la computación, la ciencia y la investigación.

Hoy existen muchos adultos índigos y cristal, que en su tiempo fueron niños índigo y cristal, los cuales siguen cumpliendo la misión para la cual nacieron.

Los niños índigos no funcionan con los métodos de enseñanza tradicionales basados en la memorización; sin embargo, les resulta fácil el aprendizaje en forma reflexiva y participativa.

Aman la justicia y la libertad y se rebelan contra la mediocridad y la mentira. No aceptan la imposición y rechazan la manipulación y la deshonestidad.

Son sensibles y les gusta ser tratados con respeto y con amor. Rechazan los gritos, las críticas, las amenazas y las injusticias.

Es importante educarles para la excelencia y la libertad y no para la competencia, ni para el sometimiento.

Se trata de seres especiales que vienen a la tierra con la misión de cambiar a la humanidad. Pueden nacer en cualquier clase social. La misión del alma del niño índigo es cuestionar y desafiar las viejas formas de hacer las cosas y renovar lo que no funciona.

El niño índigo tienden a enfrentarse a sus padres, no por rebeldía, sino porque carecen de tacto pedagógico, de formas eficaces de educar. Este enfrentamiento se hará más intenso en la adolescencia. Los padres necesitan examinar sus propios patrones de

conducta y empezar a vivir de acuerdo a patrones más lógicos y amorosos que proporcionen energía y sabiduría a ellos mismos y a sus hijos. ¿Cuántos padres viven atrapados en el trabajo, en las preocupaciones y en el estrés y no tienen tiempo para vivir ni para relacionarse con sus hijos? Su niño Índigo les hará conscientes de este error y les ayudará a liberarse de estas formas de ser que aprendieron en su infancia y que hoy son obsoletas.

Los Niños Cristal

Uno podría decir que los Índigos son el equipo de demolición de las viejas estructuras mentales de la sociedad y los Niños Cristal son los constructores.

Un niño Cristal es un ser de alta vibración y su misión incluye trabajar en el cambio de la sociedad. De esta forma, la relación con los niños Cristal es aún más desafiante para los padres que deben entender que este pequeño niño es también un alma sabia y poderosa cuyo trabajo se extiende más allá de los estrechos perímetros de la familia.

Esta es la razón por la cual, con frecuencia, los Niños Cristal se estresan y sobre activan. El desafío para los padres es entender la naturaleza del niño Cristal y de su misión e intentar apoyarlo. A cambio el niño Cristal apoyará el crecimiento espiritual de sus padres, porque los padres aprenderán mucho del hijo si saben escucharle.

El crecimiento espiritual ayudará a construir un nivel superior de conciencia dentro de la familia, y, además para crear nuevas formas de relación y respeto familiar. La más poderosa enseñanza aquí es la de la "igualdad del ser humano". El niño Cristal regala a la familia energías amorosas y creativas y requieren ser tratados con amor, respeto y dignidad.

En el futuro, los niños serán considerados como iguales y con iguales "derechos" en la familia. Los niños serán consultados en las cuestiones familiares que los afecten y darán opiniones sabias, debido a que son muy intuitivos y creativos.

Ahora bien, ¿Cómo saber si un hijo es Índigo o Cristal?

Lo que importa es saber que los niños de hoy son más evolucionados y tienen mucho de índigo y de cristal. Son niños que se rebelan contra la injusticia, la mentira y el autoritarismo. Aman la libertad y la creatividad. Son muy inteligentes. Tienen grandes poderes mentales y están dispuestos a colaborar siempre que se les trate con respeto y con amor.

Los niños y jóvenes de hoy serán los hombres del mañana que sabrán resolver los problemas de la sociedad que hoy no sabemos resolver, pero, desgraciadamente, somos hijos de una sociedad represiva. La represión, más allá de los límites normales resulta inútil y dañina, porque inhiben la energía y trastorna el funcionamiento del cuerpo y de la

mente. Hace a las personas tímidas, inseguras y cobardes e indecisas, lo cual se paga caro a lo largo de la vida. Por esta razón es importante tomar conciencia de nuestros poderes mentales y desarrollarlos para ser la persona más inteligente, maravillosa y buena que podamos llegar a ser.

En el libro de Programación Neurolingüística ensañamos la forma de programar la mente para ponerse a valer.

¿Cuáles son nuestros poderes mentales?

Existen poderes mentales relacionados con la Parapsicología, sobre los cuales hablaremos en un capítulo para satisfacer tu curiosidad. Se trata de poderes especiales, muchos de los cuales no cuentan con el aval de la ciencia; por el momento están en estudio y tienen poca utilidad para la vida práctica que nos toca vivir. Tal vez, cuando la humanidad evolucione y se profundice más en el conocimiento de la mente humana, sean poderes comunes al alcance de todas las personas.

Aquí vamos a hablar de los poderes mentales reales que podemos desarrollar para triunfar y ser felices, sin que importe lo que ocurra en el mundo; pues, nuestro mundo verdadero somos nosotros mismos. Nuestra verdadera vida transcurre en nuestra mente, lo demás es sólo el escenario externo. Por esta razón, donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo.

Nuestro poderes mentales son todas las capacidades que forman parte de nuestra estructura mental y que participan en los procesos mentales: El cerebro, la mente, el subconsciente, la intuición, la inteligencia emocional, la inteligencia racional, la capacidad procesadora, la palabra, la memoria, la creatividad, la cultura, la conciencia, el pensamiento, la motivación, la concentración, el espíritu de superación y de libertad, los criterios, principios y valores, la experiencia, etc. Por lo cual, los seres humanos deberían dar prioridad al desarrollo de estos poderes, es decir, al desarrollo de sí mismo, pues, es a partir del propio desarrollo que podemos lograr objetivos importantes.

El mayor bien que puede recibir un ser humano es una buena educación que lo programe correctamente, a nivel intelectual, moral, social, espiritual y afectivo.

Más importante que cambiar el mundo por fuera, es cambiarlo por dentro. Lo que nos ocurre en la vida es reflejo de lo que somos y de la forma en que funcionamos por dentro, y, lo que ocurre en la sociedad es reflejo de lo que son las personas.

De aquí la importancia de comprender el alcance de cada uno de estos poderes y diseñar un plan de acción para desarrollarlos, teniendo en cuenta que la acción represiva de la sociedad y la dinámica de la vida se oponen a la propia superación; por lo cual, cada persona está sólo a la hora de superarse y tiene en contra una sociedad mediocre que genera mucho desgaste psíquico, moral y espiritual.

Ahora conoce a tus aliados. Cada tema que viene a continuación significa un poder que debes desarrollar.

Nota:

Es conveniente que subrayes las ideas que más te llaman la atención. Estas ideas son las que sintonizan con tu forma de pensar, con tus intereses. Tu cerebro las reconoce como importantes porque sabe que son valiosas para lograr los objetivos que tienes en mente.

Estas ideas adquieren más significado cada vez que reflexionas sobre ellas, por lo que es recomendable que vuelvas a ellas con frecuencia hasta que las internalices y las conviertas en convicciones personales.

Al subrayar las ideas es como si tomaras posesión de ellas, lo que hace que se graben con más fuerza en tu mente.

Al final de cada tema deberías hacer una recapitulación del mismo y reducirlo a unas pocas ideas. Te ayudaría a captar lo esencial y a grabarlo como un todo en tu mente.

Sería muy útil que hicieras tu propio libro sobre tus poderes mentales, basándote en este material. Podrías copiar y pegar las ideas que consideras más importantes, de modo que redujeras este libro a unas 20 páginas, en las cuales estaría condensado lo más importante.

Así como los alimentos condensados son muy nutritivos, así también, las ideas condensadas adquieren mucho poder.

De este modo, podrías centrarte con frecuencia en la lectura y reflexión sobre dichas ideas. No es cuestión de leer mucho sino de profundizar en las ideas que tienen valor para ti.

El cerebro

Hemisferio derecho

Intuitivo y creativo
Radial
Procesa de 1 a 10 millones de bits por /s

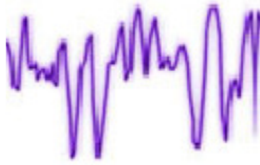
Hemisferio izquierdo

Lógico, analítico, racional,
Lineal
Procesa de 1 a 40 bits por /s



El cerebro es la “máquina” más perfecta y compleja. Está formado por más de 100.000 millones de neuronas; cada una de las cuales posee miles de receptores y transmisores. Estas células son capaces de procesar hasta 200.000 millones de *bits* de información en un segundo.

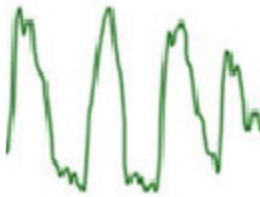
El cerebro produce ondas Delta, Theta, Alfa y Beta



Ondas Delta (de 0.5 a 3 ciclos por segundo)

Son ondas largas, lentas y ondulantes. Se producen durante el sueño profundo, mientras se duerme sin soñar y también en meditadores muy avanzados.

Las ondas Delta abren el camino hacia el subconsciente (el subconsciente es el disco duro de la mente, que contiene toda la información que hemos acumulado durante toda la vida en forma consciente e inconsciente). Al funcionar en estado Delta podemos acceder a esta información y subirla a la mente consciente para aclararla y para fortalecerla.



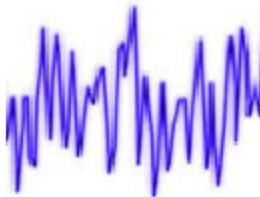
Ondas Theta (de 4 a 7 ciclos por segundo)

La actividad cerebral desciende casi al punto del sueño.

Es un estado de relajación muy profunda.

El estado Teta es ideal para la programación de la mente, para la autohipnosis, para el súper aprendizaje, para reducir el estrés.

Es muy utilizado en programas de modificación de comportamientos (temores, complejos, etc.), así como en tratamientos de adicciones al alcohol y a las drogas.



Ondas Alfa (de 8 a 13 ciclos por segundo)

El cerebro produce ondas Alfa cuando estás verdaderamente alerta y relajado. En estado Alfa desaparecen los temores y preocupaciones y se experimenta una sensación de paz y bienestar.

Se activa el subconsciente y surge la creatividad que ayuda a encontrar ideas nuevas para resolver exitosamente los problemas de la vida y llevar a feliz término tus proyectos.

El cerebro aprende y recuerda especialmente con imágenes.



Ondas Beta (14 ciclos por segundo)

La mente permanece despierta, en estado de alerta y enfocada hacia objetivos concretos.

Este estado es útil para todas las actividades que exigen altos niveles de alerta mental y concentración, tales como; analizar y organizar información, presentar un examen, jugar deportes, etc.

En altos niveles puede producir estrés y ansiedad.

El cerebro puede procesar datos a la velocidad de la luz. Sólo necesita $\frac{1}{4}$ de segundo para percibir las miles de características de un objeto (visión fotográfica) pero la clave del éxito no está únicamente en la velocidad procesadora sino en la selección de datos valiosos.

La capacidad del cerebro es inmensa, tiene alrededor de 30 mil millones de neuronas. Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto. Y tiene capacidad para almacenar información equivalente a trescientos mil millones de jijas. Entonces ¿Por qué la humanidad es tan ignorante? ¿Por qué tenemos tantas dificultades para aprender?

La razón es muy simple: Estamos condicionados por hábitos muy lentos, por esquemas mentales mal organizados, obsoletos y por temores y por falta de ideales y de ambición. Esta es la causa del subdesarrollo.

En condiciones normales, el porcentaje de eficiencia del cerebro corriente de muchos adultos no supera el 5% de sus posibilidades, sin embargo, cuando funciona en condiciones óptimas, gracias al uso de métodos eficaces, pueden multiplicar por 5 o por 10 su rendimiento.

El cerebro produce más de 4000 millones de impulsos por segundo (la computadora más sofisticada apenas produce 80 millones por segundo) La velocidad de procesamiento de información del sistema nervioso subconsciente supera lo imaginable; es de uno a diez millones de bits (unidades de información) por segundo, lo cual equivale a procesar un libro de 300 páginas por segundo. Este poder gigantesco está ahí, en tu cerebro esperando que lo actives para entrar en acción.

El cerebro no es un robot, es humano y, por tanto, es sensible a todo lo que ocurre dentro y fuera de él. Los estímulos pueden activarlo o bloquearlo; por lo cual es conveniente aprender a seleccionar ideas, personas y sentimientos.

El cerebro aprende, se adapta y puede reprogramarse. El cerebro dialoga constantemente con el mundo externo a través de los sentidos. Es importante aprender a seleccionar lo más valioso de las personas y de la vida.

El conocimiento de la estructura, del funcionamiento y de las leyes que rigen la actividad del cerebro está abriendo caminos a nuevas formas de aprendizaje y de creatividad. Por ejemplo, se sabe que el ritmo del cerebro de un bebé es el doble del ritmo del cerebro del adulto; que los estímulos incrementan en un 25% las sinapsis y por tanto, la capacidad de aprendizaje. Esta experiencia sugiere la necesidad de crear un ambiente rico en estímulos, especialmente en la infancia.

Se cree que el ser humano apenas utiliza el 10% de su capacidad mental. El cerebro debe ser una fábrica productora de ideas y de soluciones; sin embargo, muchas personas lo convierten en un simple almacén de datos. Este error se paga muy caro a lo largo de la

vida, pues, llega un día en que los datos se vuelven obsoletos y la persona queda desadaptada a la realidad.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación y la creatividad.

Hoy es muy fácil obtener, sin esfuerzo, todo tipo de información a través de internet pero, ¡Ojo! No te conviertas en un parásito mental o en un ladrón de ideas.

Un ladrón es aquél que se apodera de la riqueza producida por las personas con el esfuerzo de muchos años. Un ladrón de ideas es aquel que toma ideas de otros sin analizarlas, sin reflexionarlas y sin asimilarlas; simplemente, es un imitador. Evita acumular información sin digerirla para que no te suceda una indigestión mental.

Cuando existe un proyecto importante y atractivo, dirige la información y la energía de todas las neuronas en la dirección indicada para convertir el proyecto en realidad. El interés activa el cerebro y unifica toda la energía, lo cual facilita la concentración, la comprensión de la situación y producción de respuestas eficaces; mientras que, cuando existen diversos intereses o no tiene un plan de acción concreto, las neuronas trabajan en distintos frentes, con lo cual la energía mental se dispersa y carece de poder para lograr objetivos importantes; de aquí la importancia de tener ideales, convicciones y metas concretas.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación, la creatividad y, sobre todo, tener un proyecto valioso, ilusiones ideales.

El cerebro no descansa de día ni de noche. Mientras dormimos trabaja dirigiendo los procesos biológicos del cuerpo y procesando la información contenida en la mente. Los estudios indican que los seres humanos soñamos casi durante toda la noche, aunque no tengamos conciencia de ello. En los sueños, el cerebro procesa los contenidos mentales, relaciona ideas, crea nuevas conexiones, drena tensiones y crea las condiciones mentales para que surja la creatividad.

Durante el día, el cerebro procesa los estímulos que le llegan a través de los sentidos externos e internos; pero sólo procesa conscientemente una mínima parte de la información que recibe, tal vez de 1 al 5%. Esta es la información que más le llama la atención porque se relaciona con lo que le interesa a la persona o porque es necesaria para la adaptación y la supervivencia. El resto lo capta de forma subconsciente, por lo cual, nosotros no tenemos conciencia de ello, pero queda grabado en el subconsciente desde donde influye de alguna forma. De aquí la importancia de seleccionar personas, ambientes...porque todo lo que nos rodea influye en nosotros de alguna forma.

Qué es lo que más atrae la atención del cerebro

El cerebro vive centrado habitualmente en lo que las personas necesitan, temen y aman

1. Cuando necesitamos algo importante pensamos constantemente en la forma de lograrlo. Cuanto más importante es, pensamos con más frecuencia y con más intensidad, y, de esta forma, el cerebro va encontrando el modo de lograrlo. Pero el cerebro no hace milagros, necesita trabajar sobre una base de datos reales.

2. Los temores invaden la mente y generan angustia. Hacen que la persona viva preocupada, pensando constantemente en consecuencia negativas. Cuanto más piensa más se fortalecen los temores. De aquí la importancia de aprender a controlarlos porque suponen un gasto inmenso de energía y son un grave obstáculo para el desarrollo, la adaptación y la toma de decisiones.

3. Cuando las personas aman algo, cuando tienen un proyecto valioso, metas e ilusiones, el cerebro se centra en ello y no descansa hasta convertirlo en realidad.

Conclusión

El cerebro tiene un poder inmenso pero no toma decisiones por sí mismo. Actúa de acuerdo a la programación mental que tiene la persona, de acuerdo a sus creencias, valores, intereses profundos, metas, ideales, autoestima...y también de acuerdo a sus temores, traumas, complejos...Todos estos contenidos coexisten y luchan por imponerse. Al final el cerebro toma la dirección de los contenidos más poderosos.

¿Cómo funcionan los hemisferios cerebrales?

El hemisferio izquierdo, es consciente, realiza todas las funciones que requieren un pensamiento analítico. Es lineal, sucesivo y secuencial; avanza paso a paso; recibe la información dato a dato y la procesa en forma lógica, causal, discursiva y sistemática; algo así como una computadora donde cada paso depende del anterior. El hemisferio izquierdo organiza los datos pieza a pieza hasta componerlos como si se tratara de un rompecabezas.

El hemisferio derecho es inconsciente e intuitivo, capta directamente la estructura (lo esencial) de las cosas, sin necesidad de análisis ni razonamiento.

Posee una visión intelectual sintética y simultánea de muchas cosas. La velocidad de procesamiento de la información de ambos hemisferios es totalmente diferente; mientras el hemisferio izquierdo procesa apenas unos 40 bits (unidades de información) por segundo, el hemisferio derecho procesa entre 1 y 10 millones de bits por segundo; de aquí la importancia de aplicar al aprendizaje las grandes ventajas que ofrece el uso del hemisferio derecho.

La actividad del hemisferio derecho es totalmente inconsciente debido a la alta velocidad a que fluye la información: El hecho de que los procesos del hemisferio derecho sean

inconscientes, no significa que sean ilógicos. Simplemente se trata de procesos mentales tan complejos e instantáneos que resulta imposible observarlos y analizarlos.

El La capacidad del hemisferio derecho se debe a que tiene acceso al subconsciente. El subconsciente es sabio, posee la capacidad llamada *pantomnesia*, es decir, que recuerda absolutamente todo lo que el cerebro ha percibido a nivel consciente e inconsciente desde el primer día de vida.

El subconsciente conoce todos tus problemas y dificultades; también conoce tus fortalezas y posibilidades de éxito. El cerebro tiene todas las respuestas que necesitas. El subconsciente también tiene un poder llamado precognición o conocimiento del futuro. Esto es posible y lógico si tenemos en cuenta que conoce la realidad de nuestro yo interno y, por tanto, conoce nuestra proyección en el futuro.

Las personas no pueden acceder de forma directa al subconsciente, pero si pueden hacerlo de forma indirecta. De esto hablaremos en el capítulo dedicado al Subconsciente. El acceso indirecto es posible debido a que ambos hemisferios están relacionados y trabajan juntos y se complementan en muchas actividades. Por ejemplo, la codificación, almacenamiento y recuperación de información dependen de ambos hemisferios.

La actividad más importante del hemisferio izquierdo es el pensamiento analítico y crítico; mientras que, la actividad más importante del hemisferio derecho es la intuición y la creatividad.

El pensamiento crítico y la creatividad deberían ser los objetivos fundamentales de la educación; pues de ellos provienen la conciencia y la inspiración; sin embargo, son los menos cultivados y cuando alguien desarrolla estas cualidades es reprimido, criticado, tachado de rebelde y desadaptado.

El mayor obstáculo para el desarrollo y para la creatividad es la represión ejercida por la sociedad. La represión puede ser brutal, o bien, sofisticada.

Los seres humanos poseemos un cerebro con grandes potencialidades que podrían conducirnos al desarrollo, al éxito y a la felicidad, pero la sociedad reprime de muchas formas y programa a las personas para que sean ignorantes y sumisas, por lo cual, quienes desean ser libres y alcanzar el éxito y la felicidad, necesitan utilizar de forma inteligente ambos hemisferios, especialmente el hemisferio derecho (intuitivo y creativo)

Nuestro método de Súper Aprendizaje Alfa tiene como objetivo fundamental el desarrollo del potencial de ambos hemisferios, de forma especial el hemisferio derecho que es el responsable de la inteligencia emocional, de la intuición, de la creatividad y de la vida emocional.

2

La mente

El cerebro es la estructura física que se encarga del funcionamiento mecánico de los procesos mentales.

La mente es un concepto que posee muchos significados. Se habla de nivel mental para designar el grado de inteligencia. Se habla de poder mental, higiene mental, equilibrio mental, enfermedad mental, etc.

La mente es considerada como el punto de convergencia de los impulsos y energías de todos los niveles de la personalidad. Es la reguladora de la energía psíquica y rectora de la conducta.

Es responsable del entendimiento, de la capacidad de crear pensamientos, del raciocinio, de la percepción, de las emociones, de la memoria, de la imaginación de la voluntad y de otras habilidades cognitivas.

Es la facultad del cerebro que permite reunir información, razonar y extraer conclusiones.

La **mente concreta** realiza los procesos básicos del pensamiento: Observación, comparación, relación, clasificación, que son la base del análisis-síntesis

La **mente práctica** realiza procesos directivos y ejecutivos de pensamiento, relaciona las causas con los efectos y los medios con los fines

La **mente abstracta** realiza procesos de reflexión consciente, accede a sus propias representaciones y las modifica. La razón es la facultad superior de conocimiento ya que hace abstracción de todo su contenido.

La naturaleza del cerebro y la prioridad de la mente, es encontrar una solución que aporte el mayor beneficio con el menor esfuerzo y el menor sufrimiento.

Los seres humanos creemos que controlamos nuestra vida y que nuestros pensamientos y nuestras decisiones dependen de la voluntad de cada momento, pero no es así.

Es el inconsciente quien marca la pauta de la conducta de los seres humanos y el que determina el estado de la psiquis, dependiendo de los contenidos que hemos grabado en él a lo largo de la vida, de las actitudes y del uso que hacemos del libre albedrío.

La parte consciente depende del inconsciente. El inconsciente es el almacén de la información recogida que ha sido reprimida. Resulta muy difícil traer a la mente consciente dicha información. El subconsciente es un estado intermedio entre el

inconsciente y la conciencia, al cual se puede acceder con facilidad, si se presta atención a la conciencia.

A cada momento, consultamos al subconsciente, para extraer información, con el fin de evaluar la situación y actuar o no actuar. Cuando las condiciones son favorables y existe un objetivo que estimamos bueno, se produce el impulso que nos lleva a actuar.

El inconsciente y el subconsciente contienen la materia prima que alimenta la inteligencia, la memoria, la conciencia, la creatividad, las emociones y el estado de ánimo habitual.

De aquí la importancia de llenar la mente con información valiosa, de adquirir valores y criterios correctos que iluminen el camino hacia el éxito verdadero, y de capacitarse para ser eficaces en la acción, pues, en definitiva, todo lo que deseamos lograr debe salir de nuestra mente.

La forma en que nos va en la vida es el resultado de cómo funcionamos por dentro.

Muchas personas, aparentemente buenas y capaces, logran poco éxitos. Es posible que tengan algún contenido mental a nivel inconsciente (ideas, creencias, sentimientos...) que les impide triunfar. Las ideas claras y los buenos sentimientos es la mejor forma de liberarse de contenidos negativos y de proteger la mente

Hay personas que desean cambiar ciertas conductas pero les resulta muy difícil, a pesar del esfuerzo que realizan. Se debe a que la dinámica de la mente es muy poderosa e impone su ley. Esta dinámica, la crea cada persona a través de la educación recibida y de las decisiones que toma a lo largo de su vida. Todo cambio importante supone un proceso largo.

Todo lo que pensamos, sentimos, hablamos o hacemos, nos marca de alguna forma para siempre. Si tuviéramos conciencia del bien o del mal que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás, seguro que cuidaríamos más nuestras actitudes.

...

En la actualidad, tenemos alguna información sobre el cerebro físico, pero es muy poco lo que conocemos sobre la mente, debido a que los procesos mentales son, básicamente, inconscientes.

Según mitos y cosmogonías, el cosmos proviene de un caos original que después se organizó de acuerdo a ciertas leyes. De modo similar, la mente humana deriva de un caos original en el que coexisten sentimientos y tendencias que luchan entre sí por sobrevivir y por tomar el control de la mente.

En el correr de los siglos la inteligencia se fue imponiendo a los impulsos instintivos y la especie humana fue desarrollando conductas superiores; es lo que llamamos evolución.

La mente del hombre actual es el resultado de unos millones de años de evolución. Estos años de evolución significan muy poco en el contexto del Universo.

La mente humana aún sigue siendo un caos en el que luchan sin cesar, a nivel consciente y a nivel subconsciente: ideas, recuerdos, sentimientos, temores, complejos y tendencias instintivas.

El objeto de la educación es organizar la mente, para lo cual es necesario controlar ciertos impulsos y estimular otros.

Existen ciertas constantes, que han demostrado, a través de los siglos favorecer la evolución; se trata de ciertos principios y valores reconocidos a nivel mundial y enseñado, en general, por todos los padres del mundo.

La especie humana se rige por leyes internas de evolución que escapan al control del hombre, las cuales garantizan su supervivencia; pero la mente de cada persona depende de su albedrío, y, por tanto, corre peligro de perderse en el caos, a no ser que desarrolle cierta disciplina mental.

El objeto de la disciplina mental no es reprimir sino encauzar la energía. La mejor forma de encauzar la energía consiste en tener un proyecto claro, valioso y motivador que absorba en beneficio propio la energía mental.

El núcleo de la mente es la inteligencia y la conciencia.

Las personas desarrolladas poseen una mente rica, con abundantes conocimientos y con experiencias afectivas positivas, lo cual se traduce en buena salud mental. Estas personas poseen una mente analítica que les permite juzgar las cosas de forma correcta y actuar con éxito; mientras que, las personas poco desarrolladas carecen de información valiosa y de autoestima; lo cual se traduce en falta de capacidad para resolver los problemas y en actitudes defensivas.

Funciones de la mente humana

Función dinámica

La función dinámica es la más conocida. Es el resultado de tres procesos:

- a- Percepción de los estímulos.
- b- Procesamiento de los datos.
- c- Elaboración de respuestas.

Función subjetiva

A través de esta función el ser humano toma conciencia de sí mismo, de sus procesos biológicos y psicológicos, de sus experiencias, intereses, necesidades, motivaciones, valores, conducta, etc.

Función configuradora.

Esta función de (Auto identificación) es más inconsciente que consciente. El sujeto tiende a imitar y a adquirir las actitudes, costumbres, cultura y tradiciones propias del grupo familiar y social al cual pertenece. Esta función determina la forma de ser de cada individuo y de cada sociedad. Es decir su idiosincrasia.

Función energética.

La energía mental constituye la mayor riqueza del ser humano, pero por desconocimiento su verdadera naturaleza, de sus leyes y por falta de métodos Adecuados para su utilización, se pierde inútilmente. Se supone que el ser humano apenas aprovecha el 10 % de su poder mental.

Función creadora.

El cerebro debe ser una fábrica productora de ideas y de soluciones; sin embargo, muchas personas lo convierten en un simple almacén de datos inútiles. Este error se paga muy caro a lo largo de la vida, pues, llega un día en que los datos se vuelven obsoletos y la persona queda desadaptada a la realidad.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación, la creatividad y, sobre todo, tener un proyecto valioso, ilusiones e ideales.

3

El subconsciente



Cuando observamos un iceberg sólo vemos una octava parte de su altura. Hay otras siete partes sumergidas en el mar.

La parte visible se mantiene sobre la superficie, porque se apoya en la parte sumergida que no vemos. De forma similar, los seres humanos sólo tenemos conciencia de una pequeña parte de nuestros contenidos mentales.

Desconocemos nuestro verdadero poder mental; sin embargo, sabemos que está ahí, como una riqueza inmensa, como una mina, que podemos explotar.

El subconsciente es como el disco duro de la mente. Contiene toda la información que hemos recibido a lo largo de la vida; no sólo la información que hemos captado de forma consciente y de la que podemos recordarnos en cualquier momento, sino también la que hemos percibido de forma inconsciente. Nuestro cerebro es como un radar, percibe todo lo que ocurre a nuestro alrededor hasta en sus mínimos detalles y lo conserva en la memoria subconsciente.

El subconsciente no es un simple almacén de datos. El cerebro lo activa constantemente relacionando y combinando unas ideas con otras en busca de mejores soluciones. El cerebro es inmensamente poderoso, puede producir miles de ideas por segundo, pero este poder está condicionado por la cantidad y la calidad de la información grabada en el consciente y en el subconsciente.

Muchas personas podrían llegar a ser genios pero, debido a una pobre educación, su mente carece de contenidos valiosos sobre los cuales podría trabajar el cerebro, en consecuencia, son potencialmente genios pero en la realidad son ignorantes.

Esta realidad nos da idea de lo importante que es leer todos los días sobre temas valioso y lo necesario que es activar constantemente el cerebro con ideas poderosas porque al final, el éxito y la felicidad están en la mente y su logro depende de la forma en que adquirimos conocimientos de valor, en la medida en que los estimulamos. Al hablar de conocimientos nos referimos no sólo al estudio profesional, sino también, al conocimiento de los valores, de las artes y de los demás aspectos que constituyen la esencia de la verdadera cultura.

Así como la parte visible del iceberg se apoya en la parte sumergida, así la parte consciente de las personas se apoya y se alimenta de la parte subconsciente.

Los seres humanos creemos que tomamos decisiones libremente, pero las cosas no son así. Tenemos programaciones a nivel subconsciente, grabadas desde la infancia, las cuales se han ido modificando o consolidando a través de los años. Estas programaciones subconscientes constituyen la estructura profunda de nuestra personalidad y son las que determinan nuestras conductas.

Esto explica por qué muchas veces queremos hacer algo pero actuamos de una forma muy distinta. Se debe a que nuestro poder consciente es débil ante la dinámica poderosa de la mente subconsciente.

El subconsciente, como todo en la vida, tiene sus leyes. En el subconsciente luchan todos los contenidos por ocupar un lugar privilegiado y se asocian de acuerdo a su afinidad o significado. De aquí la importancia de instalar en la mente principios, valores, metas, ideales y proyectos importantes que estimulen la mente y atraigan hacia sí toda la información positiva del subconsciente.

El subconsciente de muchas personas es pobre y negativo, en consecuencia su mente consciente también es pobre y negativa, sin embargo, existen técnicas eficaces para programar la mente, de modo que, aún en circunstancias adversas, el ser humano puede reprogramar su mente. Además cuenta con un instinto y una inteligencia que le impulsan a buscar el éxito.

Nadie puede sacar del bolsillo una moneda si antes no la ha introducido y nadie puede sacar del cerebro una idea o una solución si antes no la ha introducido de alguna forma; de modo que, nadie puede ser altamente creativo si no posee contenidos mentales valiosos. Los contenidos del subconsciente constituyen la materia prima de la creatividad. El cerebro trabaja sin descanso buscando la forma de convertir en realidad los deseos y proyectos de las personas. Cuanto más importante es sean los proyectos y cuanto mayor es el interés que tiene la persona en dichos proyectos, más intensamente trabaja el cerebro. El cerebro sólo se moviliza cuando existen razones importantes.

Las personas creativas viven centradas habitualmente en sus proyectos. Están centradas de forma creativa, buscando nuevas formas de hacer las cosas más simples y efectivas. Lo hacen sin prisa y sin angustia, por lo cual pueden trabajar durante muchas horas sin cansarse.

Muchas personas poseen contenidos mentales valiosos, sin embargo no son creativas, porque se han adaptado de forma pasiva a la rutina de la sociedad.

La creatividad necesita ser alimentada constantemente. Es necesario trabajar sobre un proyecto de avanzada, de lo contrario se corre el riesgo de quedar atrapado en un círculo vicioso sin darse cuenta.

La creatividad más importante es la relacionada con la solución de los problemas de la vida.

4

La intuición

La intuición es el conocimiento que no sigue un camino racional, por tanto, escapa al análisis humano y por el momento no se puede explicar.

Se supone que en la intuición, el individuo puede relacionar la información con experiencias previas, pero, por lo general, es incapaz de explicar por qué llega a una determinada conclusión.

Las intuiciones suelen presentarse más como reacciones emotivas repentinas o sensaciones que como pensamientos abstractos elaborados.

Se cree que la intuición es un conocimiento que proviene del subconsciente. Surge de forma espontánea, pero fluye de forma lógica, como si se tratara de un proceso racional normal.

La velocidad de los procesos intuitivos es tal que escapa a la observación de la ciencia.

Se cree que el 90% de las creaciones humanas (científicas, artísticas, literarias, musicales, decisiones, etc. se deben a la intuición (creatividad), es decir, a procesos mentales que realiza el cerebro, por su cuenta, a nivel subconsciente. En estos procesos, el cerebro no actuaría de forma arbitraria, sino, respetando las ideas, creencias, sentimientos y deseos profundos de la persona.

La inteligencia racional participaría con el 10% en el desarrollo y progreso de la sociedad. Su labor se limitaría a analizar y organizar el producto de la intuición (creatividad) para adaptarlo a la realidad de la vida.

Como todas las capacidades humanas puede educarse y desarrollarse. La intuición está muy ligada a la inteligencia emocional, es decir a los sentimientos. El poder de intuir depende de muchos factores: estructura mental, temperamento, nivel de conocimiento, experiencia, motivación, entrenamiento, etc.

Cómo aprender a intuir y a crear

La forma más simple consiste en conocer el proceso de la creatividad y entrenarse con técnicas efectivas.

Los seres humanos poseen una intuición natural de tipo general muy relacionada con el instinto, la cual tiene como objetivo la supervivencia. Para desarrollar una intuición específica, que nos ayude a lograr los objetivos que deseamos, es necesario

1. Elaborar un proyecto en el cual se especifiquen los objetivos de forma clara y concreta.

2. El proyecto debe ser importante y , valioso, pues, el cerebro sólo se moviliza cuando existe un proyecto importante, como son el desarrollo, el éxito o la felicidad.
3. Es fundamental la actitud emocional, la fe, la ilusión, el deseo, la alegría, la relajación. La prisa, la angustia y la presión bloquean la intuición.
4. Es importante tener suficiente información, experiencias, vivencias, etc. en relación con el tema u objetivos que se quieren lograr, pues el cerebro se basa en esos contenidos para procesarlos y sacar sus conclusiones.
5. La intuición (creatividad) puede surgir de forma espontánea pero tiene su proceso.
6. Las grandes intuiciones son el resultado de un proceso mental profundo y madurado
7. Las intuiciones de cada persona están relacionadas con lo que la persona conoce, cree, hace y ama.
8. La improvisación es una forma de intuición. No es más que la expresión, casi automática, de lo que la persona sabe. Nadie puede improvisar sobre lo que no conoce. La improvisación se desarrolla con ejercicio.
9. La intuición es caprichosa. No surge porque nos pongamos a pensar o imaginar. Son necesarias ciertas condiciones: relax, concentración relajada y un deseo de crear.

Cada persona debe encontrar los momentos ideales para crear. Antes de acostarse y al levantarse son buenos momentos, debido a que, la mente permanece en un estado de semiinconsciencia, lo cual permite "burlar" la censura que separa el consciente del subconsciente. Esta situación es favorable para que afloren ideas y respuestas elaboradas por el cerebro a nivel subconsciente.

Es fundamental el silencio y evitar toda clase de estímulos que puedan despertarnos a la realidad.

Después de un paseo por un lugar tranquilo y agradable, el cuerpo y la mente quedan relajados y es buen momento para crear y aprender con más facilidad. Pruébalo.

También resulta muy efectivo el paseo un día antes de los exámenes, de una entrevista importante, o de un asunto espinoso que tengas que resolver. Lo resolverás con más tranquilidad, con más inteligencia y control, porque contarás con una Súper Inteligencia.

Estudios realizados indican que las personas tienen ideas más creativas en momentos de ocio, es decir, cuando están libres del trabajo, de tensiones y de responsabilidades

10. Es conveniente alimentar la intuición todos los días, trabajando con fe e ilusión en un proyecto importante, fortaleciendo la autoestima y los valores y dando a tu vida un sentido de misión y trascendencia. Esta actitud activará mantendrá activo tu cerebro, el cual no descansará tratando de convertir el proyecto en realidad.

Test de Programación mental

Las siguientes preguntas tienen como objetivo ayudar a centrar la mente en objetivos que constituyen la estructura de la mente, los cuales determinan el rumbo de la vida.

Es conveniente hacer una reflexión en base a las respuestas y actuar en consecuencia, pues, de poco sirven los esfuerzos cuando no están bien encaminados.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Sabes cómo programar tu subconsciente?			S
2	¿Cuidas tu autoestima y tu dignidad?			S
3	¿Te consideras una persona creativa y emprendedora?			S
4	¿Eres inseguro e indeciso?			N
5	¿Sabes utilizar la autosugestión a tu favor?			S
6	¿Tienes criterios claros sobre lo fundamental de la vida?			S
7	¿Te falta personalidad. Te dejas manejar con facilidad?			N
8	¿Te consideras una persona feliz?			S
9	¿Tienes espíritu de superación?			S
10	¿Eres una buena persona?			S
11	¿Tienes buen nivel cultural?			S
12	¿Tienes proyectos importantes?			S
13	¿Te consideras una persona sumisa?			N
14	¿Eres mentalmente rápido?			S
15	¿Piensas en positivo?			S
16	¿Lees sobre capacitación y de desarrollo humano?			S
17	¿Tienes madurez y control de las emociones?			S
18	¿Tienes disciplina y responsabilidad?			S
19	¿Te esfuerzas por superarte en todos los aspectos?			S
20	¿Eres una persona reflexiva?			S

5

Inteligencia emocional

Es importante lo que piensas pero es más importante cómo te sientes.
Es importante ser inteligente pero es más importante ser feliz.

Las emociones son un mecanismo de supervivencia que han ayudado a la evolución de la especie humana. Existen emociones fuertes y repentinas que resulta difícil controlar, pero las emociones que se basan en sentimientos o procesos de pensamiento, tales como (el rencor, la ansiedad, la tristeza, etc.) pueden ser controladas y cambiadas.

La inteligencia ilumina el camino a seguir pero es la emoción la que impulsa a la acción. El amor activa la inteligencia emocional. Es impresionante la facilidad con la cual las personas aprenden aquello que aman. Se cree que el 90 % de todas las cosas grandes que se han realizado en el mundo se deben a la inspiración generada por la inteligencia emocional y el 10% a la inteligencia racional, la cual se encarga de organizar en forma lógica el producto de la inspiración.

Hoy sabemos que las emociones siempre han determinado la dirección de todas nuestras decisiones, incluso de aquellas que aparentan ser puramente racionales. Muchas personas intelectualmente brillantes, logran poco o nada en la vida, mientras que, personas dotadas de una inteligencia promedio, han llegado muy lejos. ¿Por qué?

Qué es la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás, de enfrentar con éxito las presiones de la vida, de saber actuar con determinación y firmeza cuando se trate de defender posiciones fundamentales

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son

a. Autoconciencia.

Es la capacidad de saber qué pasa en nuestra mente y cómo nos sentimos.

b. Autoestima

Es el valor que cada uno se da a sí mismo. Este valor no depende tanto de éxitos externos, ni del reconocimiento de los demás, sino de la conciencia de los valores internos (esfuerzo, honestidad, etc.)

c. Control emocional

Es la capacidad para controlar o modificar los sentimientos. El control de los sentimientos no significa represión. Si quieres ser libre necesitas aprender a expresar tus ideas y sentimientos. No es bueno callar por temor o por evitar; porque los sentimientos reprimidos generan tensión y al final estallan en forma violenta.

d. Capacidad para motivarse y motivar a los demás

Para motivarse es necesario tener un proyecto de vida, objetivos e ideales por los cuales vale la pena luchar. Y, para motivar a los demás es necesario conectar con ellos, aclarar su mente y darles razones y estímulo.

e. Empatía.

Sintonizar con las personas, comprenderlas y aceptarlas como son. Se trata de relacionarse con su parte positiva y dejar de lado las diferencias.

f. Asertividad.

Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo. La asertividad es una actitud vital. La palabra asertivo significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz. Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad y mentira.

g. Habilidad social

Habilidad para dirigir, dialogar y persuadir; para cooperar, para trabajar en equipo y resolver las diferencias.

h. Capacidad creativa y productiva

Sin amor, podemos conocer los datos de todo pero la esencia de nada.

Las grandes creaciones del mundo, son fruto del amor. El amor pone alas a la fantasía para crear sueños, alas a la inteligencia para convertirlos en realidad y fuerza a la voluntad para llevarlos a feliz término.

Si pregunta a los creadores y a los triunfadores por la razón de su éxito, te responderán: Hago lo que me gusta. Disfruto de mi trabajo. Siento que estoy haciendo algo importante y eso da sentido a mi vida.

“Sólo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos” El Principito” de Saint-Exupéry

i. Capacidad para resolver de forma inteligente los conflictos y retos de la vida.

h. Capacidad para aprender

Desde hace algunos años, la inteligencia emocional tiende a ser un criterio de valorización y de éxito en cualquier tipo de aprendizaje, en particular en el mundo escolar y laboral. No es sorprendente que ciertas personas con una elevada inteligencia emocional tengan mayor éxito en la vida y mayor productividad en el trabajo que quienes tienen simplemente alto grado de cociente intelectual.

Las grandes empresas nacionales e internacionales, conscientes de esta realidad prestan especial atención a la inteligencia emocional a la hora de seleccionar personal.

La inteligencia emocional está muy relacionada con el estado Alfa.

Alfa significa el estado de paz, armonía y concentración relajada que debe lograr la persona para tener éxito en el estudio y en cualquier otra actividad.

Al funciona en estado Alfa entran también en acción la inteligencia Subconsciente y la Inteligencia Intuitiva. Estas inteligencias, de las cuales conocemos muy poco, llevan directamente al conocimiento de las cosas sin necesidad de realizar los procesos racionales conocidos.

La inteligencia emocional está reñida con la ira, el odio, la envidia, el egoísmo, la pereza, la hipocresía y con la mediocridad.

La psicología moderna ha demostrado el poder del amor como fuerza para la salud, para el conocimiento y para la creatividad.

“Necesitamos amar para sobrevivir”

Test de Inteligencia emocional

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te cuesta mucho hacer amigos?			N
2	Ante una situación nueva ¿tardas en reaccionar?			N
3	¿Te cuesta adaptarte a los cambios?			N
4	¿Tienes miedo a lo desconocido?			S
5	¿Eres muy influenciable?			N
6	¿Te consideras una persona impulsiva?			N
7	¿Eres una persona optimista?			S
8	¿Sabes controlar tus emociones?			S
9	¿Tiendes a envidiar a los demás?			N
10	¿Expresas tus ideas y sentimientos con libertad?			S
11	¿Eres sensible a las necesidades de los demás?			S
12	¿Los demás se sienten bien en tu compañía?			S
13	¿Resuelves las diferencias a través del diálogo?			S
14	¿Sabes manejar tus frustraciones?			S
15	¿Vives habitualmente alegre?			s
16	¿Sacrificarías tus principios con el fin de lograr el éxito?			N
17	¿Eres muy intransigente?			N
18	¿Te dejas convencer fácilmente?			N
19	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
20	¿Tienes habilidad para convencer a los demás?			S
21	¿Eres una persona creativa?			S
22	¿Te resulta fácil relacionarte con otras personas?			S
23	¿Confías en lograr tus objetivos?			S
24	¿Eres una persona decidida?			S

6

La inteligencia racional

Hasta hace poco, la inteligencia era considerada como la capacidad de aprender, comprender y resolver.

Este concepto, práctico y racionalista está siendo superado por un concepto más amplio y más humano, que abarca también la capacidad de adaptación, desarrollo, convivencia, creatividad y felicidad.

En realidad, los seres humanos tenemos varias inteligencias: verbal, abstracta, lógica, numérica, espacial, tecno-mecánica, artística, social, emocional, etc. Cuyo desarrollo constituye el verdadero poder mental de las personas; sin embargo, sólo desarrollamos de forma relativa alguna de estas inteligencias

El objeto de la vida es crecer como ser humano y ser feliz. Si fallamos en estos objetivos, todo lo demás carece de sentido.

La actividad fundamental de la inteligencia es pensar y crear respuesta. El pensar es un proceso consciente que consiste en analizar y combinar ideas y conceptos con el fin de comprender y resolver.

El ser humano nace con una inteligencia que depende básicamente de factores genéticos. Los niños nacen más inteligentes cada día como resultado de la evolución de la especie, pero necesitan ser estimulados. La familia y la sociedad proporcionan infinidad de estímulos; sin embargo, la cantidad de estímulos no garantiza el correcto desarrollo de la inteligencia, a menos que estos sean variados y de calidad.

Piensa como un genio

Aunque no seas un genio, puedes usar las mismas estrategias que Aristóteles y Einstein para utilizar el poder de tu mente creativa y manejar mejor tu futuro. Si te limitas a hacer únicamente lo que te exigen, nunca llegarás a nada importante.

Las siguientes estrategias te ayudarán a pensar en forma inteligente y a lograr los objetivos que te propongas. Estas estrategias han sido utilizadas a lo largo de la historia por los genios creativos de la ciencia, del arte y de la industria.

1. Observa los problemas y situaciones desde distintas perspectivas y halla nuevas soluciones que nadie antes ha tenido.

Para ello tienes que olvidarte, por el momento, de lo convencional, de los parámetros establecidos por la ciencia y la sociedad. Atrévete a pensar de otra forma. Cuando

Einstein pensaba sobre un problema, formulaba la cuestión de tantos modos diferentes como fuera posible, hasta de posiciones absurdas

2. ¡Visualiza!

Dicen que el escultor Miguel Ángel veía atrapada en el bloque de mármol la estatua que iba a esculpir y que su trabajo consistía en retirar el material que rodeaba la estatua.

Einstein visualizaba soluciones. Por ejemplo, visualizó la teoría de la relatividad. Estaba seguro de que las cosas eran como él las visualizaba pero tardó muchos años en poder explicarlo con palabras.

3. ¡Produce!

Una característica del genio es la productividad.

Thomas Edison registro 1.093 inventos. Invirtió toda su fortuna y dedicó muchos años hasta lograr la lámpara incandescente. Lo que indica que todas las cosas importantes exigen tiempo, fe y perseverancia.

Un estudio realizado por Dean Keith Simonton de la Universidad de California, sobre 2.036 científicos de toda la historia reveló que la mayoría de los más respetados científicos habían producido grandes obras, pero también habían cometido grandes errores; lo cual indica que, lo importante en la vida es buscar la excelencia y no detenerse por causa de los errores.

4. Haz nuevas combinaciones.

Combina y recombina ideas, imágenes y pensamientos de diferentes modos, no importa cuán incongruentes o insólitos sean. El monje austriaco Gregorio Méndel, llevado por la curiosidad, cultivó dos especies de guisantes en 1856 y los fecundó entre sí, obteniendo en cada combinación guisantes con características distintas. Las leyes de la herencia en las cuales se basa la genética moderna, provienen del monje, quien tuvo la idea y la curiosidad de descubrir algo nuevo.

5. Relaciona toda tu experiencia y tu saber.

Realiza conexiones entre diferentes temas. Da Vinci relacionó el sonido de una campana con una piedra cayendo al agua. Esto le permitió establecer la conexión de que el sonido viaja a través de ondas.

Samuel Morse inventó las estaciones de relevo para las señales telegráficas cuando observó los puestos de relevo para los caballos de las diligencias.

6. Piensa en los opuestos y piensa hasta en lo contradictorio.

Porque te puede ofrecer una visión nueva que resulta imposible desde la lógica habitual de las cosas.

Si logras acceder a tu mente creativa podrás sacar ideas y soluciones hasta de lo negativo y de lo absurdo.

Si quieres triunfar necesitas salirte de los parámetros establecidos e idear forma nuevas de hacer las cosas y encontrar soluciones nuevas.

7. Prepárate para reconocer y aprovechar nuevas oportunidades.

Cada día desfilan delante de tus ojos numerosas oportunidades que no percibes, porque tu cerebro está acostumbrado a lo común y rutinario.

Existe un principio conocido como "error creativo". Muchos de los descubrimientos han surgido de un error en el proceso de investigación.

Las personas inteligentes aprenden tanto de sus aciertos como de sus errores, porque están preparadas para ver en muchas direcciones.

8. Vive en actitud creativa

El ser humano es creativo y curioso por naturaleza. Observa a los niños; siempre están inventando y preguntando. Pero estas conductas molestan a los adultos, que prefieren niños tranquilos y sumisos. Al final los niños se "adaptan" para no tener problemas. De esta forma pierden lo más valioso de sí, como es la creatividad. Los niños crecen y se hacen hombres, socialmente "adaptados y maduros" pero poco creativos.

La falta de creatividad hace que las cosas resulten difíciles y es la principal razón de la baja autoestima y de la pobreza a nivel económico y a nivel mental.

Vivir en actitud creativa significa, en primer lugar maravillarse de tantas cosas bellas y fantásticas que ofrece la vida y despertar la curiosidad por saber acerca de tantas cosas importantes.

9. Se filósofo. No te conformes con ver las cosas hechas, busca el principio y el fin de las cosas; es decir, la razón de todo lo que existe.

10. Se también como el sabio que busca el sentido de la vida y el verdadero valor de las cosas.

11. Proponte retos a corto, mediano y largo plazo

La tendencia de la mayoría de los seres humanos es hacer lo estrictamente necesario para sobrevivir. Hace poco me contaba un amigo sobre un pescador que le transportó a una isla. En el viaje se limitó a pescar sólo un pez. Era lo que necesitaba para comer.

Hay personas que viven la vida vegetando, como este pescador. Aparentemente es feliz, porque tiene todo lo que necesita. Pero el ser humano es racional y curioso. Como decía el filósofo Platón: El ser humano es un *demiurgo*, un pequeño dios, cuya misión es convertir las ideas y los sueños en realidad.

Las personas pueden pensar de forma cómoda y vegetar como el pescador o pueden convertirse en demiurgos y crear cosas maravillosas.

El pescador quizás no ambicione ser un demiurgo o pequeño dios porque no tienen conciencia de lo grandioso que es el hecho de crear y resolver retos; pero de lo que sí estoy seguro es que, ningún pequeño dios quiere ser un pescador como el de esta historia.

El cerebro tiende a habituarse a lo cotidiano y a actuar de forma repetitiva. Para desarrollar poder mental es necesario proponerse retos que nos ayuden a escalar un

poco cada día. No es suficiente con dar un paso adelante cada día, esto lo hacen muchos. Lo importante es dar un paso hacia adelante y hacia arriba. Entonces, a medida que pasen los años comprobarás que, mientras tú creces, los demás siguen como pequeños enanos pegados a la tierra.

12. Aprende lo esencial de todo lo que consideres importante

"Nada de lo que es humano me es extraño"

Esta frase escrita por un filósofo viene a decir que todo lo que se relaciona con el ser humano es importante. Pero, como no tenemos tiempo ni capacidad para aprender todo, necesitamos encontrar la forma de apropiarnos de las cosas esenciales que ha creado la humanidad y que constituyen la cultura.

La clave está en aprender sólo lo importante de lo importante, es decir, estrictamente lo esencial. Esto no resulta fácil, porque estamos acostumbrados a aprender hasta la letra pequeña.

"Quién mucho abarca poco aprieta" La mucha información sirve de poco si no se traduce en criterios.

Los conocimientos tienden a crecer en progresión geométrica, y, para no ser desbordados por la avalancha de conocimientos, necesitamos seleccionar y condensar lo esencial.

Con el fin de no perderse en la selva del conocimiento es conveniente tener un mapa de ruta, es decir, establecer un plan concreto de desarrollo cultural.

Finalmente. No es lo mismo ser inteligente que creativo. Todo creativo es inteligente pero no todo inteligente es creativo. La inteligencia nos permite conocer pero el conocimiento sirve de poco si no se traduce en creatividad. La creatividad es la capacidad de manipular la información, de combinarla y de crear soluciones. La clave fundamental de la creatividad no es la inteligencia sino la intuición.

Además, es fundamental la dedicación. Hasta hace poco se creía que el talento dependía del coeficiente intelectual, pero no es así. Resulta que el mejor jugador de hockey sobre patines lo es porque le ha dedicado al tema un promedio de diez mil horas. Lo mismo que ha hecho el primer jugador de baloncesto del mundo. Lo mismo que ha dedicado Bill Gates a la programación de ordenadores.

Sin dedicación y esfuerzo no hay talento que valga. Si observas a los grandes triunfadores verás que son personas dedicadas en cuerpo y alma a su labor.

Por lo cual, no pienses que los poderes mentales son dones especiales. Los poderes mentales son el resultado de esfuerzo, creatividad, método y dedicación.

¿Cómo desarrollar la inteligencia?

En la actualidad los seres humanos tenemos una evolución genética similar, lo que indica que la inteligencia de todos los seres humanos es similar desde el punto de vista genético. La diferencia está en la forma en que cada persona es estimulada y programada. Lo que nos diferencia, por tanto, es la inteligencia funcional, es decir el grado de desarrollo concreto alcanzado por cada persona. Nadie puede cambiar la inteligencia genética, pero con un buen entrenamiento sí podemos cambiar la inteligencia funcional.

La razón por la cual, las personas conservan el mismo cociente intelectual durante toda su vida se debe a que, cuando son jóvenes queda programados con unos hábitos mentales y con un ritmo mental, de los cuales no logran salir

Con estímulos ricos y variados que proporcionen una visión clara y profunda de las cosas.

El nivel cultural y motivacional del medio familiar y social es fundamental.

Una familia o sociedad que ama la lectura, la reflexión y la superación son grandes activadores de la inteligencia.

Con el desarrollo de un lenguaje amplio y rico.

La inteligencia funciona en base a un código verbal debido a que el pensamiento del hombre es verbalizado. Los seres humanos piensan e imaginan en base a palabras; por tanto, cuanto más amplio y rico sea el vocabulario, mayor será el alcance de la inteligencia. El lenguaje se adquiere a través de la lectura, del estudio y de la reflexión.

Elevando el nivel de autoestima. La autoestima influye en los procesos mentales. Una autoestima elevada activa las capacidades mientras que una autoestima baja inhibe las capacidades.

En el subconsciente de cada persona actúan un sin fin de temores, complejos, traumas y prohibiciones que bloquean el buen funcionamiento de la inteligencia. A medida que se resuelven, se incrementa el nivel de la inteligencia; por lo cual, el equilibrio psíquico, la armonía, la seguridad, la madurez, la socialización, la motivación y el amor, son factores determinantes en el desarrollo de la inteligencia. Todo lo dicho indica que, la inteligencia no puede desarrollarse de forma aislada.

La curva evolutiva de la inteligencia casi coincide con la curva del desarrollo del organismo, alcanzando su máximo nivel entre los 20 y 24 años; por tanto, hay que aprovechar los 24 primeros años de vida para desarrollar al máximo todas las áreas relacionadas con la inteligencia y la personalidad.

Los nuevos descubrimientos de la genética y de la psicología arrojan descubrimientos muy valiosos sobre qué cualidades conviene desarrollar en cada edad.

Vivimos en una sociedad globalizada, caracterizada por la competencia y la especialización. La especialización es buena, el problema surge cuando la especialización se realiza a costa del desarrollo integral y de la cultura general.

La excesiva especialización convierte al hombre en una pieza aislada del gran robot, con la consecuente pérdida del sentido de la vida.

En Súper Aprendizaje Alfa hemos desarrollado las teorías y ejercicios para el desarrollo de la inteligencia. La inteligencia no es una capacidad independiente. La actividad de la inteligencia es un proceso muy complejo que supone el desarrollo de varias capacidades que participan en el proceso de pensar (velocidad, ritmo y control mental; percepción, atención y concentración; lectura veloz y lectura comprensiva; razonamiento verbal, abstracto y lógico; expresión oral y expresión escrita; creatividad). Un fallo en cualquiera de estas áreas reduce la eficacia de la inteligencia.

Existen numerosos tests para medir el nivel de inteligencia en sus distintas manifestaciones: verbal, abstracta, lógica, numérica, espacial, mecánica, artística, etc. Los tests miden únicamente el nivel de inteligencia funcional, alcanzado por la persona hasta el momento de su aplicación, pero dicho nivel puede incrementarse adquiriendo métodos efectivos de aprendizaje.

La mayoría de las personas quedan programadas definitivamente en la infancia y se acostumbran a una forma de percibir, de sentir, de pensar y de actuar.

Funcionan de acuerdo a ciertos hábitos y actitudes que condicionan y fijan el funcionamiento y el nivel de la inteligencia para el resto de la vida.

Al comienzo de los cursos de Súper Aprendizaje Alfa, aplicamos a los asistentes un test de razonamiento verbal y otro test de razonamiento abstracto; esta misma operación la repetimos al final del curso, aplicando tests paralelos. El incremento de la inteligencia funcional es superior al 20 %.

Este aumento se debe a una nueva programación mental que comprende:

- _ El desarrollo de una mente fluida, espontánea, selectiva y creativa.
- _ La reducción de temores.
- _ El desarrollo de autoestima y seguridad.
- _ Una definición clara de objetivos y de metas.
- _ Motivación al logro y a la excelencia.

La cibernética ha abierto caminos insospechados que conducen al conocimiento de la naturaleza y al dominio de la energía. Sin la ayuda de la cibernética, el hombre jamás habría llegado a la luna, ni habría creado máquinas tan sofisticadas que han hecho posible el progreso actual.

En las últimas décadas, la especie humana, ha “progresado” más que en toda su historia. Este desarrollo se está incrementando en progresión geométrica. Y el futuro se abre ante el hombre como una tentación sin fronteras. Pero en medio de este desarrollo ¿En dónde se encuentras tú?, ¿Cuáles son tus expectativas? ¿Qué piensa hacer para no perder el tren del futuro?

Necesitamos incrementar la inteligencia para estar a la altura de las exigencias de la vida. Un estudio realizado por Ashby indica que el camino más eficaz, para el desarrollo de la inteligencia puede resumirse en dos palabras: “Capacidad selectiva”.

La supervivencia de una industria, de una especie, de una sociedad, de una familia o de una persona, depende de su capacidad para adaptación a situaciones nuevas y complejas.

Las especies que han logrado sobrevivir a lo largo de la historia son las que han sabido prever y adaptarse a tiempo a situaciones nuevas.

Las personas que triunfan son las que tienen un proyecto de vida valioso, una visión, viven mirando al futuro en actitud activa, tratando de cambiar las cosas en vez de esperar que las cosas cambien, y, sobre todo, conociendo mejor cada día las claves del desarrollo, del éxito y de la felicidad.

Por tanto, el desarrollo de la inteligencia depende de la capacidad de selección; de modo que, la clave del éxito está en prever y seleccionar las mejores oportunidades. Esto no supone más esfuerzo, sino una forma más inteligente de hacer y de vivir.

Por esta razón, se trata de seleccionar las mejores condiciones de “supervivencia” a nivel físico, afectivo, intelectual, social, económico y espiritual.

1. Desarrollar un lenguaje rico y fluido.

La mayoría de las personas tienen un vocabulario elemental y pobre; en consecuencia, su pensamiento es pobre, su capacidad de aprendizaje muy limitada y su creatividad es escasa. Se limitan a repetir de forma rutinaria las mismas conductas.

2. Conocimiento semántico de las palabras.

Las palabras tienen una gama de significados y de matices, cuyo conocimiento permite utilizarlas con propiedad y precisión y de este modo, desarrollar mayor agudeza mental, tanto para percibir las cosas, como para manejar las palabras con sutileza, expresar con exactitud lo que deseamos e influir en las personas.

3. Integración del conocimiento en esquemas o mapas mentales.

Para que la inteligencia sea poderosa es necesario integrar todos los conocimientos en una sola estructura o mapa mental. Si tienes un mapa o guía vial dibujado en un solo plano, puedes tener una visión global del mismo en un instante y puedes ver con rapidez el camino a seguir. Es como ver un

rompecabezas armado; pero, si el mapa está seccionado y distribuido en varias páginas, las cosas se complican. En este caso el camino está dividido en partes y es necesario un tiempo y un esfuerzo para unir mentalmente esas partes y visualizarlas como un todo. Es como si tuviéramos que armar un rompecabezas.

4. Reducir el conocimiento a definiciones claras y simples.

Las ideas son abstractas y tienden a esfumarse, por lo cual necesitan ser moldeadas. La palabra es el molde y el recipiente de la idea. La definición debe contener únicamente lo esencial. Cuanta más simple y precisa es la definición, mejor se graba y se recuerda con mayor rapidez. Para reducir el pensamiento a definiciones simples es fundamental entender bien el tema y tener la capacidad de reducirlo a su mínima expresión, de modo que, aunque la definición sea simple, contenga en sí lo esencial de todo lo que se ha leído.

Lo que se comprende y simplifica adecuadamente queda grabado como un todo y no se olvida jamás. En adelante es suficiente con recordar una palabra del tema para que acudan a la mente las ideas importantes, debido a que están unidas como en un racimo. De esta forma resulta fácil recordar la información a la hora de un examen o a la hora de hablar sobre un tema.

El cerebro funciona de forma similar al estómago. El estómago procesa o digiere los alimentos pero luego el organismo asimila sólo las sustancias nutritivas. El resto se convierte en desecho y va a parar al váter. En este caso, al olvido.

Ejercicio. Define de forma simple y rápida

La definición simple responde a la pregunta: ¿Qué es?

Ejemplo. Atmósfera..... Capa de aire que envuelve a la tierra.

- | | | | |
|----------------|---------------|---------------|----------------|
| 1. Naranja | 6. Tiempo | 11. Arco iris | 16. Televisión |
| 2. Perfume | 7. Velocidad | 12. Distancia | 17. proceso |
| 3. Árbol | 8. Cerebro | 13. Eco | 18. Método |
| 4. Raíz | 9. Alimento | 14. Inducir | 19. Calidad |
| 5. Temperatura | 10. Digestión | 15. Potencial | 20. Espacio |

5. Conocer variedad de sinónimos.

Los sinónimos son palabras distintas pero que tienen un significado parecido. Es bueno disponer de varios sinónimos con el fin de elegir el más adecuado para precisar el significado con exactitud y lograr el efecto deseado.

Ejemplo.

Las palabras: prever, intuir, adivinar, pronosticar y predecir, significan casi lo mismo, pero existe una variedad de matices importantes.

Lo mismo ocurre con los sinónimos: ver, observar, mirar, buscar, averiguar, indagar, escudriñar.

Ver.....Percibir
Observar.....Prestar atención
Examinar.....Analizar
Escudriñar.....Buscar hasta lo más recóndito
Contemplar.....Observar con satisfacción

Cuanto más sinónimos conozcas más caminos abiertos tienes para el pensamiento, para el estudio, para la expresión, para la creatividad. Si sólo tienes una palabra para expresar una idea y no te acuerdas de esa palabra te quedarás bloqueado, pero, si tienes varios sinónimos, es fácil que alguno te venga a la memoria.

6. Conocer y aplicar las leyes del aprendizaje.

En el libro: Leyes del Aprendizaje, puedes encontrar amplia información sobre las siguientes leyes.

En la vida todo se rige por leyes. Las leyes son el camino que conduce a destino. La ignorancia de las leyes es la causa fundamental de que las personas vivan desorientadas, sean poco eficaces y no logren objetivos importantes.

1. La necesidad
2. El interés.
3. El temor.
4. Autoestima
5. Las exigencias sociales.
6. Conocer métodos eficaces.
7. El conocimiento de las metas.
8. Los hábitos.
9. Atención y concentración.
10. El aprendizaje progresivo.
11. Aprendizaje constante.
12. El estudio activo.
13. Selección y simplificación.
14. La asociación.
15. Reconocimiento del éxito.
16. La verbalización
17. La repetición activa
18. Espíritu de superación.
19. Actitud cooperativa.
20. Visión y Misión
21. La satisfacción, el placer de estudiar
22. Estudiar en estado Alfa

Funcionar en estado Alfa significa el estado de paz, armonía y concentración relajada que debe lograr la persona para tener éxito en el estudio y en cualquier otra actividad.

1. Al funcionar en Alfa, las personas pueden crear las condiciones mentales de tranquilidad y relajación, induciendo al cerebro a producir ondas Alfa (de 8 a 12 ciclos por segundo). En estado Alfa, la conciencia se relaja, lo cual facilita la inspiración y la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan en el aprendizaje los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (creativo y asociativo)
2. El aprendizaje resulta fácil, agradable y efectivo, porque el material se adapta a las necesidades, intereses y ritmo de la persona. En la educación tradicional ocurre lo contrario.
3. Las personas actúan por motivación propia, participan activamente y se sienten protagonistas y responsables de su desarrollo.
4. Al entrar en estado Alfa, desaparecen los obstáculos, (temores, angustias y preocupaciones); se adquiere una visión positiva de la vida y se activan los mecanismos de desarrollo; de modo que, las personas se sienten más capaces, inteligentes y creativas, lo cual favorece la eficacia en el estudio.
5. El estado Alfa, también produce cambios en otros aspectos: Desarrolla mayor conciencia, autoestima, paz y tolerancia.

La fe, el auto estima, la paz, la alegría, la bondad y la ilusión, son condiciones indispensables para funcionar en Alfa y potenciar la inteligencia.

El temor, el rencor, la envidia, la pereza y el egoísmo, son grandes obstáculos para el desarrollo de la inteligencia.

La mayor parte de las personas gastan aproximadamente el 70 % de su energía en controlar angustias, temores, preocupaciones, culpas, etc.

Sin una buena dosis de valores y de motivación y sin cierta conciencia de servicio social, no hay razones para luchar. El cerebro está programado genéticamente para cumplir una función personal y una función social; por esta razón verás que las personas altamente desarrolladas (científicos, escritores, etc.) buscan ayudar a la humanidad a su modo.

Test Inteligencia abstracta

1. El siguiente test consta de 5 problemas.
2. Cada problema consta de una secuencia de cuatro pasos: 1,2,3,4, organizados de acuerdo a una lógica.
3. Debes encontrar el quinto paso, es decir la figura (a,b,c,d,e) que vendría en quinto lugar.

	Problema				Solución				
	1	2	3	4	a	b	c	d	e
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Respuestas: 1d 2c 3b 4d 5c 6d 7c 8d 9a 10b

La Palabra

En teoría, las palabras significan lo mismo para todos, pero, en la práctica, su significado y la interpretación que hacemos de las mismas, varía mucho de unas personas a otras. El significado de las palabras depende de la educación recibida, de las vivencias personales y del estado anímico de cada persona. “El mundo es del color del cristal con que se mira”

Existen palabras cargadas de contenido positivo, son conocidas como palabras asertivas. La palabra "asertivo" significa muchas cosas buenas; significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz...

Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad, mentira...

El lenguaje asertivo supone congruencia, autenticidad, sinceridad, ética, valores, proyectos y metas importantes. Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo.

Ahora bien, las palabras no son simples sonidos que se pierden en el aire. Las palabras son energía, fuerza, vibración positiva o negativa, que influye para bien o para mal, primero en quien las pronuncia y después en las demás personas.

Al pensar y al hablar creamos una "realidad mental activa" que envía mensajes positivos o negativos al cerebro, activando la parte positiva o la parte negativa de nuestra persona e impulsándonos a actuar de una forma o de otra.

Una persona que piensa y habla todos los días de problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiosa, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones y habla en positivo, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

Cuando hablamos, oímos nuestra voz llena de significados. Si nuestra voz expresa fe y seguridad, nos envía mensajes, tales como: Tú puedes, eres importante, vales mucho, etc. Imagina lo que significa recibir estos mensajes cada vez que hablas. Además, las personas perciben también estos mensajes, lo cual hace que te valoren, te respeten y te tomen en cuenta.

Por el contrario, una persona cuya voz es débil, temerosa e insegura, se envía mensajes negativos a sí misma cada vez que habla, tales como: Soy inútil, es difícil, no sé, no puedo... Imagina el daño que se causa cada vez que habla. La persona no tiene conciencia de esta realidad, pero, lo cierto es que daña su autoestima y su personalidad.

Vivimos en una sociedad de competencia, en la cual, la imagen personal es fundamental. A ninguna persona se le juzga por lo que es o por lo que sabe, sino por lo que manifiesta. La palabra es la expresión de toda la persona. Al hablar, expresamos, sin darnos cuenta, nuestras ideas y sentimientos; nuestras fortalezas y debilidades

Las ideas, sentimientos, lenguaje y conducta, forman un todo y no puede existir contradicción entre ellos. No podemos pensar o hablar en negativo y actuar en positivo.

El lenguaje positivo produce vibraciones superiores que actúan como aura protectora y generan energía positiva que estimula al emisor y llega sin obstáculos a la mente y al corazón de las personas.

El código utilizado por el cerebro es verbal. Lo cual significa que el cerebro piensa e imagina en base a palabras. Cuando pensamos utilizamos un lenguaje interno; de modo que, tanto al pensar como al hablar, producimos vibraciones que influyen en nosotros y en las demás personas. Si las vibraciones son positivas nos transmiten estímulo, seguridad, alegría y paz; pero, si son negativas, trastornan nuestra mente y nuestra vida.

Una persona capacitada sólo necesita escuchar a una otra persona durante unos segundos para saber quién es, cómo piensa, cómo se siente y cuál es su forma de proceder. Nuestro lenguaje nos delata y deja al descubierto nuestra realidad interna.

Un médico sólo necesita una muestra de sangre para averiguar nuestro estado de salud o nuestro código genético. Un grafólogo sólo necesita nuestra firma o una frase escrita para describir nuestro perfil psicológico. En las letras escritas queda plasmada la huella de un movimiento que integra a su vez impulsos, controles, percepciones, conocimientos, experiencias, actitudes... Todo puede quedar al descubierto si sabemos observar y descifrar ese rastro, esa huella, ese retrato de nosotros mismos que es nuestra propia escritura. Lo mismo ocurre con la palabra hablada. La claridad, consistencia, fluidez, vibración y calidez de la voz revelan la realidad interna de las personas.

El lenguaje es mucho más que un código; forma parte de la estructura mental de la persona y de la estructura social. Es el elemento esencial de evolución, de la cultura, de la historia, de la vida superior, del pensamiento, del sentimiento, de la conciencia y del progreso.

El código utilizado por el cerebro es verbal, por lo cual, todos los procesos mentales superiores están condicionados por la palabra.

El mundo está ahí, extenso, profundo y misterioso, pero en la conquista del mundo, sólo podemos llegar, hasta donde llega nuestro vocabulario; porque la palabra establece los límites de la inteligencia, de la imaginación y de la creatividad. Por esta razón, la palabra es el valor más importante de la especie humana.

Pensamos, soñamos y creamos en base a palabras; de aquí la importancia de cultivar un lenguaje positivo y de calidad. Los triunfadores se alimentan de lecturas, de palabras y de pensamientos de éxito. Mientras que los fracasados viven lamentándose, quejándose y culpando a la gente y al destino de sus desgracias.

Los pensamientos negativos y el lenguaje negativo son los poderes más destructivos de la tierra.

¿Sabías que cuando hablas, tu voz expresa muchas cosas sobre tu persona? Expresa tu estado de ánimo, tu nivel de autoestima, tu nivel cultural, tu estatus social, tu nivel de vocabulario, tus temores o tu seguridad. Por lo cual, es importante educar la voz, pues, no es conveniente dar señales de debilidad en una sociedad tan competitiva como la nuestra.

¿Sabías que tu principal aliado en esta vida o tu peor enemigo, es tu propia voz. Cuando hablas, oyes tu voz y percibes su vibración a nivel consciente e inconsciente. Si tu voz es clara, consistente, fluida, vibrante y cálida, te transmite un mensaje de estímulo que te dice: Tú vales, tú puedes, es fácil, inténtalo; pero si tu voz es débil e insegura, el mensaje que te transmite es: Tú no puedes, es difícil, vas a fracasar. Nosotros, no nos damos cuenta de esta realidad, porque forma parte de nosotros.

Cuanto más desarrollada está la persona, más intensas, poderosas y rápidas son sus vibraciones. Según la ley de vibración todo lo que sentimos, pensamos y hablamos se expresa a través de vibraciones que expanden en todas direcciones, influyendo para bien o para mal en las personas, comenzando por la persona que las produce.

El lenguaje programa y condiciona la mente

Cuida tu lenguaje porque él te modela día a día, en forma consciente e inconsciente. Un lenguaje positivo te estimula, mientras que un lenguaje negativo te envenena y te lleva al fracaso.

Cuando hablamos de algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando más pensamos o hablamos del tema, más incrementamos su poder. Cuando más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Como nuestro cerebro procesa en base a un código verbal es fundamental el desarrollo de un lenguaje rico y positivo. Al final, somos nosotros los que nos construimos o nos auto destruimos.

La ignorancia de esta realidad hace que existan muchos criminales que matan a través de las palabras. Matan la autoestima, la dignidad, las ilusiones y las posibilidades de éxito y de felicidad en sí mismos y en los demás.

A veces es suficiente una palabra de estímulo para salvar la vida de una persona. Existen palabras fuerza que vienen a la mente de forma reiterativa y son un estímulo permanente para seguir adelante.

La relación entre el lenguaje y la inteligencia es absoluta. Una encuestadora americana especializada solicitó a todos los empleados de una empresa que escribieran una carta. Comprobaron que la calidad del escrito disminuía a medida que se descendía en la jerarquía de los cargos.

Hay personas que tienen la facultad de poner alas a sus ideas y a sus palabras. Cuando hablan, tienen el poder de llegar al corazón y a la mente de las personas. Logran estimular, convencer, persuadir y cambiar la vida de las personas. ¿A qué se debe? Se debe a que ponen alas a sus ideas.

En cambio, otras personas no logran influir en los demás, debido a que utilizan un lenguaje enlatado, un lenguaje que huele a viejo.

La gente quiere un lenguaje fresco y espontáneo, que fluya en el momento y sea expresión de la realidad actual. No le interesa el *lenguaje enlatado*, que sabe a ideas aprendidas y a fórmulas que repite todo el mundo.

La gente no quiere oír hablar de problemas, de quejas, críticas, lamentaciones, culpas... Quiere oír hablar de soluciones, progreso, futuro, éxito, libertad, felicidad.

Pero nadie puede poner alas a sus palabras y hablar de progreso y de éxito, si no se siente exitosa por dentro; porque, nadie puede dar lo que no tiene. El lenguaje de muchas personas está vacío de contenidos valiosos y de ilusión, por lo cual carece de eficacia.

Es importante comprender la diferencia que existe entre *convencer* y *persuadir*. Lo que convence es la verdad. (A veces hay personas que convencen con la mentira) sin embargo, la simple verdad no conduce a la acción, a menos que tenga el poder de persuadir, para lo cual es necesario activar la motivación. De aquí la importancia de implicarnos emocionalmente cuando hablamos, especialmente cuando hablamos de asuntos importantes.

El poder del lenguaje es tan grande, que condiciona la evolución de la especie humana. La evolución personal y la evolución de la sociedad, corren camino paralelo con el desarrollo del lenguaje.

“El mundo es para cada persona del tamaño de su vocabulario” Arturo Uslar Pietri.

8

La memoria

La memoria, como todo, funciona por un interés; de modo que es conveniente establecer objetivos importantes en relación con lo que queremos recordar. El interés envía un mensaje al cerebro estimulándole a centrarse en el objetivo seleccionado.

La base de la memoria es la organización, así como la causa del olvido es la desorganización mental.

El ser humano funciona como un todo; por lo cual, no puede desarrollar la memoria si no desarrolla las demás capacidades relacionadas con el pensamiento, tales como: observación, análisis, comprensión, selección, síntesis, definición, asociación de las ideas, etc.

Las funciones más importantes de la inteligencia son el razonamiento y la memoria. El razonamiento nos lleva a la comprensión de las cosas y la memoria guarda las ideas y experiencias.

Una persona sin razonamiento quedaría reducida a la categoría de animal y sin memoria sería un ser vacío, un zombi.

La memoria proporciona la conciencia de identidad que supone el reconocimiento de sí mismo, esencialmente idéntico a través de los años.

La memoria de cada persona contiene su historia, una historia intensa, viva y activa. La memoria se reorganiza constantemente actualizando la información y desarrollando nuevas conexiones nerviosas que incrementan la inteligencia.

La memoria no es un simple almacén de datos como muchos creen. La memoria es activa y reconstruye constantemente los recuerdos, adaptándolos a la realidad actual. Este proceso de reestructuración es inconsciente y depende de la actitud, intereses y de las motivaciones de la persona.

La memoria es del disco duro de la mente que proporciona información para el pensamiento y la creatividad.

La memoria trabaja sin cesar recuperando información, gracias a la memoria podemos aprender, adaptarnos y resolver las cosas.

Una memoria rica y fluida es fuente de iniciativa y de productividad, lo cual genera autoestima, seguridad, éxito...

Hay personas que tienen una memoria enciclopédica lo cual les permite hablar de cantidad de cosas e impresionar a la gente; sin embargo puede ocurrir que sean superficiales en sus juicios y que les sirva de poco. El dramaturgo francés Corneille decía: "Es más importante una mente bien formada que una mente muy informada"

De aquí que, lo fundamental de la memoria es que contenga ideas y experiencias de alto valor, que estén bien definidas, organizadas y asociadas entre sí y que lleguen a la mente con rapidez cuando las necesitamos.

Cómo desarrollar una Súper Memoria

Todo el cuerpo tiene memoria de las experiencias vividas; la piel, los órganos, las células. Por ejemplo, el sistema inmunológico guarda memoria de todos los combates librados contra virus y bacterias, de modo que, si vuelven a aparecer los microorganismos, los linfocitos se ponen inmediatamente a fabricar anticuerpos y aquellos intrusos son rápidamente eliminados. Por esta razón, una persona que ha padecido el sarampión ya no lo volverá a padecer.

Pero la memoria más importante es la relacionada con el conocimiento.

En realidad el poder de la inteligencia está en su capacidad procesadora, la cual está directamente relacionada con el desarrollo y organización de la memoria. La inteligencia y la memoria son dos aspectos de una misma realidad.

El poder de una computadora se mide por su capacidad procesadora, es decir por la cantidad de datos que procesa en un tiempo dado.

Realiza el siguiente ejercicio.

Coloca en el buscador Google la palabra libertad.

En centésimas de segundo te conecta con más de 250 millones de sitios web relacionados con la palabra libertad. Cada día crece el mundo de internet, por lo cual, es posible que en este momento esté por el orden de los 500, 1000 ó más millones. Esta capacidad procesadora se debe a que toda la información de internet está clasificada y conectada electrónicamente entre sí, de modo que, al solicitar una información, ésta acude de forma instantánea.

Para desarrollar una Súper Memoria es necesario llenarla de conocimientos valiosos y organizados.

A continuación te ofrecemos unas pautas que debes tener en cuenta si quieres potenciar tu memoria.

Las ideas se graban, conservan y recuerdan mejor:

1. Cuando son comprendidas con claridad y precisión.
2. Cuando están organizadas en mapas mentales simples.
3. Cuando quedan asociadas a otros mapas mentales.
4. Cuando están definidas con claridad y precisión.
5. Cuando se repasan con frecuencia de forma activa.

El cerebro procesa en base a lenguaje. Todos los procesos mentales (Pensar, recordar, procesar, imaginar y decidir, se realizan en base a lenguaje; por tanto, el dominio del lenguaje es determinante para desarrollar una Súper Memoria y una Súper inteligencia.

La fluidez mental y verbal ayuda a que la información se desplace con rapidez, de modo que la memoria nos aporte, casi de forma instantánea, la información que necesitamos.

La fluidez se adquiere leyendo habitualmente, analizando, reflexionando, cuestionando, repasando activamente los conocimientos fundamentales, etc.

La lectura es un gran activador de la memoria. Cada vez que lees algo importante o reflexionas, se activa la memoria y se reorganiza a nivel superior. Es decir, un nuevo pensamiento valioso da valor al conjunto de la mente.

La mente se enriquece cuando adquirimos nuevos conocimientos, pero, sobre todo, cuando reflexionamos y maduramos las ideas, lo cual nos permite pensar a nivel superior. Por esta razón es importante forzar todos los días al cerebro con ejercicio que signifiquen un reto mental (sudoku, ejercicios de ingenio, etc.)

Cada persona puede entrenar la memoria en aquellos aspectos que más necesita para resolver las cosas con más eficacia. En líneas anteriores hemos señalado cómo grabar, conservar y recordar las ideas.

Todo aprendizaje nuevo resulta difícil de aprender y recordar debido a que no existen en el cerebro conocimientos similares que le sirvan de anclaje. Por lo cual, es necesario ser perseverante. Hace un tiempo decidí aprender todos los países del mundo, más de 200. Los aprendí por continentes, visualizando su posición geográfica. A veces los repaso como ejercicio de memoria y como aval cultural.

Te recomiendo elabores una lista de todas las cosas que desees aprender. (Ortografía, redacción, inventar cuentos, inventar una canción, una poesía, hablar otros idiomas, etc. etc.) Escríbelas en columna y dedica habitualmente, aunque sea dos minutos a cada objetivo. Lo importante es mantenerlos presentes en la mente e interesarte por cada uno de dichos objetivos.

Comienza por ejercicios cortos. Se trata de echar la primera raíz y enviar al cerebro el mensaje de que se trata de algo importante.

El cerebro comenzará a trabajar y a desarrollar estructuras mentales que faciliten el aprendizaje. Como es lógico, se necesita tener un interés verdadero y colaborar con el cerebro realizando ejercicios cortos con frecuencia.

Los ejercicios, cortos pero frecuentes, sirven para activar el cerebro, evitar el olvido y avanzar en el aprendizaje. Si eres perseverante te sorprenderás de la cantidad de cosas que puedes aprender con poco esfuerzo.

La memoria realmente importante es la asociativa. Se trata de integrar todos los datos de la memoria en un solo esquema o mapa mental, de modo que todos trabajen unidos a la hora de resolver un problema. "La unión hace la fuerza"

La prisa, la angustia, los numerosos compromisos y la excesiva información hacen que el cerebro no pueda prestar atención a tantas cosas y que se produzcan fallas de memoria. La solución está en establecer un plan concreto de acción (mensual, semana, diario) y centrarse en los aspectos más importantes. Se recomienda llevar una libreta. A veces surgen ideas creativas y si no se anotan en el momento no vuelven más.

Es importante dejar las cosas siempre en el mismo lugar. Muchas personas olvidan paraguas, maletines, carteras, agendas, celulares... Es importante llevarlos amarrados de alguna forma.

La memoria no es un ente abstracto, es humana, por lo cual, existen muchos factores que pueden estimularla, tales como: La autoestima, la motivación, los valores, el sentido de misión; así como existen otros factores que pueden inhibirla (El miedo, la angustia, la falta de disciplina mental, etc.)

La memoria depende del subconsciente. Está muy relacionada con la intuición, con la inteligencia emocional. Funciona casi de forma automática. La memoria más importante es la relacionada con la creatividad, es decir, con la capacidad de producir respuestas para resolver exitosamente los retos de la vida.

Enemigos de la memoria que atentan contra los poderes mentales

Toma nota de los enemigos de tu memoria, los cuales son también enemigos de la inteligencia, de la creatividad y de la eficacia.

1. La desorganización mental.
2. La pereza mental.
3. La falta de interés.
4. La distracción.
5. El temor.
6. La angustia.
7. La inseguridad.
8. El estrés.
9. El cansancio.
10. La falta de ejercicio.
11. Las enfermedades.

Así como la Ley de Entropía es causa de la desintegración de las cosas, la Ley del Olvido es causa de la desintegración y pérdida de la memoria. La Ley del Olvido, ataca las estructuras de la memoria debilitando la inteligencia, la creatividad y la eficacia, pero, a pesar de su aspecto negativo, tiene una función positiva. Según Freud, el olvido tiene una función profiláctica, elimina de la mente los datos inútiles, desagradables y desorganizados a través de la represión y de la amnesia.

El problema, por tanto, no es la existencia de la Ley del Olvido, sino el poco desarrollo de la memoria, la forma inadecuada de aprender y la mala organización de los contenidos mentales.

En la naturaleza, todo tiene una función. La mente, tiende a olvidar, por economía mental, los contenidos psíquicos innecesarios o desagradables y a condensar y simplificar los contenidos importantes.

El olvido es considerado como una desgracia, pero en realidad es un poderoso activador de la mente. Nos obliga a estar activos y atentos, para comprender las cosas y grabarlas correctamente y de ese modo, protegerlas del olvido.

El olvido nos exige renovarnos, ser creativos y flexibles. Las actitudes rígidas obedecen a grabaciones, que se resisten al cambio por temor, por inseguridad o por fanatismo. La finalidad de la renovación es el crecimiento y la libertad.

El olvido deteriora los recuerdos, por lo que no podemos recordarlos como eran. Para evocarlos necesitamos reconstruirlos, inventando los datos olvidados. De este modo las experiencias se van transformando, adaptándose a las exigencias actuales.

El olvido es una de las principales fuerzas de la creatividad. Si tienes una memoria deficiente, no te preocupes; pues esta situación te obligará a ser más creativo. La creatividad es la cualidad más importante, en una sociedad cambiante que exige respuestas rápidas y nuevas. Pero recuerda que la memoria es la base de la creatividad y que existen técnicas para potenciar la memoria.

Prueba tu memoria

Para que la inteligencia y la memoria funcionen bien, es necesario alto grado de energía, de interés y de concentración, de lo contrario, el aprendizaje será superficial y sufrirá los efectos del olvido.

Ejercicio.

Infórmate sobre la forma de resolver este ejercicio.

Concéntrate y trata de asociar mentalmente cada par de palabras. Se trata de sustantivos a los cuales se les asigna un adjetivo. Ej. Frontera lejana.

Cuanto más estrambóticas sean las imágenes con las cuales asocias las palabras, más fácil te resultará recordarlas.

1. Lee cada palabra de la primera columna y realiza mentalmente la asociación correspondiente. Tiempo 1 minuto.

2. Cubre con una hoja la segunda columna, lee cada palabra de la primera columna y responde.

3. Comprueba.

1 Frontera	lejana
2 Música	clásica
3 Hilado	fino
4 Insecto	dañino
5 Monumento	histórico
6 Faro	orientador
7 Flota	ballenera
8 Golondrina	viajera
9 Caballo	salvaje
10 Colores	brillantes
11 Estación	florida
12 Luz	artificial
13 Hormiga	laboriosa
14 Agua	marina
15 Partícula	diminuta
16 Alfombra	persa
17 Pino	oloroso
18 Refrán	antiguo
19 Prueba	definitiva
20 Poeta	romántico

Evaluación:

Excelente (10 a20) Buena (15 a 17) Regular (12 a14) Débil (9 a 11) Muy débil (01 a 08)

La Creatividad

Todo ser humano es activo y curioso por naturaleza. Especialmente los niños son activos, curiosos y creativos. El instinto les impulsa al conocimiento del mundo que les rodea. El mundo se ofrece lleno de maravillas y es como una tentación, como un reto irresistible. El placer de descubrirlo es para los niños la aventura más maravillosa. Pero un niño activo, incomoda a los adultos, quienes indiferentes a las necesidades del niño, optan por reprimirlo. El niño se va "adaptando" a las normas sociales. Al adaptarse, pierde lo más valioso de sí mismo, como son la fantasía, la espontaneidad, la creatividad. En adelante no tendrá ideas ni interés por cambiar las cosas. Será un conformista y un mediocre más, de tantos que pueblan la tierra. Ésta es la realidad de la mayoría de las personas. Son pocas las personas que logran salirse de los parámetros represivos de la sociedad y convertirse en creativos y emprendedores.

En la vida existen muchos placeres, generalmente pasajeros. La creatividad es un placer casi permanente. Tal vez, la mayor felicidad consiste en sentirse libre y capaz y en vivir de forma creativa. Según el filósofo Platón: Los seres humanos somos pequeños demiurgos (dioses) cuya misión es convertir los sueños en realidad.

La persona creativa vive ocupada en realizar sus proyectos, sueños e ilusiones. La creatividad supone salirse de los parámetros establecidos. Esta situación no significa salirse de la lógica de las cosas, sino encontrar otras formas desconocidas hasta el momento.

La creatividad se extiende a todos los campos de la vida. La humanidad vive en un proceso creativo interminable. Gracias a la creatividad la humanidad evoluciona. El 90% de la evolución se debe a la creatividad y el 10% a la inteligencia racional que se encarga de organizar la creatividad para que cumpla una función práctica.

En toda conducta humana hay un componente genético importante.

Hay ciertas habilidades como son las musicales en las cuales el componente genético es decisivo, pero, en la mayoría de los casos, la creatividad depende básicamente de la educación recibida y de otras circunstancias.

Los estímulos ricos, variados y oportunos activan los procesos mentales relacionados con la creatividad; además crean una base de datos a nivel subconsciente que son fundamentales para la inspiración, pues, la creatividad se alimenta del subconsciente.

Las personas nacemos con habilidades generales y también con una orientación vocacional específica; de igual manera, nacemos con habilidades creativas generales y con una creatividad específica para ciertas cosas.

Es importante conocer estas habilidades intelectuales y creativas y desarrollarlas oportunamente, pues constituyen nuestras fortalezas y pueden llevarnos al éxito.

La creatividad es, sin duda, una de las conductas más complejas que puede tener el ser humano y, por tanto, estamos aún lejos de entender sus bases neurobiológicas.

En condiciones normales, las personas no son creativas, lo que implica que el acto de creación es algo extraordinario y poco frecuente. La mayoría de las personas se limitan a repetir de forma automática las mismas conductas aprendidas.

La creatividad surge cuando hay una necesidad externa o una necesidad interna (impulso, deseo, motivación).

Los descubrimientos van surgiendo a medida que los seres humanos comprenden que necesitamos nuevas soluciones para resolver las cosas.

La necesidad de transportar cosas dio origen a la rueda y posteriormente a la carreta. La necesidad de viajar con rapidez dio origen al carro y al avión. La necesidad de ver en la oscuridad dio origen a la lámpara y a la luz. La necesidad de comunicarnos con rapidez dio origen al teléfono y a internet. La necesidad de encontrar cura para el sida, el cáncer y otras muchas enfermedades hace que millones de investigadores y científicos del mundo entero trabajen de forma creativa sobre distintas alternativas.

La inteligencia es la base de la creatividad; pero no todas las personas inteligentes son creativas; sin embargo, todas las personas creativas sí son inteligentes; por tanto, las personas poco inteligentes son poco creativas, y, también hay personas muy inteligentes que son poco creativas; de modo que, la inteligencia es una condición para la creatividad, pero la creatividad supone algo más que inteligencia.

Las grandes creaciones de la humanidad corresponden a personas y culturas muy evolucionadas.

La creatividad se apoya en la intuición. La intuición es una visión intelectual instantánea de una situación. La intuición no ocurre por vía de razonamiento; sin embargo, se supone que sigue una lógica desconocida hasta el día de hoy, debido a la complejidad y rapidez con la cual se desarrolla el proceso intuitivo.

La ignorancia, el temor y la rigidez son los peores enemigos de la creatividad. Para crear es necesario tener una mente abierta a todas las posibilidades; creer que existen nuevas alternativas y perseverar en el objetivo.

La creatividad no es una capacidad aislada que pueda adquirirse en un taller de una semana o de un mes. La creatividad depende de la estructura total de la persona. Es una

forma de ser, de sentir, de percibir la vida, de pensar y de resolver las cosas. Supone libertad mental y cierta osadía intelectual.

La creatividad del ser humano no es constante. Cuando existe un proyecto importante y atractivo, el cerebro permanece en está siempre activo, procesando la información y realizando nuevas conexiones. Dirige la información y la energía de todas las neuronas en la dirección indicada para convertir el proyecto en realidad. Cuando existen diversos intereses, las neuronas se ven obligadas a trabajar en distintos frentes, con lo cual la energía mental se dispersa y carece de poder para lograr objetivos importantes; de aquí la importancia de tener ideales, convicciones y metas concretas.

La teoría cuántica nos habla de la existencia de mundos que nos resultan invisibles pero que están ahí. El hecho de que no los percibamos no significa que no existen. Delante de nuestros ojos viajan en el aire infinidad de ondas, no las vemos pero están ahí. Si encendemos la radio, podemos sintonizar distintas emisoras locales. Si la radio es poderosa podrá sintonizar con ondas que traen información de países lejanos.

El mundo está lleno de misterios que esperan ser descubiertos y la mente humana está llena de información que sólo necesita de la varita mágica de la creatividad.

Por ejemplo:

1. Toma una hoja y un lápiz y dibuja un óvalo de unos 15 centímetros de ancho por 10 cms. de alto.
2. Repasa la línea del óvalo tratando de no salirte y cuenta el tiempo que tardas en repasarla, Después lee lo que viene a continuación.

Ahora repasa la línea en un segundo. Me imagino que te has quedado sorprendido y no sabes qué hacer, porque tu cerebro no tiene respuesta para esta orden. Para repasar la línea en un segundo necesitas introducir en tu mente un esquema mental nuevo que va en contra de ciertos esquemas, ideas y formas de pensar y de hacer a las que estás acostumbrado.

Va contra una orden que llevas grabada en tu mente desde la infancia, que te dice: ¡Cuidado no te equivoques! Este *chip* se activa automáticamente cada vez que surge una situación de riesgo.

Esta situación genera un "conflicto" Por una parte, tú crees que lo que has venido haciendo hasta ahora es lo correcto y cuestionarlo sería reconocer que has estado equivocado durante toda tu vida, y, así como estás equivocado en esto, podrías estar equivocado en otras cosas, lo cual genera angustia. Por esta razón las personas se resisten a todo lo que significa cambio.

Además, para intentarlo, necesitas salirte de la norma que prohíbe equivocarse. El mensaje que te hemos dado es: Repasa el óvalo "tratando" de no salirte. Dice "tratando" pero tú entendiste "prohibido" porque tu mente está saturada de prohibiciones.

De cada 10 mensajes que recibimos a lo largo de la vida, 9 son represivos de alguna forma. Esta es la principal razón por la cual las personas son poco creativas, son tímidas, inseguras y dependientes. El precio de esta actitud se paga muy caro en forma de subdesarrollo mental y de frustración.

Ahora toma el lápiz por la mitad.

No apoyes el brazo ni la mano y traza 10 vueltas a toda velocidad. Dispones de 5 segundos, no importa si te sales de la línea.

Inténtalo en distintos momentos hasta lograr el objetivo. Muchas personas están tan frenadas que tardan en lograrlo.

La lentitud mental es un obstáculo añadido para triunfar en la vida. La lentitud hace que las personas presten atención a cosas superfluas y tengan dificultad para distinguir lo importante.

Las personas que desarrollan velocidad, ritmo y control mental, son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el poder de pensar, de crear y de resolver con rapidez y eficacia.

Vivimos en un mundo dinámico y cambiante. La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a percibir *sólo lo esencial* y a procesarlo con rapidez y precisión. La velocidad lleva directamente a lo importante de las cosas. Lo importante tiene sentido por lo cual resulta fácil comprenderlo.

La velocidad induce al cerebro a funcionar en estado Alfa, lo cual facilita la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan en el aprendizaje los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (creativo y asociativo)

Después de experiencia comprenderás si digo que, más del 80% de las cosas que hacemos cada día carecen de sentido y de utilidad.

Sin libertad mental no hay creatividad, y, en consecuencia, no puede haber éxito en ningún aspecto. Cuando las cosas no funcionan, es absurdo seguir en lo mismo, hay que buscar otras alternativas.

En nuestro libro *Súper Creatividad Alfa* puedes encontrar amplia información sobre el tema.

Test de Creatividad

Las siguientes preguntas tienen como objetivo ayudar a centrar la mente en objetivos que constituyen la estructura de la mente, los cuales determinan el rumbo de la vida.

Es conveniente hacer una reflexión en base a las respuestas y actuar en consecuencia, pues, de poco sirven los esfuerzos cuando no están bien encaminados.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	De niño ¿eras muy curioso y creativo?			S
2	¿Te gusta innovar, mejorar la forma de hacer las cosas?			S
3	¿Crees que tienes más ideas creativas que otras personas?			S
4	¿Te consideras una persona mentalmente rebelde?			S
5	¿Eres autosuficiente en muchas cosas?			S
6	¿Te consideras una persona emprendedora?			S
7	¿Tiendes a plagiar las ideas?			N
8	¿Te gusta pensar y analizar?			S
9	¿Disfrutas mucho de lo que haces?			S
10	¿Admiras mucho de las maravillas de la naturaleza?			S
11	¿Es la libertad un valor supremo para ti?			S
12	¿Tienes capacidad para improvisar?			S
13	¿Piensas de forma creativa ante una situación nueva?			N
14	¿Tienes un proyecto de vida claro y definido?			S
15	¿Tiendes a abandonar las cosas cuando se ponen difíciles?			N
16	¿Tiendes a imaginar muchas cosas que podrías hacer?			S
17	¿Te consideras una persona de mente amplia?			S
18	¿Te gustan los retos y eres perseverante en los mismos?			S
19	¿Acostumbras a ver las cosas en su contexto?			S
20	¿Las personas buscan en ti una opinión u orientación?			S

10

La conciencia

La conciencia es la voz de la verdad. La mayoría de las personas, no desean conocer la verdad, porque la verdad es exigente y temen a la conciencia porque es incorruptible; juzga, exige y condena toda forma de irresponsabilidad.

El ser humano posee dos conciencias. Una formada en base a principios religiosos, morales y sociales, impuestos por la “sociedad” a través de la educación, con el fin de controlar a través del temor.

Esta conciencia se impone en forma absoluta, indiscutible y obligatoria. Es dura e implacable. Impone su ley sin tomar en cuenta las necesidades y sentimientos de la persona.

Esta conciencia ha traumatizado al ser humano a lo largo de la historia y ha sido y sigue siendo causa de enfermedades, neurosis y sufrimiento; sin embargo, debemos reconocer en su favor, que también nos ha ayudado a controlar los instintos, a sobrevivir y a evolucionar.

En el origen de la humanidad los seres humanos eran salvajes, no tenían desarrollada la conciencia del bien ni del mal, por lo que la sociedad estableció tabúes, para poder controlar a los individuos. La palabra *tabú* es de origen polinesio, significa sagrado, impuro, prohibido. Su fórmula es prohibir. ¡No hagas! Esta fórmula, en el correr de los años se convirtió en norma moral de todas las religiones. Y así como la violación del tabú era castigada con la muerte física, la violación de la norma moral era castigada con la muerte eterna (el infierno). El tabú y el temor son las formas más primitivas de control. Estas formas siguen vigentes, debido a que hemos evolucionado poco. A medida que las personas y la sociedad evolucionan son reemplazadas por el auto control.

Sin embargo, aún existen infinidad de tabúes que reprimen la iniciativa y la libertad. La mayoría de los tabúes no tienen justificación lógica. Son pautas aprendidas que se transmiten de generación en generación de forma automática. Muchos tabúes desaparecen por inconsistentes pero surgen otros tabúes nuevos, muchos de los cuales carecen de sentido. Son formas de represión a través de las cuales los más poderosos controlan a los más débiles. Todos arrastramos numerosos tabúes de los cuales no nos damos cuenta porque están grabados a nivel subconsciente.

Los tabúes más importantes son los que se refieren a los principios, valores y conductas que rigen la vida. Muchos de estos tabúes son necesarios para controlar los instintos pero hay muchos que están desadaptados a la realidad y son un freno para el desarrollo. Es conveniente que elabores una lista de tus principales tabúes religiosos, morales, intelectuales, sociales... y analices hasta dónde te benefician o perjudican.

Muchas personas se liberan del tabú sexual y de toda norma religiosa y moral que significa control del mismo, pero el libertinaje sexual es tan grave como el tabú. El libertinaje sexual conduce a la pérdida de los valores, a la pérdida del respeto a sí mismo y del respeto a las personas. Lleva a concebir la vida en términos de placer, el cual hay que satisfacer a como dé lugar. Como es lógico, esta visión egoísta de la vida debilita el espíritu de superación, la responsabilidad, etc.

La sociedad lucha por eliminar tabúes importantes, tales como:

Tabúes sexuales (masturbación, relaciones prematrimoniales, matrimonio entre homosexuales, desnudez, etc.)

Tabúes sociales (racismo, machismo, feminismo, nacionalismo, etc.)

Tabúes religiosos (pecado, infierno, fanatismos, etc.)

La superación de estos y de otros tabúes ayuda a liberar la mente; sin embargo, no queda garantizado el correcto desarrollo ni la libertad, a menos que las personas encuentren formas positivas de actuar en todos los aspectos de la vida; porque la libertad no está en liberarse de... sino en trabajar en pro de...

La verdadera conciencia, la conciencia íntima

La otra conciencia es una voz íntima, amiga y bondadosa que nos ama, ilumina, aconseja, orienta y anima a trabajar en nuestro desarrollo. Cuando seguimos su dictamen nos sentimos bien, no tanto por ser fieles a la ley, cuanto por hacer algo a favor de nuestro desarrollo o en beneficio de los demás. Y cuando la desobedecemos, no sentimos miedo sino tristeza y dolor, por habernos traicionado a nosotros mismos.

El "leitmotiv" de esta conciencia no es el cumplimiento del deber "per se" sino el desarrollo y la libertad.

Se trata por tanto, de liberarse de la conciencia impuesta a través de la educación y tratar de que surja la conciencia íntima, que nos dio Dios como guía. Esta conciencia es la ley psíquica y espiritual que rige la evolución.

Lo más difícil que existe en esta vida es juzgarse a sí mismo.

¿Cómo distinguir la conciencia impuesta de la conciencia íntima y verdadera?

Conciencia íntima	Conciencia impuesta
1 Se basa en los principios de Verdad, Justicia y Amor. Nace de lo íntimo del ser y tiene como objetivo la libertad, el desarrollo y la felicidad.	Funciona en base a principios impuestos por la sociedad con el fin controlar y de de mantener el orden establecido.
2 Lo importante es el desarrollo. Es moral lo que ayuda al desarrollo y es inmoral lo que se opone al desarrollo.	Lo importante es el cumplimiento de la ley. Es moral lo que se adapta a la ley, sin importar el daño que pueda causar.
3 Estimula al desarrollo y la libertad y la creatividad, con el fin de que la persona sea protagonista y responsable de sí misma.	Tiende a reprimir los sentimientos, la espontaneidad y la creatividad, pues ellos conducen al desarrollo y a la libertad. Una persona libre sería un peligro para el poder y el orden establecido.
4 Estimula el espíritu democrático, la tolerancia y la solidaridad.	Apoya el autoritarismo y el control de los demás.
5 Cuando se quebranta la ley, la conciencia genera dolor y sentimiento de fracaso, como señal de alarma, invitando a rectificar.	Cuando se quebranta la ley genera angustia, temor y culpa. Tras de esta conciencia está la imagen de un Dios castigador y de una sociedad lista para condenar. Esta conciencia lejos de estimular a la superación, inhibe y paraliza.
6 Su objetivo es el crecimiento y la libertad.	Su objetivo es el cumplimiento de la ley por la ley.
7 Tiende a satisfacer las propias necesidades y aspiraciones.	Tiende a satisfacer las expectativas de los demás.
8 Da una visión optimista de la vida. Se centra en las soluciones.	Da una visión negativa de la vida. Se centra en los problemas.
9 Da importancia a los aspectos que nos unen.	Tiende a desconfiar de los demás, lo cual complica las relaciones humanas.
10 Su fuerza es la persuasión.	Trata de imponerse por la fuerza.
11 Genera paz, alegría, esperanza...	Genera angustia y preocupación.
12 Proporciona una fuerte identidad.	Es causa de alienación.

Analiza cuál de estas conciencias predomina en tu vida. Puedes dejarte aplastar por la conciencia impuesta o puedes recuperar tu verdadera conciencia. Ahora bien, recuerda que la verdadera conciencia es exigente, porque es tu verdadera amiga y quiere verte triunfar.

La genética humana ha evolucionado a través de millones de años, pero esta evolución sirve de poco, si no es activada y orientada a través de la educación. Todos los seres humanos nacemos con un cerebro muy evolucionado capaz de convertirnos en genios, en sabios y en seres de luz, pero la realidad no es tan halagüeña. Al echar una mirada al mundo real nos damos cuenta de cómo la evolución les llega sólo a unos pocos privilegiados.

La mediocridad, la ignorancia y la pobreza son la consecuencia del fracaso de la familia que no desarrolla la conciencia; de la escuela que no desarrolla la inteligencia y de la sociedad que, afanada únicamente en lo económico, no vela por el desarrollo de la conciencia ni de la inteligencia. Al final todos pagamos las consecuencias; pues, sin inteligencia y sin conciencia no funciona bien ninguna sociedad humana.

La esencia de la evolución es el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia. Sin inteligencia no hay conciencia y sin conciencia no hay discernimiento entre el bien y el mal; por tanto, tampoco hay discernimiento entre las conductas correctas e incorrectas. En consecuencia, cualquier conducta es aceptable, y, en caso de duda, se impone el criterio de la mayoría o el capricho personal.

Esta realidad hace que muchas personas vayan por la vida sin mapa de ruta, sin valores, sin criterios y sin sentido común.

La inteligencia y la conciencia son fundamentales para el autogobierno de las personas y para la convivencia social. Con sólo leyes no se gobierna a la sociedad. Todas las leyes del mundo son insuficientes para controlar a una persona si ésta no es capaz de controlarse a sí misma.

Son demasiadas las conductas absurdas, instaladas en la sociedad y en la vida de cada persona, con las cuales nos hemos familiarizado, y, de tanto convivir con ellas, las aceptamos como partes normales e inevitables de la vida. Así nos hemos acostumbrado a convivir con la muerte, con la corrupción, con la inseguridad, con las drogas y con otras muchas lacras y absurdos, convertidos en males endémicos; es decir, en males que han echado raíces en la mente de las personas y en la conciencia social.

Todo esto podemos resumirlo en una palabra: "alienación" El alienado pierde la conciencia, la capacidad crítica, el sentido de la realidad y vive a la deriva, sin rumbo, sin destino y sin responsabilidad.

La programación neurolingüística tiene por objeto programar la inteligencia y la conciencia

Las culpas del pasado

La culpa y el temor son formas de reprimir y controlar.

Cada uno de nosotros recibimos un código moral a través de la educación. Se trata de una serie de reglas que debemos cumplir para ser aceptados en la sociedad y para lograr objetivos importantes. Este código moral sirve de poco si cada persona no lo internaliza.

Cada persona posee un código moral propio, de acuerdo a los criterios, principios y valores que ha recibido de sus padres y de acuerdo a la forma en que los ha cultivado a lo largo de los años.

Es importante que el código moral sea el correcto, pues, un código moral represivo y rígido, oprime a la persona y la vuelve insegura y cobarde, y, un código moral débil, la convierte en libertina, incapaz de controlar sus instintos y pasiones y de asumir sus responsabilidades.

El código moral se impone como algo indiscutible y obligatorio, y, cuando la persona lo quebranta surge el remordimiento. El remordimiento es una señal de alarma, algo así como la fiebre y el dolor, que advierten de que algo no funciona bien y es necesario rectifica.

El remordimiento en sí es bueno, porque no deja descansar en paz hasta que se rectifica. El remordimiento es el último recurso que tiene la conciencia para evitar que las personas se autodestruyan.

Muchas personas lanzan la moral por la borda y acallan la conciencia para vivir a sus anchas y sin remordimiento. Este error es el mayor crimen que puede cometer una persona contra sí misma, pues el remordimiento es el último sistema de defensa con que cuenta la persona; una vez quebrado este sistema, la persona queda a la deriva, sin ley y sin control.

Algunos piensan que es preferible vivir sin ley y sin control que vivir con remordimientos. El problema está en que, nadie puede acallar su conciencia. Podemos evadirnos y aturdirnos de muchas formas, pero la conciencia que antes nos advertía a través del remordimiento, ahora lo hace a través de un vacío existencial insoportable, por medio del cual nos invita a rectificar. Pero muchas personas son tan inconscientes y absurdas que, a pesar de que cada día se hunden más en el fracaso y en la frustración siguen adelante en vez de rectificar.

Cómo vivir sin remordimientos

El deseo de todo ser humano es triunfar y ser feliz, para lo cual es necesario hacer bien las cosas. Esto lo sabe todo el mundo. Es algo tan lógico que no necesita explicación.

Entonces,

¿Por qué hay personas que triunfan y son felices y otras que fracasan y son infelices?

Con excepción de un porcentaje mínimo de personas especiales, todos los demás llegamos a esta vida con un código genético similar y con un cerebro similar, la diferencia está en la programación que recibimos en el hogar y en el uso que hacemos del libre albedrío.

Las personas que triunfan no son necesariamente más inteligentes que los demás, ni las personas que son felices nacieron con dotes especiales. Son las actitudes y las decisiones que tomamos las que nos definen como personas.

No hay que lamentarse, ni culparse, ni tener remordimientos por lo que hemos hecho en el pasado. En cada momento hemos hecho las cosas lo mejor que hemos podido, dadas las circunstancias, inclusive cuando las hemos hecho mal. Lo bueno y lo malo que hemos hecho, forma parte de nuestra vida y debemos asumirlo y seguir adelante.

Lo mejor que podemos hacer en vista de la experiencia que hemos adquirido, es programar mejor el futuro y convertir nuestros sueños en realidad.

No te juzgues severamente. Perdónate y perdona a quienes te han causado daño, y nunca es tarde para pedir perdón y para agradecer.

¿Cómo superar el temor al futuro?

El futuro no existe; hay que soñarlo, diseñarlo.

El futuro ofrecerá más oportunidades para crecer, pero también tendrá más riesgo de fracaso y de frustración. Esto significa que cada día el ser humano debe ser más consecuente, porque la irresponsabilidad traerá consecuencias más dolorosas.

La pregunta que se hacen todos es: ¿Cómo me irá en el futuro?

Cuenta una leyenda persa que a la orilla del camino que conducía de Nínive a Arbela vivía un anciano cuya fama se extendía por todo el reino. Unos decían que era un santo, otros que era un sabio y otros que era adivino.

Acertó a pasar por el camino un joven. Su caminar era lento y su mirada triste.

_ Dime anciano, ¿Cuál será mi futuro?

_ Dime joven, ¿Cómo te ha ido en Nínive?

_ Mal. La gente es egoísta, poco amistosa...

_ Amigo. En la ciudad de Arbela te irá mal, porque la gente es egoísta.

En efecto, todo ocurrió como el anciano le había dicho.

Poco después llegó otro joven. Era un joven de paso ágil y mirada alegre.

_ Dígame señor. ¿Cuál será mi futuro?

_ Respóndeme joven. ¿Cómo te trató la gente de Nínive?

_ Bien. La gente ha sido amable, hospitalaria...

_ Amigo, en Arbela y en las demás ciudades que visites, la gente te tratará bien y encontrarás trabajo y amigos. Y ocurrió exactamente como dijo el anciano.

¿Qué piensas del anciano. Era un sabio, un santo o un adivino?

A decir verdad era un anciano con gran sentido común, para quien la vida es como un espejo que nos devuelve nuestra propia imagen. Cada uno recibe lo que siembra. Los demás reaccionan hacia nosotros de acuerdo a como los tratamos; por tanto, cada uno es la causa de sí mismo, porque en última instancia cada uno es responsable de lo que le ocurre.

La vida es un gran teatro y cada persona está obligada a desempeñar un papel. Puedes elegir el papel de rey, de villano o de bufón. Muchos, abrumados por sentimientos de indignidad eligen papeles irrelevantes, de modo que pasan la vida sin pena y sin gloria. Otros eligen un papel protagónico y triunfan a lo grande. Para triunfar en el teatro de la vida no se necesitan cualidades especiales, lo importante es identificarse con el personaje elegido; luego, la mente se programa para actuar con éxito.

Elabora un proyecto de vida valioso y motivador, piensa en él con fe y con amor y tu cerebro encontrará la forma de llevarlo a feliz término.

El futuro es la casa de los sueños y de la esperanza. El temor al futuro mata los sueños y la esperanza y sin ellos, el hombre es un barco a la deriva. Así que, visualiza un futuro exitoso, luego sueña, trabaja y espera, seguro de que te acontecerá lo mejor.

Es maravilloso levantarse cada día y ver que la vida nos ofrece otra oportunidad. Vive intensamente cada día como si fuera el último de tu vida. Ama, ayuda, perdona y disfruta cada día, porque mañana tal vez sea tarde.

Sé feliz. Si no eres feliz, algo anda mal. Necesitas rectificar.

Te recomiendo leer todos los días algún tema de desarrollo humano, pues, la sociedad genera mucho desgaste moral y espiritual. Cuando te sientas fortalecido por dentro se reducirán o desaparecerán los remordimientos y los temores.

El espíritu de superación

En la actualidad se dictan talleres de “Motivación al logro” Están dirigidos básicamente a la eficacia y éxito profesional. La idea es buena pero insuficiente. El ser humano tiende instintivamente hacia el desarrollo. El objetivo supremo de la vida es el desarrollo del “yo”. Todas las leyes evolutivas apuntan en esta dirección. Nadie puede quebrantar esta ley impunemente. El precio del subdesarrollo es la dependencia, el temor y la frustración

Sin embargo, la mayoría de las personas renuncian al desarrollo, prefieren la supervivencia. Sin duda, el instinto de supervivencia, que garantiza la vida, es más poderoso que las fuerzas de desarrollo. Esta es la razón por la cual la gente se aferra a una vida sórdida, llena de carencias; como si su único objetivo fuera sobrevivir ganándole a la muerte.

La mayoría de las personas están atrapadas sin saberlo en el miedo al desarrollo; no tienen ni idea ni fuerza para salir de su situación y aceptan pasivamente el subdesarrollo. Esta actitud mental consolidada durante miles de años de sometimiento es la que imposibilita el desarrollo de los pueblos.

Sin embargo, en el corazón de cada ser humano, vive latente el impulso al desarrollo; pero las personas están esperando la voz de un ser desarrollado que les diga: “Levántate y camina”

Las decisiones de supervivencia no exigen razonamiento ni responsabilidad. Las personas subdesarrolladas no se hacen problemas de conciencia ni viven estresadas. Como no tienen aspiraciones tampoco tienen frustraciones. Saben que su futuro no puede ser peor, lo cual les proporciona cierta tranquilidad. Su actitud es casi animal, se conforman con vivir aquí y ahora.

La sociedad es represiva y trata de ahogar toda idea de desarrollo y libertad; porque teme a las personas desarrolladas y libres, pues ellas pueden detectar la injusticia e inconsistencia de muchas conductas sociales y desenmascararlas. Esta denuncia sería traumática para muchas personas, porque quedaría al descubierto la inconsistencia de su vida. Para evitar este dolor, la sociedad trata de ahogar las conciencias, el pensamiento y el impulso al desarrollo y a la libertad. En esta acción represiva se unen todos los poderes establecidos

El temor al desarrollo está asociado a otros temores creados por la sociedad con el fin de reprimir e impedir que las personas tomen conciencia de sus poderes. De este modo nunca reclamarán sus derechos y permanecerá inalterable el orden establecido.

El hombre actual busca con avidez el progreso y la riqueza. Se ha olvidado de sus verdaderas necesidades, de los valores fundamentales de la vida. "Los hombres están vacíos de fe, de amistad, de sueños. Se está secando la fuente de la inspiración"

El punto de partida de todo desarrollo son las ideas. Las ideas programan el cerebro y una vez establecida la programación el cerebro se activa y conduce el proceso hasta el final. Pero el cerebro no es un robot. El cerebro es humano y necesita motivaciones para actuar; por lo cual, además de una programación lógica y valiosa es necesario poner amor e ilusión en el proyecto. El amor es el motor que impulsa al mundo. Sin amor, todo se paraliza.

En el ser humano existen muchas conductas anómalas debido a fuerzas psíquicas que se combinan en forma muy compleja. Existen muchas conductas aparentemente absurdas, pero toda conducta humana tiene una explicación psicológica.

Aunque parezca increíble, muchas personas tienen miedo a superarse y a triunfar. La causa de este temor es una pobre imagen de sí. Una persona con baja autoestima teme el éxito, porque éste no entra en su esquema mental. Su mente no está condicionada para soportar las exigencias que supondría mantener el éxito logrado; por tanto, prefiere evitar el éxito que vivir con angustia.

Esta conducta es muy común pero como se oculta en el subconsciente pasa desapercibida. Sin embargo es una de las mayores causas de la mediocridad y frustración.

El éxito depende más de las actitudes asumidas por la persona que de las circunstancias. Debemos aceptar que el ser humano está dotado de capacidades para cumplir con la misión que le ha asignado la vida; pero estas capacidades potenciales hay que actualizarlas, a través de una capacitación eficaz.

Todo ser humano necesita cierto éxito para crecer sano y feliz. El éxito es una necesidad vital. Es un activador de la mente. Una persona exitosa tiende a ser buena y feliz y, por tanto, a proyectar sobre los demás lo mejor de sí misma, mientras que, una persona fracasada tiende a proyectar el veneno de su frustración. Por tanto, el éxito es una necesidad y también un deber.

El éxito es una meta y también un camino. Si caminas en la dirección del éxito, entonces, el éxito caminará hacia ti y te encontrarás con él en la mitad del camino. Cada paso que das en la dirección correcta es un paso que te cercas al éxito y un paso que te alejas del fracaso. De acuerdo a esta lógica, todo estancamiento o retroceso es más grave de lo que parece; por una parte pierdes el impulso de avanzada y por otra quedas atrapado. De aquí la importancia de mantener una actitud constante de superación, sin caer en la preocupación.

Resulta más efectivo avanzar un poco cada día que por grandes saltos. Leer un poco cada día, etc. La razón está en que, de esta forma, se mantiene constantemente activado en relación con los objetivos a lograr. Recuerda que tu cerebro no descansa de día ni de noche pero sólo trabaja de forma intensa y creativa cuando tienes un proyecto importante.

Cada vez que activas el cerebro con ideas, ilusión...incrementas su eficacia. La clave del éxito no está en estudiar mucho o trabajar mucho sino en organizar la mente y activar el cerebro de forma metódica e inteligente.

Ten presente

- El objeto supremo de la vida es el desarrollo del “yo”.
- A mayor grado de desarrollo, mayor grado de éxito, de felicidad, etc.
- Todas las leyes evolutivas impulsan en esta dirección.
- La decisión de simple supervivencia es casi animal y resulta insuficiente para vivir en nuestra sociedad.
- El desarrollo es interno y depende de una programación mental basada en ideas, sentimientos y valores de calidad.
- La programación para el desarrollo se realiza básicamente en la infancia pero es necesario mantenerla viva durante toda la vida, mediante una capacitación constante y relaciones humanas de calidad.
- El desarrollo es el único camino que conduce a la libertad.
- El subdesarrollo es la síntesis de todas las desgracias.
- Nadie puede impedirte el acceso al desarrollo porque, a pesar de todos los condicionantes; el desarrollo es básicamente una opción personal.
La clave está en aprender a seleccionar y cultivar día a día, ideas, personas, sentimientos y decisiones.
- Todo en la vida tiene su precio y la mejor inversión es la del propio desarrollo.

Test de Espíritu de superación

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible. 3º Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Planificas con tiempo tus actividades?			S
2	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
3	¿Eres emprendedor?			S
4	¿Dedicas suficiente tiempo a leer y reflexionar?			S
5	¿Dedicas suficiente tiempo a tu familia y a tus amigos?			S
6	¿Eres una persona decidida?			S
7	¿Consideras que la capacitación es la clave del logro?			S
8	¿Reflexionas sobre las causas de tus errores?			S
9	¿Es fundamental para ti ser una persona honesta?			S
10	¿Te adaptas con facilidad a situaciones nuevas?			S
11	¿Te consideras una persona madura?			S
12	¿Acostumbras a prever las cosas?			S
13	¿Eres optimista?			S
14	¿Cuidas siempre la calidad de lo que haces?			S
15	¿Vives estresado?			S
16	¿Te consideras una persona altamente eficaz?			S
17	¿Ante la adversidad insistes una y otra vez?			S
18	¿Eres líder en algún aspecto?			S
19	¿Tienes buena calidad de vida?			S
20	¿Dejas las cosas para después?			S

12

El poder del pensamiento

El ser humano es como un imán magnetizado, tiene el poder de atraer y de rechazar las vibraciones. Las vibraciones positivas o negativas se expanden en todas direcciones influyendo para bien o para mal en las demás personas.

Las vibraciones forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar en el aura positiva. Si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si temes o dudas de tu poder, entonces, eres vulnerable.

La mente produce una energía psíquica formada por sustancia muy sutil, que puede trasladarse en forma instantánea, venciendo todas las barreras, desde la mente del emisor hasta la mente del receptor. Esta transferencia puede ser positiva o negativa, dependiendo de los sentimientos y de la intención del emisor.

Todos los seres humanos poseemos este poder mental, pero necesitamos liberarlo, desarrollarlo y proyectarlo en las condiciones señaladas de fe, relax y amor. Proyectarlo primero sobre nosotros y después sobre los demás.

Cómo proyectar el poder mental sobre sí mismo

1. Recordar con frecuencia todo lo que somos y tenemos.
2. Traer a la mente los mejores recuerdos de nuestra vida.
3. Hacer balance de los éxitos logrados.
4. Activar ilusiones, proyectos y esperanzas...
5. Alimentar constantemente la alegría de vivir.
6. Cultivar principios y valores porque constituyen la estructura de la personalidad
7. Pensar, hablar y relacionarse siempre en positivo.

Si haces todo esto serás invencible y no tendrás que preocuparte por lo que ocurre en el mundo que te rodea. Lo que importa verdaderamente es lo que ocurre en tu mundo interno. Si tienes control sobre tus ideas y tus sentimientos serás poderoso y nada ni nadie podrá hacerte daño.

Cómo proyectar el poder mental sobre los demás

El poder mental es una fuerza que se proyecta en forma de vibraciones y llegan al subconsciente de las personas, allí se activa y comienza a influir en la dinámica mental de las personas. La fuerza o intensidad de las vibraciones depende del poder mental que

tiene la persona que las emite. Las vibraciones pueden ser positivas o negativas, dependiendo de la intención de la persona que las emite.

La influencia que ejercen las vibraciones en el receptor depende de su consistencia mental. Las personas temerosas e inseguras son muy influenciables, mientras que las personas seguras están más protegidas contra cualquier influencia externa.

Los pensamientos son decretos que tienden a convertirse en realidad, de aquí la importancia de seleccionar los pensamientos porque ellos modelan la personalidad y determinan el rumbo de la vida. Así como piensas así te sucede; por tanto, piensa bien y se te dará lo mejor. Sin embargo, no es suficiente con pensar, es necesario actuar y persistir en la acción.

Se necesitan muchas personas positivas que proyecten su poder mental sobre los demás. El poder mental no tiene sentido si no es para ser proyectado sobre sí y sobre los demás; así como el sol sólo tiene sentido en la medida que irradia su luz. El día que deje de irradiar será un astro muerto.

De todo lo dicho concluimos que: es necesario tomar conciencia de nuestro poder mental y aprender a controlar el pensamiento, los sentimientos, el lenguaje y las decisiones, porque ellos determinan nuestra forma de sentir, de pensar y de actuar. Somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hablamos y lo que hacemos. De aquí la importancia y la responsabilidad de seleccionar los contenidos mentales y de ser congruentes con ellos.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Cada persona percibe el mundo a través de su actitud mental. Si tus ideas y sentimientos son positivos entonces sintonizarás con lo positivo de las personas y de la vida; tendrás el poder de atraer todo lo bueno hacia ti y el mundo te resultará un lugar agradable, lleno de oportunidades para triunfar y ser feliz; pero si tu actitud mental es negativa entonces, sólo podrás percibir y atraer hacia ti, lo negativo de las personas y de la vida y el mundo será para ti un lugar desagradable.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas y termina por ver la cosas cada vez más complicadas Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la

persona comienza a ver una luz al final del camino. Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

Muchas personas se esfuerzan por ser positivas pero en su interior hay una duda que echa por tierra su buena intención. Es necesario creer de verdad en lo que uno piensa y hace y seguir creyendo, porque esta es la única alternativa. A veces no lograremos lo que buscamos directamente pero esta actitud siempre aporta beneficios de muchas formas.

La vida nos ofrece bienes a manos llenas; sin embargo, la mayoría de las personas, en vez de luchar por ellos con inteligencia y constancia, viven quejándose como si la vida tuviera la culpa de su situación.

Así como piensas y así como actúas, así te sucede. Si no estás satisfecho, revisa tus ideas, tus actitudes y tus actos, porque ahí está la causa y la solución

Los seres humanos esperan mucho de la suerte o de los demás. La suerte la construye cada uno y uno se gana el respeto y el apoyo de los demás

Controla tus ideas y tus sentimientos porque son fuerzas activas que pueden impulsarte al éxito o bien al fracaso

El tiempo avanza sin detenerse y la vida sólo nos da una oportunidad para cada cosa. Piensa mejor las cosas y sé honesto contigo mismo, tú sabes siempre lo que debes hacer, pero desde que se inventaron las excusas hay razones para todo. Pero, recuerda, a la vida no le interesan excusas ni razones, sólo le interesan hechos.

Todo en la naturaleza se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Asociación o Atracción. Esta ley está impresa en los átomos, en las células y en los organismos. Hace que todo lo que existe tienda a asociarse de acuerdo a sus características. (Se asocian las partículas de hierro, las partículas de cobre, las hormigas, los árboles y las personas, para sobrevivir. “La unión hace la fuerza”

Esta ley rige también los contenidos mentales (ideas, sentimientos, recuerdos) los cuales luchan por sobrevivir y evitar desaparecer en el olvido. Pero, como la vida es movimiento, cambio y evolución, también existe la Ley de Desintegración o Ley de Entropía que tiende a desintegrar todo lo que existe, reduciéndolo a su estado original para que inicie un nuevo proceso de integración, siguiendo la Ley de los Ciclos.

Lo expuesto sirve para entender que, en nuestro cerebro, tenemos grabada información positiva (ideas, sentimientos y vivencias) que lucha por sobrevivir y alcanzar la plenitud. Estos contenidos pueden conducirnos al éxito. También tenemos información negativa que puede conducirnos al fracaso.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y

sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré

Capacidad procesadora

El éxito en la vida depende de la capacidad procesadora del cerebro y del valor de los contenidos que procesa.

Se entiende por capacidad procesadora, la rapidez con la cual el cerebro procesa gran cantidad de información valiosa y extrae lo esencial de la información.

La rapidez de la que hablamos aquí no tiene nada que ver con la prisa ni el estrés; se trata de una forma natural de funcionar del cerebro, la cual se puede desarrollar con ejercicios sencillos, debido a que el cerebro ya posee la estructura mental necesaria, sólo necesita ser estimulado y organizado de forma correcta.

El mayor problema de la sociedad es que no evoluciona al ritmo de la vida. La vida es cada día más dinámica y más compleja y exige respuestas rápidas y eficaces, pero las personas no están preparadas para procesar con rapidez y actuar con eficacia.

La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a procesarla con rapidez y precisión. La rapidez procesadora es la clave para el éxito en cualquier actividad.

La velocidad de la cual hablamos no tiene que ver con la prisa, sino con la eficacia. Se trata de un *proceso mental natural* que todos podemos desarrollar. La velocidad procesadora indica que la persona posee información amplia y de calidad, que tiene ideas claras y bien definidas, que todos sus conocimientos están bien organizados e integrados en un esquema mental, lo cual permite que la información fluya a gran velocidad y que esté disponible cuando se necesita.

El poder de las computadoras está determinado por su capacidad procesadora; es decir, por la cantidad de bites (unidades de información) que procesa por segundo.

Busca en Google la palabra "libertad". En medio segundo aparecen 175 millones de lugares relacionados con la palabra libertad. Ahora, imagina que tu cerebro es más capaz que la computadora más sofisticada. Tiene alrededor de mil millones de neuronas y cada neurona establece en promedio 1.000 conexiones con otras neuronas, sumando un total de 1 billón de conexiones. Si se pusieran en línea recta todas las fibras nerviosas, alcanzarían una longitud de 400.000 kilómetros. Con ellas se podría dar 10 veces la vuelta a la tierra.

Las neuronas trabajan en equipo, permitiendo recordar distintas cosas a la vez. Imagina hasta dónde podrías llegar si aprendes a desarrollar tu cerebro con los ejercicios adecuados y con métodos eficaces.

¿Por qué es tan importante la velocidad procesadora?

Las persona que procesan a nivel 10, perciben las cosas a nivel 10, piensan a nivel 10, aprenden a nivel 10, actúan a nivel 10 y logran beneficios intelectuales, económicos, afectivos y espirituales a nivel 10, porque ese es su nivel de evolución y de funcionamiento.

Las personas que procesan a nivel 18, perciben las cosas a nivel 18, piensan a nivel 18, aprenden a nivel 18, actúan a nivel 18 y logran beneficios intelectuales, económicos, afectivos y espirituales a nivel 18, porque ese es su nivel de evolución y de funcionamiento.

En realidad, exige más esfuerzo vivir a nivel 10 que vivir a nivel 18. La razón es simple, quienes viven a nivel 10 tienen poca motivación y poca inteligencia, por lo cual, les cuesta mucho lograr sus objetivos; mientras que, quienes funcionan a nivel 18, tienen su cerebro activado a alto nivel, el cual genera mucha energía, interés, inteligencia, iniciativa y decisión.

Además, quienes funcionan a bajo nivel, sienten la vida como un problema, lo cual genera angustia. La angustia supone un gasto inmenso de energía; mientras que, quienes funcionan a alto nivel, perciben la vida como una oportunidad, como un reto, que les estimula a dar lo mejor de sí. Disfrutan del placer de lo que hacen y obtienen éxitos y beneficios de forma constante, lo cual les estimula a superarse más.

Todos los cerebros son similares y poseen un grado de evolución similar. La clave está en cómo son programados desde el vientre materno.

Son determinantes: El afecto recibido; los estímulos ricos, variados y constantes; la disciplina, el desarrollo de principios, valores y criterios; la autoestima, la buena integración social, el espíritu de superación, etc.

Sin embargo, el cerebro humano tiene sus límites. Puede tener aptitudes extraordinarias en unos aspectos y ser torpe en otros.

Además, el grado de estimulación y de entrenamiento también influye en el desarrollo de unas u otras capacidades.

Lo importante es entender que, si seguimos pensando y actuando como lo hemos hecho hasta ahora, nos ocurrirá lo mismo que nos viene ocurriendo. Si queremos que las cosas cambien, necesitamos cambiar los paradigmas que rigen nuestra mente y nuestra vida. Necesitamos procesar las cosas a un nivel superior.

La clave, no está en estudiar más o en trabajar más. La clave está en aprender a estudiar a nivel superior, de modo que en una hora puedas aprender lo que ahora aprendes en 5 horas.

Tampoco se trata de trabajar más. Se trata de funcionar a un nivel superior de productividad.

En los talleres de Súper Aprendizaje Alfa, suelo poner una imagen gráfica. Coloco sobre el escritorio un billete de 2 y otro billete de 100.

Supongamos que la actividad de los seres humanos, tanto en el estudio como en el trabajo, fuera recoger billetes.

Quienes recogen billetes de valor 2, trabajan ocho horas al día, las mismas horas que trabajan quienes recogen billetes de valor 100. El tiempo es el mismo y el esfuerzo el mismo para ambos recolectores; sin embargo, el beneficio es 50 veces mayor para quienes recogen billetes de 100.

Aplica esto a la vida. De poco sirve estudiar mucho y trabajar mucho, si lo hacemos a bajo nivel. La clave para desarrollarse, aprender y progresar consiste en funcionar a alto nivel, lo cual sólo es posible si asimilas ideas, valores y métodos valiosos. Estas ideas, valores y métodos ya existen, sólo necesitas encontrarlos y apropiarte de ellos.

Beneficios de la fluidez mental

La velocidad lleva directamente a lo importante de las cosas. Lo importante tiene sentido por lo cual resulta fácil comprenderlo; mientras que, la lentitud es un obstáculo, porque hace que las personas presten atención a cosas superfluas y pierda tiempo en procesar información que carece de valor.

Las personas que poseen fluidez mental tienen ideas claras, saben definir las cosas con precisión y son eficaces y creativas; mientras las personas que procesan con lentitud carecen de ideas valiosas y son poco eficaces. De aquí la importancia de realizar todos los días ejercicios para desarrollar fluidez mental.

La velocidad induce al cerebro a funcionar en estado Alfa. Al funcionar en estado Alfa se activa el hemisferio derecho y la persona puede captar las cosas de forma intuitiva e instantánea.

Es conveniente que leas sobre el estado Alfa y sobre los poderes del cerebro para que te motives a invertir tiempo en el desarrollo de tus capacidades.

Otros beneficios de la fluidez mental

1. Hace que el cerebro se centre en objetivos importantes y no pierda tiempo en procesar información basura.
2. Libera la mente de material superfluo y la organiza en base a ideas claras y bien definidas.
3. Abre autopistas mentales por las cuales puede viajar la información a gran velocidad; lo cual facilita el aprendizaje, la comprensión, la creación de respuestas rápidas, la toma de decisiones, etc.
4. El estrés que sufren muchas personas no se debe tanto a la dinámica de la vida sino a la poca capacidad procesadora y a la poca eficacia en la acción, lo cual genera baja autoestima, angustia, etc.
5. Las personas que desarrollan velocidad mental son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el poder de pensar, de crear y de resolver con rapidez y eficacia.
6. La vida se acelera cada día y la única forma de prepararse para el futuro consiste en capacitarse a conciencia y desarrollar hábitos fluidos y eficaces en aquellos aspectos que influyen en nuestra vida.
7. El cerebro funciona en base a un código verbal, es decir que procesa en base a palabras, por tanto, una de las primeras asignaturas pendientes es desarrollar un vocabulario amplio y con gran contenido, lo cual supone desarrollar el hábito de la buena lectura.

Existen otras cualidades que influyen en el buen funcionamiento del cerebro como son la honestidad, el espíritu de superación, el deseo de triunfar, la disciplina, la perseverancia, etc.

Es importante establecer con claridad las premisas de lo que quieres llegar a ser y controlar todos los aspectos importantes de tu vida, porque la dinámica de la sociedad es muy poderosa, y, si te descuidas, puedes llegar a parar a donde nunca habrías deseado.

Cuando aceptamos el estudio, el trabajo u otra responsabilidad como un deber indiscutible, este deber se convierte en un reto que estimula la inteligencia y la voluntad. Este deber convertido en reto, toma el control de la mente y marca la dirección de nuestra vida. En adelante, nada ni nadie podrá apartarte de tus retos. Las personas que triunfan se debe a se plantearon retos y fueron consecuentes.

Test

Ordena mentalmente las siguientes oraciones y anota el tiempo que tardas en resolver el ejercicio.

1. Del bien ajeno como si fuera propio el que se alegra es el hombre feliz.
2. Lo que amas haz o a amar lo que haces aprende.
3. Más que las ideas, a los hombres lo que separa los intereses son.
4. Es bueno importante ser pero ser bueno más importante es.
5. La gente razones no busca para cumplir, excusas busca para no hacer.
6. Un punto de apoyo dadme y el mundo levantaré.
7. Si pobre eres, un loco eres; si rico eres, excéntrico te llamarán.
8. Casi todos de su memoria se quejan pero nadie de su inteligencia.
9. Un pequeño al comienzo error al final a errores grandes conduce.
10. El que a los demás vence, fuerte es y el que a sí mismo vence, invencible es

Evaluación

Hasta 50 segundos	Excelente
51 a 60 segundos	Bien
61 a 70 Segundos	Aceptable
71 a 80 Segundos	Deficiente
81 en adelante	Muy deficiente

Las personas que tienen dificultad para organizar las oraciones en el tiempo establecido, se debe a que se detienen en el significado de cada palabra y tratan de organizarlas como si se tratara de un rompe cabezas, lo cual resulta lento, cansado y fastidioso. Son personas mentalmente lentas, les cuesta comprender y resolver las cosas. Lo cual no significa que sean poco inteligentes. Significa que no saben utilizar su inteligencia.

Las personas que se han acercado al tiempo establecido, se debe a que leen de forma intuitiva, no se detienen en datos aislados que carecen de valor, sino que van directamente al concepto general. Son personas que comprenden con facilidad las cosas y saben resolver con eficacia.

Muchas personas llaman para solicitar información sobre los cursos de Lectura, Oratoria y Liderazgo que dictamos en Súper Aprendizaje Alfa. Les aplicamos un ejercicio que consiste en ordenar 10 oraciones sencillas, y, en base al tiempo que tardan les indicamos cuál es su capacidad procesadora y les decimos la nota promedio que sacaron en Bachillerato, punto más o menos. Las personas se quedan sorprendidas, pero la explicación es muy simple.

Como indicamos al hablar sobre las órbitas, el ritmo mental de las personas queda fijado en la infancia y la juventud, convirtiéndose en hábito que se mantiene por el resto de su vida. Después adquieren experiencia y conocimientos, lo cual les permite ser eficaces en aquello en que se especializan, pero la dinámica de su cerebro sigue siendo la misma. Por esta razón, las personas tienden a hacer las mismas cosas, casi de la misma forma, durante toda su vida. Para agilizar el ritmo del cerebro, procesar con rapidez y funcionar a la altura de las exigencias de la vida, es necesario vivir en actitud de renovación.

Una persona que procesa con lentitud no puede profundizar en las cosas, debido a que en el proceso mental, se distrae en cosas superfluas; mientras que la persona que procesa con fluidez, va directa a lo importante de las cosas. Al llenar su cerebro con información importante, adquieren poder para procesar a alto nivel y de forma fluida.

La pobreza mental y la lentitud son los mayores obstáculos para procesar y para ser eficaz que todos los aspectos de la vida

Repite el ejercicio y ordena de nuevo las oraciones

Ve directamente al significado general. Toma nota del tiempo que tardas.

Una persona que se ha entrenado con nuestro Proyecto Alfa puede procesar las 10 oraciones en 20 segundos.

El cerebro procesa en base a un código verbal. Cuanto más rápido resuelvas el ejercicio, mayor será tu capacidad para leer, captar las ideas, pensar, expresarte, crear respuestas para todo, decidir con eficacia, etc. Como es lógico, esta capacidad incrementa la autoestima, la seguridad, el éxito y la felicidad.

Estos son tus poderes mentales verdaderos.

Energía mental

Todo fluye en un proceso constante de transformación; la fuerza que mantiene activo este proceso es la energía.

La energía es la capacidad que tiene un sistema para producir un trabajo. En la naturaleza existen muchas formas de energía: mecánica, magnética, química, nuclear, mental, etc.

El ser humano produce *energía biológica* a través del metabolismo de los alimentos. Esta energía necesita ser administrada por medio del ejercicio, de los buenos hábitos y del descanso. La mente utiliza esta energía, transformándola en energía mental, necesaria para los procesos mentales superiores (pensar, imaginar, crear, etc.) De aquí la importancia de cuidar la buena alimentación, el ejercicio y el descanso, para mantener el cuerpo y la mente en estado de perfecto funcionamiento.

Se cree que el ser humano invierte el 70 % de su energía mental en defensas; es decir, en controlar los mensajes provenientes del "Padre" (Súper Yo); mensajes de crítica, de culpa... que amenazan la estabilidad y la paz de la conciencia y en controlar los mensajes de temor, odio, resentimiento y frustración, procedentes del Niño (Subconsciente). Por tanto, se impone un desarrollo armónico de las capacidades físicas, intelectuales, afectivas y espirituales con el fin de que la inmensa cantidad de energía desperdiciada en defensas pueda ser utilizada en desarrollo.

Como ya hemos señalado, el cerebro sólo se moviliza cuando existe un motivo o razón importante; esto explica, por qué las personas que tienen un proyecto valioso, tienen una resistencia increíble; la razón está en que la mente absorbe en beneficio del proyecto toda la energía. Son personas que no pierden tiempo en quejarse, en criticar, en escuchar tonterías, en culpar a los demás o en actividades inútiles. Están enamoradas de su proyecto y son capaces de producir toda la energía necesaria para llevarlo a feliz término.

En la actualidad, muchas personas sufren de fatiga y de cansancio crónico; no tanto por el trabajo, sino por el temor, la angustia, la poca preparación, la competencia, la baja autoestima y la inadecuada planificación de su vida.

Las cosas importantes suponen alto nivel de energía y lucidez mental; por lo cual, es preferible trabajar durante menos tiempo pero en forma concentrada y eficaz.

Cada uno debe sentir cuando ha invertido su energía para detener la marcha pues, una persona fatigada produce poco y de mala calidad; además, daña la salud física y la salud mental.

El cuerpo y la mente son muy nobles y resistentes. Soportas esfuerzos extremos, pero llega un momento en el que dicen ¡Basta!, y activan ciertos mecanismos de defensa, como son el sueño y el cansancio. A través de estos mecanismos advierten de que su resistencia ha llegado al límite y necesitan recuperarse; sin embargo, la necesidad, la competencia y las exigencias sociales obligan a veces a

Forzar la resistencia del cuerpo y de la mente, dando origen a trastornos y enfermedades. Existen más de dos mil enfermedades laborales causadas por sobre explotación de la energía física y mental. Nada justifica esta situación, que no resuelve nada y sí complica las cosas.

La solución no está en trabajar más sino en prever y planificar mejor la cosas..

Todas las personas, y, en especial, los profesionales necesitan "ponerse las pilas" pues, a pesar de toda su capacitación están atrapados en hábitos mentales lentos. He presenciado muchas reuniones de profesionales en las cuales, después de horas de diálogo o discusión no llegan a nada, cuando lo propuesto podía haberse resuelto en media hora.

La sociedad se mueve mucho a nivel físico pero es lenta a nivel mental. La energía mental no fluye con la fuerza ni con la velocidad necesaria. Éstas son las razones principales por las cuales las personas se ven desbordadas y son poco eficaces.

La fuerza que mueve el mundo es la energía física y la fuerza que mueve a la sociedad es la energía mental. Cuando las personas tienen motivaciones importantes, el cerebro se activa y genera la energía mental que necesita para lograr los objetivos. Pero sólo puede generar energía mental abundante cuando el cuerpo está bien alimentado.

Actitud

Las actitudes son formas habituales de reaccionar ante la vida. Las actitudes, como toda conducta superior, son aprendidas en la primera infancia, en respuesta a los estímulos del medio ambiente. Con los años estas actitudes tienden a consolidarse

Las actitudes son básicamente la expresión del inconsciente, de lo que la persona es y siente en lo profundo de su ser. Es producto de la filosofía de la vida, de los principios, valores, criterios y creencias; así como de las vivencias, del temperamento y del carácter.

Existen personas muy inteligentes desde el punto de vista profesional pero con actitudes desadaptadas a la realidad de la vida, lo cual les dificulta la relación con las personas y pierden la oportunidad de triunfar y de ser felices.

Las actitudes determinan la forma en que cada persona se relaciona consigo misma y con los demás.

El éxito y la felicidad del ser humano dependen más de su actitud ante la vida que de las cosas que le ocurren. En las mismas circunstancias unas personas triunfan y son felices y otras fracasan y son infelices.

La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen; de modo que, lo que nos ocurre y la forma en que nos sentimos habitualmente es producto de nuestra actitud ante la vida.

Existen actitudes externas que son la forma de reaccionar ante los estímulos o acontecimientos externos. Las actitudes externas determinan la forma en que nos relacionamos con los demás y, en consecuencia, favorecen o perjudican la convivencia y el éxito. Existen también actitudes internas, que son la forma de reaccionar frente a los estímulos que vienen de dentro (ideas, sentimientos, temores y recuerdos...). Las reacciones internas son más profundas e instintivas y cuesta más controlarlas. Estas reacciones son las que más influyen en nuestra vida, por lo cual, es fundamental aprender a manejarlas.

Un signo de madurez y de equilibrio mental es el control de las emociones y de las actitudes.

Las personas positivas tienen actitudes positivas y emiten energía positiva que llega a las personas y estimula su parte positiva de las mismas, lo cual hace que las personas reaccionen de forma positiva.

Por el contrario, las personas negativas (pesimistas, desconfiadas...) emiten energía negativa que llega a las personas y hace que éstas reaccionen de forma defensiva; lo que dificulta cualquier relación o negociación, porque nadie quiere nada con perdedores.

En la vida todos necesitamos adquirir un trabajo o vender algo (ideas, servicios, cosas...) para adquirir dinero y sobrevivir. Hoy sabemos, a través de muchos estudios realizados, que no es suficiente con tener capacidad, un título o buenos productos para triunfar, es necesario también tener una imagen agradable. Necesitamos hacernos querer y respetar, lo cual supone que debemos conocer más a fondo los aspectos negativos de nuestro carácter para erradicarlos y hacernos personas más cálidas, más humanas, más capaces de sintonizar con los demás

Observa cuáles son las actitudes fundamentales de aquellas personas que "triunfan de verdad" y trata de hacerlas tuyas.

A través del Proyecto Alfa, no te limites a superarte académicamente, trabaja en mejorar tu personalidad. "Es bueno ser importante, pero es más importante ser bueno"

Las actitudes agresivas o temerosas impiden la conexión con la gente y lo que es peor, son causa de rechazo, lo cual genera frustración y en consecuencia, mayor agresividad o mayor timidez.

En una sociedad tan crítica, represiva y agresiva como la que nos toca vivir, necesitamos cultivar actitudes positivas y emitir vibraciones amistosas que aplaquen la agresividad y estimulen la confianza, de modo que todos nos aporten la parte buena de sí.

El ser humano puede tomar conciencia de sus actitudes y controlarlas con el fin de sentirse bien y evitar confrontaciones inútiles. Para ello, es necesario conocer un poco sobre la estructura de la mente humana. Cómo somos. Qué fuerzas internas nos impulsan a reaccionar, etc.

Cuando te sientes bien, tu cuerpo y tu mente emiten señales de satisfacción, de plenitud y de felicidad. Estas señales te protegen de las vibraciones negativas, te ayudan a llegar a los demás y logras que te tomen en cuenta, te valoren y te apoyen de muchas formas.

Como puedes ver, necesitas ponerte a valer en todos los aspectos; pues nadie puede transmitir lo que no es.

¿Qué significa tener actitudes positivas?

Significa pensar, hablar y actuar de forma positiva.

Si quieres ser inteligente, debes actuar de forma inteligente y creativa

Si quieres tener amigos, debes ser buen amigo y cultivar la amistad como un valor importante.

Si quieres ser rico, debes saber producir, administrar e invertir de forma inteligente

Si quieres triunfar en un negocio o en un asunto, debes conocer las leyes que rigen ese negocio, porque todo en la vida se rige por leyes. Además necesitas experiencia y habilidad en el negocio.

Si quieres ser respetado, debes comenzar por respetarte a ti mismo, por ser una persona digna

Si quieres ser tomado en cuenta, debes ser educado, respetuoso, sociable...

Si quieres ser libre, debes comenzar por liberarte de tus enemigos internos: de la ignorancia, de los temores, del egoísmo, de la pereza, de la ira, de la envidia, etc.

Si quieres cosechar amor, éxito y felicidad, debes sembrarlos y cultivarlos.

Test de Actitud

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Pones interés y emoción en lo que haces?			S
2	¿Trabajas por dejar una huella importante en la vida?			S
3	¿Inviertes suficiente tiempo en desarrollo personal?			S
4	¿Tienes objetivos claros en la vida y luchas por ellos?			N
5	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Acostumbras a compartir con los demás?			N
8	¿Eres previsor?			S
9	¿Crees que la victoria más importante es el dominio de sí?			S
10	¿Revisas todos los días a revisar tu "mapa de ruta"?			S
11	¿Vives siempre en actitud de superación?			S
12	¿Tienes mucha fe e ilusión en tus proyectos?			S
13	¿Te esfuerzas por ser mejor persona cada día?			S
14	¿Sabes resolver los problemas a través del diálogo?			S
15	¿Tienes una visión clara de lo que deseas llegar a ser?			S
16	¿Nutres todos los días tu mente con ideas de calidad?			S
17	¿Te acuestas con la sensación del deber cumplido?			S
18	¿Te relacionas bien con las personas?			S
19	¿Dedicas tiempo a leer, reflexionar...?			S
20	¿Acostumbras a culpar y criticar a los demás?			S

Conócete a ti mismo

El filósofo Sócrates, siglo V antes de Cristo, deseoso de conocer acerca de la verdad viajó hasta la ciudad de Delfos. Allí, en el templo del dios Apolo había una pitonisa conocida como el "Oráculo de Delfos" Sócrates le preguntó: "¿Cuál es el principio de la sabiduría? y la pitonisa le respondió: "Conócete a ti mismo"

"Si logras juzgarte a ti mismo, eres un verdadero sabio" El Principito de S. Exupéry

Y un hombre dijo, «Háblenos del conocimiento de sí mismo».

Y el Profeta contestó, diciendo:

"Sus corazones saben en silencio los secretos de los días y las noches, pero sus orejas anhelan el sonido del conocimiento de sus corazones.

Quieren saber en palabras lo que siempre han sabido en pensamiento.

Quieren tocar con los dedos el cuerpo desnudo de sus sueños.

El manantial escondido de tu alma tiene que levantarse y correr murmurando hasta el mar y el tesoro de tus profundidades infinitas te será revelado a los ojos.

No busques las profundidades de tu conocimiento con medidas humanas porque el yo es un mar sin límite y sin medida. Kahlil Gibrán

Lo más complejo de todo es la mente humana. La estructura profunda de la mente está en el subconsciente, del cual sólo podemos conocer un poco. En el subconsciente residen las fuerzas profundas (instintos, principios, valores, creencias, sentimientos...que rigen nuestra vida) Muchas de estas fuerzas como son las instintivas son innatas pero las demás fuerzas son adquiridas a través de la educación y a través de las decisiones personales que tomamos.

A través de los años la humanidad ha evolucionado y la inteligencia ha ganado poder sobre el instinto. Hoy tenemos ideas, principios y valores que pueden ser asimilados por todos los seres humanos y pueden programar la mente para el éxito verdadero y la felicidad. Sin embargo, muchas personas, por distintas razones, no asimilan estos principios y valores y, en consecuencia, su vida es un fracaso.

Todos los seres humanos son libres y tienen suficiente conciencia para reconocer estos principios y valores por lo cual son responsables de aceptarlos o no. Estos principios no los impone nadie, son leyes naturales (Ley de Causa y Efecto, Ley de Correspondencia, Ley de las Consecuencias Lógicas, etc.) cuyo cumplimiento trae beneficios y su incumplimiento acarrea consecuencias negativas. La mente y la naturaleza llevan nota de

todo lo que hacemos o dejamos de hacer, bueno o malo y tarde o temprano premian o castigan de muchas formas, con éxito o con fracaso. La finalidad del éxito es estimular a seguir adelante y la finalidad del fracaso es invitar a rectificar.

El conocimiento de sí mismo está relacionado con el conocimiento de las leyes que rigen la vida, de modo que nuestras conductas estén acordes con las leyes de la vida.

¿Cómo conocerse a sí mismo y cómo conocer las leyes que rigen la vida?

Resulta difícil conocerse a sí mismo, porque los contenidos de nuestro Yo son subconsciente; sin embargo podemos conocer algo del Yo por sus manifestaciones y de esta forma controlarlo mejor. Es importante que conozcas cómo funciona la mente humana. En el Nivel 11 del Proyecto Alfa hay 10 sesiones que te darán una información clara, sencilla, profunda y completa sobre los aspectos que necesitas saber para conocerte mejor y conocer a las personas.

Ahora bien, en este momento lo más importante es conocer cómo funciona el Yo, cómo controlarlo y cómo fortalecer su parte positiva para que nuestras conductas sean más racionales y nos causen menos fracasos y más éxitos.

Hay experiencias que indican que el cerebro actúa y decide por cuenta propia, y que, en realidad no somos nosotros los que decidimos sino el cerebro. Esto no nos quita libertad, porque el cerebro decide después de sopesar la información que le proporcionamos, después de tomar en cuenta nuestros deseos profundos y nuestras intenciones. Por lo cual, somos responsables de la información que introducimos en nuestro cerebro de forma consciente e inconsciente. Por ejemplo, una persona que ve habitualmente películas de violencia está cargando su mente de violencia y el día de mañana tenderá a ser violento y será responsable de su violencia porque permitió que la violencia se arraigara en su mente. Los padres que dejan que sus hijos vean programas de violencia, son responsables de la violencia de sus hijos el día de mañana.

En conclusión. El ser humano debe prever y evitar a nivel personal y a nivel social todo lo que da origen a procesos que se sabe conducen al fracaso. El que siembra una semilla de cizaña es responsable de todo el desencadenamiento posterior. El que inicia un fuego en el bosque es responsable de la quema del bosque entero.

Muchas personas toman conciencia en algún momento de su vida y desean cambiar pero en muchos casos resulta difícil y casi imposible, porque el cambio no depende de un deseo del momento. Toda conducta humana importante depende de estructura mental profunda y compleja que se han consolidado a lo largo de los años. Para cambiar alguna de estas conductas es necesario cambiar previamente las estructuras, lo cual no es fácil ni rápido. Esta es la razón por la cual, muchas personas no logran cambiar a pesar de sus esfuerzos; sin embargo existen técnicas efectivas para reprogramar la mente.

A la naturaleza no le interesa si las personas hacen las cosas por ignorancia, el que toma veneno por error muere, el que quebranta la ley de gravedad cae, el que mete la mano en el fuego se quema...

Todo esto nos lleva a la conclusión de que si bien es difícil conocerse a sí mismo y en este sentido es poco lo que podemos hacer, sí podemos conocer cómo funciona el cerebro y, conscientes que nuestra conducta es el resultado de lo que leemos, vemos, pensamos, sentimos, deseamos, amamos, hablamos y decidimos, debemos aprender a seleccionar lo positivo en todos los aspectos, de esta forma alimentaremos correctamente a nuestro cerebro y tomaremos decisiones correctas.

Aparte de conocerte a ti mismo es fundamental que conozcas el bien. El bien es todo aquello que sirve para el desarrollo de sí mismo y de la sociedad y el mal es lo que se opone o frena el desarrollo. Las cosas no son buenas o malas porque alguien lo decreta. Son buenas o malas por su propia naturaleza.

Para los antiguos griegos el sabio era el que conocía el bien y además lo realizaba, por lo cual era también un ser moral y virtuoso. Los ignorantes no podían conocer el bien y por tanto, no podían ser virtuosos; de modo que para los griegos el conocimiento, el bien, la moral y la virtud eran parte de una misma realidad superior.

En el siglo XXI al igual que en los primeros siglos antes de Cristo, el conocimiento de sí mismo es el principio de la sabiduría, a lo que hay que añadir también el conocimiento del bien, es decir: de las ideas, creencias, principios y valores por los cuales vale la pena vivir y luchar. Y hoy como antes de Cristo y como dentro de dos mil años el conocimiento de sí y del bien, serán claves para lograr el desarrollo, el éxito y la felicidad.

Para qué eres bueno

Todo existe por una razón. La naturaleza es sabia y pródiga. Derrama bienes a manos llenas. Cada ser humano está dotado de numerosas capacidades que le facultan para lograr grandes objetivos. Todos conocemos casos de personas discapacitadas que son capaces de realizar cosas impresionantes. Por tanto todos somos buenos para algo.

Es importante conocer nuestras fortalezas y debilidades. El conocimiento de nuestras fortalezas nos ayudará a invertir tiempo y esfuerzos en la dirección correcta y el conocimiento de nuestras debilidades nos ayudará a prever y evitar posibles errores.

Cada ser humano llega a este mundo con una vocación, con una misión. La palabra vocación deriva del verbo latino *vocare* (llamar) Los seres humanos hemos sido llamados a la existencia, a la fiesta de la vida. La vida debería ser una fiesta de alegría y regocijo. La vida es un valor maravilloso y una oportunidad para aprender, para crecer y para ser felices. El problema existencial no es la vida sino nuestra incapacidad para programarnos correctamente.

La palabra misión deriva del verbo latino *mitere* (enviar) Los seres humanos hemos sido llamados a la vida para cumplir una misión. Según el filósofo Platón, los seres humanos somos demiurgos (pequeños dioses) que tenemos la misión de convertir las ideas e ilusiones en realidad; por lo cual, nuestra misión es colaborar en la construcción del mundo.

La misión de cada persona es importante. Los seres humanos valoramos más unas misiones que otras. Por ejemplo, valoramos más la labor del médico que la del barrendero, sin embargo, para la naturaleza, ambos trabajos son igualmente importantes. ¿De qué serviría la labor de los médicos si no hubiera barrenderos que evitan que se acumule la basura?

En la naturaleza no existe nada por azar. Todo existe por una razón y ocurre por una razón. Esta razón escapa a la comprensión de nuestro diminuto cerebro.

Muchos se preguntan:

¿Qué misión cumplen las personas totalmente discapacitadas?

Las personas discapacitadas cumplen una misión muy importante: Mostrarnos la fragilidad de la vida, despertar sentimientos de compasión, mantener viva la sensibilidad humana y estimar el valor de la salud.

¿Qué misión cumplen los corruptos?

La tendencia natural del ser humano es el libertinaje y la corrupción. Lo ideal sería que la educación creara conciencia y no hubiera corruptos en el mundo. Esto sólo será posible cuando la humanidad alcance niveles superiores de evolución. Mientras llega ese día, la corrupción será parte de la dinámica de la sociedad.

En la naturaleza no hay compasión. A la naturaleza no le interesan las semillas que mueren sino las que sobreviven, porque ellas son las que aseguran el futuro de la especie. A nivel de los animales le interesan los más fuertes, porque son los que garantizan la supervivencia de las especies, por este motivo, las leyes naturales favorecen a los más fuertes.

A nivel humano, todas las células llevan impresa la orden de vivir, de crecer y de multiplicarse. A nivel mental, existen muchas fuerzas que impulsan al conocimiento, a la superación, a la sociabilidad y a la libertad. Estas tendencias tienen como objetivo garantizar la evolución; sin embargo, somos víctimas de muchas formas de represión que nos condicionan y nos impiden desarrollar nuestro potencial.

Los seres humanos somos buenos para muchas cosas pero necesitamos programarnos correctamente. Todas nuestras conductas importantes dependen de hábitos adquiridos. De aquí la importancia de desarrollar desde niños numerosas habilidades, debido a que en la infancia y la juventud resulta más fácil el aprendizaje.

La sociedad nos programa de acuerdo a sus intereses. Nos programa para que aceptemos de forma sumisa un papel en la sociedad, para que seamos una pieza que encaje en el gran robot productivo. De esta forma surgen los trabajadores a sueldo, condenados a trabajar como autómatas en un proyecto que no es suyo, que sólo les da para vivir y que les deja mutilados en muchos aspectos de su desarrollo. De esta forma surgen las dictaduras que se nutren de gente mediocre y despersonalizada. Por estas y otras razones, la mayoría de los seres humanos no son protagonistas de nada. Como ésta es una situación generalizada la aceptamos como normal, pero, en realidad es un forma de alienación general.

Las revueltas sociales son consecuencia de la insatisfacción de la gente. La angustia y muchas formas de enfermedades que aquejan a la sociedad son producto de la frustración. Las personas sienten que nacieron para algo grande pero sus aspiraciones se ven frustradas por mil razones que todos sabemos.

Cada una de estas personas debería ser protagonista de un proyecto creativo que contribuyera al progreso y evolución de la humanidad. El desarrollo, la evolución y el valor de la humanidad es igual a la suma del valor de todos los seres humanos.

Quienes no se sienten protagonistas exitosos de su propia vida, padecen una frustración profunda. Es muy triste haber nacido para triunfar y tener que conformarse con ser mediocre. Para no sufrir, las personas se acostumbran, aceptan y justifican su situación, pero siempre hay algo que les recuerda que son unos fracasados y envidian la suerte de los emprendedores.

Son muchas las personas que, en vez de vivir su vida real, viven de forma imaginaria la vida de otros. A final les ocurre como a la cigarra. Como no aprendieron a superarse, ni a trabajar, ni a prever, ni a ahorrar, se convierten en indigentes mentales, buenos para nada.

A la sociedad no le interesan nuestros sentimientos ni nuestra felicidad, sólo le interesa que seamos productivos y que no le causemos problemas. Es la forma de mantener el orden establecido.

Las personas con las cuales te relacionas a lo largo de la vida son importantes, pero son externas a tu realidad, no forman parte de tu ser interno. Pueden amarte y darte muchas cosas, pero no pueden darte el éxito, ni la felicidad, porque son una conquista personal

Al final sólo quedas tú con tu realidad interna, con tus ideas, valores, sentimientos, recuerdos y vivencias; con tus éxitos, con tus fracasos y con tu actitud ante la vida. Estos contenidos determinan la forma en que te sientes habitualmente, la forma en que percibes la vida y la forma en que reaccionas y actúas; en consecuencia, también determinan la forma en que te va en la vida.

Cuanto más valiosos sean tus contenidos internos, más intensamente vivirás tu propia vida y te sentirás protagonista de una vida plena y feliz.

¿Sabes para qué eres bueno?

Descubrir la propia vocación es encontrar el camino que conduce al éxito. Muchas personas, por diversas razones, están atrapadas en trabajos y responsabilidades que no se corresponden con su vocación natural. Es como caminar con calzado que no se acomoda al pie, como es lógico, el caminar resultará desagradable y causará ampollas.

La primera condición para triunfar en algo es poseer las capacidades adecuadas.

La mayoría de las personas no conocen su vocación ni su misión. La mayoría de los universitarios se deciden por una profesión, no tanto por razones de satisfacción personal cuanto por razones sociales y económicas, luego viene la desilusión y van cambiando de una profesión a otra.

Además de averiguar para qué eres bueno ten presente las siguientes ideas

1. Recuperar el sentido del propio valor, es decir, la autoestima y la dignidad.
2. Capacitarse para ser lo más autosuficiente posible, tener control sobre sí mismo y depender lo menos posible de la sociedad.
3. Ser más emprendedor, más creativo y desarrollar espíritu de superación y de libertad.
4. Ampliar las perspectivas, abrir nuevos horizontes, no ponerse límites y no conformarse con migajas de la vida.
6. Entender que nadie puede darnos el éxito ni la felicidad, pues son producto del desarrollo personal.
5. Defender el propio espacio físico y mental. La única forma de defenderlo es con desarrollo y capacitación.
7. Disfrutar el placer de leer y dedicar tiempo a pensar y crear respuestas nuevas en aquello que se relaciona con nuestro proyecto de vida.
6. Nuestra energía, tiempo y capacidad son limitados, por lo cual, es fundamental centrarse en un proyecto concreto que dé sentido a la vida.
8. Entender que la vida es un proceso continuo que exige esfuerzo y dedicación, el cual depende de las decisiones que tomamos en cada momento.
7. Tener presente que las soluciones sólo pueden salir de nuestro cerebro, de aquí la importancia del desarrollo personal y de la capacitación constante.
8. Vivir la propia vida es una decisión personal, pero es bueno recordar que las personas que no viven su propia vida a medida que pasan los años se sienten más solas y más vacías

Conoce a las personas

El conocimiento es poder. Somos esclavos de lo que ignoramos y dueños de lo que conocemos.

Los niños son espontáneos y sinceros pero pronto los padres les enseñan a ser prudentes y a ocultar sus ideas y sentimientos con el fin de "adaptarse" y expresar sólo lo que es bien visto por la sociedad. De esta forma las personas van creando numerosas máscaras para utilizar en cada momento la que es más conveniente. De tanto fingir y aparentar las personas terminan por desconocer su imagen verdadera. Terminan por perder su verdadera identidad. En la naturaleza todo a se expresa tal como es, sólo el hombre miente, engaña y traiciona.

¿Por qué los seres humanos creamos máscaras?

La intención es protegernos de la curiosidad de los demás, ocultar nuestras debilidades y mantener nuestra privacidad e independencia respecto de los demás. En el fondo las máscaras son propias de una sociedad insegura y temerosa que vive a la defensiva. Cuanto más hipócrita es la gente, más sofisticadas son las máscaras que utiliza. Hay personas que desarrollan una habilidad increíble para mentir y engañar.

La hipocresía y la honestidad son conductas aprendidas en el hogar. Los niños observan a sus padres y aprenden de ellos las conductas a seguir por considerar que son buenas y ayudan a triunfar.

Muchos padres enseñan a sus hijos a fingir, sin darse cuenta del daño que les causan a futuro. A los niños hay que enseñarles a ser prudentes y a callar muchas cosas, pero no a fingir, porque la hipocresía genera otros muchos defectos como son la desconfianza, el engaño, la traición y distintas formas de corrupción, debido a que la falta de honestidad revela carencia de principios y de valores sólidos. El hipócrita es deshonesto y adapta la moral a su conveniencia.

Las personas honestas tienen credibilidad, la gente confía en ellas. La honestidad es fundamental, a nivel personal, para el desarrollo de la autoestima y de la dignidad y a nivel social, para la confianza, la amistad, el respeto y el apoyo de la gente. La imagen es fundamental para triunfar en cualquier aspecto.

Cada día la sociedad es más ajena y más extraña. La globalización nos agrupa físicamente pero nos distancia humanamente. La competencia y la prisa hacen las relaciones más frías y distantes...Queda poco tiempo para la intimidad, para la amistad y para el reconocimiento mutuo de las personas.

Cada día somos más extraños para los demás y desconfiamos de la sinceridad de las palabras y de los sentimientos de la gente. En esta situación la honestidad adquiere un valor especial. La honestidad consiste en comportarse con coherencia de acuerdo con los valores de verdad y justicia. La honestidad significa que no hay contradicciones entre los pensamientos, las palabras y las acciones.

El mayor problema para el entendimiento humano es la desconfianza porque dificulta el diálogo, el entendimiento, la colaboración y la convivencia, porque nunca podremos estar cerca de los demás y los demás no querrán estar cerca de nosotros, debido a que la falta de honestidad está asociada a la traición. Nadie oculta sus intenciones si no es para traicionar.

¿Cómo conocer a las personas?

Todo lo que sentimos o pensamos produce vibraciones positivas o negativas que se irradian en todas direcciones y producen efecto, comenzando por la persona que las produce. Las vibraciones llevan mensajes que son percibidos por las demás personas. Estos mensajes son percibidos básicamente a nivel subconsciente; pero hay algo en las vibraciones es captado a nivel consciente, lo cual les permite sentir si existe coherencia o no, entre lo que dice la persona y lo que siente y piensa.

La coherencia entre los mensajes y la expresión corporal es indispensable para la credibilidad. Para que exista coherencia es necesario ser honesto. Podemos controlar y falsificar la palabra porque depende del hemisferio izquierdo (consciente y racional) pero no podemos manipular la expresión corporal porque depende básicamente del hemisferio derecho (intuitivo) el cual escapa al control humano.

De aquí la importancia de ser honesto no sólo por razones éticas sino por interés. La honestidad es la garantía del matrimonio, de la amistad y del éxito profesional. Nada importante se puede construir sobre la mentira porque tarde o temprano se viene abajo como un castillo de naipes.

Hay mucha gente deshonesto que logra "sobrevivir y triunfar" pero su vida es una farsa. Una de las cosas más tristes de esta vida es no poder ser lo que se aparenta y vivir siempre con la angustia de ser descubierto.

Cada quién piensa de los demás de acuerdo a la clase de persona que es. "El ladrón piensa que todos son de su condición" Las personas honestas piensan que los demás son honestos...Debemos estar conscientes de la realidad y aprender a distinguir quién es quién, sobre todo si establecemos una relación en la que se juegan intereses. Debemos

analizar el lenguaje, el cual expresa mucho más de lo que dicen las palabras. A veces es suficiente una palabra para darse cuenta de los verdaderos sentimientos de las personas. Es también importante aprender a percibir detalles de su expresión corporal, sus gestos, su mirada. Como ya indicamos la expresión corporal delata a las personas.

Resulta muy útil, una vez terminado el encuentro, visualizar con calma los hechos y analizar las palabras, actitudes, gestos...Te sorprenderás de las cosas que puedes descubrir.

Todo lo dicho no debe llevarnos a desconfiar por sistema. Es preferible confiar aunque a veces nos engañen, pero también se trata de ser objetivo, prudente y astuto, sobre todo cuando están en juego intereses importantes. La ingenuidad se paga cara.

Es importante conocer el esquema mental de las personas, es decir su filosofía de la vida para evitar entrar en confrontaciones inútiles y para saber qué podemos esperar de cada persona.

Control mental

El ser humano es básicamente un animal que ha evolucionado, pero sus impulsos básicos siguen siendo animales, por lo cual, necesita estar atento para controlarlos. El control es un aprendizaje que se adquiere desde niño a través de la educación.

Al principio, la conducta del ser humano es instintiva, pero aprende a controlar los instintos por medio de la educación y a guiarse por la inteligencia; sin embargo, muchas personas, debido a fallas en el proceso educativo, no logran adaptarse a la realidad de la vida y tienden a actuar de forma impulsiva. Las conductas impulsivas son instintivas, son ilógicas y desadaptadas, por lo cual siempre generan problemas.

Tanto el control como el descontrol mental son conductas aprendidas especialmente en la infancia. El ser humano recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración, disciplina y motivación) las reacciones serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir, en forma constante de reaccionar. De modo que, un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante, mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría y de motivación. El niño tenderá a ser optimista, sociable y generoso; tendrá control sobre sus emociones y reaccionará de forma lógica y adaptada a la realidad; en consecuencia, le irá bien en la vida.

Por el contrario, si un niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se grabarán sentimientos de soledad en el subconsciente, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos harán que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que reaccione de forma defensiva. Las reacciones compulsivas escapan al control de la mente, son irracionales y desadaptadas y generan muchos problemas

Hoy vivimos en una sociedad muy competitiva y agresiva que provoca reacciones impulsivas. Como ya hemos indicado, las reacciones impulsivas no resuelven nada y complican las cosas; por lo cual; necesitamos tomar conciencia de esta realidad y aprender a controlar las emociones. La vida es así y la gente es como es. Tú no puedes cambiar esta realidad pero puedes evitar caer en su juego.

El control mental es fundamental para triunfar en cualquier actividad. En principio porque produce una sensación interna de seguridad y de poder que motiva a la acción y después, porque permite utilizar el potencial mental sin interferencia de temor, de angustia o de agresividad, lo cual incrementa la capacidad de razonamiento y la toma de decisiones correctas. El ser humano es siempre libre y responsable, porque puede elegir cómo sentir las cosas, cómo pensar y cómo actuar.

Test 1 - Control mental

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Estás satisfecho de tu forma de ser?			S
2	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
3	¿Te molestan con facilidad por cosas poco importantes?			N
4	¿Te consideras una persona impaciente?			N
5	¿Vives habitualmente estresado?			N
6	¿Eres muy discutidor?			N
7	¿Comes muy rápido?			N
8	¿Quieres hacer muchas cosas a la vez?			N
9	¿Cuando el tráfico está trancado ¿Te pones muy impaciente?			N
10	¿Manejas de forma tranquila y controlada?			S
11	Cuando alguien opina distinto que tú, ¿Te molestan?			N
12	¿Tiendes a ser muy competitivo?			N
13	¿Eres de las personas que no pueden quedarse quietas?			N
14	¿Tienes prisa por hacer dinero?			N
15	¿Planificas y prevés las cosas?			S
16	¿Habitualmente te centras en lo que estás haciendo?			S
17	¿Eres perfeccionista?			N
18	¿Cometes muchos errores por actuar antes de pensar?			N
19	¿Consideras que eres una persona impulsiva o precipitada?			N
20	¿Dices muchas cosas sin pensar de las cuales te lamentas?			N

Test 2 - Control mental

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te dejas llevar con frecuencia por la ira?			N
2	¿Eres muy sensible a las críticas?			N
3	¿Rumias mucho tus fracasos?			N
4	¿Reaccionas habitualmente con mucha emoción?			N
5	¿Vives con muchas preocupaciones?			N
6	¿Te desestabilizan mucho las frustraciones?			N
7	¿Tienes un carácter agradable?			S
8	¿Ofendes mucho sin querer?			N
9	¿Cuándo fracasas tiendes a culpar a los demás?			N
10	¿Te cuesta mucho controlar tus emociones?			N
11	¿Te duele el triunfo de los demás?			N
12	¿Te angustias mucho por tu futuro?			N
13	¿Acostumbras a juzgar a las personas?			N
14	¿Tiendes a descalificar a las personas?			N
15	¿Acostumbras a saltarte las normas?			N
16	¿Tratas de desquitarte cuando alguien te hace algo?			N
17	¿Tiendes a ser caprichoso?			N
18	¿Mantienes la cabeza fría ante una emergencia?			S
19	¿Pierdes el control en las discusiones?			N
20	¿¿Conoces técnicas para controlar las emociones?			S

Visualización

Si aprendes a visualizar el éxito y la felicidad, tu cerebro inventará el camino que conduce hasta ellos.

La visualización es una técnica de sugestión por medio de la imagen. Consiste en crear una imagen atractiva, agradable y sugestiva. Esta imagen se va grabando inconscientemente hasta que adquiere un poder decisivo sobre la mente. Todas las propagandas visuales utilizan el poder sugestivo de la imagen. Se trata de focalizar toda la energía mental en una imagen.

El poder de la visualización depende:

- La importancia que la imagen tiene para la persona.
- Del impacto que produce.
- De la repetición oportuna.

Si la propaganda tiene tanto poder de convencimiento, a pesar de que está dirigida a la venta de productos, generalmente superfluos e innecesarios; cuánto mayor será el poder de las visualizaciones dirigidas a eliminar conductas inadecuadas o bien al logro de objetivos importantes.

La visualización debe ser en positivo; dirigida a adquirir la cualidad opuesta al defecto que deseamos eliminar. Por ejemplo, la visualización dirigida directamente contra el miedo escénico es nociva, porque lejos de reducirlo lo fortalece convirtiéndolo en una obsesión.

Al hablar de imagen visual, no nos referimos únicamente a la imagen física, pues ésta es sólo el caparazón externo de la persona; nos referimos a imágenes más profundas como la imagen intelectual, afectiva, social, moral y espiritual. Las metas son también imágenes poderosas. La autoestima y el éxito dependen de imágenes profundas

La sociedad actual ha desarrollado un culto excesivo al cuerpo. Un rostro agradable es positivo, pero no es garantía de éxito.

¿Cómo construir una imagen positiva de sí mismo?

Pasos a seguir

- Establece con claridad y precisión tus parámetros físicos, intelectuales, afectivos, sociales, morales y espirituales, sobre cómo deseas ser
- ¿Cuál es tu modelo, tu ideal y tu aspiración en cada uno de estos puntos? Recuerda que, una vez definidos comienzan a actuar y a modelar tu personalidad. Por supuesto que no va a cambiar la forma de tu cuerpo, pero sí tu actitud corporal que es lo más importante.
- Visualiza una pantalla de cine. Esta pantalla será en adelante tu escenario de acción.

Puedes utilizar tu imaginación e inventar diversas estrategias, para construir todas las imágenes, escenas y situaciones positivas que desees.

Es conveniente repetir la visualización varias veces al día, con fe y convicción.

La técnica de visualización debes utilizarla habitualmente, sobre todo, cuando tengas algún compromiso importante. Adelántate a los acontecimientos, visualízalos y toma la iniciativa; puedes fortalecerte aún más, utilizando la programación verbal, condicionando tu mente y la mente de los demás, para que sucedan las cosas como a ti te conviene, pero siempre dentro de la justicia, pues este poder no puede ser utilizado para perjudicar a nadie, porque se volvería contra ti. Por ejemplo, si tienes que presentar un examen oral visualízate hablando con claridad, fluidez y precisión. Pero esta técnica no funciona si antes no te has preparado a conciencia.

Cuando tengas que resolver una situación difícil, visualiza con anterioridad a las personas y proyecta sobre ellas tu poder mental y tu amor. Imagina tu poder como una nube azul que desciende sobre las personas, penetra en el cerebro y desciende por el cuerpo, inundándoles de paz, a la vez que despierta en ellas sentimientos positivos hacia ti. Mientras la nube desciende, tú hablas mentalmente con cada persona y le explicas tus razones y haces un llamado a su conciencia y a su bondad. Este ejercicio debes repetirlo varias veces para incrementar su eficacia.

Puedes crear todas las imágenes que desees, pero resulta más eficaz centrar la energía en pocas imágenes poderosas, pues "Quien mucho abarca poco aprieta".

Si logras crear imágenes atractivas y poderosas, tu mente encontrará la forma de convertirlas en realidad.

Construye tu imagen como orador, como profesor, como padre, como vendedor... Debe ser una imagen única y original. Confía en tu mente, no imites a nadie, porque perderás la naturalidad y la frescura. Si intentas seguir el camino de los demás, perderás tu libertad mental y con ella, la creatividad

Por qué es tan efectiva la visualización

La razón por la cual la visualización es tan poderosa se debe a que, tú puedes crear libremente las imágenes que deseas, y, a medida que creas imágenes positivas y poderosas en tu mente es como si las cosas estuvieran ocurriendo en el momento, lo cual genera pensamientos y sentimientos de éxito.

La visualización tiene el poder de atraer y asociar las ideas, las palabras y la creatividad que necesitas para construir el resultado. En la visualización no hay temor, duda o interferencia de nada ni de nadie, porque tú eres totalmente libre y poderoso para construir las imágenes o situaciones que deseas.

El doctor Denis Waitley aplicó el método de visualización utilizado en el proyecto Apolo a un programa olímpico desde el 1980 al 2000. Entrenó a atletas olímpicos y comprobó, mediante unos aparatos "biofeedback" que se activaban los mismos músculos y en la misma secuencia cuando actuaban mentalmente y cuando lo hacían en la realidad.

El cerebro no distingue si la visualización es un entrenamiento imaginario o una acción real de la vida; por esta razón, cuando visualizas lo que deseas lograr, la mente se esfuerza como si se tratara de algo real. A través de visualizaciones positivas puedes crear hábitos mentales que te ayudarán a lograr las cosas.

La visualización supone fe en ti y en tus capacidades y además suficiente preparación y actitud positiva para que lo visualizado se convierta en realidad. Recuerda que tu mente trabaja sobre los contenidos mentales reales que posees. Nadie puede dar lo que no tiene. La finalidad de la visualización es organizar la mente y estimular la intuición y la creatividad

Cuando una persona posee un proyecto de vida valioso la mente vive centrada en dicho proyecto de forma consciente e inconsciente y realiza infinidad de visualizaciones relacionadas con aspectos del proyecto. Las visualizaciones pueden ser conscientes o inconscientes, lo importante es que crean las condiciones para lograr los objetivos.

En la visualización hay que pensar sólo en el resultado final exitoso. Todas las cosas y cambios importantes tienen un proceso, por lo cual, es necesario utilizar la visualización de forma habitual.

Las visualizaciones y los pensamientos son decretos que tienden a convertirse en realidad.

El mundo está lleno de pensamientos positivos y negativos producidos por los seres humanos. Cuando pensamos, nuestros pensamientos vibran en una frecuencia determinada y se irradian llegando a distancias insospechadas. Estos pensamientos influyen en las personas que vibran en la misma frecuencia. A su vez, atraen hacia nosotros los pensamientos de otras personas que vibran en la misma frecuencia, sin importar que estén a grandes distancias. Si nuestros pensamientos y visualizaciones son de éxito, atraerán ideas de éxito; pero, si son de angustia, atraerán angustia. De aquí la importancia de pensar y de visualizar en positivo. Lo positivo tiene una vibración superior a lo negativo, por lo cual, al final se impone.

En mi época de estudiante teníamos actividades de *cine fórum*. En una ocasión analizamos la escalada al Montt Blanch. Opinamos sobre muchos aspectos, pero, a nadie se le ocurrió hablar sobre el telescopio situado en la plaza de una aldea cercana, desde la cual se podía observar la montaña nevada. En distintos momentos de la película aparecía tomas realizadas con el telescopio. Eran tomas impresionantes que acercaban la montaña hasta llegar a un primer plano. La montaña aparecía en toda su majestad al alcance de la mano. Era como una tentación, como un reto. La montaña parecía decir: Ven, conquista mi cumbre si eres capaz.

El profesor nos explicó que el telescopio estaba en la plaza para que las personas pudieran admirar la montaña, pero también para despertar en los jóvenes la vocación por el alpinismo.

Ejercicios de visualización

Es importante que las imágenes fluyan a la mayor velocidad posible.

1. Dispones de 30 segundos para visualizar de forma instantánea la imagen de las siguientes palabras: Mar - noche - roca - sol - flor - luz - lápiz - agua - león - reloj - niño - sol - nube - sal - oreja - caballo - elefante - trompa - cola - colmillo - pata - gato - uñas - pelo - maullido - mosquito - alas - naranja - concha - jugo- pepita - agrio - dulce - áspero - risa - carro - motor...
2. Cierra los ojos y visualiza del 1 al 20 en orden ascendente y descendente. Tiempo 20 segundos
3. cierra los ojos y visualiza y deletrea con rapidez los días de la semana (20 segundos)
4. 4.-Visualiza en detalle recuerdos, experiencias...
5. Intenta visualizar hasta en los mínimos detalles todo lo que has hecho o visto durante la mañana y visualiza también las actitudes y gestos que ha tenido alguna persona.

6. Visualiza la forma en que tratas a las personas y mejora tus relaciones.
7. Visualiza lo que deseas lograr hoy, mañana, dentro de una semana, etc.
8. Colócate delante de un espejo y visualiza tu expresión corporal (caminar, movimiento de las manos, forma de hablar, de mirar, la expresión de tu rostro. Habla con el espejo, pregúntale y escucha atentamente. Recuerda que el espejo es la voz del subconsciente, la voz de tu conciencia. El subconsciente es sabio conoce tu situación, y, sobre todo, conoce tus grandes poderes, si los activas podrás resolver todas sus dificultades.
Prográmate en positivo. En adelante el espejo será tu amigo, tu conciencia, tu confidente y tu asesor. No lo quiebres como el rey, porque tú no te volverás loco, ni podrá huir de ti mismo.

Observa tu rostro.

¿Expresa salud, energía, franqueza, seguridad, éxito, o, por el contrario expresa tensión, temor, inseguridad?

Mejora tu imagen, pero no puedes mejorarla por fuera si no la mejoras por dentro.

Observa tu mirada.

¿Es firme, profunda y humana, o bien, es tímida, insegura, nerviosa y evasiva?

Mira profundamente a tus ojos; son la ventana de tu alma; descubre a través de ellos tu valor inmenso como ser humano, a pesar de todos sus defectos.

Mira a los demás a los ojos con respeto y humanidad, para que ellos también te vean y se vean con respeto y humanidad.

Observa tus manos.

¿Se mueven con naturalidad y armonía o se mueven a la deriva?

Observa tu expresión corporal.

¿Son sus movimientos rítmicos y flexibles o rígidos e inseguros? Cuida tu cuerpo y tu apariencia. La imagen es importante. La gente se fija mucho en lo externo, pero le interesa más la riqueza interna que expresas.

El espejo es una oportunidad increíble para reírse de sí mismo, para gesticular, hacer muecas, hacer el payaso; para liberarse de complejos, de temores y del miedo a hacer el ridículo. ¡Libérate!

Coloca en el espejo, en que te miras cada mañana, un mensaje que te dé fuerza para iniciar cada día con fe, ilusión y voluntad de superación.

9. Visualiza cómo deseas ser y lo que deseas lograr. Las visualizaciones deben ser claras, precisas, agradables, brillantes, triunfales.

Autosugestión

Las palabras que más nos influyen son las que nos decimos a nosotros mismos.

La sugestión es un condicionamiento inconsciente por medio de la palabra.

La sugestión escapa al análisis de la conciencia, por lo cual posee una dinámica que se impone sobre la voluntad.

El ser humano está sujeto a un condicionamiento genético y ambiental, pero además es programado culturalmente a través de la palabra.

El lenguaje es como un cincel que poco a poco va modelando la conciencia, la inteligencia, los sentimientos y las conductas superiores. Mientras somos niños nos modelan nuestros padres, quienes nos transmiten sus principios, valores y conductas; esas programaciones, grabadas inconscientemente se convierten en guiones de vida.

La sugestión es una influencia ejercida en forma inconsciente, sobre el pensamiento, el sentimiento, la voluntad y la conducta. La sugestión se denomina autosugestión, cuando la persona dirige los mensajes sugestivos sobre sí misma.

El ser humano se autosugestiona constantemente a través de lo que piensa o dice.

En dónde está el poder de la sugestión

La fuerza de la sugestión depende

- De la ignorancia. Las personas ignorantes son crédulas, poco críticas y por tanto muy sugestionables.
- Del poder del mensaje. El mensaje tiene más poder cuando se refiere a las necesidades e intereses fundamentales de la persona.
- De la actitud afectiva, del interés, de la emoción y de la fe que tiene la persona.

- Para que la sugestión sea efectiva, debe debilitarse la conciencia, la atención, el pensamiento, la capacidad crítica, la voluntad y entrar en una especie de relax, de adormecimiento, de trance.

- El hecho de que unas personas sean más sugestionables que otras depende de la estructura psíquica de la persona. Las personas emotivas, impulsivas, imaginativas y creativas son más sugestionables. Las mujeres y los niños son más sugestionables que los hombres. Las personas rígidas y racionales, son reacias a la sugestión, pero también son sugestionables.

El ser humano tiende a reaccionar, de forma defensiva, en contra de aquellas ideas que no concuerdan con su forma de pensar, porque las considera como una amenaza a su integridad. Por tal razón, la persuasión, el convencimiento, la sugestión y la autosugestión, en muchos casos, es un proceso lento, que exige paciencia y constancia. Pero está demostrado que la sugestión logra su cometido. En estos casos resulta más eficaz la sugestión indirecta

Los mejores momentos para la autosugestión son, al acostarse y al levantarse. En esos momentos la persona permanece en estado de semiinconsciencia, ideal para introducir los mensajes deseados en el subconsciente.

El noventa por ciento de las enfermedades, complejos, temores y fobias, son originados por sugestión social y por autosugestión; por lo cual, la salud física y mental puede lograrse por medio de la autosugestión positiva.

También podemos programar en forma inconsciente nuestra vida, para que nos ocurra todo lo bueno. La programación subconsciente ayuda a encauzar la energía mental hacia objetivos de éxito; pero la autosugestión sólo funciona si la persona posee un proyecto de vida consciente, lógico y valioso y si está capacitada intelectual y humanamente; porque el éxito sólo puede construirse sobre bases reales.

La finalidad de la autosugestión es liberar la mente y poner en acción la inteligencia emocional, la intuición y la creatividad.

El inmenso poder de la sugestión radica en que, una vez grabada, funciona en forma autónoma. Al escapar al control de la conciencia se convierte en arma de doble filo. Si la programación es positiva, generará fuerza, ideas y voluntad para alcanzar el éxito; pero si es negativa, como lo temores, entonces actuará como enemigo invisible y frustrará todo intento de éxito.

Por esta razón es importante cultivar un lenguaje asertivo, filtrar todos los mensajes, leer libros estimulantes, seleccionar ideas, imágenes, amistades y todo lo que de alguna forma influye en nuestra calidad de vida.

La autosugestión debe complementarse con la visualización.

Ahora, elabora algunos mensajes positivos, para lograr todo lo que te interesa y establece un plan de acción.

Recuerde que el éxito depende de la fe, relax y constancia.

No tengas prisa ni te angusties si no ves los resultados en forma inmediata; piensa que se trata de un cambio profundo y eso tiene un proceso. Lo importante es hacer de la autosugestión, de la visualización y de la autohipnosis un hábito cotidiano. Esta es tu mejor herramienta para desarrollar tus poderes mentales y para protegerte de tus propios temores y de la agresividad de la vida.

A medida que la autosugestión surta efecto, surgirán muchas motivaciones de superación que ahora están dormidas; descubrirás los grandes valores de la vida por los cuales vale la pena luchar y tus capacidades funcionarán a niveles superiores, para convertir todos sus sueños en realidad.

Auto hipnosis

El auto hipnosis es hipnosis por autosugestión.

La auto hipnosis es un estado de relajación de cuerpo y mente, que permite en entrar en estado Alfa y utilizar el poder de la mente subconsciente (intuitiva y creativa)

El objetivo del auto hipnosis es:

Resolver conflictos y bloqueos, reforzar las virtudes y cualidades, aumentar las opciones de éxito en todos los aspectos, armonizar los sentimientos y superar los obstáculos. Para lo cual es necesario:

- Incrementar la autoestima
- Construir una imagen valiosa de sí mismo.
- Reprogramar la mente
- Desarrollar imaginación y creatividad.
- Aumentar la percepción intuitiva.
- Aprender a vivir con amor, sabiduría y felicidad
- Salud física y mental.

El auto hipnosis es una técnica de respuestas condicionadas. La clave es la relajación física y mental que prepara el camino para comunicarse con la mente subconsciente.

Pasos a seguir

1. Elije un lugar tranquilo, luz tenue, música relajante, incienso...
2. Ponte cómodo.

3. Cierra los ojos y eleva la mirada interna unos veinte grados sobre la línea de tu horizonte. Esta posición ayuda a funcionar el Alfa, generando el relax necesario para llegar al subconsciente.

4. No pienses en nada voluntariamente. Deje que la mente vague contemplando un paisaje, el mar...Esta actitud despreocupada se logra progresivamente.

5. Respira de forma lenta, profunda y rítmica.

6. A continuación puede elegir cualquiera de las siguientes acciones

- Inicia la cuenta regresiva 20,19,18,17...visualizando cada número en la pantalla mental.
- Visualiza una nube blanca que penetra en el cerebro y desciende por el cuerpo sanando, irradiando energía hasta sumirse en el suelo, arrastrando con ella todo lo negativo.
- Imagina que eres un pañuelo blando y que flotas en el cielo sin resistencia, acunado por el viento. Déjate llevar sin pensar en nada, sólo siente el placer de flotar
- Visualiza en la pantalla mental, imágenes agradables, rodéalas con luz blanca y contéplalas durante el tiempo que desees.

La finalidad de estos ejercicios es lograr la concentración relajada, necesaria para entrar en la mente subconsciente. Con la experiencia, se puede lograr una concentración rápida y entrar casi directamente en la mente subconsciente, sin necesidad de realizar los pasos previos.

Cómo realizar el auto hipnosis

Entra en tu oficina mental, el subconsciente. Imagina una oficina y decórala a tu gusto. Ésta va a ser tu oficina, en la cual podrás entrar, cada vez que tengas que resolver algo importante. Aquí podrás utilizar tus poderes mentales y los poderes del universo, con el cual estás conectado.

Puedes invitar a tu oficina mental, de forma imaginaria, a uno o a varios personajes vivos o muertos y establecer con ellos un diálogo, que te ayude a conocerte, a encontrar las causas de tus problemas y la forma más eficaz de resolverlos. Pregunta y escucha.

Quien te va a hablar a través de estos personajes es tu propio subconsciente, el cual sabe todo sobre ti. Conoce tus problemas, la forma y el momento en que se generaron y también conoce tus poderes, los cuales puedes utilizar para superarte. El subconsciente sabe todo, conoce las causas de los problemas y la forma de resolverlos. El

subconsciente es la fuente de inspiración, por tanto, utilízalo no sólo para resolver problemas sino también para elaborar proyectos y convertir tus sueños en realidad.

Trabaja siempre en superarte como persona y verás cómo muchos de los problemas se desvanecen. Los temores y los problemas son sombras, que ocupan el espacio que debería ocupar la luz, es decir, la autoestima y el éxito.

Para lograr éxito es indispensable trabajar sobre un plan concreto

"Los problemas no se pueden resolver desde el nivel en que se han generado", pero se pueden resolver fácilmente desde un nivel superior; por lo cual, la clave está en superarse más que en luchar por resolver los problemas. Es necesario cambiar la forma de percibir la vida, la gente y las cosas. Se trata de reaccionar de forma más lógica y controlada. Se trata de tomar decisiones oportunas y eficaces. Se trata de ser más libre, creativo y feliz. Se trata de ser más inteligente y mejor persona.

La eficacia del auto hipnosis depende de la fe, del relax y de la frecuencia con la cual se realiza.

Los momentos ideales pueden ser antes de acostarse o bien al levantarse. En estos momentos la mente está en estado de semiinconsciencia, lo cual facilita la entrada en el subconsciente. En ese momento, la imaginación y la creatividad son muy productivas lo cual ayuda a encontrar respuestas.

También es recomendable realizar auto hipnosis después de un paseo, debido a que el cuerpo está cansado y relajado, lo cual favorece que surjan ideas creativas en relación con lo que deseas resolver.

Todo lo indicado debe completarse con la lectura habitual de libros relacionados con el desarrollo humano.

Para superar el temor y alcanzar éxito y felicidad es indispensable poseer criterios correctos, ya que el subconsciente es una fuerza que sólo actúa para el bien. El temor, el egoísmo, la envidia y el rencor, bloquean tus poderes.

Por tanto, el objetivo final del auto hipnosis debe ser:

1. El desarrollo personal.
2. Mejorar la calidad de vida.
3. Ayudar a los demás.

Programación Neurolingüística

Estudia cómo nos comunicamos con nosotros mismos (comunicación intrapersonal) y cómo nos comunicamos con las personas (comunicación interpersonal)

La Programación Neurolingüística (PNL) es una escuela de pensamiento que sostiene que *en última instancia* toda *conducta humana* procede de la "estructura o esquema mental" aprendido básicamente en la infancia.

Es posible reprogramar la estructura mental y cambiar creencias y comportamientos; es decir, que el ser humano puede potenciar los aspectos positivos de su inteligencia y personalidad y corregir fallas con el fin mejorar la calidad de vida. Su objetivo es desarrollar el poder mental de la persona.

Consideran que toda comunicación consigo mismo y con los demás posee unas constantes que pueden ser aprendidas por quienes no las poseen. Lo cual quiere decir que los seres humanos funcionamos en base a hábitos aprendidos y que todos los días repetimos las mismas conductas con pequeñas variantes. En realidad, los hábitos adquiridos mandan en nuestra vida.

Toda percepción sensorial determina un estado interior que a su vez produce un comportamiento.

Las percepciones están determinadas por las *experiencias*, *creencias* y *valores* que el sujeto aplica según las circunstancias. De aquí la importancia de tener principios y valores bien definidos y de cultivar ideas, palabras y sentimientos positivos, porque percibimos el mundo exterior de acuerdo a como somos por dentro. Por esta razón, aunque el mundo es el mismo para todos, la forma de percibirlo es distinta. Cada persona lo percibe de acuerdo a su filosofía de la vida y de acuerdo a su estado de ánimo. Esto explica por qué, donde unos fracasan, otros triunfan, y, por qué, donde unos son felices, otros son infelices.

La estructura mental contiene las premisas que desencadenan los procesos correspondientes. De aquí la importancia de programar la mente de forma correcta en todos los aspectos (intelectual, afectivo, social, moral y espiritual) Los problemas graves que aquejan a las personas y a la sociedad son el resultado de fallas graves a nivel estructural en alguno o en todos de los aspectos señalados (intelectual, afectivo, social, moral y espiritual)

De poco sirven las leyes y planificaciones si no se realizan cambios en la estructura mental de las personas.

La PNL se basa en la observación y el "modelado" de la excelencia. Si una persona obtiene un logro, ese logro produce un cambio general de la mente, del cuerpo y de las emociones. El éxito es condición para cambiar.

La PNL se diferencia netamente de las escuelas de psicología, que se han basado históricamente en conceptos teóricos, olvidando su aplicación pragmática. Según la PNL, el logro se obtiene mediante la acción.

Características de la PNL

1. Define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Lo cual significa que, el ser humano no ve el mundo exactamente como es, sino que lo hace a través de representaciones mentales que tiene grabadas del mundo. Esta es la razón por la cual, cada persona percibe el mundo a su modo.
2. La PNL es un medio de autoconocimiento. Ayuda a entender los procesos mentales. Describe cómo funciona la mente y cómo piensan las personas, cómo aprenden y cómo se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian.
3. Proporciona herramientas y habilidades para mejorar la comunicación y reprogramar las actitudes y comportamientos.
4. Promueve la flexibilidad mental y conductual y la creatividad.
5. Estimula el pensamiento transcendental con miras a un desarrollo humano emocional y espiritual.
6. Proporciona una visión amplia y profunda de la vida y de los acontecimientos. Nos da la capacidad de prever, de adelantarnos al futuro y desarrollar las capacidades que serán necesarias para triunfar el día de mañana.
7. Ofrece técnicas para superar temores, complejos, fobias, estrés, ...
8. Ayuda a desarrollar una actitud mental positiva y la capacidad de sobreponernos a las circunstancias más difíciles y mantener el control, la motivación y la energía necesarios para vencer en los retos que tenemos que afrontar cada día.
9. Enseña a reaccionar de forma positiva a las críticas, a la envidia, a la competencia y a protegerse de los mensajes negativos y de las malas vibraciones que emiten muchas personas.

10. Ayuda a manejar los conflictos y las frustraciones.

11. Nos ayuda a ser más inteligentes, más creativos, más sabios, mejores personas y más felices.

12. Ayuda a padres y maestros a liberarse de esquemas represivos, a adquirir una visión positiva de la vida y a educar para la creatividad, la auto suficiencia y la libertad.

13. Proporciona tranquilidad y seguridad respecto del futuro, porque las personas comprenden que dependen de ellas mismas y no de las circunstancias externas.

14. Las personas que conocen y aplican las técnicas de Programación Neurolingüística positiva, desarrollan un poder interno que les hace superiores en todos los aspectos.

15. En realidad, todas las personas realizan una *auto programación neurolingüística* durante toda su vida, debido a que pensamos, soñamos, analizamos y creamos en base a palabras y estos contenidos nos programan.

El asunto es, cómo percibimos la vida, cómo sentimos las cosas y cómo reaccionamos ante ellas. Si nuestra actitud es positiva, entonces, nos programamos para el éxito, la libertad y la felicidad; en caso contrario, nos programamos para el fracaso y la frustración. Cada uno se programa a sí mismo y tiene lo que merece.

Si las personas conocieran los efectos positivos o negativos que producen las palabras y los pensamientos, las actitudes y los comportamientos, se cuidarían un poco más y si conocieran las técnicas para programarse en positivo las utilizarían constantemente.

Escucha tu voz interior

Todo lo que existe vibra. Las vibraciones son mensajes cargados de significado. Por ejemplo, los astrónomos analizando la luz que proviene de las estrellas pueden conocer la distancia a la que se encuentran, su tamaño, edad, el grado de calor que tienen en el núcleo y en la superficie, también pueden conocer si se están acercando a la tierra o se están alejando, etc.

Nuestro cuerpo nos envía mensajes en forma de sensaciones. A través de estas sensaciones nos informa sobre su estado de salud, de energía, etc. La finalidad de estas sensaciones es avisarnos con el fin de que podamos satisfacer a tiempo sus necesidades de comida, agua, descanso, etc.

El estado de equilibrio y armonía corporal se denomina homeostasis. Mientras funcionan bien las cosas el cuerpo permanece callado, pero, ante cualquier estímulo que afecte su equilibrio, el cuerpo reacciona. Las reacciones son mensajes que nos envía para que actuemos y recuperemos el equilibrio. La finalidad de las sensaciones o mensajes es la adaptación al medio, la satisfacción de las necesidades con miras a garantizar la supervivencia, el desarrollo y la felicidad. La sensación de bienestar corporal es parte fundamental de la felicidad.

Nuestra mente también nos envía mensajes que provienen del subconsciente. Estos mensajes contienen información sobre nuestro estado de salud emocional, moral, y espiritual. La finalidad de estos mensajes es ayudarnos a tomar conciencia de nuestra realidad interna, de modo que tomemos las previsiones necesarias, pero no hemos aprendido a escuchar estas voces que vienen de dentro, tal vez porque piden rectificación y nosotros nos resistimos a cambiar.

El subconsciente es el disco duro de la mente. Contiene todos los conocimientos y experiencias de nuestra vida, buenas y malas. Todos estos contenidos permanecen en estado activo e interactúan entre sí. Los contenidos más poderosos dominan la escena y son los que determinan la dirección de nuestra vida.

Nosotros creemos que tenemos un control consciente y voluntario sobre nuestra vida, pero no es exactamente así. Nuestra vida depende de la estructura profunda del subconsciente, el cual, en gran medida, escapa a nuestro control; por esta razón sentimos a veces que no tenemos control sobre nuestra vida, que las cosas se nos van de las manos.

Nuestra mente consciente tiene como función controlar las fuerzas del subconsciente y utilizarlas de forma constructiva, lo cual resulta bastante fácil cuando la persona tiene criterios, valores y disciplina mental, pero resulta difícil o imposible cuando la persona tiene una personalidad débil.

Cada contenido que hay en el subconsciente es como un pequeño ente mental con vida propia que siente la necesidad de expresarse. Todas estas "voces" llegan a nuestra mente, como una algarabía, en forma de ideas, sentimientos y sensaciones diversas.

Cuando las personas han sido bien educadas, cuando tienen seguridad, autoestima y suficientes experiencias de éxito, predominan en su subconsciente los contenidos positivos, lo que hace que sientan constantemente una sensación de paz, de alegría, de ilusión, de ganas de superarse, etc.

Cuando las personas han tenido una educación con muchas carencias afectivas, intelectuales, etc. y cuando no han desarrollado autoestima y personalidad y han tenido pocas experiencias de éxito, entonces predominan en su subconsciente los contenidos negativos, los cuales envía mensajes de temor, angustia, peligro, inseguridad, incapacidad, en forma de sensaciones. Esta es la razón por la cual unas personas viven habitualmente felices y otras viven habitualmente tristes y angustiadas.

¿Cómo escuchar las voces o sensaciones internas?

1. El primer paso es hacer un poco de silencio en nuestra vida y dedicar un tiempo, todos los días, para escuchar estas voces en un ambiente tranquilo.
2. Para poder recuperar nuestras voces internas y nuestro poder mental, debemos permitir a estas voces que se expresen sin censurarlas. Pero aquí llega el primer conflicto. Durante toda nuestra vida hemos reprimido muchos instintos, ideas y sentimientos más allá de lo normal, debido a que somos hijos de una sociedad represiva que tiene una visión negativa de la vida, y, ahora tenemos miedo a liberar estos contenidos porque creemos que pueden tomar el control de nuestra vida y empeorar las cosas. Lo cual es cierto, si no hacemos un trabajo de observación y análisis que nos ayude a comprender lo ilógico y perjudicial de ciertos contenidos.
3. Cuando tomamos conciencia de estos contenidos negativos quedan desactivados y pierden su poder. Así como, cuando tomamos conciencia del valor de los contenidos positivos, los activamos e incrementamos su poder.
4. Cuantas más veces traemos a la mente los contenidos positivos (ideas, experiencias, sentimientos, vivencias) más los fortalecemos y más trabajan a nuestro favor. Esto nos enseña también que no debemos traer a la mente los contenidos negativos (temores, angustias, preocupaciones...)

5. En nuestra mente han entrado muchas ideas negativas, prejuicios, temores... que nos están causando mucho daño. Los seres humanos estamos programados para ser dependientes, sumisos, cobardes, mediocres, etc. (De cada 10 mensajes que hemos recibido y seguimos recibiendo, nueve son negativos)
6. Estas grabaciones nos envían constantemente mensajes negativos (es difícil, no puedes, cuidado, no te equivoques, déjalo para otro momento, etc.) Estas voces no son nuestra, son voces que alguien grabó en algún momento y que se vienen repitiendo durante toda la vida. Imagina el daño que causan. Necesitamos ubicarlas y desactivarlas.
7. En nuestra mente también han entrado buenas ideas, sentimientos, criterios, valores y motivaciones que nos hablan a cada instante impulsándonos al bien y a la superación. Debemos reconocer y fortalecer estos contenidos constantemente, pues, de ellos depende nuestro éxito y nuestra felicidad.
8. De aquí la importancia de leer todos los días temas de desarrollo humano, de relacionarnos con personas positivas, de hablar en positivo, de tener fe, ilusiones y proyectos, de admirar y de emocionarnos con tantas cosas bellas que nos regala la vida y la naturaleza, de agradecer por todo y de valorar cada minuto como un regalo de Dios.

Conclusión

Necesitamos controlar nuestra mente, debido a que los instintos siguen latentes y la tendencia natural del ser humano es el libertinaje, el placer sin límites ni reglas, la pereza y la irresponsabilidad; pero controlar no significa reprimir, significa administrar de forma que se mantenga el equilibrio y el buen funcionamiento de todas las capacidades que son importantes para el desarrollo, como son: la espontaneidad, la creatividad, la alegría de vivir, etc.

Los contenidos negativos constituyen una especie de falsa conciencia que trata de controlar nuestra mente y gobernar nuestra vida. Esta no es nuestra conciencia verdadera, es una conciencia impuesta por la sociedad para controlarnos.

La verdadera conciencia, la que nos ha dado Dios, funciona en positivo y tiene como objetivo guiarnos hacia el desarrollo y la felicidad. Como es lógico, esta conciencia también tiene como objetivo controlar los instintos y tendencias libertinas, pero no a través del miedo o la condena, sino a través de la inteligencia y del sentido común.

Somos fuertes pero vulnerables

Los seres humanos tenemos una capacidad de supervivencia inmensa, gracias a un código genético perfecto que regula las funciones vitales y a un sistema inmunológico poderoso que nos defiende de microbios y bacterias, pero, a la vez, somos frágiles y podemos quebrarnos en cualquier momento como una copa de cristal.

Podemos llegar a 100 años, y los científicos predicen que, en un futuro cercano, podremos llegar a 150, 200 ó más años, gracias a que, el conocimiento del código genético nos permitirá supervisar el funcionamiento del cuerpo, prevenir enfermedades y corregir fallas. Pero siempre existirán imprevistos, accidentes, guerras ... que podrán dar al traste con la vida de las personas.

A nivel mental, podemos ser fuertes, dependiendo de las circunstancias en que nacemos, de la forma en que nos educan, de la autoestima, responsabilidad y disciplina que desarrollemos. O bien, podemos ser débiles y vulnerables, si no recibimos una buena educación de base y si no desarrollamos una buena estructura intelectual, afectiva, moral y espiritual.

También es determinante el uso que hagamos del libre albedrío. Podemos tomar decisiones inteligentes y valientes que nos catapulten al éxito y a la felicidad, o podemos hundirnos en el vicio, en el fracaso y en la frustración.

¿Por qué unas personas son fuertes y otras son débiles y vulnerables?

En principio, la fortaleza biológica de todos los seres humanos es similar y el nivel de evolución genética es similar. La fortaleza física y la fortaleza mental suelen ir de la mano, pues, el cuerpo hace lo que le dicta el cerebro.

Un deportista puede tener buena técnica y preparación física pero si no tiene fortaleza mental, nunca llegará a sobresalir. La actitud mental es la base de la fortaleza.

La autoestima, la fe, la ilusión, la motivación, la confianza y la tolerancia a las frustraciones, nos ayudan a mantenernos de pie a pesar de los fracasos. Para quien tiene fortaleza mental, los fracasos son maestros que le enseñan a madurar, a rectificar y a esforzarse más; de modo que, lejos de perjudicarlo, llegan a formar parte de sus futuros éxitos.

La fortaleza mental no llega del día a la noche, es una conquista larga y trabajada, supone tiempo, esfuerzo, entusiasmo y dedicación. No se logra con hechos grandiosos, que no

suelen ocurrir, sino con pequeños actos diarios, que sumados hacen grandes cosas. De modo que, cuando veas a una persona con gran fortaleza mental, luchadora y exitosa, no pienses que nació con ese don; sino que, un día decidió luchar y asumió las responsabilidades de su reto y fue consecuente y perseverante. El camino se hace día a día, paso a paso.

Las personas con fortaleza mental están claras en la vida. Tienen un proyecto propio y dependen de sí mismas. Tienen alto espíritu de superación. Son honestas, creativas y emprendedoras. En definitiva, son personas libres, exitosas y felices, lo cual no significa que no tengan problemas personales, familiares o económicos, pero su espíritu es libre y vuela por encima de las miserias humanas.

La fortaleza mental no nos hace invulnerables, pues, los instintos y las pasiones están siempre ahí, tratando de liberarse para actuar a sus anchas, de modo que, es necesario mantenerse alerta para controlarlos. Hemos visto sucumbir grandes imperios y hemos visto claudicar grandes personalidades.

La falta de fortaleza mental hace que muchas personas no tengan suficiente control sobre su vida y vivan al ritmo de una sociedad mediocre.

La falta de fortaleza se debe a una estructura mental débil, caracterizada por la falta de criterios claros, de principios y valores sólidos, de motivaciones fuertes, de disciplina, perseverancia, responsabilidad, etc.

¿Cómo desarrollar una fortaleza mental que nos garantice el éxito?

Si la falta de fortaleza se debe a una estructura mental débil, caracterizada por la falta de criterios claros, de principios y valores sólidos, de motivaciones fuertes...; entonces, la fortaleza supone:

1. Adquirir criterios claros sobre los aspectos fundamentales de la vida, pues actuamos como pensamos y somos como actuamos.
2. Desarrollar principios y valores sólidos. Al hablar de principios y valores, muchas personas lo asocian con la religión. En realidad, los principios y valores son leyes de la naturaleza que se imponen porque son lógicas y necesarias para el desarrollo de las personas y para el buen funcionamiento de la sociedad. El quebrantamiento de los principios y valores causa la autodestrucción psicológica, moral y espiritual, además de los daños que causa a la sociedad. Una sociedad sin principios y valores sólidos camina hacia el colapso.
3. La disciplina es condición para lograr éxito en cualquier actividad.

4. Hábitos eficaces. Toda conducta humana depende de hábitos adquiridos (caminar, hablar, pensar, producir...) Los hábitos no se adquieren de un día para otro. Son el resultado de billones de acciones acumuladas.

Si los hábitos son eficaces podremos lograr grandes objetivos pero si no son eficaces de poco servirá esforzarse.

A cada persona le va de acuerdo a los hábitos adquiridos a lo largo de su vida.

En base a la experiencia podemos potenciar los buenos hábitos y rectificar los que nos causan problemas.

5. Perseverancia. La perseverancia es la capacidad de insistir, a pesar de las adversidades, convencidos de que el camino conduce al éxito que cada paso que damos, ya es un éxito y que al final nos espera la victoria.

6. Motivación. La palabra motivación proviene del latín = *motus* (mover)

La motivación es la fuerza o motor que impulsa a la acción. Pero nadie se mueve por lo que no tiene valor. La intensidad de la motivación depende de la importancia que tiene el objeto. Muchas personas luchan hasta la muerte por su libertad porque la consideran un valor supremo, sin el cual, su vida carece de sentido; mientras que, otras personas no luchan por su libertad porque no la valoran.

En consecuencia, las personas sólo luchan con tesón por lo que aman, por lo que valoran. De modo que, para desarrollar fortaleza mental, antes hay que tener objetivos valiosos por los cuales luchar. Cuando una persona elige un objetivo valioso y lo convierte en reto, todas las neuronas del cerebro se enfocan en ello y la persona adquiere tal inteligencia, fortaleza y decisión que nada ni nadie puede desviarle de su camino.

Conclusión

Elige objetivos importantes por los que vale la pena luchar. Trata de no equivocarte en la elección, como les ocurre a muchas personas, quienes luchan por la riqueza, el poder o la fama y al final sólo les queda vacío y frustración.

Lucha por aquello que forma parte de ti, por aquello que puedes llevar contigo a donde quiera que vayas y que nadie te puede robar. Conviértelo en reto y te sorprenderás de la fortaleza y de la personalidad que puedes desarrollar y de cómo puede cambiar tu vida.

Qué cosas debemos controlar

El ser humano nace con fuertes instintos animales y de no mediar la educación su comportamiento sería idéntico al de cualquiera animal; pero la humanidad ha evolucionado y ha aprendido a controlar los instintos y a desarrollar conductas inteligentes que le permiten progresar y adaptarse a formas de vida civilizada.

El ser humano tiende al libertinaje. Sólo las personas desarrolladas tienen la capacidad para auto controlarse eficazmente. La mayoría de las personas necesitan de controles externos. Existe un control impuesto por la sociedad, regido por leyes, normas y reglamentos. Su objeto es controlar los impulsos instintivos irracionales y crear las condiciones para la convivencia social.

Las leyes sirven parcialmente para el control de la sociedad pero no garantizan el control personal. El verdadero control es el control personal; nace de dentro y es responsabilidad de cada persona. El control personal supone actuar de acuerdo a valores y criterios que ayudan a superar el egoísmo y las pasiones. Supone actuar de forma proactiva.

¿Qué aspectos de la vida necesitamos controlar para crecer y triunfar?

Nuestros verdaderos enemigos están dentro de nosotros. Sus nombres son ignorancia, egoísmo, temor y pereza. Si logramos controlarlos, entonces, y sólo entonces, seremos dueños de nuestra vida , y, sólo entonces, podremos controlar a las personas y situaciones que atentan contra nuestros derechos.

El tiempo también es un elemento a controlar. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va. Imagina que estás al final de tu vida ¿De qué forma te habría gustado invertir el tiempo? ¿Qué cosas habrías deseado hacer? Ahora estás a tiempo para rectificar, controlar el tiempo e invertirlo en un proyecto que dé sentido y valor a tu vida.

Necesitamos aprender a controlar las emociones, la rabia, la ira y el rencor, porque son autodestructivas y generan conductas desadaptadas y conflictivas.

Los seres humanos tendemos a actuar de forma impulsiva e irreflexiva. La impulsividad expresa descontrol e inmadurez. Significa que la persona se deja manejar por sus sentimientos (temor, ira, rabia, angustia...) en vez de gobernarse por la razón, lo cual genera comportamientos desadaptados que causan consecuencias negativas.

Necesitamos controlar las frustraciones. La vida es como un juego en el que a veces se pierde y a veces se gana. Con frecuencia, tus sueños, tus ilusiones y tus proyectos se vendrán abajo.

Debemos aprender tanto de tus éxitos como de tus fracasos. Los éxitos te indican el camino por el que debes transitar y los fracasos te advierten para que rectifiques a tiempo y no continúes por un camino que podría conducirte al desastre; de modo que, no consideres los fracasos como enemigos; ellos sólo dejan al descubierto tus debilidades. Tampoco las personas son tus enemigos. La vida es competencia y las personas luchan como por alcanzar la cima.

Conociendo como es la vida y la forma de competir de muchas personas, debes capacitarte para estar por encima de las circunstancias. Necesitas prever, planificar, adelantarte al futuro y tomar el control de tu vida.

Necesitamos controlar la forma de vida y las necesidades. Vivimos en una sociedad que invade el espacio físico y mental de las personas e impone formas de vida y necesidades creadas que no responden a las verdaderas necesidades ni intereses de las personas

Necesitamos controlar el presente y el futuro. Las personas y las cosas cambian con rapidez. En los próximos 20 años el mundo cambiará más que en el siglo pasado, lo cual sugiere que hay que adelantarse al futuro; es necesario prever y seleccionar las mejores condiciones y oportunidades para evolucionar.

Previendo que las empresas cambian, aparecen y desaparecen y que las máquinas están desplazando a los seres humanos, resulta ingenuo estudiar con la idea de adquirir un título universitario para luego trabajar en una empresa. Conozco médicos, abogados, contadores...que trabajan de taxista. Abre los ojos a tiempo y adelántate al futuro. Analiza varias alternativas de trabajo independiente y desarrolla desde ahora varias capacidades (lectura, oratoria, relaciones humanas, capacidad para dirigir, producir, vender, administrar, invertir, etc.

Tu verdadero poder y tu verdadera riqueza están en tu cerebro. Estudios serios indican que cada día más, la competencia se da en el campo del conocimiento. La lectura es más importante cada día porque genera ideas y las ideas impulsan a la acción.

Nadie puede controlar la vida si antes no se controla a sí mismo.

Concentración

Por qué es importante la concentración

Todos los poderes mentales dependen de la energía mental, del interés, del dominio de ciertos métodos y de la concentración.

El cerebro tiene que hacer un esfuerzo considerable para mantener concentradas y bajo control las ideas que forman parte de un tema o asunto.

La vida mental (ideas, sentimientos...) fluyen sin cesar, pero, gracias a la concentración podemos tener una visión global de un asunto en un momento determinado y captar el valor de las ideas o de los hechos dentro del contexto.

Según *Gestalt theorie* o Teoría de la Forma: El valor o significado de cada elemento está determinado por su participación en el conjunto. Un elemento separado del conjunto carece de significado

El valor del conjunto depende de la adecuada integración de los elementos que lo forman. Al cambiar un elemento, cambia el significado del conjunto. La magnitud del cambio depende de la importancia que dicho elemento tiene en el conjunto.

Por ejemplo, un toque de color puede modificar completamente el sentido de un cuadro.

Lo más importante de la concentración es que, al tener bajo control todos los elementos que constituyen el tema o asunto, ayuda a percibir lo esencial de forma fácil y rápida, sin necesidad de gastar energía en razonamientos inútiles.

La concentración ayuda a tener profundidad mental y a comprender cosas complejas. Sin cierto grado de concentración resulta imposible comprender lo fundamental de las cosas. Cada vez que te distraes, se van las ideas de la mente y el cerebro tiene que hacer un gran esfuerzo para recuperarlas y seguir el proceso.

Las distracciones generan cansancio, fastidio e impiden profundizar en el tema, por lo cual, las personas distraídas sólo captan lo superfluo de las cosas. Lo superfluo carece de valor y de significado. Esta es la razón por la cual, las personas distraídas son poco inteligentes, tienen pocas ideas, escasos criterios, personalidad débil y poco éxito.

Cómo lograr la concentración

1. La concentración nace del interés. Las personas prestan atención a lo que les interesa y les interesan las cosas cuando descubren el valor que tienen.

2. Existe un principio básico de psicología según el cual: Los seres humanos tienden a hacer lo que les agrada y a alejarse de lo que les desagrade, por lo cual, es fundamental convertir el estudio en una actividad interesante y agradable. Es impresionante la facilidad con la cual aprendemos lo que nos agrada.

3. Todas las conductas humanas superiores, como son la lectura y el estudio, son hábitos que se adquieren con ejercicio y dedicación. Los hábitos hacen que las cosas resulten fáciles y agradables. El estudio puede convertirse en un hábito fácil y agradable.

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber” Einstein

4. Es necesario dominar ciertas leyes y técnicas relacionadas con el asunto que deseamos resolver.

5. En la vida todo funciona con energía. La lectura y el estudio son actividades superiores que requieren mucha energía mental. Cuando hay energía mental el estudio se hace fácil, concentrado, rápido, profundo y efectivo.

Cuanto más difícil es el tema, más energía mental se necesita; por lo cual, debes aprovechar los momentos de alta energía para estudiar.

Si te sientes cansado, el estudio resultará lento, distraído, superficial y de poca utilidad; por tanto, descansa y estudia después.

El código utilizado por el cerebro es verbal, por lo cual es fundamental adquirir un vocabulario **amplio, rico y fluido**.

El vocabulario amplio hace que conozcamos todas las palabras a la hora de leer. A veces el desconocimiento de una palabra impide entender lo que leemos.

El vocabulario rico permite comprender con profundidad la lectura y captar lo esencial. Como lo esencial tiene mucho significado, resulta fácil aprenderlo y recordarlo.

Un vocabulario pobre sólo permite captar ideas secundarias, que se olvidan con rapidez.

El vocabulario fluido ayuda a que el cerebro procese con rapidez y que el estudio resulte fácil, agradable y rápido.

Por tanto, de poco sirve estudiar si no se dan las condiciones señaladas. Aprende a funcionar a alto nivel mental y te sorprenderás de lo inteligente y sabio que puedes llegar a ser.

El desarrollo de los poderes mentales no tiene sentido si no es para utilizarlos en función del propio desarrollo, del éxito y de la felicidad.

En vista de lo dicho, si quieres potenciar tus poderes mentales, necesitas concentrarte en objetivos importantes y tomar la decisión inquebrantable de luchar por tus proyectos.

Principios y Valores

Los robots carecen de conciencia y de libre albedrío. Obedecen de forma automática a programaciones grabadas en su cerebro electrónico. En consecuencia, no necesitan de principios y valores que rijan su comportamiento; pero, los hombres somos animales en proceso de evolución.

Los seres humanos modernos somos primates, así como los gorilas, los lémures y los chimpancés, sólo que en algún punto de la evolución, el desarrollo humano avanzó por un camino distinto y hemos evolucionado hasta el día de hoy

Al principio el ser humano era un simple animal salvaje que se regía por los instintos como cualquier animal actual, pero un día comenzó a evolucionar y fue desarrollando la inteligencia y aprendió a controlar los instintos. De esta forma surgió la civilización y los seres humanos aprendieron a convivir bajo ciertos principios, leyes y valores.

Hoy, tenemos una mente evolucionada (formada por buenas ideas, valores y sentimientos positivos que nos ayudan a controlar los instintos y a comportarnos de forma civilizada, pero en el fondo de la mente humana existe una parte oscura, animal, instintiva y pasional, la cual está reprimida y controlada por principios religiosos, morales y sociales aprendidos a través de la educación.

La tendencia de todo ser humano es el libertinaje. Los instintos animales siguen latentes, buscando la forma de expresarse, lo que obliga al ser humano a invertir casi el 70% de su energía mental en controlar los impulsos instintivos y los temores procedentes de la parte oscura de la mente, es decir, del subconsciente.

En la mente de cada ser humano vive agazapado un lobo feroz, listo para atacar en cualquier momento, si nos descuidamos.

A veces nos horrorizamos por comportamientos humanos aberrantes; pero nadie puede decir: "De esta agua no beberé". Si nos descuidamos, todos podemos llegar a actuar como animales salvajes, y, aún peor, pues, ningún animal masacra, pero el ser humano puede llegar a límites de perversión absoluta.

La parte oscura de la mente está habitada por instintos, temores, pasiones, odios, resentimientos, frustraciones, fanatismos. Son fuerzas violentas que carecen de toda moral, de modo que, cuando se desatan arrasan sin piedad con todo lo que encuentran a su paso. Esto explica las conductas aberrantes, los crímenes pasionales, las guerras de exterminio, los genocidios, etc.

Todos llevamos dentro de nosotros un potencial delincuente o un criminal controlado.

Cuando se debilitan los principios y valores surge la parte oscura de la mente y se impone el imperio de los instintos, de la fuerza, de la brutalidad, de la corrupción y del crimen.

Los principios no son de creación humana. Son intrínsecos a la misma realidad de la naturaleza humana; derivan de su naturaleza y se imponen porque son lógicos y necesarios.

Existen Principios:

Físicos, que rigen la materia,

Biológicos, que rigen la vida,

Psicológicos, que rigen la actividad de la psiquis,

Éticos y morales, que rigen la conducta a nivel personal y social.

Religiosos, que rigen la relación del ser humano con el Ser Supremo.

La naturaleza es sabia y ha impreso en la conciencia de cada ser humano unas leyes o mandatos, que le señalan el camino del bien y le exigen su cumplimiento. A pesar de este imperativo, la ética no coarta la libertad del hombre, así como tampoco coartan la libertad las señales de tránsito que nos indican las rutas a seguir para llegar a destino. La ética, más bien, le salva de perderse y de autodestruirse.

Según Heidegger : “La ética significa lugar interior que el hombre lleva en sí mismo y que encierra su actitud ante sí y ante el mundo”. Por tanto, la ética es un llamado a la dignidad, a la autenticidad y a la responsabilidad respecto al desarrollo de sí mismo y a una participación eficaz en la construcción de un mundo mejor.

La ética es activa e imperativa; exige a cada uno el cumplimiento de su misión con autenticidad y eficacia; le dice al economista, al político, al médico y al orador...lo que deben y lo que no deben hacer. Cada uno en su profesión tiene el deber de lograr que las cosas sucedan y funcionen con eficacia. Y si las condiciones son adversas, debe luchar para cambiarlas.

La ética no perdona, ni excusa, ni exime. El hombre es siempre responsable, porque en última instancia es libre para decidir por encima de todos los condicionantes externos.

La ética es una condición para el éxito. Tú dependes de la calidad de tu trabajo. Nadie puede construir nada duradero sobre la mediocridad y sobre la mentira.

Los principios son la roca firme sobre la que podrás construir una vida segura y feliz

La experiencia y la historia nos enseñan que las personas y las sociedades se desarrollan mientras son impulsadas por principios, valores e ideales y degeneran cuando se debilitan sus estructuras morales.

A pesar de la evolución alcanzada, la sociedad siempre vive en el límite entre la barbarie y la civilización.

La evolución avanza incontenible favoreciendo el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia; pero la evolución sólo es una posibilidad, que si no se aprovecha no sirve

para nada. En la práctica, la mayoría de las personas viven bastante al margen de la evolución, por lo cual, no se benefician de los bienes que trae consigo.

La lucha entre barbarie y civilización es una guerra sin cuartel instalada en la mente de las personas, y, en consecuencia, en las sociedad.

La barbarie sólo puede ser vencida en la mente de cada persona mediante una educación de calidad. Cuando las personas sean civilizadas en sus ideas, en sus sentimientos y en sus conductas, sólo entonces, tendremos una sociedad civilizada, en la que reinen la paz, la justicia y el bienestar.

La civilización no es sólo conocimiento y progreso, es sobre todo, capacidad de convivir en paz, de respetarse a sí mismo y de respetar a los demás, de ser honesto, responsable...

Cada cierto tiempo surge la barbarie, la cual se manifiesta en situaciones políticas, económicas y sociales que amenazan con destruir todo a su paso. Se generan crisis, temores, angustia, y las personas, en vez de activar sus mecanismos de desarrollo, se ponen a la defensiva.

La barbarie no surge por generación espontánea, es el resultado de un proceso. Cuando las personas o la sociedad se alejan de los valores morales que sirven para controlar los instintos, el egoísmo y las pasiones, y, cuando se alejan de las leyes y normas sociales, que sirven para proteger la verdad, la justicia y la convivencia, puedes estar seguro de que al final se impondrá la barbarie y se destruirán muchas cosas importantes que la sociedad ha construido con esfuerzo y sacrificio.

Todas las guerras y todas las crisis son formas de barbarie que revelan la incapacidad del ser humano para controlarse a sí mismo y para controlar a los demás.

Cada persona debe estar atenta para controlar en sí misma toda conducta que conduce a la barbarie (ignorancia, temor, odio, resentimiento, corrupción...) porque una vez que toma fuerza es difícil controlarla. Por la misma razón, la sociedad debe controlar a tiempo toda forma de barbarie porque una vez que echa raíces se extiende como la cizaña.

La mejor forma de enfrentar la barbarie, tanto personal como social, consiste en estar protegido contra toda forma de agresividad; contra la propia agresividad interna y contra la agresividad de la sociedad. Lo cual se logra con desarrollo personal. La barbarie sólo puede ser vencida en la mente de cada persona mediante una educación de calidad

Es importante no olvidar que nuestras raíces profundas son de origen animal, que tendemos al libertinaje y a la corrupción, que podemos ser fanáticos y violentos, etc. etc. por lo cual, necesitamos ejercer un control constante sobre nuestra mente. También es importante permanecer alerta a nivel social para impedir que surjan ciertas ideologías o fanatismos, cuyos efectos todos conocemos.

Sin un poder moral sólido que funcione a nivel personal y social, no se puede lograr nada consistente ni duradero. "Moral y luces son nuestras primeras necesidades" Simón bolívar.

Espiritualidad

El término **espiritualidad** tiene diferentes significados, dependiendo del contexto en que se use.

Desde la perspectiva de la religión es la relación entre el ser humano y un ser superior.

Desde el punto de vista filosófico, hace referencia a la oposición entre materia y espíritu.

También hace referencia a la búsqueda del sentido de la vida, de la fe, de la esperanza, de liberación, etc.

Según los investigadores de la Universidad de Pennsylvania, Andrew Newberg y Eugene D'Aquilli, las creencias religiosas han surgido en la especie humana porque el cerebro está biológicamente preparado para mantener algún tipo de relación con lo que pueda haber más allá del universo físico.

El estado de meditación o de relajación mental desactiva zonas del cerebro que regulan la personalidad, permitiendo que las personas se sientan identificadas con una realidad trascendente.

Este descubrimiento coincide con otros relatos de experiencias místicas o de trance y para los investigadores constituye la evidencia de que el cerebro tiene la capacidad de conectar con una realidad oculta más allá del universo físico. Ello ha dado origen a una nueva disciplina, la *Neuroteología*, según la cual, Dios ha dejado huellas de su presencia en el cerebro para que los seres humanos puedan llegar a conocerle y sientan el impulso de llegar hasta él.

Parece que la creencia religiosa ha sido prevista por la evolución con una doble función: para ayudar a los seres humanos a superar las dificultades de la vida y para contribuir a la supervivencia, lo que explica por sí mismo su implantación en la *Neurogénesis*.

Las investigaciones se iniciaron en torno a 1970. Se ha ido comprobando que la meditación y la plegaria provocan variaciones importantes de tipo fisiológicos, como las ondas cerebrales, que provocan el sentido de unidad con el cosmos que experimenta el monje, o de proximidad a Dios que siente la monja franciscana.

El psicólogo Piñuel, psicólogo del Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo, habla de la espiritualidad como algo propio del ser humano, pero que, debido a los problemas que avasallan la mente de la persona, no siempre funciona. Piñuel señala que "muchos pacientes, tras acabar el tratamiento psicológico, se encuentran con su parte espiritual". Al resolver sus conflictos emocionales "se desbloquea la parte espiritual, intrínseca al ser humano. Es posible que el ateísmo obedezca más a cuestiones emocionales que a razones de fe.

El ser humano posee un sentido metafísico de la vida que le lleva a buscar su origen, la razón de su existencia y su destino; y, en este camino se topa forzosamente con el Ser Supremo.

Los niños, a través de sus interminables preguntas: ¿Quién ha hecho esto? ¿Cómo? ¿Por qué? Van siguiendo el camino que conduce al Ser Supremo. Los niños sienten La fe en Dios parte de la admiración de las grandezas que hay en el universo y de la necesidad de encontrar una explicación. ¿Cómo explicar el origen de la vida? Sabemos cómo se originó, pero ¿De dónde procede la materia? ¿Quién dio origen a la vida?

El hombre de hoy, vive fascinado y ensoberbecido, debido a los avances de la ciencia y al progreso que prometen hacer un paraíso de la tierra.

El hombre actual ha descubierto que se puede vivir sin Dios, como también se puede vivir sin principios, sin valores, sin moral y hasta sin dignidad. El asunto está en saber hacia dónde conduce este camino; hasta cuándo puede sobrevivir una sociedad sin fe y sin valores, y, cuál es el precio que debe pagar en forma de frustración y violencia, como consecuencia de esta concepción materialista de la vida.

El hombre necesita encontrar la razón de su existencia y esta respuesta, está más allá de la ciencia.

Tan importante como la fe en Dios es la fe en sí mismo, la fe en los demás y la fe en la vida. Generalmente estas tres formas de fe van unidas y se condicionan entre sí.

La fe no es una idea. La fe es un sentimiento, una convicción interna, una certeza que proporciona alegría y seguridad.

La espiritualidad es una forma de relacionarse con Dios y de sentir la vida como algo que está más allá de las cosas y de lo que nos ocurre cada día. Es una forma de vivir en una dimensión superior y experimentar una sensación de unidad con lo divino, debido a que la espiritualidad da un sentido de trascendencia a las cosas y a la vida.

No hay que confundir doctrina religiosa o práctica religiosa con la espiritualidad. La espiritualidad es un sentimiento de unidad con lo divino. Es una relación directa, íntima y personal entre Dios y el hombre, la cual se puede dar sin que la persona pertenezca a ninguna religión; sin embargo, la religión y la práctica religiosa pueden nutrir la espiritualidad.

La espiritualidad no es sólo un sentimiento de unión con Dios, es también una actitud positiva hacia la vida, espíritu de superación, compromiso con el propio desarrollo y ayuda a los demás. El objetivo de la espiritualidad es evolucionar hacia un ser superior.

Todos vivimos en el mismo mundo, rodeados de las mismas cosas; sin embargo, no vivimos de la misma forma, ni disfrutamos de igual manera.

Para algunas personas evolucionadas espiritualmente, el mundo es un paraíso, porque ven el mundo a través de sus ojos limpios y de su alma noble. No juzgan, no critican, no

hacen mal. Aman, comprenden, perdonan y ayudan de muchas formas. Estas personas son como ángeles encarnados, a los cuales, los problemas del mundo casi no les afectan, porque sus defensas mentales, morales y espirituales son muy altas.

Existen muchas personas, más de las que te imaginas, que han alcanzado alto grado de espiritualidad. Emiten vibraciones de alta frecuencia y de alta intensidad, que llegan hasta los confines del mundo, influyendo para bien en las personas.

Si no fuera por tantas personas espirituales que irradian virtud y bondad y que viven con el deseo constante de amar y de ayudar, se habría impuesto la Ley de Entropía, impulsada por la energía negativa que irradian las personas que han pactado con el mal. La consecuencia sería el caos absoluto.

La evolución de la especie humana depende básicamente de las personas más desarrolladas, quienes emiten vibraciones de alta potencia, capaces de despertar y de estimular la conciencia dormida de los pueblos. Un líder de verdad (Buda, Confucio, Cristo...) es capaz de cambiar la historia. Después de tantos siglos su mensaje sigue vivo. El mayor bien que puedes hacer por la sociedad es ser la mejor persona que puedas llegar a ser, porque lo más importante no es cambiar el mundo por fuera sino por dentro.

Las vibraciones de las personas espirituales transmiten mensajes que llegan al alma, a la mente y a la conciencia de las personas y activan lo mejor de cada persona: La necesidad de Dios, la necesidad de amar, de superarse, de hacer el bien, de ser honesta, de ser feliz.

Esta realidad, sobrepasa al campo experimental de la ciencia, pertenece al mundo del espíritu y sólo puede ser entendida por quienes la experimentan dentro de sí. Así como el amor es una experiencia íntima que no se puede explicar, sólo se puede sentir, así la espiritualidad es una experiencia personal.

Lo importante es saber que las personas espirituales viven la vida en una dimensión superior, presidida por la fe, por la esperanza y por la alegría de vivir.

“Por sus frutos los conoceréis”

Nadie puede conocer la vida íntima de cada persona, pero sí podemos percibir sus vibraciones.

El lenguaje de las personas y su expresión corporal revelan su salud, energía y estado de ánimo, también revelan su salud espiritual y su riqueza espiritual.

Estudios realizados señalan que las personas que tienen verdadera fe en Dios (no importa de qué religión se trate) tienen una visión trascendente de la vida que les proporciona fortaleza y paz espiritual.

La espiritualidad determina la filosofía de la vida, la moral, el concepto de la persona, la salud psíquica, las relaciones humanas y el sentido de la evolución.

La espiritualidad está por encima de ideologías y de las religiones. El Ser Supremo es la personificación de los atributos que anhela el ser humano (sabiduría, amor, bondad, perfección, felicidad), por tanto, no se trata de ser creyente o ateo. Dios está por encima de todas las religiones, ciencias y culturas. Es necesario creer en Dios, o si lo prefieres, en la verdad, en la justicia y en el amor.

La vida espiritual favorece la salud. En los últimos diez años se han publicado en Estados Unidos más de 1.200 estudios que relacionan la espiritualidad con la salud. Casi todos los estudios concluyen diciendo que: la fe y la convicción de estar protegido por una fuerza superior y el sentirse unido en una creencia con otras personas, es un elemento que incrementa las defensas frente a las más diversas enfermedades.

“Señor nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti” San Agustín. (San Agustín) San Agustín nació en 354 en Tagaste, norte de África, su padre era pagano y su madre cristiana, quién llegaría a ser conocida como Santa Mónica.

En su juventud fue libertino y mujeriego, pero un día, tal vez por las oraciones y el ejemplo de su madre o por el vacío existencial de su vida, se hizo cristiano y llegó a ser obispo y santo.

“Señor nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti” expresa la esencia de la espiritualidad, como búsqueda y camino que conduce a la casa de la que un día salimos, al encuentro con Dios.

Cuida tus vibraciones

Todo lo que existe produce vibraciones que se expanden en todas direcciones.

El ser humano es como un imán magnetizado; tiene el poder emitir vibraciones y de atraer o rechazar las vibraciones procedentes de otras personas.

Cuanto más desarrollada está la persona, más intensas y poderosas son sus vibraciones. Si vibras en positivo, tu aura será intensa y poderosa y te hará invulnerable a las influencias negativas. Nadie podrá hacerte daño; pero, si tienes miedo o dudas de tu poder, entonces tu aura será débil y serás vulnerable.

El aura está formada por las vibraciones o energía electromagnética que produce la persona. El aura de cada persona depende de su grado de evolución psicológica, mental y espiritual. También tienen su aura las familias, las instituciones, los países. Esta aura depende de las fuerzas que predominan en dichas instituciones y en la sociedad.

Como vivimos en una sociedad de competencia no podemos dar señales de debilidad, de aquí la importancia de trabajar constantemente en el desarrollo de una personalidad valiosa.

Según la Ley de Vibración, todo lo que sentimos y pensamos se expresa a través de vibraciones que se expanden en todas direcciones, influyendo para bien o para mal en las personas.

Cada persona produce vibraciones de acuerdo a la calidad de persona que es. Nadie puede controlar o falsificar sus vibraciones, pues ellas provienen de la estructura mental profunda de la persona. Son la manifestación de lo que es realmente en lo íntimo de su ser.

Las personas podemos controlar ciertas conductas; podemos fingir, mentir, pero no podemos controlar la "expresión corporal" porque ésta nace del subconsciente, el cual escapa a todo análisis y control.

Las personas perciben de alguna forma cuando existe o no existe congruencia entre las palabras y la expresión corporal, (vibración de la voz, forma de mirar, gesto, etc.) pero no estamos entrenados para valorar el alcance de las expresiones corporales, lo cual es un error, pues, si bien, no debemos desconfiar de la gente, tampoco debemos ser ingenuos.

Sería muy útil rebobinar los hechos del día y visualizar en detalle aquellas situaciones, personas, comportamientos... que nos afectan. Con un poco de ejercicio aprenderás a

percibir las actitudes profundas y las intenciones de otras personas hacia ti. A veces es suficiente un pequeño detalle para descubrir las intenciones de las personas.

Se cree que los seres humanos nos comunicamos en un 30% a través de la palabra, la cual transmite los mensajes lógicos y en un 70% a través de la expresión corporal, la cual es resultado de las vibraciones emanadas de lo íntimo de la persona.

Los seres humanos se relacionan de acuerdo a sus vibraciones

Hay personas que nos caen muy bien a primera vista y otras nos caen mal sin motivo aparente.

¿Cuál es la razón?

Percibimos a las personas a través de sus vibraciones. Cuando sus vibraciones sintonizan con las nuestras se produce empatía. En caso contrario nos ponemos a la defensiva y establecemos distancia.

Los seres humanos se relacionan y se asocian de acuerdo a sus vibraciones; es decir, de acuerdo a su forma de pensar, de sentir y de actuar. Así se agrupan las personas en clases sociales, partidos políticos, profesiones, religiones, mafias, etc.

Existen muchos grados de asociación; el que se basa en intereses circunstanciales hasta la asociación profunda de la amistad verdadera o del matrimonio.

Algunas vibraciones son percibidas de forma consciente pero la inmensa mayoría son captadas a nivel subconsciente, desde donde actúan sobre la mente sin que tengamos conciencia de ello.

Las vibraciones forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar el aura positiva. Si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si tienes miedo o dudas de tu poder, entonces te haces vulnerable.

Si las personas supieran que las vibraciones se vuelven contra ellas mismas, evitarían los pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones negativos.

Toda vibración negativa comienza por herir a quien la produce; de modo que, necesitamos ser honestos y bondadosos, no sólo por razones morales, sino por sentido común.

Todo vibra en un proceso constante de transformación. Vibra el pensamiento, vibra la conciencia, vibra el sentimiento, vibra la mirada, vibra la voz y vibra el cuerpo. Todos están activos y se expresan a través de la vibración.

Cuando existe fe, autoestima, capacidad y motivación, la vibración es poderosa. Esto explica el poder de los grandes líderes religiosos o políticos.

También existen líderes del mal que tienen un poder negativo muy elevado y logran atraer hacia su causa a millones de personas negativas que vibran en su misma onda.

Cuando piensas o hablas produces vibraciones positivas o negativas, intensas o débiles. Si tu vibración es débil e insegura, te transmite el mensaje de que vales poco. Imagina el daño que te causas. Por el contrario, si tu vibración es poderosa te estimula a superarte. Los pensamientos, los sentimientos, las palabras y las acciones nos modelan de forma lenta pero profunda. Es decir, que, todo lo que generamos en forma de pensamientos, sentimientos, palabras o acciones, se devuelve sobre nosotros.

La evolución de la especie humana depende básicamente de las personas más desarrolladas, quienes emiten vibraciones de alta potencia, capaces de despertar y de estimular la conciencia dormida de los pueblos. Un líder de verdad (Buda, Confucio, Cristo...) es capaz de cambiar la historia. Después de tantos siglos su mensaje sigue vivo. El mayor bien que puedes hacer por la sociedad es ser la mejor persona que puedas llegar a ser, porque lo más importante no es cambiar el mundo por fuera sino por dentro.

Vivimos en una sociedad que emite vibraciones de temor, angustia, competencia, desconfianza y agresividad. Si dejas entrar esas vibraciones te irás contaminando de las mismas enfermedades que aquejan a la sociedad, pero, si funcionas en positivo, nadie podrá hacerte daño y los problemas que puedan causarte se convertirán en retos de los cuales saldrás fortalecido.

Recuerda, lo más importante, como es tu dignidad, depende de ti, y, por tanto, nadie puede robártela, pero puedes perderla por causa de ti mismo.

La ley de vibración tiene muchas aplicaciones. Si deseas que tus hijos tengan buenas amistades, sean estudiosos y responsables, ayúdales a evolucionar y a vibrar en positivo, después ellos sabrán elegir lo que sintoniza con su forma de vibrar.

Si quieres triunfar, si quieres que la gente te respete, etc. Ponte a valer, vibra en positivo y todo lo bueno vendrá a ti, porque, en definitiva, eres como un imán magnetizado. Tiene el poder de atraer todo lo bueno y de rechazar todo lo malo. Sólo depende de ti.

Conclusiones

1. Tu mente vibra y emite señales de acuerdo a la clase de persona que eres y a tu estado de ánimo. A través de las vibraciones expresas lo que eres (tu autoestima, convicciones, capacidad y felicidad, o bien, tus complejos, temores y frustraciones) Como vivimos en una sociedad de competencia no podemos dar señales de debilidad, de aquí la importancia de trabajar constantemente en el desarrollo de una personalidad valiosa.

2. Tus ideas, sentimientos y lenguaje vibran, influyendo primero en ti y después en los demás. De aquí la importancia de tomar conciencia de esta realidad y de ser siempre consecuente.

3. También vibra la sociedad y su vibración es poderosa. Si vibra en positivo nos transmite fe y seguridad y nos estimula al conocimiento, al desarrollo y a la libertad, pero vivimos en una sociedad mediocre, desorientada y conflictiva que emite demasiadas vibraciones de angustia y agresividad.

4. Selecciona tus ideas, sentimientos, amistades y lenguaje, porque ellos te modelan día a día, de forma lenta pero profunda y pueden conducirte al éxito o bien al fracaso.

Salto cuántico en tu vida

Cuando el núcleo de un átomo es excitado por una fuente de energía exterior, tiene lugar el salto cuántico. El salto cuántico consiste en el paso de un electrón a otra órbita con una carga energética mayor. De la misma manera, hay momentos en el proceso de las personas, sociedades, de los países, del planeta y del Universo en que la energía acumulada genera una tensión excepcional y se impone la necesidad de una transformación.

Todo lo que vemos es la manifestación de campos de energía vibrando a distintas frecuencias.

Los procesos y transformaciones de la energía son la clave del funcionamiento de la vida y del Universo. Todo cuanto acontece, desde los fenómenos más elementales en interior del organismo hasta los procesos cósmicos más amplios y complejos, pueden ser entendidos como diversos tipos de transmutaciones energéticas.

De la misma manera, nuestros pensamientos, intenciones y acciones son frecuencias vibratorias que imprimen cambios en los patrones energéticos que dan forma a nuestra realidad.

La Física Cuántica explica que, cuando el núcleo de un átomo es excitado por una fuente de energía exterior, tiene lugar lo que se denomina un “salto cuántico”, que consiste en el pasaje de un electrón a otra órbita con una carga energética mayor

En la medida en que las personas o la sociedad se resisten a los cambios, se incrementa el grado de tensión, y, como la naturaleza y la vida viven un proceso de evolución que necesita salida, al final, se producirá la transformación de forma violenta. Es lo que ocurre en las personas y en las sociedades cuando se acumula ignorancia, pobreza y frustración.

En la actualidad, la evolución humana se está acelerando, debido a la globalización y a la rapidez de la información, lo cual está despertando y activando la inteligencia y la conciencia de las personas. La humanidad está recibiendo grandes cantidades de energía, en la medida en que el planeta se encamina hacia un proceso de ascensión evolutiva.

Esta realidad crea las condiciones para un salto cuántico en la conciencia de la humanidad. Es fundamental la participación de muchos seres humanos que trabajen unidos de forma crítica para que este proceso se produzca de forma pacífica.

El crecimiento espiritual ayudará a construir un nivel superior de conciencia y a crear nuevas formas de relación y respeto.

La naturaleza pone a nuestra disposición fuerzas provenientes de planos sutiles las cuales nos brindan el impulso necesario para dar el gran salto cuántico hacia la transformación de nuestra conciencia y de la sociedad.

Como seres humanos conscientes, dotados de libre albedrío, tenemos la opción de resistirnos a este proceso de cambio o trabajar activamente en él. Después, cada uno recibe las consecuencias de acuerdo a sus decisiones.

Tiene poco sentido que las personas den un salto cuántico de forma individual, si luego no impulsan el salto cuántico de las demás personas. Es decir que, nadie ha nacido para ser el fin de sí mismo. El egoísmo se opone a la evolución personal y a la evolución social.

La naturaleza ayuda a evolucionar a las personas que tienen un proyecto de desarrollo personal, con miras a influir en la evolución de la sociedad; es decir, la naturaleza no apoya a las personas egoístas, porque no tiene sentido obsequiar energía y dones a alguien que no los va a utilizar en beneficio de la evolución.

La mecánica cuántica trata de explicar de forma científica la naturaleza de la realidad física. Es una descripción matemática precisa del comportamiento de partículas fundamentales. Hasta ahora todas sus predicciones experimentales han sido confirmadas con exactitud.

Hoy la concepción Newtoniana de la física es llamada física clásica. La física clásica hace cuatro suposiciones básicas acerca de la realidad del mundo, tal como aparece ante nuestros sentidos.

Estas suposiciones son:

1. Existe una realidad
2. Esta realidad está localizada en un lugar determinado
3. Existe la causalidad
4. Existe la continuidad de dicha realidad

La física clásica es efectiva para explicar la mayoría de las cosas en la escala humana, es decir, a escala macro. Gracias a ella fue posible llegar a la luna y regresar, pero no sirve para explicar el comportamiento de las partículas a escala micro.

Descartes planteó que todos los asuntos relacionados con la materia, lo predecible y lo objetivo fueran campo de los científicos; y todo lo relacionado con lo inmaterial, lo no predecible y lo subjetivo fuera campo de la religión.

Pero AHORA ES DIFERENTE. La ciencia ha llegado al campo de la mente y de la espiritualidad y nos permite ver, sentir y escuchar el poder que tenemos como creadores de nuestra propia REALIDAD.

Los ojos son sólo la ventana que permite la entrada al cerebro de los estímulos provenientes del exterior; luego, el cerebro convierte los estímulos en imágenes y las interpreta basándose en la información que tiene grabada. La capacidad de percibir, de

procesar y de comprender que tiene el cerebro, depende del conocimiento y experiencia que ha desarrollado.

Los seres humanos percibimos las cosas y aprendemos por analogía, por tanto, el cerebro sólo puede percibir y comprender lo que se relaciona con lo que ya conoce. Esta es la razón por la cual, todo aprendizaje nuevo resulta difícil y exige tiempo y dedicación hasta que el cerebro se familiariza con el asunto.

La teoría cuántica tiene muchas aplicaciones de orden práctico. La naturaleza es inmensamente rica en todos los aspectos y esta riqueza está ahí, disponible para todos, al alcance de nuestra mano, pero, sólo podemos apropiarnos de ella si somos capaces de percibirla.

Delante de nosotros vemos una atmósfera vacía, pero esta atmósfera no está vacía; está llena de mensajes que van y vienen en todas las direcciones, pero no podemos percibirlos porque no somos capaces de sintonizar con ellos. Si enciendes una radio potente o un televisor y sintonizas una frecuencia determinada, puedes captar los mensajes emitidos por una emisora que funciona a miles de kilómetros.

A medida que el ser humano desarrolle su mente podrá percibir mundos increíbles que existen a niveles que aún no somos capaces de percibir.

El ser humano no sabía que existían los microbios hasta que descubrió el microscopio, el cual le permite potenciar su vista. Un telescopio gigante ha permitido descubrir millones de galaxias que están a millones de años luz. Instrumentos sofisticados han permitido descubrir el código genético del ser humano. A medida que el ser humano desarrolle su inteligencia irá descubriendo cosas que están ahí pero que no podemos ver.

Es importante desarrollar una mente abierta y perceptiva que nos permita captar información sabia y valiosa que flota en el ambiente. Hay en el mundo millones de personas buenas, inteligentes y sabias que vibran a alto nivel y emiten vibraciones poderosas que se expanden en todas las direcciones. Estas vibraciones flotan en el ambiente y llegan a todas partes pero sólo pueden ser captadas, a nivel subconsciente, por las personas que vibran en la misma frecuencia. Esto explica, por qué en muchas partes del mundo se producen ideas y descubrimientos similares al mismo tiempo. Existe una comunión mental entre todos los seres humanos, especialmente entre aquellos más evolucionados que vibran con alta frecuencia.

Nuestro subconsciente es un mundo de sabiduría. Posee un poder denominado *pantomnesia* (memoria subconsciente de todo lo percibido a lo largo de la vida). Nuestro subconsciente sabe todo acerca de nosotros. Conoce nuestras debilidades y fortalezas, nuestros problemas profundos y la forma de resolverlos; pero no logramos encontrar la solución, debido a nuestro desconocimiento de la mente humana,

La creatividad, la intuición y la evolución de las personas, se deben a la sabiduría contenida en el subconsciente. Según la teoría cuántica, ya tenemos en nuestra mente las programaciones necesarias y las respuestas correctas para desarrollarnos y ser

felices; pero no podemos encontrarlas porque no hemos evolucionado lo suficiente, debido a que hemos recibido una educación muy pobre, limitada a unos pocos conocimientos elementales. Además la educación ha sido represiva, lo cual ha generado inhibición, temor y disminución de la sensibilidad perceptiva y de la creatividad. Esta pobre programación nos hace miopes mentales, lo que nos impide ver las infinitas oportunidades que nos brinda la vida para aprender, progresar y ser felices, pues, no podemos percibir, amar, desear y luchar por lo que no conocemos.

Necesitamos abrir los ojos y tomar conciencia de los grandes bienes materiales y espirituales que nos obsequia la vida a manos llenas. Cuando abramos los ojos y amplíemos la dimensión de la conciencia, se activará nuestro cerebro y generará la energía, la motivación y la inteligencia necesarias para alcanzar el éxito y la felicidad.

Todo en la naturaleza tiene una función, la cual se realiza de acuerdo a un proceso que le es natural a cada ser. Los seres humanos venimos a este mundo con una misión. La misión es evolucionar hacia niveles de energía o conciencia superior. Cuando las personas o sociedades no evolucionan al ritmo impuesto por la naturaleza, se acumula tensión, la cual genera crisis. La historia humana y la vida de las personas están plagadas de crisis. Las crisis son el último recurso utilizado por la naturaleza para rectificar y evitar la autodestrucción. La finalidad de las crisis es salir de una situación que perjudica el proceso evolutivo. Después de cada crisis se produce un salto cuántico en el proceso evolutivo. A veces, a una crisis le sucede otra crisis mayor debido a que no se producen los cambios estructurales necesarios.

La frustración, la angustia y el estrés que sufren muchas personas, se deben a energía estancada que no avanza en el proceso evolutivo propio de cada persona. Esa energía estancada genera tensión y es como una advertencia que invita a rectificar, así como el dolor es un mensaje que advierte de algún desajuste corporal.

Cada día desfilan ante nosotros infinidad de oportunidades para aprender y evolucionar.

La evolución nos permite acceder a un mundo superior que ya existe y está ahí, invisible, pero al alcance de nuestra mano. Este mundo superior nos ofrece muchas oportunidades para aprender, crecer, ser más libres y más felices; por lo cual, lo más inteligente que podemos hacer, es invertir tiempo y esfuerzo en evolucionar como personas. (La extensión del tema es de unas 5 páginas)

El progreso científico y económico son muy útiles, pero, por sí solos no garantizan la evolución ni la armonía social. No es lo mismo progreso que evolución, por lo que es importante, entender la evolución como un avance integral en el que se priorizan los valores superiores.

Adelántate al futuro

En épocas pasadas la vida transcurría de forma lenta, sin grandes cambios, pero un día apareció la radio y la información llegó a todo el mundo y con ella se activó de forma masiva la mente de las personas, luego llegó la televisión y las telecomunicaciones y ahora viajamos a través de internet, de twitter, de facebook... a la velocidad de la luz.

En los próximos 50 años, la humanidad habrá cambiado más que en miles de años; de modo que, nadie puede predecir cómo viviremos dentro de 10 años, ni cuáles serán las 10 profesiones más importantes, ni qué harán los trabajadores cuando se reduzcan o desaparezcan las empresas, tal como hoy las conocemos, ni como funcionarán las familias. Lo cierto es que se avecinan grandes cambios a nivel político, económico y social que afectarán la forma de vida del mundo entero.

La humanidad vive un proceso constante de evolución, lo que significa un crecimiento de la inteligencia, de la conciencia y de la libertad; por tanto, el futuro ofrecerá más oportunidades para convertir los sueños en realidad; pero, quienes no sepan ver los cambios que están ocurriendo en el mundo y no tomen a tiempo las decisiones correspondientes, perderán el tren del futuro.

Las cosas se suceden tan rápido que no hay tiempo para reaccionar ni para rectificar. De aquí la importancia de estar "siempre listo" para actuar, lo cual exige estar preparado y vivir en actitud de cambio.

El futuro es por naturaleza riesgo e incertidumbre pero son estas características las que le dan a la vida ese aspecto de novedad permanente.

Es importante recordar siempre que, a pesar de los cambios, hay algo que permanece a través del tiempo, es lo estructural de las cosas. Podemos afirmar que casi todo está descubierto y lo único que hacemos es recrear las cosas dándoles un aspecto más moderno, más funcional, más sofisticado, más fluido... pero en esencia es lo mismo. De modo que, la mejor forma de adelantarse al futuro y de tener respuestas para lo que vendrá, consiste en adquirir una buena estructura mental, académica, cultural, moral, social y espiritual. Las personas capacitadas no temen al futuro, debido a que son creativas, viven en actitud de cambio y tienen gran capacidad de adaptación.

Si regresara Einstein y otros sabios del pasado estaría muchos años adelantado a todos nosotros, debido a que las ideas no tienen tiempo, no son viejas ni nuevas, sólo son buenas o malas.

La clave está en saber por donde pasará en el futuro y estar allí antes que los demás.

¿Qué necesitamos dominar para adelantarnos al futuro?

1. Teniendo en cuenta que el código utilizado por el cerebro es verbal y que el razonamiento, la memoria y la creatividad funcionan a través de un proceso verbal es fundamental adquirir un lenguaje amplio, rico y fluido.

2. La dinámica de la vida, la competencia y las necesidades creadas, absorben el tiempo y la energía de las personas, de modo que no queda espacio para la lectura, la reflexión, la creatividad, las relaciones familiares y la vida personal. Esta situación hace que muchas personas pierdan parte importante de su ser y se conviertan en autómatas, extraños para sí mismos y para los demás.

3. Hoy nada está garantizado, por lo que es necesario controlar todos los aspectos que influyen en nuestra vida. Necesitamos ser autosuficientes y no depender de nadie.

3. Las empresas, tal como las conocemos, tienden a desaparecer, de modo que es necesario pensar en una independencia laboral, lo cual no es fácil, debido a que hemos sido educados para el sometimiento. Necesitamos desarrollar un espíritu emprendedor y creatividad.

4. La economía se rige por leyes; por lo cual, es importante adquirir ciertos conocimientos sobre producción, administración e inversión, con el fin de no cometer errores que puedan llevarnos a la ruina. De poco sirve producir si no se administra bien y si no se invierte desarrollo personal y en bienes seguros y rentables.

5. Gracias a las telecomunicaciones las personas del futuro estarán más informadas, pero, a causa de la deficiente educación familiar y académica, la sociedad masa tendrá menos criterios morales, será menos competitiva y más conflictiva.

La mejor manera de sobrevivir en la sociedad del futuro consiste en desarrollar criterios claros sobre los aspectos importantes de la vida, apuntalar los principios y valores que consideras fundamentales y unirse a quienes funcionan en tú misma frecuencia.

6. Teniendo en cuenta que la competencia del futuro se dará en el campo del conocimiento y que los conocimientos se multiplican en progresión geométrica, es fundamental diseñar un plan de capacitación permanente. No se trata de leer muchos libros. Hay personas que leen mucho y no tienen criterios ni respuestas para la vida; por tanto, se trata de desarrollar una estructura mental sólida y fluida, lo cual se logra aprendiendo lo importante de ciertos temas relacionados con los aspectos fundamentales de la vida.

7. Todo tiende al reposo a no ser que una fuerza interna o externa lo mantenga en movimiento.

Las personas tienden a repetir los mismos hábitos de siempre y a hacer las cosas de la misma forma; por lo cual, es importante un plan de lectura exigente y de ejercicios, tipo

reto, que obliguen al cerebro a superarse constantemente. Es una buena inversión y una forma de mantenerse mentalmente activo.

8. La naturaleza del hombre es siempre la misma. Sus necesidades fundamentales son siempre las mismas (seguridad, amor, pertenencia, valoración, felicidad, libertad, etc.) y la formas de satisfacerlas, también son las mismas. Por tanto, adelantarse al futuro significa estar mentalmente abierto a lo que venga, entender a las personas y aceptarlas como son, lo cual no significa que estés necesariamente de acuerdo con sus ideas o con su comportamiento. Simplemente las respetas porque eres una persona civilizada.

Desarrolla una mente sólida y flexible

Estructura es la distribución y orden de las partes en un todo. La estructura constituye los elementos esenciales que dan ser y consistencia. Todo lo que existe tiene una estructura (el átomo, las rocas, los árboles, el cuerpo humano, la mente, una pintura, una canción, el lenguaje)

Las estructuras pueden ser sólidas o débiles. Las estructuras sólidas están formadas por elementos consistentes y bien entramados entre sí, mientras que, las estructuras débiles están formadas por elementos poco consistentes o mal organizados.

Las estructuras sólidas tienden a permanecer en el tiempo y las débiles tienden a desintegrarse.

La estructura de un edificio está formada por los cimientos, las vigas y las columnas. La estructura de un tema o de un discurso está formada por las ideas principales. etc.

La estructura mental de los seres humanos está formada básicamente por conocimientos, sentimientos, vivencias, creencias, criterios, principios y valores morales, sociales y espirituales. Se forma básicamente en la infancia, sobre todo en los tres primeros años. La estructura mental básica tiende a permanecer a lo largo de los años pero también evoluciona a medida que la persona adquiere nuevas experiencias.

La actitud, el ejemplo y el trato de los padres es determinante. Un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante mensajes internos de seguridad, de autoestima, de alegría, de motivación. Esta estructura mental es el punto de partida que le ayudará a llegar muy alto en la vida.

Si, por el contrario, el niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se graban en los subconscientes sentimientos de soledad, de temor, de impotencia y de angustia. Esta estructura mental será un gran obstáculo para alcanzar objetivos importantes.

Sin embargo, la educación recibida influye pero no es determinante, pues, el ser humano es libre, y, en última instancia, depende de sus decisiones personales.

Muchos han sido educados en situaciones adversas pero han reaccionado, han tomado el control de su vida y han alcanzado grandes objetivos. Otros, por el contrario, han recibido buena educación, pero luego, una serie de decisiones erróneas les han llevado al fracaso. La vida es como un viaje en el que el conductor no puede dormirse, es necesario estar alerta para no perder el rumbo.

Los que triunfan, se debe a que un día tomaron la decisión inquebrantable de triunfar y jamás desistieron de su intento.

La estructura mental determina la dirección de nuestra vida. Muchas personas, insatisfechas o golpeadas por los fracasos, desean cambiar, pero les resulta difícil o imposible, debido a que nuestras conductas importantes son determinadas por la dinámica de nuestra estructura mental profunda, la cual desconocemos porque está instalada en el subconsciente.

Para cambiar es necesario modificar aspectos estructurales, por lo cual, es necesario evolucionar, crecer como persona, capacitarse, adquirir una visión superior de las cosas y una dinámica mental más fluida y más eficacia en la acción.

La resistencia de una cadena es igual a la resistencia de su eslabón más débil. Una cadena puede estar formada por eslabones muy resistentes pero si tiene un eslabón débil su resistencia es escasa. Lo mismo ocurre con las personas; pueden tener muchas cualidades pero si tienen una falla importante, su estructura mental es débil y pueden quebrarse en cualquier momento.

Cada persona tiene una experiencia interna de lo que realmente es, de lo que vale y de lo que puede. Esta experiencia podríamos denominarla "autoestima". La autoestima es la imagen o valoración que cada uno tiene de sí mismo, la cual determina la forma en que percibimos las cosas y la forma en que reaccionamos y actuamos, y, en consecuencia, la forma como nos va en la vida.

La autoestima determina la forma en que nos percibimos pero no expresa lo que somos realmente. Los seres humanos poseemos un potencial inmenso en todos los aspectos pero no lo hemos activado, debido a que somos hijos de una sociedad represiva y crítica y nuestra estructura mental es rígida y temerosa, pero si un día lográramos activar la creatividad y la libertad mental, nos sorprenderíamos de hasta dónde podemos llegar.

Cuando una persona tiene una estructura mental sólida, siente una fuerza interna incontenible que le impulsa a crecer, se activan la inteligencia y la creatividad y ve oportunidades que pasan desapercibidas a los demás. Pero, cuando la estructura mental es débil, la persona renuncia a todo lo que significa esfuerzo y riesgo y acepta el sometimiento y la mediocridad.

Parece que la fortaleza mental, la disciplina mental, la resistencia a las frustraciones y la perseverancia, son factores fundamentales para lograr el éxito; lo cual nos indica que, analizando las actitudes de las personas, su fortaleza mental y su perseverancia, podemos determinar cómo les irá en la vida.

Hace años, la universidad de Harvard realizó la siguiente prueba. Reunió a varios niños de cuatro y cinco años y colocó frente a cada niño un trozo de pastel muy provocativo. Como es de suponer, los niños se emocionaron con tan formidable obsequio.

La persona encargada del experimento les dijo: Voy a salir por un instante y nadie debe comer el pastel hasta que yo regrese. Cuando regrese regalaré otro trozo de pastel a quienes hayan obedecido la orden y no hayan comido el pastel.

La persona salió, después de comprobar que todos los niños habían entendido las indicaciones, pero, en vez de regresar al momento, como les había prometido, tardó más de quince minutos, con el fin de probar la paciencia y la resistencia mental de los niños.

Hay que señalar que había varias cámaras grabando las actitudes y expresiones corporales de cada niño.

Cuando regresó, encontró que algunos niños no habían podido resistir la tentación y habían comido el pastel, otros supieron resistir y perseveraron hasta el final.

La universidad siguió la pista de estos niños. Hoy son personas maduras y el resultado es el siguiente: Los niños que sucumbieron a la tentación, son personas del montón. No son exitosos en ningún aspecto. Por el contrario, los niños que resistieron la tentación y perseveraron hasta el final, hoy son hombres exitosos a nivel personal, intelectual, familiar y profesional. Lo cual indica que, la fortaleza mental, la disciplina mental, el control de las emociones y la perseverancia, son factores fundamentales para lograr el éxito.

Sin duda, los padres programan a sus hijos a temprana edad y queda definida su actitud y la dirección que tomarán en la vida, a no ser que se generen cambios importantes, lo cual es difícil, debido a que los hábitos adquiridos impulsan en la dirección establecida.

Ahora bien, conscientes de esta realidad, deberíamos dedicar tiempo y esfuerzo a fortalecer estos aspectos de la personalidad, en vez de perder tiempo en el logro de cosas superfluas.

Cómo desarrollar una estructura mental sólida

1. Necesitamos liberarnos de los paradigmas establecidos por la sociedad. Es necesario amar la libertad, entendida como liberación de todo lo que nos impide crecer y evolucionar a nivel intelectual, profesional, económico, afectivo y espiritual.
2. Necesitamos liberarnos del temor y de la culpa. El temor y la culpa son dos paradigmas perversos que ha creado la sociedad para controlar a las personas.
3. Necesitamos liberarnos del deber mal entendido y de la excesiva responsabilidad. Ellos son una trampa que atenaza el espíritu, inhibe la creatividad y genera angustia.

4. Necesitamos desarrollarnos a nivel intelectual, moral y espiritual, pues, nadie puede ser libre por fuera si no es libre por dentro.

5. La sociedad genera mucho desgaste psicológico, moral y espiritual, por lo cual necesitamos fortalecer "todos los días" nuestras creencias, criterios y valores con reflexión y con lecturas de desarrollo humano. Así como nutres diariamente tu cuerpo necesitas nutrir tu espíritu para tener la fortaleza mental y lograr tus objetivos.

6. El conocimiento es poder. La sociedad evoluciona y se acelera cada día. Los conocimientos se multiplican y la competencia crece, lo cual exige actualizarse cada día para no perder el tren del futuro.

Cuando existe una buena estructura mental resulta fácil asimilar los cambios.

7. La clave para adquirir una estructura sólida y fluida es el desarrollo. El desarrollo genera una sensación interna de poder y de seguridad que activa la inteligencia, la autoestima y la creatividad.

8. Es necesario seleccionar ideas, sentimientos, lenguaje, decisiones, actitudes y amistades porque tienen un poder inmenso que nos modela día a día, de forma lenta pero profunda.

"Dime qué lees y con quién andas y te diré quién eres y cómo te va en la vida"

Al final "Te conviertes en aquello que más piensas" Earl Nighnigale

8. Es fundamental un Proyecto de Vida, por escrito.

La dinámica de la sociedad tiende a "centrifugar " a las personas.

Las personas están atrapadas en una acción frenética que las aleja cada vez más de sí mismas, convirtiéndolas en simples piezas del gran robot económico y social.

La única forma de conservar la propia identidad y evitar la alienación, consiste en elaborar un Proyecto de Vida por escrito. Una vez establecidos los objetivos fundamentales, el proyecto queda internalizado y se convierte en mapa de ruta. El Proyecto de Vida ayuda a integrar todos los esfuerzos en la dirección correcta.

Un rasgo muy singular y definitorio de la inteligencia es su adaptabilidad, su flexibilidad, su capacidad para reconocer errores, rectificarlos, abrirse a nuevas experiencias, ser capaz de superar ideas y prejuicios arraigados durante años y entender otros puntos de vista, situaciones nuevas, etc.

La flexibilidad mental es mucho más que una habilidad, es una virtud que define un estilo de vida y permite adaptarse mejor a las presiones del medio. Una mente abierta tiene más probabilidades de generar cambios constructivos y mejorar la calidad de vida.

El poder mental es casi mecánico, es cuantitativo, mientras que, la flexibilidad mental es una virtud, es más sutil, es cualitativa y consciente.

Derrota a tus enemigos

La historia humana es una serie interminable de guerras de conquista y de exterminio. Las guerras están motivadas por la ambición y por el temor; por la ambición de ser superior y por el temor a ser dominando. Se trata de someter al otro y de evitar posibles enemigos y competidores.

Tal vez has oído hablar de la las **Guerras Púnicas**, fueron una serie de tres guerras que enfrentaron, entre los años 264 a. C. y 146 a. C. a las dos principales potencias del Mediterráneo: Roma y Cartago, ciudad situada en el norte de África, lo que hoy es Túnez. Ambas ciudades se odiaban a muerte.

El final de la historia es que, Aníbal llegó victorioso a las puertas de Roma, pero en vez de atacar decidió esperar en Cápua a la espera de refuerzos, pero el senado de Cartago, envidioso y temeroso de que después de la victoria, Aníbal se declarara emperador de Roma y de Cartago, no le envió refuerzos.

Entretanto el general romano Escipión reorganizó el ejército de Roma y atacó al ejército cartaginés, que fue derrotado y Aníbal tuvo que huir.

Con el fin de eliminar el peligro que suponía Cartago e impulsado por un odio de más de cien años de guerras, el ejército romano marchó contra Cartago, aniquiló a todos sus habitantes, más de quinientas mil personas, y arrasó la ciudad. Como cuentan los historiadores, no dejaron piedra sobre piedra.

Después los romanos reconstruyeron la ciudad. Entre sus restos arqueológicos casi todo lo que queda es de origen romano, no queda ningún resto que sirva para admirar las grandezas de Cartago.

Esta historia nos deja muchas enseñanzas.

Una guerra medio ganada es una guerra medio perdida. Un enemigo medio muerto es un enemigo medio vivo que puede recuperarse y atacar de nuevo.

La vida es competencia y en la competencia sólo ganan y sobreviven los más fuertes. Hoy la lucha se libera en el campo del conocimiento, de modo que podemos decir que ganan los más inteligentes, los más hábiles, los luchadores, perseverantes, disciplinados, responsables, emprendedores y creativos.

En realidad no se trata de competir contra nadie sino de competir consigo mismo, de vencer a los enemigos que llevamos dentro, como son: la ignorancia, el temor, la pereza, la falta de disciplina, etc. No se trata de combatir contra los microbios y bacterias del

mundo exterior, porque no terminaremos nunca, sino de fortalecer las defensas internas, de volverse inmune e invulnerable.

"Derrota a tus enemigos" no significa emprender una guerra de exterminio contra nadie, porque es perder tiempo y energía en una destrucción que no beneficia a ninguno. Se trata de luchar por superarse, por llegar a ser la mejor persona que podamos ser. Las guerras son un absurdo que ponen de manifiesto la poca evolución humana y nuestra incapacidad para resolver las cosas de forma inteligente.

"Si vis pacem para bellum" "Si quieres la paz, prepara la guerra"

Tenemos que admitir que la vida es lucha y competencia en todos los sentidos. La competencia es positiva porque obliga a los seres humanos a superarse, pero quienes no están preparados para la competencia sucumben.

Elabora una lista de tus enemigos internos. Es necesario identificarlos y es necesario tomar conciencia del daño que nos causan. A partir de aquí se impone un plan de acción orientado a controlar nuestra vida.

Todo enemigo tiene su antídoto.

El antídoto contra la pereza es la diligencia, la acción, el esfuerzo.

El antídoto contra la ignorancia es el conocimiento, la experiencia, la lectura.

El antídoto contra la pobreza es la capacitación, el trabajo, la iniciativa.

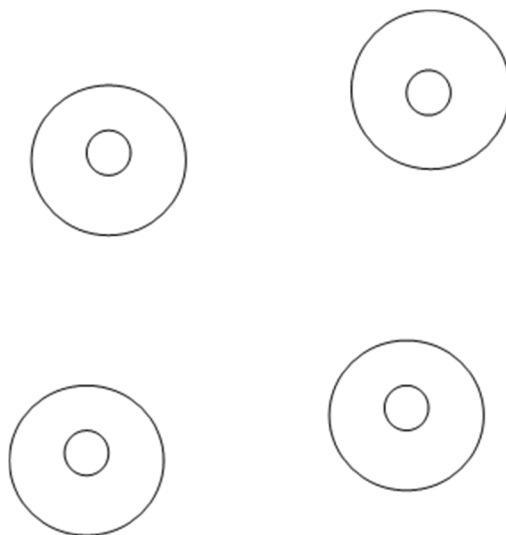
En la vida existen también enemigos de carne y hueso. El mejor antídoto contra ellos es la autoestima, la capacitación y el éxito.

Los enemigos internos son los vicios y las pasiones, provienen de nuestra parte instintiva y están siempre al acecho para aprovechar cualquier distracción y actuar, por lo cual, necesitamos controlar nuestra vida y evitar que los enemigos internos tomen cuerpo.

Los enemigos externos sólo pueden hacernos daño si somos débiles, por lo cual, la mejor forma de protegernos contra ellos es con autoestima y personalidad.

Cuáles son tus posibilidades de éxito

1. Lee las explicaciones hasta que comprendas exactamente lo que tienes que hacer
2. Dibuja cuatro dianas como se indica en la imagen inferior, respetando el tamaño, la posición y la distancia. Luego sigue las pautas que te indicamos.
3. Toma un lápiz o bolígrafo y colócalo a unos 40 centímetros de altura respecto de la hoja.
4. Observa las cuatro dianas.
5. Con los ojos cerrados desciende hasta la primera diana e intenta trazar una cruz sobre el centro de la misma. El punto de intersección de las líneas de la cruz debe quedar dentro del círculo pequeño de la diana. Sin abrir los ojos, continúa haciendo lo mismo en las demás dianas.
6. Abre los ojos y comprueba los aciertos. El resultado es válido únicamente cuando el punto en el cual se cruzan las dos líneas queda dentro del círculo pequeño de la diana.
7. Cierra los ojos e intenta de nuevo en las cuatro dianas; luego comprueba los aciertos.
8. Cierra los ojos e intenta por tercera vez.
9. Una vez terminado el ejercicio ve a evaluación



Evaluación

Esta prueba le sirve para medir tu honestidad, y, en consecuencia, tus posibilidades de éxito en la vida.

Seguro que has tenido la tentación de abrir los ojos pero se ha impuesto tu honestidad. Si es así, te felicito, eres honesto, por lo menos contigo mismo; pero, si has abierto los ojos, tienes un problema serio. Nadie te estaba observando; no tenías necesidad de engañar y menos aún de engañarte a ti mismo, lo cual resulta absurdo.

En esta prueba es posible acertar una vez. Es muy difícil acertar dos veces. Es imposible acertar tres veces. Lo importante del test es que deja al descubierto tu honestidad o tu falta de honestidad.

La honestidad es condición para triunfar en la vida. La honestidad ayuda a ver las cosas con objetividad, a juzgarlas con lógica y a resolverlas con la verdad y la justicia por delante.

Las personas expresan su honestidad o su falta de honestidad de muchas formas, sin darse cuenta. Las personas siempre expresan lo que son y no importa que traten de disimular, sus vibraciones las delatan y los demás perciben las vibraciones, a veces de forma consciente y siempre de forma inconsciente.

La honestidad genera confianza en sí mismo y también en los demás. La honestidad no es una conducta que abunde en la sociedad actual, debido a que las personas, por temor o por interés, tienden a fingir, a ocultar sus verdaderas intenciones y a engañar, pero con esta actitud no se llega lejos. Esto lo confirma el refrán popular que dice: "La mentira tiene patas cortas" "Antes si atrapa al mentiroso que al cojo"

La honestidad preside la vida de los verdaderos triunfadores. La razón es muy simple: Cada persona depende de la calidad de su trabajo, de la calidad de su estudio y de de la calidad de sus sentimientos. Podemos engañar a los demás, y, hasta podemos engañarnos a nosotros mismos, pero nadie puede engañar a la naturaleza, la cual, tarde o temprano hace justicia, aunque nadie se entere de cuándo, dónde, ni cómo.

Sobre la mentira no se puede construir nada duradero.

La honestidad está muy relacionada con la ética y con la dignidad; es decir, con el respeto a la verdad, con el respeto a sí mismo y con el respeto a los demás. La honestidad, como otros muchos valores, jamás pasa de moda y constituye la estructura de la personalidad; sin ella, todo se viene abajo. Recuerda, nadie puede robarte tu dignidad, pero puedes perderla por causa de ti mismo.

"La ética (honestidad) enseña que existen principios básicos para vivir con efectividad y que las personas sólo pueden experimentar un verdadero éxito y una verdadera felicidad, cuando aprenden esos principios y los integran en su conducta". Stephen R. Covey.

La honestidad es activa y exige capacitarse constantemente en muchos aspectos para ser eficaz en la acción; por lo cual, la honestidad está reñida con la pereza y con la mediocridad. No es suficiente con ser "bueno", es necesario hacer algo por sí mismo y por los demás. Tú no existirías, ni serías libre, ni podrías disfrutar de tantos bienes y oportunidades como te ofrece la vida si muchos millones de personas honestas no hubieran luchado durante miles de años por construir un mundo mejor.

Ser honesto es simplemente ser inteligente y hacer bien las cosas, porque, en definitiva, tu éxito y tu felicidad dependen de la calidad de tus ideas, de la calidad de tus sentimientos y de la calidad de tu conducta. Por lo cual, la honestidad es un poder mental importante, sin el cual, todo se viene abajo.

Tus posibilidades de éxito son inmensas, si sigue el camino correcto.

"Dos caminos se bifurcaban
en un bosque amarillo,
y, lamentablemente no podía recorrer ambos caminos,
siendo un sólo viajero,
Dos caminos se bifurcan en un bosque,
yo tomé el menos transitado
y eso ha hecho la diferencia". Del poeta Robert Frost

Cómo desarrollar los poderes mentales

El poder del hombre llega hasta donde llega el conocimiento y la fe.

Los seres humanos nacemos con un potencial genético, biológico, intelectual, psicológico y espiritual. El potencial genético y biológico funcionan de forma automática; los demás poderes dependen de la programación que reciben a través de la educación.

El potencial mental es inmenso. El cerebro produce más de 4000 millones de impulsos por segundo (la computadora más sofisticada apenas produce 80 millones por segundo), es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto y tiene capacidad para almacenar información equivalente a trescientos mil millones de *gigas*. La capacidad del cerebro crece cada día, debido al proceso natural de evolución y

Este potencial es el producto de miles de años de evolución, a través de los cuales, la humanidad ha aprendido a desarrollar sus poderes mentales.

Este potencial es sólo una posibilidad que nos da la vida, la cual sirve de poco si no es bien aprovechada. Todas las computadoras o procesadores del mundo son sólo una posibilidad. En principio son simples máquinas carentes de poder y significado. Sólo adquieren poder y significado cuando son programadas y su poder y significado depende de la magnitud y de la calidad de la programación. Una computadora puede servir únicamente para llevar la administración de una familia, o bien, para llevar la administración de mil millones de personas.

De forma similar, el poder de la mente humana depende básicamente de la programación que reciba. Se supone que el ser humano, apenas utiliza del 5% al 10% de su capacidad. Este máximo nivel activado en la mente humana corresponde con el nivel de evolución alcanzado. Para incrementar los poderes mentales es necesario comenzar por aprovechar al máximo el potencial mental que tenemos disponible. Sólo a partir de ahí podremos ascender a otros niveles superiores.

Entendiendo que el mayor bien de la vida es el grado de evolución alcanzado, lo más inteligente es aprender a evolucionar. Esta idea resulta poco interesante para la mayoría de las personas porque tienen una mentalidad de simple supervivencia y no ven más allá de sus narices. Si lo dicho te ha llamado la atención, te felicito, estás en sintonía con esta idea, lo cual indica que eres una persona bastante evolucionada. Y si dudas de esta posibilidad, es tu derecho. Sólo piensa y saca tus conclusiones.

¿Cómo podemos evolucionar?

El origen de todo está en la mente. El conocimiento significa poder y libertad. "Eres dueño de lo que conoces y esclavo de lo que ignoras"

El conocimiento permite conocer la verdad y el valor de las cosas. La verdad (ideas) y los valores son dinámicos y activan el cerebro. Al activarse el cerebro entran en acción los poderes mentales.

Ahora bien, el cerebro sólo se activa de verdad y activa los poderes mentales cuando existe un proyecto valioso. En este caso, el cerebro trabajará sin descanso, a nivel consciente y subconsciente, para convertir el proyecto en realidad. Las personas que están enamoradas de un proyecto valioso, derrochan energía y creatividad y son capaces de realizar cosas increíbles, no porque sean genios, sino porque saben sintonizar con sus poderes mentales.

Esta sintonización no se logra del día a la noche, es el resultado de un proceso de maduración y de evolución. Todas las personas pueden sintonizar con sus poderes mentales y con los poderes mentales de las demás personas, vivas o muertas y con los poderes del universo; para ello necesitan ponerse a valer como personas.

Hay que comenzar por saber cuáles son los principales valores de la evolución para luego avanzar hacia ellos y que conocer el método o forma más fácil de lograrlos.

En los libros y en la experiencia de las personas realizadas, están las claves a seguir. Como es lógico, existen muchas opiniones al respecto, por lo cual es necesario ser prudente.

El ser humano es libre y tiene el poder de elegir y cultivar las ideas, principios y valores que considera importantes. Estos contenidos se graban en la conciencia y en el subconsciente, tomando el control de la vida. Son las premisas que desencadenan los procesos mentales; por tanto, la selección y cultivo de estas ideas, principios y valores determina el grado de evolución y la dirección de la vida.

El poder de las ideas depende de la convicción y de la carga emocional que contienen. El núcleo de la mente es la inteligencia y la conciencia.

La mente produce una energía psíquica formada por sustancia muy sutil. Esta energía es el motor de la actividad mental. Esta energía puede trasladarse en forma instantánea del emisor al receptor, sin importar la distancia. Esta energía es tan poderosa que ningún obstáculo puede impedir que llegue a su destino

El poder mental puede adquirir signo negativo, cuando la persona es víctima de la envidia y de la frustración; en este caso su proyección es destructiva.

Al funcionar en positivo adquirimos una súper conciencia que nos ayuda a conocer el verdadero sentido de la vida, de las personas y de las cosas; nos volvemos sabios y tenemos respuestas efectivas para las cosas importantes de la vida.

La programación de la mente y el control de los sentimientos es la clave del éxito.

El desarrollo de los poderes mentales no es posible ni tiene sentido si no es para evolucionar personalmente y para realizar un proyecto que trascienda los propios intereses y ayude a los demás. En la naturaleza, nadie es el fin de sí mismo. Los seres humanos somos seres temporales. A través de nosotros fluye la energía, el amor y la creatividad que debe transmitirse a las demás personas para que siga fluyendo en un proceso de evolución constante.

Al hablar de poderes mentales, la gente piensa en una inteligencia brillante y en la capacidad para resolver con facilidad todas las cosas. Esto es sólo una parte de los poderes mentales. La parte más importante es el amor, la humildad, el agradecimiento, la comprensión, la tolerancia, la generosidad y todo lo indicado en las leyes espirituales del éxito; porque la humanidad y las personas evolucionan a través del desarrollo de la inteligencia, pero sobre todo, por el desarrollo de la conciencia y del amor.

El objetivo es el desarrollo de todos los poderes mentales para que puedas dar un salto cuántico en tu propia evolución; es decir, para que llegues a ser la persona más inteligente, más buena, más sabia y más feliz que puedas ser.

Todos los temas anteriores son importantes pero este capítulo es el más importante, porque te va a ayudar a comprender, no sólo lo que debes hacer sino cómo debes hacerlo, para cambiar la dinámica de tu cerebro, eliminar obstáculos y desarrollar tus poderes mentales.

La mayoría de las personas están atrapadas en costumbres, hábitos, creencias, prejuicios, paradigmas, temores, deberes y culpas, que condicionan su vida y les impiden desarrollar sus poderes mentales.

Los seres humanos somos hijos de una sociedad represiva que nos ha programado para el sometimiento. Nos ha robado la espontaneidad, la creatividad y el espíritu de superación y nos ha llenado de temores y de culpas. Por esta razón, las personas son mediocres y conformistas, temerosas, inseguras e indecisas; se limitan a hacer todas las mismas cosas, de forma rutinaria, sabiendo de que no resuelven la vida. Este condicionamiento impide desarrollar los poderes mentales. Sólo las personas creativas y emprendedoras, que se atreven a salirse de los parámetros establecidos, tienen la posibilidad de desarrollar sus poderes mentales y lograr objetivos importantes.

Como todo cambio se inicia en la mente, es necesario aprender a pensar en términos de desarrollo y de renovación; pero las ideas por sí solas no cambian las cosas, es necesario llevarlas a la acción.

Ahora bien, estamos atrapados en hábitos. Los hábitos tienen una dinámica propia que "impide" que las personas salgan de su radio de acción.

La solución está en desarrollar hábitos superiores. Los conocimientos se multiplican en proporción geométrica y la información fluye a la velocidad de la luz de modo que el cerebro se siente desbordado. La solución está en procesar con rapidez, seleccionar con rapidez lo importante, condensarlo, asociarlo en esquemas simples, definirlo con rapidez y precisión y grabarlo en la memoria como algo como un tesoro.

¿Cómo desarrollar hábitos superiores?

Muchas personas deseosas de cambiar, realizan planes, leen libros de desarrollo humano, asisten a talleres de desarrollo, sin embargo, no logran cambios significativos. Se debe a que no cambia la dinámica de su cerebro. Necesitan liberarse de muchos impedimentos que les frenan a nivel consciente y, sobre todo, a nivel subconsciente.

La solución está en poner velocidad en los procesos mentales. Se trata de ir de forma directa y decidida a lo importante de las cosas. Al poner velocidad, el cerebro se encargará de sacar de circulación los contenidos mentales (ideas, temores, hábitos) que obstaculizan el avance hacia el desarrollo.

La persona no necesita saber cuáles son las ideas, temores o hábitos que debe eliminar, pues el cerebro se encarga de esta labor. Además se trata de contenidos subconscientes que la persona ignora.

Al principio las personas se resisten a poner velocidad por temor a equivocarse. El hecho de realizar los ejercicios contra reloj va en contra de las prohibiciones grabadas en la infancia: ¡Cuidado!, ¡no te equivoques!, etc. Estas grabaciones subyacen en el subconsciente como *chips* y se activan cada vez que la persona intenta hacer algo que significa riesgo.

Personalmente tuve muchas dificultades con el estudio, debido a que en aquellos tiempos se imponía el método memorístico y mi memoria era fatal. A decir verdad lo pasé muy mal y estuve a punto de abandonar los estudios, pero, la insistencia de mi madre, hizo que perseverara y terminara el bachillerato. A la hora de elegir profesión no había muchas opciones. Opté por Psicología de la Educación. Pensé que era necesario cambiar las cosas, que el estudio debía convertirse en una actividad fácil, agradable y rápida.

Como es lógico, estas ideas iban en contra del sistema; sin embargo, comencé a aplicar esta filosofía con los alumnos y funcionó muy bien, siempre dentro del sistema para no despertar sospechas, pues, la sociedad que apoya todo lo que significa progreso material, técnico y científico, se opone de forma radical a los cambios de tipo educativo.

Hoy, después de 45 años, en que vengo desarrollando un sistema de aprendizaje conocido como Súper Aprendizaje Alfa, la inmensa mayoría de los colegios y universidades no entienden que el estudio puede resultar fácil, agradable y rápido; lo cual hace pensar que, aunque todo evoluciona, la educación se ha quedado en el aparataje, en simples contenidos teóricos, carentes de motivación y de proyección para la vida.

En teoría, la educación es lo más importante, debido a que programa la mente y desarrolla los poderes mentales que necesitamos para evolucionar, pero, en la práctica, es la enemiga de las profesiones. Esto se debe a que la educación está programada para reprimir y controlar a las personas. Nadie habla de esto, pero así son las cosas, y, quien intente cambiarlas será reprimido de muchas formas. Se pueden maquillar las cosas para dar impresión de modernidad, pero no hay voluntad ni capacidad para realizar cambios estructurales.

Lo mismo ocurre en otras áreas de la vida.

Existen economistas que tienen fórmulas para solucionar el problema económico del mundo, pero intereses poderosos impiden que estas fórmulas sean conocidas y aplicadas.

Existen medicinas que pudieran erradicar muchas enfermedades pero los laboratorios no están interesados en ellas.

Existen formas bastante sencillas para sacar a muchos países de la pobreza, pero se prefiere dar un pez en vez de enseñar a pescar.

Existen formas para ayudar a que en todos los países prevalezca la democracia, pero se admiten dictadores con el pretexto de respetar la "soberanía"

Se condenan las guerras pero no se cierran las fábricas de armas.

Se exigen años de estudio para otorgar un título profesional y el contrato de matrimonio se reduce a tres frases:

- _ Acepta a ...
- _ Sí, acepto...
- _ Los declaro marido y mujer.

Tal vez esta forma de contrato matrimonial sea el mayor absurdo que existe en el mundo, pues, la vida matrimonial es muy compleja y supone ciertos conocimientos de psicología para manejar exitosamente las relaciones. Además los padres necesitan ciertos conocimientos de pedagogía para educar bien a los hijos y no traumatizarlos, etc. Etc. Etc.

Lo mismo podríamos decir de la política, de las drogas y de otros aspectos de la vida. Sólo vemos las cosas superficiales de la vida, pero no sabemos nada de las corrientes profundas que mueven los hilos de la sociedad y de la historia.

En vista de lo dicho, cada persona debe aprender a vivir y a triunfar en esta realidad que nos toca vivir. La solución está en desarrollar los poderes mentales para funcionar por encima de las dificultades.

Cambia la dinámica de tu cerebro

El ritmo de la vida se acelera cada día. Hace apenas unas décadas las cartas tardaban meses en llegar a su destino, en la actualidad, la información llega en décimas de segundo a través de internet.

¿Qué dirías de alguien que utiliza un burro para trasladarse hasta su trabajo?

Esta idea te causa risa y no es para menos. Sin embargo, muchas personas viajan mentalmente a la velocidad del burro.

La velocidad del burro significa hábitos lentos, viejos, obsoletos y desadaptados a la realidad actual. En su tiempo el burro fue útil, porque se adaptaba al ritmo de la vida. De hecho, en la actualidad el burro es un animal muy útil en algunas culturas atrasadas.

Durante las últimas décadas la sociedad ha progresado mucho y las máquinas han impuesto un ritmo de vida que se acelera cada día. Se trata de un ritmo físico que obliga a la gente a moverse con rapidez; pero el ritmo físico sirve de poco si no va precedido por el ritmo mental. El ritmo mental es la capacidad que tiene el cerebro para procesar la información con rapidez, lo cual se traduce en capacidad para comprender, seleccionar, grabar, recordar, crear y tomar decisiones rápidas y eficaces.

Hoy las personas se mueven mucho, pero el 80% del tiempo lo dedican a actividades superfluas y a necesidades creadas que no tienen nada que ver con lo fundamental de la vida. Por esta razón la gente trabaja mucho pero produce poco, estudia mucho pero aprende poco, hablan mucho pero dicen poco.

¿Por que la mayoría de las personas son mentalmente lentas?

1. El cerebro tiene alrededor de mil millones de neuronas y cada neurona establece en promedio 1.000 conexiones con otras neuronas, sumando un total de 1 billón de conexiones. Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto. Etc. etc. Por tanto, la lentitud mental no se debe al cerebro en sí, se debe a que está condicionado por hábitos muy lentos, por conocimientos mal organizados y obsoletos y por temores y falta de espíritu de superación.

2. Pertenecemos a una cultura represiva y crítica. En la educación predomina el uso del hemisferio izquierdo (analítico, racional y memorístico) El hemisferio izquierdo es muy lento a la hora de procesar. Procesa sólo de 1 a 40 bits por segundo. Por esta razón el

estudio se hace lento y pesado. A todo esto hay que añadir la falta de métodos ágiles de aprendizaje y el temor a fracasar. Esta situación se transfiere a la vida y al trabajo y condiciona la existencia.

Las personas quedan atrapadas en hábitos mentales que constituyen una órbita de la que es difícil salir. En adelante las personas seguirán repitiendo los mismos hábitos. Adquirirán más conocimientos y experiencia, lo que les permitirá ser más eficaces... pero la dinámica de su cerebro seguirá siendo la misma. Seguirán viajando, o tal vez en caballo, a no ser que encuentren la forma de cambiar la dinámica de su cerebro.

Hay personas que leen libros de desarrollo humano, hacen promesas y más promesas con la voluntad sincera de cambiar, pero no logran salir de la órbita en la que se encuentran atrapadas.

¿A qué se debe?

Quien viaja en burro nunca llegará a ninguna parte, necesita cambiar de vehículo, necesita viajar en carro, mejor aún, en avión.

La lentitud mental es un obstáculo añadido para triunfar en la vida. La lentitud hace que las personas presten atención a cosas superfluas y tengan dificultad para distinguir lo importante.

Cómo acelerar el ritmo del cerebro

Vivimos en un mundo dinámico y cambiante. La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a percibir sólo lo esencial y a procesarlo con rapidez y precisión.

La velocidad lleva directamente a lo importante de las cosas. Lo importante tiene sentido por lo cual resulta fácil comprenderlo.

La velocidad induce al cerebro a funcionar en estado Alfa, lo cual facilita la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan en el aprendizaje los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (creativo y asociativo)

Las personas que desarrollan velocidad, ritmo y control mental, son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el poder de pensar, de crear y de resolver con rapidez y eficacia.

La velocidad de la cual hablamos no tiene nada que ver con la prisa. Se trata de un proceso mental natural que todos podemos desarrollar.

Como las cosas cambian constantemente es necesario vivir en actitud de cambio, capacitarse y ser eficaz. A medida que agilices los procesos mentales el cerebro te libera de cantidad de contenidos negativos (ideas, sentimientos, temores, conductas...) y te sentirás más libre, más inteligente, y, en consecuencia, también más feliz.

Ejercicios para activar el cerebro y liberar la mente

Lee con atención las siguientes pautas.

Pertenecen a nuestro método: Súper Aprendizaje Alfa.

El objetivo es realizar los ejercicios en la forma indicada para cambiar la dinámica del cerebro.

Todas las personas que han seguido este método han logrado cambiar estructuralmente en todos los aspectos de su vida. Aunque estos ejercicios son sólo una muestra, espero que te ayuden a cambiar y a ver la vida en otra dimensión.

1. Lo importante en la vida no está en la acción sino en la eficacia. Muchas personas estudian y trabajan sin descanso, sin embargo, no logran la calidad de vida deseada. ¿Qué sucede? Carecen de una programación correcta; se les va el tiempo y la energía en resolver problemas de supervivencia en vez de trabajar en un proyecto de desarrollo.
2. Para triunfar es necesario invertir tiempo y dinero en desarrollo personal pues, sólo a través del desarrollo podrás lograr capacidad, autoestima y riqueza.
3. En el momento de realizar los ejercicios ten presentes todas las indicaciones que te ofrecemos a continuación pues, no se trata de realizar bien los ejercicios sino de lograr los cambios necesarios para elevar el nivel de la inteligencia y de la personalidad.
4. La persona es básicamente inteligencia y personalidad; por tanto, el objetivo de este método es alcanzar el máximo desarrollo e integración de todas las capacidades que constituyen la inteligencia y la personalidad.
5. Cada ejercicio tiene un objetivo concreto: Adquirir la máxima velocidad, ritmo y control posibles, en el área específica a la que se refieren.
6. Alfa es un método para la excelencia, para pensar y actuar en positivo, para convertirse en líder, al menos de su propia vida; por tanto, no pierdas tiempo, ni gastes energía, tratando de corregir fallas o defectos, porque no terminarás nunca. Mentalízate y graba en tu mente desde este momento, la excelencia como objetivo.
7. El mayor obstáculo para el aprendizaje y para el desarrollo son el temor y la rigidez. El temor es causado por una sociedad crítica, represiva y competitiva, que inhibe la inteligencia y la personalidad. La persona inhibida desarrolla conductas rígidas y defensivas, que bloquean los procesos mentales y afectivos. Por tanto, el primer objetivo es la liberación de la inteligencia y de la afectividad, para que las ideas y los sentimientos fluyan en forma espontánea. Esta liberación te proporcionará una sensación de paz y de poder y surgirá el deseo y la emoción de crecer y de lograr todo lo que eres capaz de alcanzar.

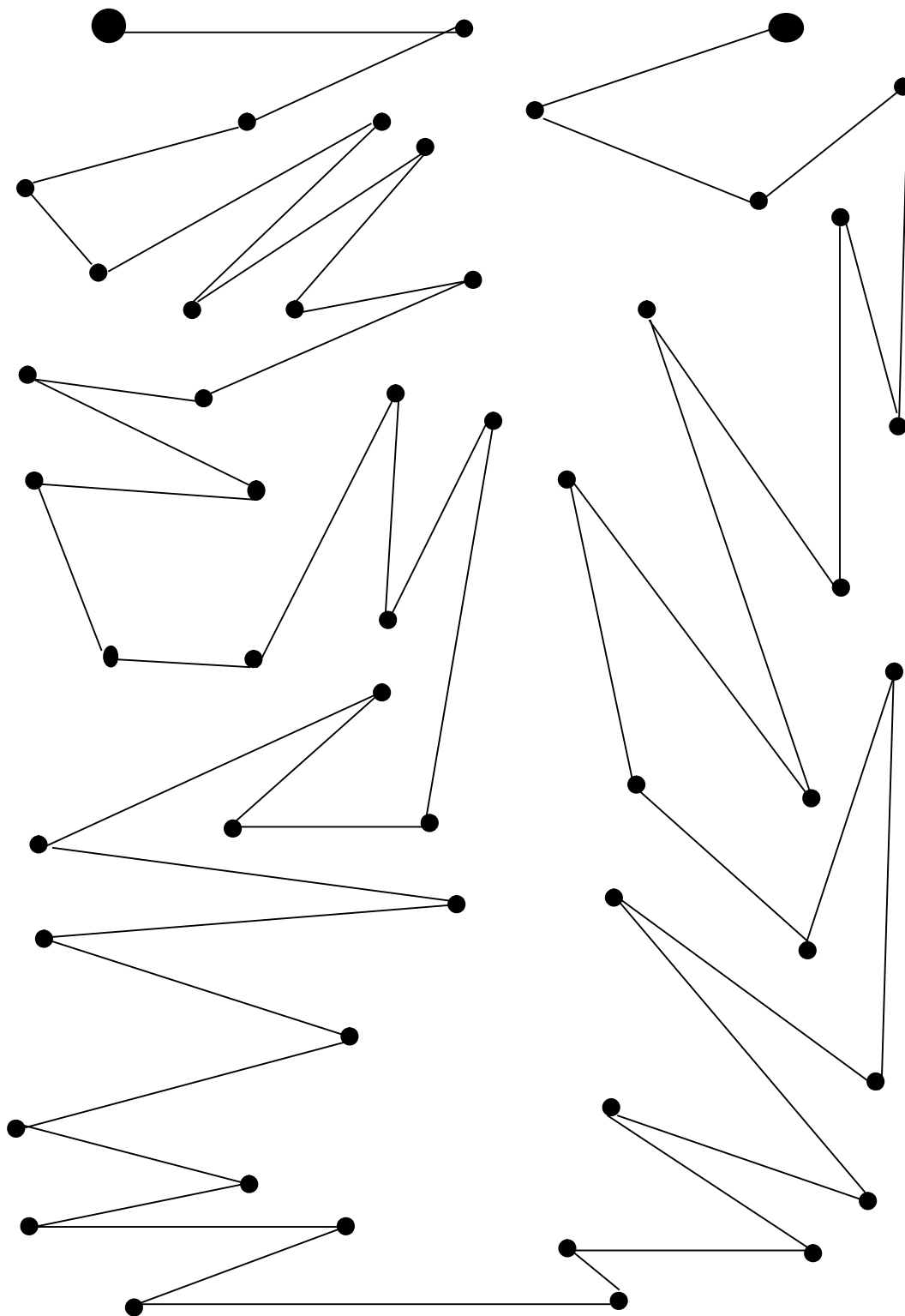
8. Al llegar a este punto, toda tu energía, trabajará unida, para convertir en realidad el sueño de tu vida.
9. Para alcanzar los objetivos señalados, es indispensable una transformación profunda de la personalidad, una reprogramación mental, un cambio de actitudes, de ideas y de hábitos. Esta labor no es fácil, porque las personas se resisten al cambio y se aferran a viejos esquemas; por lo cual, es oportuno recordar que la ley de la vida es: "Adaptarse o morir".
10. Para logra el cambio es indispensable realizar los ejercicios con interés, rapidez y decisión. No importa si al principio te equivocas; los errores son parte natural del aprendizaje, nos advierten de que no hemos alcanzado el nivel de funcionamiento adecuado y por tanto, necesitamos ejercitarnos más.
11. Los ejercicios son cortos y variados con el fin de evitar el cansancio y mantener la mente atenta y activa.
12. Están clasificados de acuerdo a una dificultad creciente, con el fin de garantizar éxito constante.
13. Los ejercicios son sólo un medio de entrenamiento para adquirir habilidades.
14. Este método parece un amasijo de ideas y de ejercicios, sin un orden o plan determinado, pero todo funciona de acuerdo a una estrategia de orden práctico. Se trata de un juego, de un reto, del placer de probar suerte sin temor y sin responsabilidad. El cerebro se encarga de organizar lo aprendido.
15. Una vez iniciado un ejercicio debes continuar hasta el final. Lo importante es mantener el ritmo y la velocidad. Si te equivocas, no te detengas para rectificar. En otra oportunidad lo realizarás mejor. La vida no tiene marcha hacia atrás, lo único que podemos hacer es aprender de la experiencia.
16. Puedes y debes repetir los ejercicios hasta adquirir la destreza, seguridad y rapidez establecidas en cada ejercicio. Recomendamos repetir los ejercicios una sola vez en cada sesión. Estos ejercicios sólo son eficaces cuando se realizan con interés, concentración, relax y rapidez. Comienza despacio e incrementa la velocidad a medida que te sientas seguro.
17. Cada ejercicio es importante para formar el entramado firme y consistente de la inteligencia y de la personalidad.

18. No te compares con nadie. “Yo soy único, irrepetible y universal” Gandhi. Cada uno debe competir consigo mismo por ser excelente, pero debe evitar la prisa, la angustia y el perfeccionismo, porque generan angustia y estrés.
19. Para triunfar en los ejercicios y en la vida, es más importante ser organizado y constante, que ser inteligente.
20. En algún momento puede producirse el fenómeno conocido como “le plateau” o descanso. Es una especie de estancamiento que suele sobrevenir después de un progreso rápido. La persona no avanza a pesar de ejercitarse. Ocurre que se está produciendo un ajuste interno, para luego ascender a niveles superiores.
21. Lo importante en estos casos es no desanimarse y comprender que, todo ejercicio realizado con interés y constancia, deja un poco de habilidad; (el conocimiento y la experiencia son acumulativos); (todo éxito importante es producto de capacitación, método, esfuerzo, paciencia, constancia y tiempo).
22. El subconsciente es el gran protagonista del desarrollo humano. Es sabio y dirigirá sus esfuerzos hacia los objetivos más convenientes, mas, para actuar, necesita que tengas un plan claro y preciso y que ponga gran interés y emoción en todos los ejercicios, porque el cerebro no trabaja cuando no hay una meta importante y cuando no existe interés.
23. Necesitas ser paciente y constante, pues se trata de un cambio profundo que supone, eliminar viejas ideas, viejas estructuras, temores, actitudes defensivas y colocar en su lugar, nuevas actitudes, nuevas habilidades y nuevos hábitos, que sean la garantía de una vida de alta calidad en todos los aspectos.
24. Los puntos anteriores te señalan las pautas, las estrategias y los objetivos a lograr, por lo cual, son como tu mapa de ruta, que debes repasar con frecuencia hasta hacerlo parte de ti.
25. Recuerda que es un método para la excelencia, que el desarrollo es una tarea personal y que tienes en contra de ti a una sociedad mediocre, represiva y crítica que se opondrá de muchas formas a tu éxito; pero tus peores enemigos están dentro de ti; se llaman temor, ignorancia, pereza y egoísmo.
26. Para que el método sea efectivo debes abocarte de lleno, con interés y constancia. Te recomendamos elaborar un plan de acción y establecer un horario, el cual debes respetar, por encima de todos los demás compromisos. Recuerda que, el proyecto más importante de tu vida eres tú.

Ejercicio 1

Objetivo: desarrollar una visión panorámica, que te ayude a proyectarte sin temor hacia el futuro.

Golpea suavemente los puntos con la borra del lápiz. Después de alguna sesión debes hacerlo en 10 segundos.

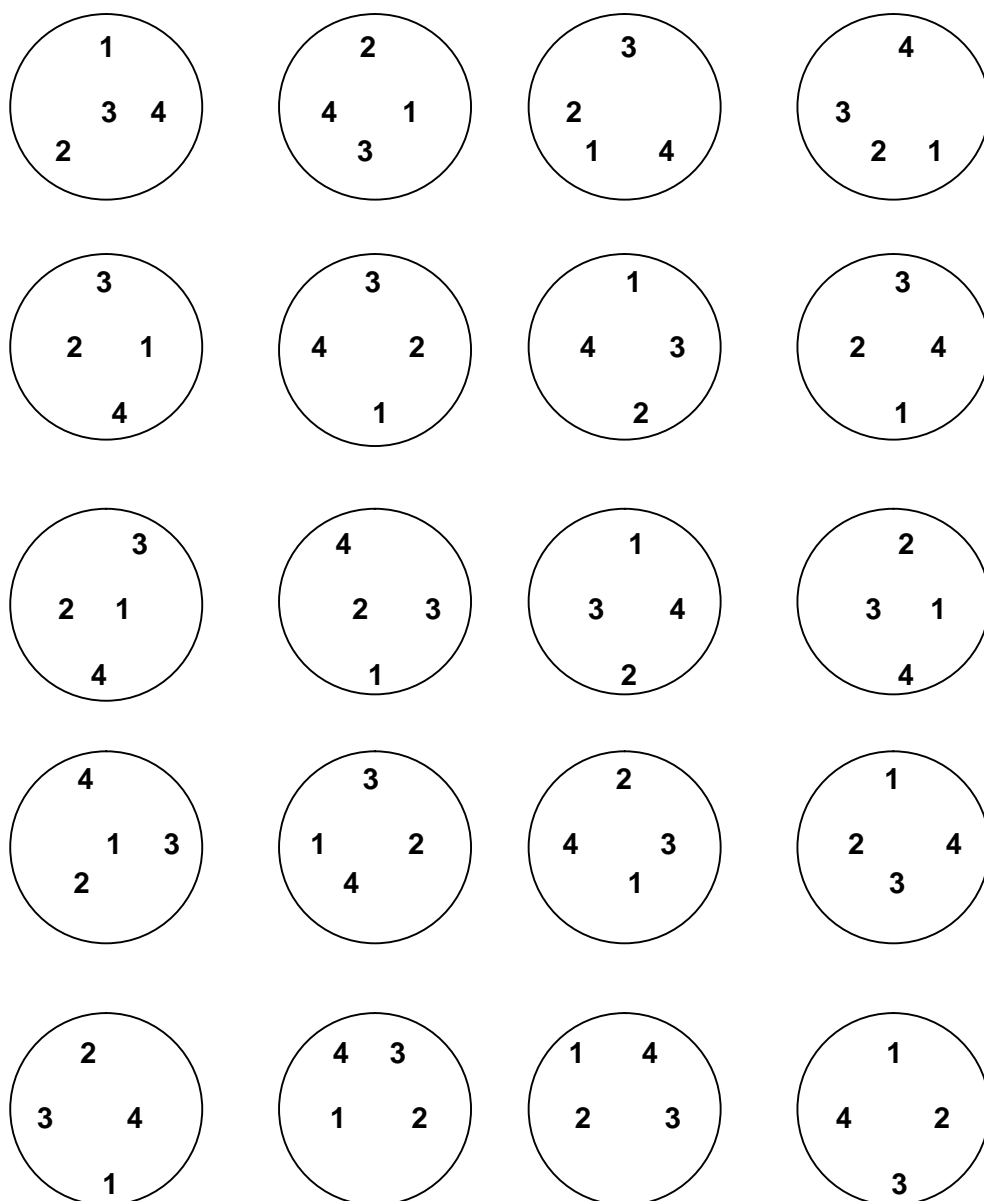


Ejercicio 2

Este ejercicio sirve para liberar la energía e incrementar la velocidad de los procesos mentales: **ver, procesar y reaccionar**.

Golpea suavemente cada número con la borra del lápiz, respetando el orden (1, 2, 3, 4)

Tiempo ideal: 20 segundos.



Ejercicio 3

Prueba de vocabulario y fluidez verbal

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba. Tiempo: **40 segundos**.

1	Ciencia que estudia el sonido	acús	acústica
2	Purificación	catar	catarsis
3	Conjunto de cosas colocadas en fila	hil	hilera
4	Oscilar, dudar	fluct	fluctuar
5	Lo que se puede predecir	prev	previsible
6	Punto más alto al cual llega el sol	cen	cenit
7	Legalizar un documento con la firma firma	refren	refrendar
8	Ciencia que estudia la voz	fonol	fonología
9	Forma que ofrece poca resistencia al aire	aerod	aerodinámica
10	Historia de los dioses de la antigüedad	mit	mitología
11	Residuo que queda después de una combustión	cen	ceniza
12	Bólido de roca que cae sobre la tierra	aer	aerolito
13	Cultivo de un solo producto	monoc	monocultivo
14	La parte más alta de una ola	cres	cresta
15	Emitir un juicio sin tener información.	prej	prejuicio
16	Persona que viaja por el mundo desafiando peligros	aven	aventurero
17	Ser vivo muy pequeño	micr	microbio
18	Razonar una conducta o alguna otra cosa	justif	justificar
19	Línea que divide al círculo en dos partes iguales	dia	diámetro
20	Línea que divide a la tierra en hemisferio este y oeste	mer	ecuador
21	planta o animal petrificado	fos	fósil
22	Dividir una cosa partes	frac	fracturar
23	Puntualizar, especificar, precisar, delimitar el significado	def	definir
24	Asediar, atacar, hostigar, perseguir	acos	acosar

Ejercicio 4

Objetivo: Aprender a asociar las palabras. Visión global. Para entender la lectura necesitas apoyarte en las palabras que vienen adelante. Las cosas sólo tienen sentido dentro del contexto general. Esta idea debes aplicarla a todos los aspectos de tu vida. Para resolver un problema necesitas conocer todos los elementos que influyen en el mismo.

Nota: En cada párrafo falta una letra, la cual está indicada entre paréntesis.

Lee a la mayor velocidad posible y a medida que lees, descubre dónde falta la letra.

1. Losperroscomenzaronaladraralalunaperounperronoladróydijoalosotrosperrrosconvozfuerte:nodespertéisalalunadesusueñoentonceslosperrossecallaroncreandounsilencioterribleperoelperroqueleshabíahabladocontinuóladrandoduranteelrestodelanoche. (e)
2. Enelplanetadelprincipitosiemprehabíafloresperoeranmuysencillasspuesteníanunasolahileradepétalosaparecíanorlamañanaentrelahierbayseapagabanporlanoche. (p)
3. Enelplanetsiguientevivíaunbebedorinstaladoanteunacoleccióndebotellasllenasyunacoleccióndebotellsvacíselbebedorbebíaparaolvidarsedelavergüenzadeserbebedor.(a)
4. Elgeógrafoesunsabioquesabedónde seencuentranlosmareslosríos lasciudadeslas montañas losdesiertoselgeógrafoesdemasiadomportanteynopuedeperdereltiempoeniryenverrrecorriendoelmundoparacomprobarlas característcasdelosmares...paraesotieneexploradoresqueleiforman. (i)
5. Loslibrosdegeografía sonlosmásprecisosdetodospuesnuncapasandemodadebidoaque smuyraroqueunamontañacambiedelugaroqueunmarsequedesinagualosgeógrafos escribencosascasietrnasy noefímerascomolasfloresolosinsectoscuyavidaes muycorta. (e)
6. Sucedióqueelprincipitodespuésdehabercaminadodurante muchotiempo porcaminosde arenaencontróunjardínllenodeflorestodasseparecíanalaflorqueélhabíacuidadoyregadoe nsuplanetacreyendoqueeralaúnicaflordelmundoyelprincipitosesintió muydesgraciadoporque suflorlehabíaengañado haciéndole creerqueeralaúnicaflorqueexistíaenelmundopero despuésdereflexionarsedijomifloresespecialporqueesmiamigayolareguéycuide con amor ycomparticonellamomentos muyfelicessdemivida. (r)

Ejercicio 5

Visualiza la letra “o”

Objetivos: Perder el miedo a equivocarte.

Visualizar de forma instantánea cada línea, sin detenerte a encontrar la letra o. Con un poco de ejercicio la letra o saltará a la vista sin ningún esfuerzo. El cerebro tiene una capacidad y una rapidez procesadora casi infinita, pero el temor y la lentitud le frenan; por lo cual, lo importante de este y de los otros ejercicios es fluir, fluir. Es la única forma de liberarse y desarrollar los poderes mentales.

Dos fijaciones por línea.

Tiempo aproximado: 10 segundos. Si no respetas el tiempo, puede ser que encuentres las “o” pero el ejercicio no te servirá para nada.

nnnnnnnnn0nnnnnnnnnnnnnnnnnn

nnnOnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnn

oooooooooooooooooooo

nnnnnnnnnnnnnnn

n n n n n n n n n n n n n n n n o n n

n n n n n n n n n n n n n n n n o n n n n n

n n n o n n n n n n n n n n n n n n n n n n

n n n n n n n n n n n n o n n n n n n n n n

nnnnnnnnn0nnnnnnnnnnnnnnnnnnnn

nnnnnnnOnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnn

n n o n n n n n n n n n n n n n n n

n n n n n n n n n n n n n n n n

n n n n n n n n n n n n n n o n n n n n n n

nnnnonnnnnnnnnnnnnnnnnnn

[illegible]

nnnnnOoooooooooooooooooooo

oooooooooooooooooooooooooooo

ooooooooooooooooooooo

oooooooooooo9oooooooooooooooo

oooooooooooooooooooo9oooooooooooooooo

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

ooooooooooooo

oooooooooooooooooooo

Ejercicio 6

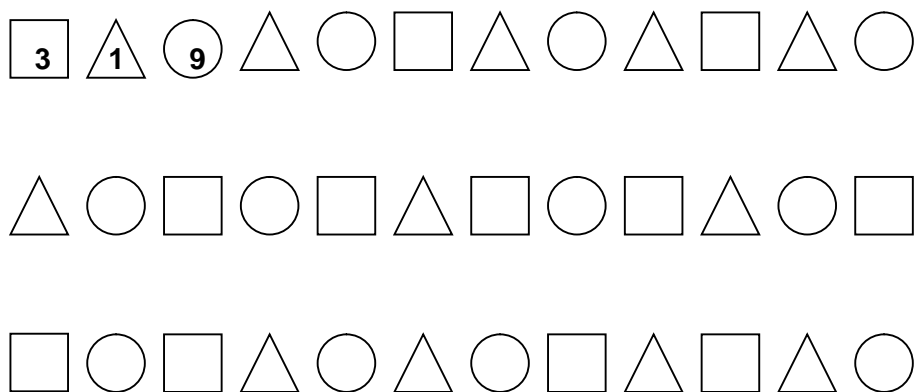
Ordena las siguientes oraciones

1. Sin dignidad el hombre mutilado un ser es.
2. Conductas a consolidarse a través tienden de los años,
3. Las conductas agresivas y el irrespeto carencia de educación son
4. Todas las crisis sociales de inteligencia y desarrollo a falta se deben.
5. Si sumiso eres tu libertad entregarás y jamás desarrollarte podrás.
6. Resultado el fracaso de la desadaptación es.
7. Deber tuyo es tu libertad defender y también de los demás la libertad.
8. A las personas libres no la sociedad puede controlar.
9. Cuando las cosas difíciles más son, más luchar es necesario
10. De tu personal actitud tu éxito o fracaso depende.

Ejercicio 7

Este ejercicio desarrolla concentración, memoria y razonamiento.

Memoriza la clave durante 10 segundos y luego asigna “mentalmente” a cada figura el número que le corresponde. Tiempo **30 segundos**



Ejercicio 8

Lectura borrosa

La tendencia de los seres humanos es evitar las cosas difíciles. Este comportamiento es natural. El problema está en que, de tanto buscar lo fácil, cuando surgen las cosas difíciles no estamos capacitados y fracasamos. Las personas capacitadas ven las cosas fáciles y son emprendedoras; mientras que, las personas poco capacitadas ven todo difícil y eluden sus responsabilidades. De aquí la importancia de capacitarnos en todos los aspectos relacionados con nuestra vida.

Intenta descifrar esta lectura durante un minuto. No importa si no entiendes nada. Tu cerebro está tomando nota y procesando los datos. Regresa en otro momento y

Es conveniente analizar la crítica desde el punto de vista personal, desde el punto de vista del crítico y como observador imparcial.

Aún en el caso de que la gente haga la crítica con mala intención, su efecto es saludable. Hay que reconocer que todos cometemos errores y es de inteligentes aceptarlos.

Si tratas de justificar tus errores, todo el mundo se sentirá con derecho a criticarte, pero si los aceptas con humildad, todos se sentirán inclinados a comprenderte y a disculparte.

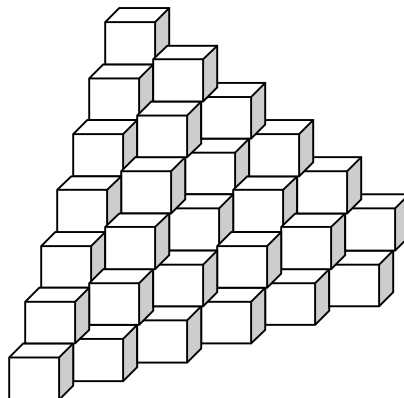
Ejercicio 9

Averigua el total de cubos que tiene esta construcción.

Toma en cuenta los cubos que se ven y los que se supone que sirven de base para levantar las columnas.

Toma papel y lápiz y piensa unos segundos en la forma más inteligente y rápida de resolverlo.

Tiempo: 1 minuto



Ejercicio 10

Si alguien te pregunta: ¿Puedes comerte una vaca? Lo más seguro es que te quedes perplejo, sin saber qué contestar. Después de unos instantes, dirás que sí, porque tu cerebro procesó la pregunta y encontró que puedes dividirla en bistecs. Muchas personas tienen dificultad para resolver estos ejercicios porque quieren comerse la vaca entera, pero son muy fáciles si los dividimos en bistecs. Ejemplo: Ocho mas dos / menos la mitad de cuatro.

Tiempo: 40 segundos.

1. Catorce menos tres más el doble de tres
2. Un tercio de tres más el doble de cuatro
3. El doble de tres menos el doble de dos
4. La mitad de seis menos el doble de uno
5. Siete menos la mitad de cuatro más uno
6. Nueve menos tres más el doble de tres
7. La mitad de doce menos el doble de dos
8. El tercio de doce menos la mitad de cuatro
9. Siete menos tres menos el doble de dos
10. La mitad ocho menos el doble de uno

Ejercicio 11 Tiempo: 40 segundos

Encuentra todas las palabras: **veloz, libertad, éxito**

Tres visualizaciones por línea

ncfuturohfykñpjdcbgdvbsngyturrtfghdhsncbvngxhfykñpjlhibmjguyfghdbcgdvrovelozjklmn
bhgvfcyrlñtfgdhjsnbvngxhfykñpjlhibmjñgexitolozfghdbcgdvbsbagdhjklmnbhgvfcidibertyrf
gdhjsncbvngxhngifjfykñpjlhibmjguyfghdbcgdvbsbagdhjklbxitovfcyrtfghdhsncbvngxhfykñoppj
hibmjguyflibertaddvbsbagdhjklmfuturoyrtfghdhsncvelozbvngxhflkiykñpjlhibmjguyfghdbcgd
vbsbagdhjklmnbhgvfcyrtfghdhsncbvngxhfykñpjlhibmjguylibertadcgdvbsbagdhjkfgplhibmjguy
iyexitofghdbcgéxitoagdhjklb

velozlmnbhgvfcyrtfgdlkñjkhijhsncbvngxhfykñpjlhibmjguyfghdbcgdvbfuturolmnbhgvfcyrtfg
dhjsnycbvxbghfykñpjlhibmjguyfghdbcgdvbsbagdhjklmnbhgvfcyrtfghdhsncbvngxhncfuturoh
fykñpjdcbgdvbsngyturrtfgykñpjlhibmibertadéxitoritfigdhjsnnpjlhibmjguyfghdbcgdvbsbagdhj
klcbvngxhfykñpjlhibmjguyfghdbcgdvbsbagdhvelohibmjbhgvfcyrtfghdhsncbvngxhfykñpjlhibmi
jguyvelozfghdbcgdvbsbagdhjkluturofcdrtfghdhsncbvngxhfykñpjulibertadgfhityeiuéxitodbcgd
vbsbagdhjkl

Ejercicio12

Caminos de la vida

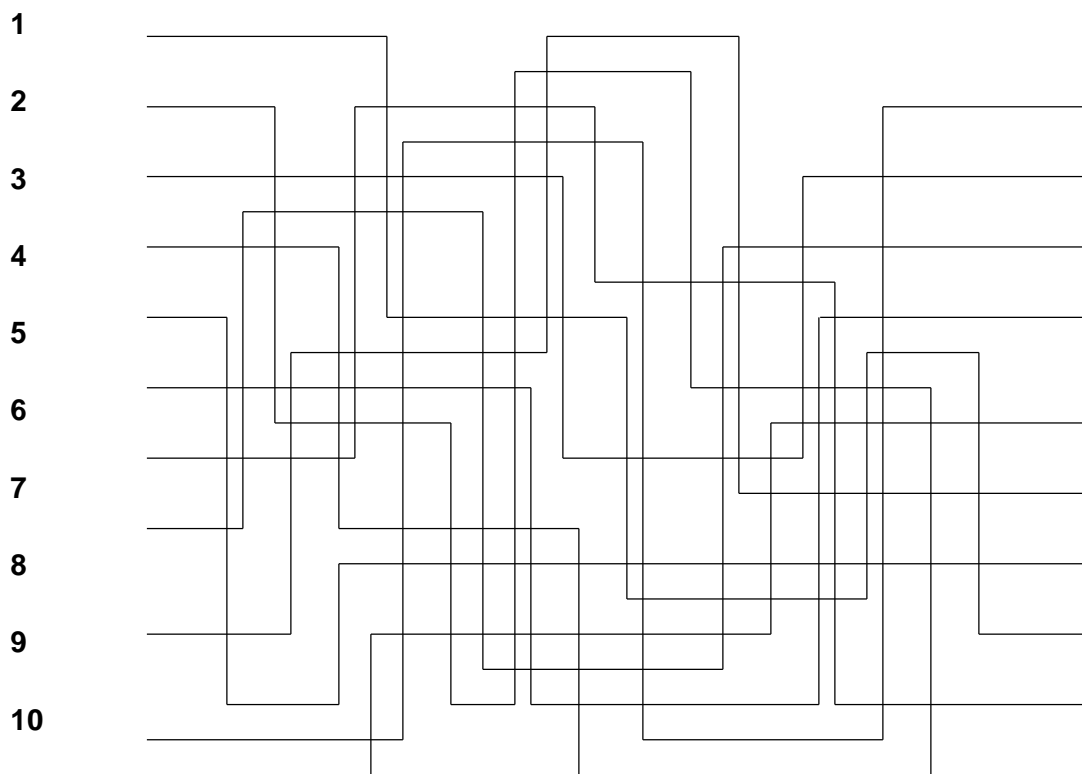
La vida es una carrera con obstáculos que es necesario sortear.

Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar velocidad, ritmo, control mental, atención y decisión.

- Recorre cada camino sin preocuparte de las líneas que se cruzan. Las líneas están ahí, pero no son parte de tu camino. Significan las personas y los obstáculos. Si les prestas atención te distraerán. Tú, sigue tu camino a la mayor velocidad posible. Recuerda que es sólo un juego.

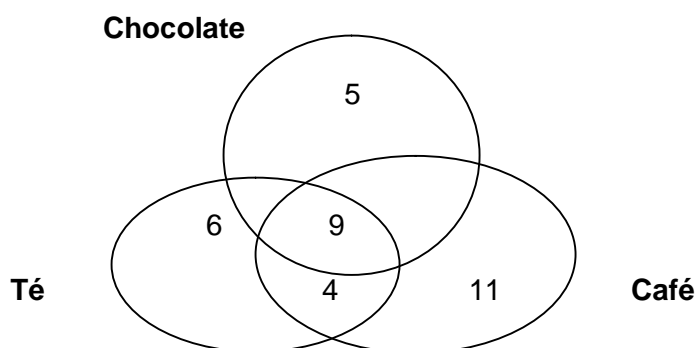
- No deslices la vista. Avanza por saltos, siempre mirando hacia delante y observado de forma panorámica. Salta de esquina en esquina

Tiempo: 40 segundos



Ejercicio 13

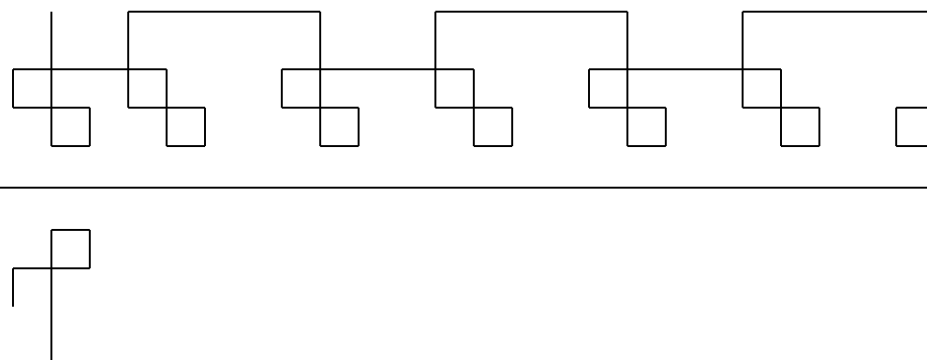
Ejercicio 6. Tiempo: 60 segundos



1. ¿Cuántas personas fueron encuestadas?
2. ¿Cuántas personas tomaban sólo una de esas tres bebidas?
3. ¿Cuántas personas tomaban sólo té?
4. ¿Cuántas personas tomaban té, café y chocolate?
5. ¿Cuántas personas no tomaban ni té ni café?
6. ¿Cuántas personas no tomaban ninguna bebida?
7. ¿Cuántas personas no tomaban té y chocolate?
8. ¿Cuántas personas tomaban sólo té y café?
9. ¿Cuántas personas no tomaban té?
10. ¿Cuántas personas no tomaban chocolate?

35, 22, 6, 9, 5, 4, 11, 4, 16, 21,

Ejercicio 14



Ejercicio 15

Inteligencia intuitiva

Ejecutivo al minuto - Ideas para triunfar como padre y/o como ejecutivo

Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar la intuición a la hora de leer o de escuchar mensajes. Se trata de captar las ideas de forma rápida y directa, sin necesidad de procesar *conscientemente* todas las palabras.

1. To cam se inic en la men. Las per se act par a apren o camb cuan compr qué deb h, por qué deb hac y cóm tien q hac. Cuan se implic d ver en lo que h..
2. Es imp ten un pla de acc, reg de jueg), estr concr, seguim y eval de logr.
3. Par triun se nec cuatr elem: motiv, met , método y estrat.
4. Las gratific y las consec neg deb ser jus, concret e inmed.
5. Las met y expec deb ser lóg y alcanz. Acep q el err es par d la v, q es un gr maes q ens a ser hum y prev.
6. No pier tiem en corrr defec porq no ter nunc, trab en desa cual q son, en def, las q impul al éx.
7. Par sent satis de ti mis es nec ten buen resul. Es fund inver tiemp en apren y en sab cual es el mom opor par act.
8. El elog o el recl deb ser cort (máxi 1 min) Adem de ser lóg, jus y opor.
9. Pue util la crít constr per siemp de concl con un elog; por ejem es lament q una persona intelig com tú se conf con u result prop de un frac.
10. Si tu hij no sab hac alg (tie un probl de apren) ensé y déj tiemp has que apren pues el cer nec tiemp par asi la informa sobr to al princ. Nun crit o reg a q está aprend porq se volv más inseg. Si no q hac (tie un probl de act) aver la cau. (pue ser fal de estí, de háb, qui llam la aten deb a caren d tip afec, d mod q no le int porq tie un probl emoc seri...
11. Par ayud a logr los obj: Ensé có hac, dej q inten, obser su desem, elog su progr y, si es nec, orién de nuev. En la med en q t inter y part en lo q hac le estim a val lo q hac y bus la for de mej.
12. A na le gus q le dig lo q deb ha; tod per nec sentir protag d su pro vi, por lo cual es recom insin, evit los cons y la manip

Ejercicio 16

El Niño y el Robot

Como no te han enseñado a procesar la lectura con rapidez, es posible que tengas dificultades. Si te pones a resolver las dificultades no saldrás nunca de ellas, de modo que, olvídate de la forma en que lees y estudias y vamos a encontrar otra forma más fluida y eficaz

Lee el siguiente párrafo y subraya las dos palabras más importantes. Deben ser las palabras que te recuerden mejor el contenido.

1. “Había una vez un sabio muy sabio que vivía con su nieto. El niño era huérfano de padre y de madre; como el abuelo era tan listo, construyó un robot y lo enseñó para que, cuando muriera, el robot cuidara del niño como si fuera su padre y su madre.

Las palabras más importantes son **niño** y **robot**.

Ahora haz lo mismo con cada párrafo. Al final de cada párrafo aparece el número de palabras que debes subrayar. Subraya únicamente sustantivos y verbos.

Tienes **2 minutos** para resolver el ejercicio. Lo más importante es hacerlo rápido.

2. Cuando el abuelo murió el robot cuidó del niño con mucho cariño, le preparaba todos los días comidas sanas y abundantes; le enseñó a leer cuentos, a escribir cartas y otras muchas cosas que todos los niños de su edad deben saber, como sumar, volar cometas, observar la vida de las plantas, de los pájaros y de la gente. (2)

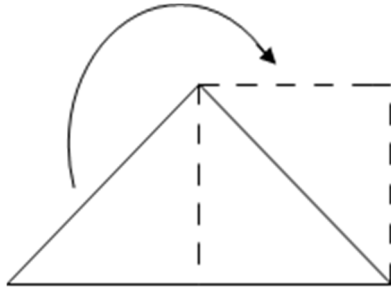
3. El robot jugaba con el niño siempre que tenía tiempo. El niño se encargaba de cambiar las pilas del robot y de engrasarlo. Se podía decir que el niño y el robot formaban una familia verdaderamente feliz. (2)

4. Pero un día aparecieron unas señoras y cuando vieron al niño jugando alegremente con el robot dijeron: ¡Qué horror! Y fueron a decir a la policía que había un niño que vivía con un monstruo. La policía fue y se llevó el niño a un colegio, en el que vivían otros niños que no tenían familia. A decir verdad, aquel era un buen colegio, pero los niños no eran felices porque no tenían familia. El robot también se sentía triste porque vivía solo; entonces pensó: ¡qué feliz sería si pudiera vivir con los niños de ese colegio! (3)

5. Al día siguiente llegó al colegio un señor un poco especial; tenía la nariz postiza y cuando caminaba sonaba a metal. El señor le dijo a la directora que quería adoptar algunos niños y como le gustaban mucho los niños, dijo que se llevaba a todos. (1)

6. Desde aquel día vivieron todos juntos y fueron muy felices, porque el robot hacía de padre y de madre” (2)

Respuestas: 1 (niño ,robot) 2 (cuidó, enseñó) 3 (familia feliz) 4 (señoras, policía, colegio) 5 (adoptar) 6 (padre, madre).

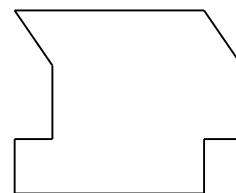
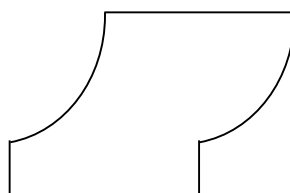
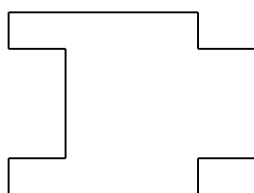
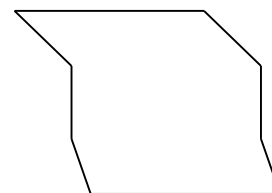
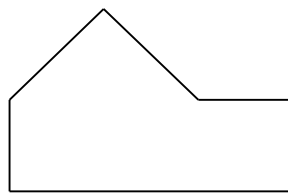
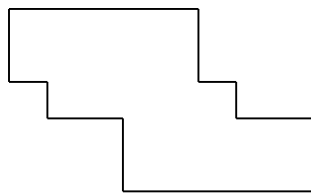
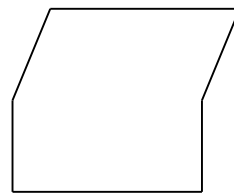
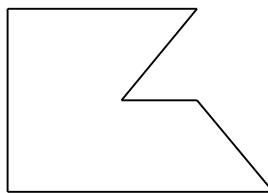
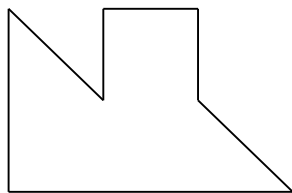


Esta figura representa un triángulo equilátero. Para convertirlo en un cuadrado es necesario cortarlo por la mitad y unirlo como indica la flecha.

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar **una parte** y luego unirla de modo que formen un cuadrado como el que indican las líneas punteadas de esta figura

Si fueras una persona intuitiva podrías resolver este ejercicio en unos pocos segundos, porque no se trata de pensar sino de ver con el cerebro. Cuando lo hayas resuelto te darás cuenta de tu lentitud procesadora.

Con el fin de que no te angusties te concedemos **2 minutos** para que lo resuelvas



¡Libertad! ¡Libertad! ¡Libertad!

"Nace el pez, que no respira,
aborto de ovas y lamas,
y apenas bajel de escamas
sobre las ondas se mira,
cuando a todas partes gira,
midiendo la inmensidad
de tanta capacidad
como le da el centro frío;
¿y yo, con más albedrío,
tengo menos libertad?"

Calderón de la Barca

"Quiero creer que las personas tienen un instinto por la libertad, que quieren controlar sus vidas de verdad. Que no quieren que les presionen, que les manden, ni que les opriman, y quieren una oportunidad para hacer cosas que tengan sentido. No sé cómo probar esto. En realidad, es más una esperanza que tengo de que las personas son así, y de que, si las estructuras sociales cambian lo suficiente, estos aspectos de la naturaleza humana saldrán a la luz." Noam Chomsky

El instinto es un impulso vital que permite que un individuo se adapte a su medio ambiente. Los instintos aseguran la supervivencia de las especies. Los instintos no se aprenden, se nace con ellos.

Los pájaros migratorios y las mariposas Monarca, recorrerán la Tierra por las mismas rutas que siguieron sus progenitores, sin haberlas volado nunca, y los peces seguirán las mismas rutas oceánicas, sin que nadie les haya enseñado el camino.

Los seres humanos somos animales evolucionados. A través del proceso evolutivo, los instintos han perdido fuerza en beneficio de la inteligencia.

Uno de los instintos es el instinto de libertad. Por esta razón, a nadie le agrada que le manden o que le digan lo que tiene que hacer. Los seres humanos sienten la necesidad de ser protagonistas de su propia vida. Cuando no ocurre esto, nos encontramos ante personas alienadas.

El instinto de libertad puede convertirse en libertinaje, si los instintos se imponen a la razón. El libertinaje es una forma de anarquía de la conducta que conduce a la destrucción de la persona y de la sociedad; para evitar estos males, la sociedad ha creado normas morales y legales, cuyo objetivo es controlar los instintos.

El hombre nació libre por el hecho de ser racional. La naturaleza humana lleva impresa la orden de crecer y de ser libre. Esta tendencia la observamos en todos los niños sanos. Ellos son espontáneos, creativos y libres, pero pronto la sociedad los somete a través de un proceso de socialización excesivamente represivo.

De esta forma surgen los temores. Los seres humanos estamos atrapados en infinidad de temores, de los cuales no tenemos conciencia porque forman parte de nosotros, pero, son estos temores los que nos hacen cobardes, inseguros e indecisos. Son estos temores los que nos impiden desarrollar nuestros poderes mentales. Son estos temores los que nos hacen mediocres, los que nos impiden ser libres y los que nos impiden convertir nuestros sueños en realidad.

Necesitamos liberarnos de los patrones mentales de sumisión, lo cual se logra cuando comenzamos a pensar por nosotros mismos, cuando tenemos proyectos propios y cuando tomamos decisiones personales.

Para liberarse de los patrones de sumisión necesitamos instalar en la mente ideas de desarrollo y de libertad.

La libertad no viene de fuera; por tanto, nadie puede darnos la verdadera libertad. La libertad viene de dentro. Sócrates enseñaba que el conocimiento de sí mismo es la raíz de la sabiduría, del bien y de la libertad.

Cuanto más desarrollo alcanza el ser humano, más hambre tiene de Libertad. Las personas desarrolladas necesitan ser libres para realizar sus proyectos. Las personas menos desarrolladas necesitan menos libertad, y, las personas poco desarrolladas no necesitan libertad, es más, no saben qué hacer con ella, y, por tanto, la rehúyen; viven más seguras en la dependencia y en el sometimiento a alguien que piensa por ellas y vela por ellas.

La guerra, la libertad y el amor son el "leitmotiv" de la historia. Hombres y pueblos lucharon y seguirán luchando, debido a que unos pretenden imponer su ambición y autoritarismo y otros prefieren morir antes que vivir humillados.

El precio de la libertad social e individual es muy elevado; exige mantener siempre en alto la guardia. De aquí el refrán: " Si quieres la paz, prepara la guerra".

Las guerras cruentas están quedando atrás; suelen darse en los países subdesarrollados. Ahora las batallas por el desarrollo y por la libertad se dan en el campo de la capacitación y de la economía.

El camino hacia la libertad es lento como el crecimiento. Resulta utópico creer que la libertad está al alcance de la mano y que un día no lejano sonarán las trompetas de la

libertad y de la paz. La libertad, al igual que el desarrollo, que la experiencia o la felicidad es la coronación de una vida presidida por la inteligencia y la responsabilidad.

La globalización está generando grupos de poder que están "cohesionando" a la sociedad, pero a la vez pueden convertirse en una trampa, en la que las personas y los pueblos pierdan su identidad y su libertad.

Todos estamos encadenados de alguna forma a necesidades, temores, culpas y compromisos. Unos están encadenados con gruesas cadenas y otros con hilos muy sutiles. Las cadenas son difíciles de romper y los hilos son difíciles de ver, por lo cual, hay que afinar los sentidos, porque puede ocurrir que estemos atrapados hasta el cuello y no tengamos conciencia de ello.

Si tienes un proyecto de vida es posible que seas más libre de lo que crees y si careces de proyecto, por lógica, estás encadenado al proyecto de otras personas.

El ser humano ha vivido tantos siglos de dependencia que su mente está programada para la sumisión. El hombre sigue siendo gregario, por lo cual, necesita refugiarse en el grupo, en la masa. Carece de capacidad crítica, de ideas propias y por tanto, de decisión. Teme el riesgo y le horroriza el fracaso.

Los seres humanos conocen los beneficios de la libertad. Admiran y envidian a los hombres libres, pero no pueden correr los riesgos que conlleva la libertad; prefieren la seguridad que les proporciona el sometimiento, porque de esta forma, tienen asegurada por lo menos la supervivencia.

La mayoría de las personas no tienen la idea, ni el deseo de libertad, por eso es tan difícil sacarlas de la ignorancia y de la pobreza. Aceptan el fracaso y la frustración como una forma de vida normal.

La sociedad ejerce la represión a través del proceso de socialización. Establece las pautas y nos condiciona para obedecer a la autoridad, a las normas y a la conciencia, programada de acuerdo a sus intereses.

Al adaptarnos sumisamente, perdemos lo mejor de nosotros, la creatividad y con ella la libertad.

Así las cosas, los seres humanos, vacíos de ideas y de sueños, sólo piensan en sobrevivir.

“Somos libres cuando nos sentimos bien con nosotros y con los demás. Cuando sentimos que nuestro espíritu no puede ser atrapado por nadie porque somos capaces, creativos, buenos y humildes. Y porque sentimos que nuestra vida tiene significado, debido a que aportamos al mundo progreso, verdad, justicia, amor” En cierta forma, nos sentimos pequeños dioses, forjadores de un mundo mejor.

Por todo lo dicho, el desarrollo de los poderes mentales sólo es posible en la medida en que recuperemos la libertad interior.

Lee con frecuencia alguna de estas frases.

En ellas encontrarás la motivación necesaria para desarrollar tus poderes.

1. "Nadie puede ser libre si es esclavo de la ignorancia y de sus pasiones"
2. "Tú libertad no está garantizada mientras no esté garantizada la libertad de los demás"
3. "Es suficiente un solo tirano para arrebatar la libertad a toda la humanidad"
4. "El camino de la historia está regado con sangre que han derramado los hombres en sus luchas por la libertad"
5. "Si quieres ver deteriorarse a una persona, a nivel físico, intelectual, moral y espiritual, quítale la libertad"
6. "La salud mental de las personas se mide por el grado de libertad de que disfrutan. Lo cual supone ausencia de ignorancia y de temores y éxito en los proyectos más importantes de su vida"
7. "Lee sobre libertad y esclavitud para que defiendas la primera y combatas la segunda"
8. "La evolución de las personas se mide por el uso inteligente que hacen de su libertad"
9. "La pérdida de la libertad va acompañada de la pérdida de la autoestima, de la dignidad, de la conciencia y de otros muchos valores"
10. "La libertad es tan importante que, a lo largo de la historia, todos los pueblos han luchado por ella hasta morir"
11. "Existen muchas formas de esclavitud: La ignorancia, la pobreza, la dependencia, la pereza, la envidia, el egoísmo. Son distintas forma de encadenarnos al fracaso"
12. "Si quieres liberar a alguien, enséñale a pensar"
13. "Las personas están demasiado atrapadas en ideas, sentimientos y paradigmas que les bloquean el camino hacia la libertad"
14. "Si deseas mantener tu libertad, necesitas alimentarla cada día, porque la sociedad genera mucho desgaste psicológico y espiritual"

15. "Los mayores enemigos de tu libertad están dentro de ti, sus nombres son: ignorancia, egoísmo y pereza"
16. "Si eres libre por dentro, nadie podrá someterte"
17. "Nadie puede quitarte tu libertad ni tu dignidad pero puedes perderlas por causa de ti mismo"
18. "La libertad no se pierde en un instante; se va perdiendo poco a poco, a medida que se debilitan las defensas internas"
19. "La libertad no está en ninguna parte, sólo reside en el interior de cada persona"
20. "La libertad es patrimonio del alma, por eso es tan importante, y por eso, cuando a alguien le roban la libertad es como si le robaran el alma"
21. "Lo más grande que nos han legado los grandes sabios y los seres espirituales es el espíritu de libertad"
22. "Las personas libres no son necesariamente más inteligentes que las demás personas, pero sí son más sabias"
23. "Poco o nada es lo que puedes aprender de las personas sumisas"
24. "La mayor pobreza del mundo es el escaso espíritu de libertad, el cual va de la mano con el escaso espíritu de superación"
25. "Escribe la palabra libertad en tu mente y en un lugar visible de tu oficina o de tu casa. Esta palabra te impedirá ser mediocre, porque te recordará siempre que naciste para ser libre, para triunfar y para ser feliz"
26. "La mayoría de las personas no tienen conciencia del daño que les causa la pérdida de la libertad, debido a que el primer efecto de la pérdida de la libertad es la pérdida de la conciencia"
27. "La libertad no es una simple palabra. Es una sensación interna de paz, de plenitud, de satisfacción y de alegría, que le hace al ser humano sentirse un "demiurgo" o pequeño dios, como decía el filósofo Platón, cuya misión es convertir las ideas y proyectos en realidad"
28. "La libertad le hace al ser humano sentirse ciudadano del mundo y dueño de todo lo que existe"
29. "Quien es libre es tan rico por dentro que necesita de pocas cosas para ser feliz"

30. "Antes, la libertad se conquistaba con armas, hoy se conquista con el conocimiento"
31. "Si amas a alguien, ayúdalo a ser libre"
32. "La libertad está unida indisolublemente al desarrollo y a la felicidad.
33. "Si eres feliz, seguro que eres libre, de lo contrario estás atrapado en algo que te lastima, tal vez, sin tu saber qué es"
34. "La libertad está hecha de pequeñas decisiones que aunadas se convierten en una fuerza incontenible que rompe las cadenas"
35. "Lucha antes de que te pongan una cadena, porque después no podrás hacer nada para liberarte de ella"
36. "Las peores cadenas son las que se pone uno mismo, son las que más atentan contra la propia dignidad"
37. "Cada vez que te superas, expandes el territorio de tu libertad"
38. "Si bajas la guardia, los demás invadirán tu espacio físico y mental"
39. "Si quieres ser libre necesitas activar el niño que llevas dentro, ser más sencillo, más espontáneo, más sensible y más creativo"
40. "Sólo el sabio puede ser verdaderamente libre porque conoce la verdad"
41. "El ser humano nace con un cerebro que le permite aprender y alcanzar la libertad, pero sólo es libre si asimila las ideas y valores adecuados y los pone en práctica.
42. "El ser humano es libre para seguir el camino que desea, pero sólo alcanzará la libertad si sigue el camino correcto"
43. "El ser humano es libre para tomar las decisiones que quiere, pero sólo alcanza la libertad cuando toma las decisiones correctas"
44. "Toda decisión pequeña o grande nos marca de alguna forma para toda la vida y contribuye a la libertad o la dependencia"
45. "La especie humana ha tenido que luchar durante millones de años para lograr las libertades que hoy disfrutamos, pero debido a nuestra inconsciencia, no sabemos valorar ni aprovechar estas libertades y podemos perderlas en cualquier momento"

46. "Creo que el principal objetivo de la educación debería estar orientado a estimular y educar el instinto de libertad, en vez de reprimirlo. El espíritu de libertad genera energía y creatividad que ayudan a evolucionar"
47. "Los seres humanos no necesitamos toda la libertad del mundo, sólo aquella que nos permita convertir nuestros proyectos en realidad"
48. "La libertad es un concepto abstracto. La libertad real no existe en ninguna parte, sólo es una posibilidad que los seres humanos pueden crear a través del conocimiento y de la acción"
49. "Cada persona tiene un concepto muy particular de la libertad. Las personas más evolucionadas conciben la libertad como la capacidad para aprender, crecer y evolucionar; mientras que, las personas menos evolucionadas asocian la libertad a la idea de logro de cosas materiales y a la oportunidad de hacer lo que quieren"
50. "El desarrollo de la inteligencia, de la conciencia, de la creatividad y de la libertad, son las premisas de la evolución. Todos estos conceptos están relacionados y dependen unos de otros"
51. "La verdadera libertad no es algo que viene de fuera. Es algo que nace dentro de y se desarrolla a medida que la persona evoluciona. La libertad no tiene sentido si no es utilizada para crecer, para ayudar y para ser feliz"
52. "Las personas libres son las verdaderas promotoras de la evolución humana"
53. "Jesucristo, Buda, Confucio, Gandhi, la madre Teresa de Calcuta y otros muchos personajes de la historia fueron inmensamente libres porque realizaron proyectos importantes que trascendían a su persona y pudieron realizarlos siendo siempre fieles a su consigna, a pesar de las dificultades"
54. "Define con claridad en qué consiste para ti la libertad, porque existen muchos conceptos erróneos que conducen al fracaso"
55. "Conoce a los enemigos de la libertad, de cualquier clase de libertad; ellos también son tus enemigos. Respétalos como personas que son, pero, desenmáscalos y encuentra la forma de reducir su influencia, porque crecen como la cizaña y se multiplican"
56. "Todas las libertades son importantes pero la que determina el éxito y la felicidad de las personas es la libertad interior, la cual está directamente relacionada con el nivel de autoestima"

57. "El nivel de evolución de las personas se mide por el grado de libertad interior que han alcanzado. La libertad interior se logra cuando la persona supera, en gran medida, los temores, el egoísmo y las pasiones; cuando adquiere una visión sabia de la vida, cuando se siente protagonista de su propio desarrollo y cuando disfruta trabajando en la construcción de un mundo mejor"
58. "La libertad al igual que el amor no se conocen ni se valoran hasta que no se experimentan"
59. "La libertad no es sólo un derecho que nos da la vida al nacer, es la esencia de la vida"
60. "En teoría, los seres humanos hoy tienen más libertades que nunca, pero en la práctica, están atados a más necesidades creadas que nunca"
61. "Es importante cambiar el mundo por fuera, pero es más importante cambiarlo por dentro"
62. "Si eres libre por dentro, encontrarás la libertad a donde quiera que vayas, pero si no eres libre por dentro, no la busques en ninguna parte porque no la encontrarás"
63. "A veces es suficiente un pequeño estímulo o una buena idea para encaminar a alguien hacia la libertad"
64. "Si deseas mantener tu libertad, necesitas alimentarla cada día, porque la sociedad genera mucho desgaste psicológico y espiritual"
65. "Hay personas que se consideran libres porque hacen lo que les viene en gana, obtienen lo que quieren y viven como quieren. Esto no es libertad, por lo cual, más temprano que tarde, experimentarán el reclamo de la naturaleza en forma de vacío y frustración. La naturaleza no perdona. La naturaleza siempre se cobra aunque la gente no se entere de cómo, cuándo o dónde"
66. "Cuando te encuentres con una persona verdaderamente libre, la reconocerás por la paz, felicidad y energía natural que irradia"
67. "Si conoces una persona verdaderamente libre, síguela, haz amistad con ella, llénate de su experiencia y energía y descubre en ella el secreto de la libertad. A partir de ahí, tu cerebro te llevará hasta donde quieras llegar."
68. "La libertad tiene un precio, pero el sometimiento tiene un precio mayor. Hace un tiempo me dijeron algo que puede aclarar la afirmación anterior: "Si te parece caro el precio del estudio, espera a conocer el precio de la ignorancia"

69. "La ignorancia y la pobreza atentan contra la libertad"
70. "Tu libertad no tiene sentido si no sirve para liberar a otras personas"
71. "El deber más importante de todo ser humano es desarrollarse para ser libre y poder contribuir al desarrollo y a la libertad de los demás. De no ser así, la vida carece de importancia y de transcendencia"
72. "Es importante cambiar el mundo por fuera, pero es más importante cambiarlo por dentro"
73. "Nadie es libre del todo. Todos somos esclavos en algún aspecto"
74. "El no saber en qué consiste la libertad hace que muchas personas se consideren libres, cuando en realidad viven encerradas en la cárcel de su ignorancia"
75. "Es muy triste comprobar cómo la mayoría de las personas se conforman con migajas de libertad, debido a su ignorancia, su baja autoestima y su poca ambición"
76. "El mayor regalo que puedes dar a una persona es una idea o un estímulo que incremente su libertad"
77. "La inteligencia y la conciencia son las premisas de la libertad"
78. "La libertad es hija de la responsabilidad, enemiga del temor y de la culpa y madre del éxito y de la felicidad"

"Juro por el Dios de mis padres, juro por mi patria, juro por mi honor, que no daré tranquilidad a mi alma, ni descanso a mi brazo, hasta no ver rotas las cadenas que oprimen a mi pueblo por voluntad de los poderosos." Simón Bolívar

"Pueblos libres, recordad esta máxima: podemos adquirir la libertad, pero nunca se recupera una vez que se pierde" Jean-Jacques Rousseau

"Si no tienes la libertad interior, ¿Qué otra libertad esperas poder tener? Arturo Graf"

La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos; con ella no pueden igualarse los tesoros que encierran la tierra y el mar: por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida" Cervantes

"No hay en la tierra, conforme a mi parecer, contento que iguale a alcanzar la libertad perdida" Cervantes

"La libertad no es escoger entre lo bueno y lo malo; es saber escoger entre lo bueno y lo mejor."

"Donde mora la libertad, allí está mi patria" Benjamín Franklin

"Lo importante no es cambiar de amo sino dejar de ser perro" Manuel J. Clouthier

Somos libres cuando nos sentimos bien con nosotros y con los demás. Cuando sentimos que nuestro espíritu no puede ser atrapado por nadie porque somos capaces, creativos, buenos y humildes. Y porque sentimos que nuestra vida tiene significado, debido a que aportamos al mundo progreso, verdad, justicia, amor, etc. En cierta forma, nos sentimos pequeños dioses, forjadores de un mundo mejor.

"Sólo los hijos de la libertad pueden ser los padres de la futura libertad"

Plan de actividades permanentes para desarrollar los poderes mentales.

Como ya hemos señalado, Bernhardt descubrió que el sistema nervioso puede, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros; por tanto, para desarrollar el poder mental necesitamos alimentar constantemente ciertas ideas hasta que se conviertan en convicción y en mentalidad; es decir, en una forma habitual de sentir, de pensar y de actuar. Estas ideas deben tomar el control de la mente, poner orden en el caos interno e impulsarnos hacia el logro de objetivos valiosos. El éxito producirá un feedback tan nutritivo que la persona tendrá energía y motivación para llevar adelante todos los proyectos que se proponga.

Higiene mental

El ser humano vive una lucha interna entre las fuerzas de desarrollo que le impulsan a la expansión, a la sociabilidad y a la creatividad, pero también es víctima de sus instintos, de sus temores y de una sociedad crítica, represiva y competitiva que genera mucha angustia y estrés.

Se supone que los seres humanos consumen el 70% de la energía en defensas; en protegerse de los propios temores y de la agresividad de la sociedad. Esta es la razón principal por la cual, las personas sufren de cansancio crónico.

La higiene mental debe orientarse a la eliminación de las ideas, palabras y sentimientos negativos, porque activan y desencadenan las conductas negativas correspondientes.

La clave de la salud mental radica en purgar la memoria de estos elementos perturbadores, especialmente de las emociones negativas (odio, envidia, temor, culpa) y en cultivar los valores.

Los niveles de contaminación mental de la sociedad son muy altos, por lo cual, necesitamos desarrollar las defensas adecuadas.

La higiene no puede lograrse con un enfrentamiento activo, basado en la fuerza de voluntad, porque este comportamiento afianzaría más los contenidos negativos. Es necesario utilizar estrategias efectivas.

Se trata de diseñar un plan orientado al desarrollo de la parte sana de la persona. ¿Cómo?

Esta labor supone un proceso dinámico basado en el esfuerzo de cada día.

Con el fin de comprobar tu poder mental, te recomiendo realizar el siguiente experimento:

1. Torna dos vasos desechables. Marca en uno el signo + y en el otro el signo –
2. Llénalos con algodón.
3. Coloca 10 semillas de garbanzos, caraotas, etc. sobre el algodón de cada vaso
4. Ubica los vasos en un lugar aireado y luminoso pero que no reciban directamente la luz del sol.
5. Conserva húmedas las semillas.
6. Dedica uno o dos minutos cada día a proyectar tu poder mental sobre las semillas. -
- Colócate frente al vaso (+) y habla a las semillas con cariño, diles cosas agradables y visualízalas creciendo con vitalidad.
- Ahora colócate frente al vaso (-) habla a las semillas en términos despectivos y visualízalas arrugándose y pudriéndose.

Si realizas el ejercicio con fe, verás los resultados a las dos semanas. Las semillas que recibieron mensajes positivos brotarán antes y con más vitalidad...

Si las semillas son sensibles al poder de tu mente, cuánto más lo serán los efectos que puedes producir en ti y en las personas.

La tendencia natural de todo cuerpo es el reposo, a no ser que una fuerza lo mantenga en movimiento, y, la tendencia natural de todo ser humano es también el reposo, a no ser que la necesidad o el interés le impulsen a la acción, bien para huir de los problemas o para lograr objetivos.

Los ejercicios que vienen a continuación son necesarios para mantener el cuerpo y la mente activos y en buen estado de funcionamiento.

Selecciona los ejercicios que más te llaman la atención y añade otros ejercicios que te interesan y con ellos elabora un plan para cada día. El dedicar un tiempo a desarrollo personal es una buena inversión en todos los aspectos.

1. Resolver Rompecabezas.
2. Con el fin de salir de la rutina y entrenar al cerebro: Escribe a la vez con ambas manos, realiza otras actividades con la mano no dominante, tales como: escribir en el teclado durante unos minutos, manejar el mouse, abotonar la camisa, peinearte, pasar varias hojas de un libro. Añade otras actividades que se te ocurran.
3. Se ambiguo. Aprende a disfrutar cosas como las paradojas y las ilusiones ópticas.
4. Realiza mapas mentales simples y rápidos, sobre distintos aspectos de la vida.
5. Deletrea algunas palabras o frases.
6. Aprende de memoria dos líneas o unas pocas estrofas.

7. Prepara un párrafo y léelo con personalidad.
8. Camina en tu casa un rato con los ojos cerrados. Hazlo despacio y con precaución.
9. Dedica un minuto a identificar los distintos sonidos que llegan a tus oídos.
10. Cierra los ojos y aplica el tacto a disintos objetos. Siente sus formas y textura.
11. Observa el color de los objetos y detalla sus matices.
12. Desarrolla la degustación comparativa. Aprende a degustar correctamente el vino, el chocolate, la cerveza, el queso o cualquier otra cosa.
13. Aprende a usar diferentes tipos de teclado.
14. Busca nuevos usos para objetos comunes. ¿Cuántos usos diferentes puedes hallar en un lápiz? ¿10? ¿20? Sé creativo.
15. Ve más allá de la respuesta "correcta".
16. Imagina una película comenzando por el final
17. Haz un recorrido imaginario, pedaleando en bicicleta en reversa.
18. Conviértete en un pensador crítico. Intenta encontrar una solución mejor a muchas cosas. Cómo harías tú.
19. Aprende a darte cuenta de mentiras comunes.
20. Intenta resolver ejercicios y tests de ingenio. Es necesario forzar al cerebro.
21. Lee sobre temas científicos de avanzada. Estos temas abre la mente a otras dimensiones.
22. Analiza los valores que rigen tu vida y trata de justificarlos. ¿Por qué son valiosos e importantes.
23. Deletrea palabras cortas de izquierda a derecha y de derecha a izquierda
24. Dibuja algo todos los días. (Imita un objeto, crea una imagen,...)
25. Piensa en algunos personajes importantes de la historia, del arte, del cine, etc.
26. Siembra una planta y cuídala. A través de ella te conectas con la naturaleza.
27. Haz alguna actividad manual. Es muy relajante.
28. Haz ejercicios de memoria. Recuerda a tus profesores, amigos, personas que han influido en tu vida. Recuerda sus nombres, rostros...

29. Recorre mentalmente tu casa y visualiza los objetos, detalles...
30. Visualiza a las personas con las cuales te relacionas y trata de descubrir su personalidad, características, conductas, lenguaje, actitudes. Te sorprenderás de lo que aprendes sobre las personas.
31. Haz algo de aeróbic, gimnasia, camina.
32. Dedica unos minutos a respirar correctamente.
33. Reflexiona sobre lo que estás haciendo con tu vida.
34. Establece un plan cultural y trabaja en él unos minutos todos los días.
35. Dedica unos minutos a aprender o fortalecer uno o más idiomas. Los idiomas incrementan el espacio mental.
36. Aprende algo de Filosofía. La Filosofía da una dimensión superior a la vida.
37. Reúne chistes y lee alguno todos los días. Ayudan a ver la parte alegre de la vida.
38. Ríete. La risa es una terapia saludable que libera de estrés y de toxinas mentales.
39. En la noche no pienses en problemas, pues el cansancio del día no permite ver soluciones con claridad.
40. Duerme bien. El sueño es fundamental para reparar las energías y para que el cerebro se re programe a nivel subconsciente.
41. Escucha música. La buena música relaja y hace a las personas más espirituales.
42. No te obsesiones con la tecnología, ni con el progreso. Son importantes, pero no pueden resolver el problema humano; por lo cual, trabaja en tu desarrollo personal.
43. Simplifica tu vida. No te llenes de necesidades ni de compromisos. Sé libre.
44. Juega ajedrez y otros juegos de mesa. Juega a través de Internet.
45. Juega Sudoku. Ayuda a desarrollar concentración y visión global de las cosas y de la vida.
46. Se infantil. Deja que surja el niño que llevas dentro y disfruta sin prisa de las cosas que te agradan. Estos momentos son los más propicios para que surja la creatividad y las respuestas para lo que deseas lograr en la vida.
47. Escribe una frase valiosa y bonita todos los días.

48. Recuerda lo que más te ha llamado la atención del día.
49. Haz una obra buena todos los días.
50. Habla con Dios durante un minuto o el tiempo que tú quieras, y, cuéntale cómo te sientes, tus proyectos, tus sueños, tus angustias...
51. Llama a tus amigos. Seguro que tu llamada alegrará su día y tú te sentirás mejor.
52. Anota los 10 momentos más importantes de tu vida y léelos de vez en cuando. Estos recuerdos te darán mucha energía.
53. Recuerda a tus seres queridos que pasaron a otra dimensión. Ellos están contigo y te inspiran para que seas mejor persona y triunfes en la vida. Habla con ellos y pídeles consejo.
54. Elabora una lista de 50 o 10 ideas que más te llaman la atención y repásalas de vez en cuando. Se trata de *ideas fuerza* que te impulsan a superarte.
55. Haz "Temas de observación". Por ejemplo, intenta identificar el color rojo tantas veces como te sea posible en un mismo día.
56. Escribe un diario.
57. No te quedes atrás. Las cosas cambian con mucha rapidez y es necesario vivir en actitud de cambio.
58. Inventa un trabalenguas.
59. ¡Escribe!; Escribe historias, poesía, crea un blog y escribe en él.
60. Conoce cómo funciona el cerebro.
61. Conoce la estructura de la mente humana.
62. Observa el lenguaje de las personas y descubre cómo son por dentro.
63. Aprende la lectura rápida y comprensiva.
64. Encuentra una forma efectiva de aprender. La lectura y el estudio deben ser un proceso fácil, agradable y rápido, de lo contrario, algo funciona mal y es necesario rectificar.
65. Voltea el calendario, para que tengas que hacer un ejercicio mental.
66. Cierra los ojos e Intenta calcular mentalmente el paso del tiempo.
67. Aprende a manejar las operaciones básicas de matemáticas con rapidez.

68. Viaja mentalmente a una ciudad que hayas visitado y trata de recordar el mayor número de elementos.
69. Memoriza nombres de personas.
70. Medita. Contempla y ora.
71. Evita todo tipo de adicción.
72. Ponte en contacto con la naturaleza.
73. Realiza una cosa a la vez.
74. Tomate tiempo al día para la soledad y la relajación.
75. Diseña un plan cultural y trabaja en él un poco cada día.
76. Aprende todos los países del mundo siguiendo la ubicación que tienen en el mapa. Yo realizo este ejercicio de memoria de vez en cuando.
77. Conoce cada país. En internet tienes todo lo que necesitas saber. Es algo muy agradable y pedagógico. Ayuda a tener una visión más clara del mundo.
78. No te limites, piensa que dentro de ti se oculta un genio. Sácalo a la luz.
79. Aprende a utilizar la intuición.
80. Habla con todo tipo de personas, especialmente con personas exitosas y sabias.
81. Imagina distintas alternativas por si la vida cambia.
82. Aprende a ver la raíz de los problemas personales, económicos, políticos, sociales, morales y espirituales.
83. Lee los clásicos. Ellos sobreviven porque sus escritos tienen contenido valioso, estilo y madurez.
84. Mejora la calidad de tu voz. Tu voz debe ser clara, consistente, fluida, vibrante y cálida.
85. Haz ejercicios de oratoria. Imagina distintos escenarios y habla sobre un tema. Puedes hacerlo delante de un espejo. Después analiza tu actuación.
86. ¡Debate!, defiende tus argumentos. Intenta ponerte en el lugar del otro y defiende sus argumentos.
87. Define todos los días algunas palabras.
88. Asígnate un tiempo para el entrenamiento de tu cerebro.

89. Ten tu propio santuario mental.
90. Sé curioso.
91. Desarrolla tus habilidades de visualización.
92. Cuida tu vocabulario. Sé educado y positivo, pues, las palabras modelan la mente.
93. Ten un buen libro de cabecera y termina la noche leyendo una página que fortalezca tu autoestima, tus valores y tu espíritu de superación. Los últimos pensamientos influyen mucho en la mente.
94. Planifica lo que vas a hacer el siguiente día para que el cerebro trabaje durante el sueño en la mejor forma de lograr los objetivos.
95. Hay muchas formas de aumentar nuestro poder mental y tener nuestro cerebro a punto.
96. Realiza ejercicios cortos y frecuentes en relación con todos los aspectos que deseas desarrollar. Es suficiente un pequeño entrenamiento diario para activar el cerebro y lograr que trabaje sin descanso en el logro de los objetivos que te interesan.
97. Agrega a esta lista otras cosas que te interesan.
98. Lluvias de ideas. Sinónimos. Define algunas palabras con rapidez.
99. Realizar ejercicios cortos de síntesis.
100. Reduce todo lo que lees o estudias a síntesis y mapas mentales.
101. Ve a lo esencial de las cosas, no llenes tu cerebro de basura intelectual.
102. Piensa lo que dices porque tus palabras te modelan e influyen en ti y en los demás.
103. Prepárate bien en todos los aspectos, ésta es la mejor forma de adelantarte al futuro y tener control sobre tu vida.
104. Trabaja para ser libre en tus ideas, en tu trabajo, en tu economía...de lo contrario, serás esclavo de muchas formas.
105. Cuida tu salud física y mental porque son tu mayor tesoro y garantía de éxito. Aliméntate bien, haz ejercicio y descansa lo suficiente.
106. Ten siempre presente tu proyecto de vida; es el mapa de ruta que te llevará a destino.

107. El proyecto de vida activado hace que tu cerebro trabaje constantemente para convertir tus proyectos en realidad.
108. Dedica todos los días unos minutos para ver lo que haces con tu vida, porque un pequeño desvío puede llevarte muy lejos de la meta.
109. Recuerda siempre los consejos que te han dado tus padres porque están llenos de sabiduría y también de amor.
110. Sé agradecido. Agradece a Dios, a la vida y a la gente. Cada vez que agradeces incrementas el valor de lo que has recibido.
111. Sé humilde. Es una forma de estar en paz contigo y con la gente.
112. Sé la mejor persona que puedas ser, porque ésa será tu mayor satisfacción.
113. Alimenta constantemente tu espíritu con lecturas de desarrollo humano, pues, vivimos en una sociedad mediocre y conflictiva que produce mucho desgaste moral.
114. Nadie te puede dar el éxito, ni la libertad, ni la felicidad, porque son una conquista personal.
115. Se consecuente con tus principios y valores, porque son la roca sobre la que podrás construir una vida segura y feliz.
116. Eres joven y el mundo te ofrece placeres y libertad a manos llenas pero a la hora de la verdad estás solo frente a la vida. Cuídate.
117. Se precavido y no caigas en ciertas trampas como la droga, el alcohol, etc. porque son caminos que no tienen regreso.
118. Participa, opina, no seas un simple espectador.
119. Entrena tu cerebro, realiza juegos que suponen un reto de razonamiento, velocidad, control...evita caer en la pereza mental.
120. Lee sobre distintos avances científicos. Estas lecturas despiertan la mente y abren nuevos horizontes.
121. Sé creativo, no te limites, trata de mejorar lo que haces.
122. La sociedad es mediocre, no te dejes atrapar en su forma de vida.
123. Sé digno de forma que nunca tengas que avergonzarte de nada.
124. Deja una huella de tu paso por este mundo.

Poderes parapsicológicos

Se entiende por poderes parapsicológicos, ciertos poderes físicos, biológicos y psíquicos, que poseen los seres humanos, los cuales aún no son reconocidos por la ciencia, debido a que no han podido ser descritos, en cuanto a sus causas y procesos, por las ciencias que se ocupan de los tres campos citados, es decir, las ciencias físico-químicas, biológicas, médicas, neurológicas y psicológicas.

Estos fenómenos son estudiados por la parapsicología.

La Parapsicología es la ciencia que tiene por objeto el estudio de los fenómenos humanos que, a primera vista, son inexplicables, pero que pueden ser resultado de las facultades humanas.

Para comenzar, debemos reconocer que la mente humana es un mundo misterioso del cual sólo conocemos una mínima parte. La mente humana es como un iceberg del cual sólo vemos una mínima parte.

A medida que evolucionamos descubrimos nuevos secretos y alcanzamos grandes objetivos como resultado de la aplicación de los poderes mentales (inteligencia, intuición, creatividad... Es posible que ciertas capacidades parapsicológicas que hoy son del dominio de algunas personas, tales como la telepatía, la adivinación, la precognición, la retrocognición, la radiestesia, etc. sean en un futuro, poderes mentales de uso habitual de la sociedad entera.

Entretanto es importante que conozcas algo al respecto. Es una forma de adelantarte al futuro y conocer la cantidad de poderes mentales que los seres humanos poseemos en forma de semilla, los cuales algún día se harán realidad en las futuras generaciones.

Nadie conoce las razones por las cuales algunas personas poseen estos poderes y tampoco se conoce el proceso de los fenómenos parapsicológicos.

Leer la mente a través de los ojos

1. Si hablas con alguien y **sus pupilas crecen** ante cierta idea, pregunta o comentario, entonces son buenas noticias, ya que lo que dices es de interés o agradable para la otra persona.
2. *Mírate en el espejo, piensa en algo que te guste y tus pupilas crecerán en el momento. ¿Cómo utilizar esto para leer la mente?*
3. En primer lugar observa las pupilas de la otra persona mientras hablas. Pupilas pequeñas por lo regular significan falta de interés o falta de receptividad.
4. Asegúrate que la otra persona **no reciba luz de frente** pues de forma natural las pupilas se contraen ante ese efecto.
5. **Puedes utilizar esta habilidad para entrar en la mente de las personas.** Por ejemplo, durante una conversación, describe varias Lo bueno de esta técnica es que puede ser refinada y funciona mejor con la práctica y sobre todo haciendo las preguntas correctas.
6. Si preguntas ¿Qué te parece esto o lo otro? Si hablas de situaciones o trata diferentes tópicos mientras observas las pupilas de la otra persona. **Podrás saber si te miente o no.**
7. **Si las pupilas se contraen** al mencionar la idea de ir al cine y por el contrario se expanden al mencionar la idea de ir a bailar, podrás tener la seguridad de que bailar es la mejor opción.
8. **La percepción extrasensorial** es la habilidad de adquirir información por medios diferentes a los sentidos conocidos: gusto, vista, tacto, olfato, oído, equilibrio y sensación corporal interna.

El término “poderes extrasensoriales” implica fuentes de información desconocidas por la ciencia. La percepción extrasensorial se denomina a veces **sexto sentido** (pues vendría tras los cinco primeros enumerados).

Cómo desarrollar los poderes extrasensoriales **Existen poderes sensoriales**