



# Libro El manual de instrucciones para la vida jamás conocido

## La guía que debería haber recibido al nacer

Joe Vitale  
Wiley, 2006  
También disponible en: Inglés

---

## Reseña

El manual de la vida de Joe Vitale está repleto de genialidades de la nueva era, la característica que lo distingue, y de extractos inescrutables de otros filósofos de autoayuda modernos. Con aforismos, máximas y fábulas sobre ideas y temas que van desde el sexo, la comida y el perdón hasta las finanzas personales, los impuestos, el fin perseguido en la vida y cómo abordar la muerte, brinda una gran variedad de consejos (algunos de su autoría y otros de antología) con un toque de humor y algún que otro sermón. En lugar de presentar un único punto de vista global o un sistema moral, Vitale hace un repaso de best sellers de autoayuda y de algunos conceptos religiosos y sintetiza sus enseñanzas desde su propia perspectiva. El libro es, por momentos, bastante intenso y por momentos simplista y sentimental. *BooksInShort* recomienda este libro a aquellos que intentan encontrar sentido a su vida y paz en sus relaciones. Vitale ofrece una diversidad suficiente de perspectivas, tanto conocidas como novedosas, algunas de las cuales son dignas de aplicar, aunque más no sea para invitarlo a reflexionar.

## Ideas fundamentales

- Usted determina su realidad dirigiendo tanto sus pensamientos como sus actos. Usted puede controlar lo que piensa y, por lo tanto, la realidad que usted mismo crea.
- No puede controlar el universo, pero puede influir en él para beneficiar su vida.
- Su personalidad se verá influenciada por el entorno que elija tener. Escoja con cautela.
- Los obstáculos y las catástrofes afectan la vida de todos. ¿Cómo responderá usted? ¿Qué aprenderá?
- Al fin y al cabo, usted decide cómo concebirá al mundo. No existe filósofo, figura religiosa u otro pensador que tenga todas las respuestas.
- No puede elegir a sus padres y, en muchos sentidos, no puede elegir a sus hijos. Las personas son lo que son. Aprender a aceptarlas es un desafío que vale la pena afrontar.
- Cultive las destrezas fundamentales de la vida: aprenda a escuchar, aprenda a perdonar y aprenda a reconocer cómo sus actos afectan a otras personas.
- No se puede cambiar la naturaleza humana. No importa cuánto desee que cambien, las personas actuarán según su esencia.
- La vida es extremadamente corta, tenga plena conciencia de cómo la vive. Sólo tiene una oportunidad.
- No la desperdicie.

## Resumen

### Hasta qué punto puede controlar la realidad

Su cuerpo viene completamente listo para ser utilizado, pero requiere de alimentos, ejercicio físico y sexo. Es capaz de sonreír, lo cual constituye una poderosa herramienta de comunicación. Y es capaz de reírse, algo que debería hacer con frecuencia. La mayoría de las personas perciben la realidad como algo en lo que están inmersos, en su estado físico, en lugar de percibirla como algo que ellos mismos determinan por su propio enfoque ante la vida. La verdad es que los individuos realizan elecciones y pueden determinar la realidad. Por su propia voluntad, usted puede decidir ser feliz. Al controlar sus pensamientos, puede ejercer cierta influencia sobre las condiciones que lo rodean, reconociendo que:

1. La vida no tiene por qué ser tan difícil. Con la perspectiva adecuada, la vida puede parecer fácil y placentera. La actitud depende de usted.

2. Sus pensamientos realmente transmiten energía al mundo que lo rodea.
3. Puede aprender a manipular sus pensamientos, eligiendo cuáles aceptar y cuáles rechazar, a fin de determinar la realidad a su voluntad.
4. Las situaciones que le tocan vivir son habitualmente manifestaciones de su mente interior. Usted es responsable por cómo su ser interior afecta al mundo exterior.
5. Sus acciones definen su naturaleza y entonces usted también puede determinar su naturaleza según su voluntad. Usted se define a sí mismo, razón por la cual sus afirmaciones tienen efectos positivos.

“La energía conforma todo su mundo, usted, yo, este libro, la silla sobre la cual está sentado, la habitación en la que está y así sucesivamente. Sus pensamientos provocan que se materialice su energía.”

En este mundo donde los pensamientos y naturaleza del individuo están en constante interacción con la realidad externa, existe una “ley de atracción.” Tanto las cosas que a usted le apasionan como las cosas que usted odia “serán atraídas hacia usted” porque usted se concentra en ellas. Por lo tanto, es importante tener plena conciencia de aquello en lo que se enfoca por elección; los conceptos y pensamientos que concibe formarán parte de su realidad. Esto le da el poder de ejercer una influencia positiva sobre sus circunstancias, simplemente utilizando su mente. Como dijo Buddha, “Todo lo que existe tuvo su origen en un pensamiento.” Al controlar positivamente sus pensamientos, usted puede:

- Alcanzar las metas imaginando plenamente el éxito.
- Adquirir serenidad liberándose de pensamientos negativos y descartando viejos límites.
- Fortalecer su autoestima concentrándose en lo positivo.
- Controlar las creencias que dictan su conducta.
- Marcar el rumbo de su futuro conceptualizándolo en su imaginación.

“Al principio le costará creerlo, pero todo en la vida es una proyección de la sombra interior de su propia mente.”

Lo ideal sería rodearse de distintos tipos de personas que influyeran positivamente su vida y complementen sus mejores aspiraciones y ambiciones. Entre ellas, se incluyen las siguientes:

- Personas exitosas – Esto puede significar distintas cosas, y ciertamente no necesariamente se limita a que tengan una buena posición económica.
- Personas amables – No tiene sentido desperdiciar su tiempo con personas que no sean amables; la vida es demasiado corta.
- Personas positivas – Las “Personas proactivas” son una buena influencia, dado que generarán que usted tenga experiencias positivas.
- Personas que pueden vislumbrar el futuro – Es importante hacerse amigo de “un verdadero psíquico”, alguien dotado de la sabiduría requerida para proyectar las circunstancias más allá del horizonte y prepararse para lo que vendrá.
- Personas con los pies sobre la tierra – Y que pueden comunicarse sin rodeos.

“Los únicos límites son los de su propia mente.”

Todo lo que ocurre, bueno o malo, contiene una lección que puede captar si actúa con conciencia plena y tiene una actitud abierta a las enseñanzas inherentes en su vida. Usted puede crear su propia perspectiva del mundo. Sea selectivo y responsable. Cualquiera de los sistemas religiosos o filosóficos que existen se basan, en última instancia, en una opinión. Al fin y al cabo, usted decide en qué se basará su concepción del mundo.

## Compórtese con los demás...

La Regla de Oro – “Trate a los demás como le gusta que lo traten a usted” – es el “principio del millón de dólares” que puede elegir como rector de su vida. Es la primera regla y la más importante de la comunicación interpersonal. Los siguientes 15 conceptos resultan útiles al considerar sus relaciones con otras personas en su lugar de trabajo o de su familia:

1. “Sus padres hicieron lo mejor que pudieron” – Ser padre es muy difícil y, por lo general, las personas que asumen la paternidad no están preparadas para ser padres. Pero es importante reconocer la humanidad de sus padres. No les guarde rencor. Probablemente hicieron lo mejor que pudieron.
2. “Sus hijos serán lo que ellos deseen” – En última instancia, no puede controlar en qué tipo de personas se convertirán sus hijos. Usted tiene cierto control, pero cuando crezcan ellos asumirán el control, elegirán a sus propios amigos y conceptualizarán su propio destino.
3. “Usted puede lograr cualquier cosa si se siente respaldado” – No importa cuál sea la meta que se fije, si recibe el suficiente apoyo de las personas que lo rodean, es posible alcanzarla.
4. Saber escuchar es una destreza de la vida de suma importancia – Las investigaciones demuestran que la mayoría de las personas retiene sólo cerca del 20% de lo que oye, porque en el 75% de los casos están “distráidos, preocupados o son olvidadizos.” Aprender a escuchar es una de las lecciones más importantes de la vida. Quien lo logre obtendrá excelentes beneficios sociales. Aprender a escuchar a los demás es clave para tener una vida exitosa.
5. “Sus actos tienen repercusiones en los demás” – Muchas interacciones sociales son el resultado integral de interacciones sociales previas. La conducta social negativa engendra más de lo mismo, transmitiéndose de una persona a la otra. Para lograr un mundo mejor, elija ejercer el control sobre este fenómeno, contrarrestándolo con una conducta positiva.
6. “A las personas les gustan las personas amables” – En otras palabras, “sea amable.” Éste es un consejo simple, pero sensato. Las personas malas tienen muchas menos posibilidades de lograr lo que desean en la mayoría de las circunstancias sociales.
7. “A las personas les gusta sentirse queridas” – Si las personas se sienten queridas, responderán con amor.
8. Sepa “cómo terminar una discusión” – Aprenda a ser la primera persona en finalizar el conflicto con una disculpa. Las disculpas descomprimen las situaciones tensas.
9. Comprenda “cómo tratar al enemigo” – Podría ir en contra de su intuición, pero pídale un consejo al enemigo. Usted gana ventaja y “el enemigo se abrirá con usted.”
10. “Todos tenemos problemas” – Tal vez sienta, en algún momento, que usted es el único que atraviesa uno de los tantos desafíos de la vida, pero no es el único. Si reconoce esta verdad, experimentará la empatía y lo ayudará a sentirse en la misma situación que otras personas.
11. “Las personas responden a los halagos” – Si le dice a una persona que es inteligente, capaz o brillante en algún sentido, generará resultados positivos.

12. “Las personas nunca discutirán con usted si nunca les echa la culpa” – ¿Recuerda la lección acerca de escuchar? Si escucha a quien lo confronta con una queja o discusión en lugar de defenderse de inmediato, puede descomprimir la situación antes de que se torne negativa.
13. “Las personas cumplirán mandatos que las hagan sentir superiores” – Una orden articulada con las palabras correctas como para apelar al ego de una persona es una excelente forma de generar una respuesta positiva en la mayoría de los casos.
14. “El inconsciente de las personas responde a sus intenciones inconscientes” – Lo que usted no dice es casi tan importante como lo que sí dice. Las personas pueden percibir sus intenciones inconscientes, ya sea que las exprese verbalmente o no.
15. “Las personas nunca cambiarán sus emociones humanas o deseos básicos” – No importa qué ocurra en su vida, las personas siempre mantienen su esencia en términos generales.

## Compórtese con usted mismo...

El mundo que lo rodea, en cierta medida, coincide con su mundo interior. La realidad que proyecta en efecto influye en sus circunstancias. De alguna manera, “el universo siempre dirá sí a sus pensamientos.” Si sus pensamientos son positivos, entonces la realidad se inclinará hacia lo positivo. Si sus pensamientos son negativos, entonces la realidad generará de alguna manera resultados negativos.

“Considere a la vida por lo que es. Tome consciencia de que usted tiene el control sobre su pequeña pieza del rompecabezas global. Tome consciencia de que cuando encaje su pieza en el plano global, su posición será valiosa para todos.”

En caso de duda, su instinto es un buen barómetro del camino que debe seguir en la mayoría de las situaciones. Su “sexto sentido” o intuición es habitualmente una señal saludable durante situaciones que lo obligan a tomar una decisión. Los consejos de otros pueden ser valiosos ciertamente, pero nunca desestime sus propios instintos.

“Los tres objetivos más importantes de cualquier persona son la comida, el amor y el dinero. Eran los mismos en 1700 y serán los mismos en 2700.”

El perdón se aplica tanto para los demás como para uno mismo. La ansiedad que genera la rabia y el resentimiento es contraproducente y puede privarlo de vivir con plenitud. Cuando aprende a perdonar, se libera para aprovechar su vida al máximo. Y la primera persona a la que tiene que aprender a perdonar es a usted mismo. Hacerse “amigo de la imagen” que le devuelve el espejo es fundamental.

“Si camina, se tambalea y se cae, vuelva a levantarse. Ése es el verdadero secreto: vuelva a levantarse.”

Otro fenómeno complejo que debe comprender y que es el origen del mundo físico es el tiempo. Usted puede hacer algo únicamente por el presente; no hay nada que pueda hacer por lo pasado o por lo que vendrá. Entonces, aprenda a considerar al tiempo como “una ilusión” y reconozca que el presente es donde usted existe invariablemente.

## Sin embargo, usted puede prepararse para el futuro

Haga todo lo posible por alcanzar una meta, pero así como ocurre cuando un bebé comienza a caminar, los “primeros pasos son torpes.” Para continuar intentando alcanzar sus metas, nunca se deje vencer por un traspie. Al prepararse para el futuro, usted puede alcanzar sus metas con mayor facilidad si sigue estas reglas:

1. Nunca pierda la gratitud – En relación con otras personas en países en desarrollo, usted probablemente tenga un estándar de vida muy alto. Esto lo ayudará a mantener un sentido de la perspectiva.
2. Piense en lo que desee como si ya lo hubiera logrado – Cuando usted anuncia sus deseos, es muy probable que los mismos se materialicen.
3. Aproveche las oportunidades cuando aparecen – Habitualmente se presentan oportunidades inesperadas. Déjese llevar por el instinto, confíe en su intuición y aprovéchelas.
4. Debe tener confianza.

“De aquí en más, está autorizado para hacer aquello que le dicte su intuición. Usted...en ningún caso debe pedir permiso para ser exitoso o feliz. Si piensa que puede hacerlo, puede hacerlo. Usted está autorizado por el poder conferido a su propia alma...”

Y por último, aceptar la muerte es una lección de la vida importantísima. Desde ya, si de hecho “usted es el que murió” puede dejar de leer ahora. Pero si su corazón aún late, en algún momento de su vida usted se enfrentará con la muerte y el dolor. La respuesta positiva es encontrar lo bueno en su vida y vivir el presente. De hecho, es bastante corta. Si considera su vida en retrospectiva, deseará que sea “bella y abundante” y no “fea y desolada.”

## Sobre el autor

Dr. Joe Vitale es presidente de su propia empresa de marketing y autor de muchos libros, incluidos *The Attractor Factor (El factor de la atracción)*, *The Greatest Money-Making Secret in History (El mejor secreto para hacer dinero)* y *The E-Code: 33 Internet Superstars Reveal 43 Ways to Make Money Online Almost Instantly, (El código E: 33 superestrellas de Internet revelan 43 formas de hacer dinero en línea casi instantáneamente.)*