

iCrece, crece, crece!

20 estrategias para una vida más trascendente, plena y feliz



Mc Neely Kroupensky

Primera edición digital, Diciembre 2018

¡Crece, crece, crece!
20 estrategias para una vida más trascendente, plena y feliz

Serie
Reflexiones por Mc Neely Kroupensky

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra
sin la previa autorización del autor.

MacKroupensky Associates.
México, D.F. Tel. 52 (55) 5308 1799
mac@kroupensky.com
www.kroupensky.com

ISBN en trámite



¡Crece, crece, crece!

20 estrategias para una vida
más trascendente, plena y feliz

Serie Reflexiones
por Mc Neely Kroupensky

Introducción

Este es un libro para reflexionar sobre lo importante en la vida, crecer en nuestro sentido de propósito y en nuestra capacidad de amar. Está compuesto por 20 de mis ensayos más queridos sobre temas de superación personal. Podríamos decir que encierra mi camino hacia la felicidad.

El libro es el resultado de años de reflexión, estudio y vivencia. En él cuestionamos algunos de los temas más importantes de la vida, vemos qué pasa cuando la ciencia y la conciencia se tocan, y descubrimos cómo enfrentar nuestro lado oscuro e iluminar al mundo.

Siempre me ha fascinado el funcionamiento de la mente y la ciencia del bienestar. Por lo tanto aquí también vemos cómo manejar el diálogo interno para revolucionar nuestra vida y cómo tomar mejores decisiones. Al igual que analizamos los últimos adelantos científicos sobre la biología del amor y cuáles son los fundamentos de amor maduro, recio y verdadero.

Pero el viaje no concluye ahí. Otros temas cruciales que vemos tienen que ver con la salud. Analizamos si la buena vida nos está matando y qué hacer al respecto. Aprendemos a enfrentar y resolver el estrés e incluso cuál es el hábito más importante de la vida y cómo tú también lo puedes desarrollar para revolucionar tu mente, tu cuerpo y tu corazón.

¡Quiero concluir diciéndote que tú eres grande y que la vida exige tu grandeza! Toma las riendas de tu vida y crece, crece, crece. ¡Éste es tu momento. Ésta es tu vida. Haz que valga la pena!

Recibe un fuerte abrazo fraternal.

Mc Neely (Mac) Kroupensky
13 de noviembre de 2018

Índice

Pág.	Tema
6	1. Asume tu grandeza
8	2. Cómo tomar mejores decisiones
12	3. Descubre cómo la ciencia y la conciencia se tocan
16	4. Cuatro leyes para el éxito duradero
20	5. Aprende a manejar el diálogo interno para revolucionar tu vida
24	6. Cómo capitalizar la adversidad
28	7. Cómo conseguir y guardar un gran empleo
32	8. Cómo enfrentar nuestro lado oscuro e iluminar al mundo
36	9. Es más fácil de lo que te imaginas cambiar lo que no te gusta de ti
40	10. Revélate ante la mente reptil y conviértete en humano
44	11. Los cuatro elementos de una vida saludable
46	12. ¿Nos está matando la buena vida?
52	13. Biológicamente el pensamiento positivo da vida
56	14. ¿Vivimos en un universo amigable u hostil?
60	15. Ser positivo nos convierte en humanos
64	16. Neuronas espejo el reflejo de nuestra humanidad
68	17. Descubre la biología del amor
72	18. ¡Veintitrés disparos de estrés al día! ¿Cómo remediarlos?
76	19. Cómo desarrollar verdadero amor
80	20. Cómo capitalizar la ley de la compensación divina
84	Extra: El hábito más importante de mi vida
86	Quién es Mc Neely (Mac) Kroupensky

ASUME tu grandeza

Decía el gran filósofo Chino Lao-Tsé que “un viaje de mil millas comienza con el primer paso”, y tenía toda la razón. Hay que dar el primer paso. Por eso hoy quiero invitarte a dar ese primer paso a un viaje hacia la coherencia, el propósito y la realización.

Para crecer hay que asumir la responsabilidad por nuestra vida y por nuestro éxito. Sí, lo se, a veces la vida nos lanza curvas, problemas y obstáculos, pero tú y yo somos más grandes que ellos. Somos capaces de enfrentar lo que la vida nos aviente con aplomo y dignidad. Ésta es la realidad. Asumámosla.

Lo que hay que comprender es que muchas veces nos quedamos esperando que nos llegue la inspiración. Y es cierto, a veces nos llega como un dedazo de miel que nos inspira, o como un balde de agua fría que nos despierta y activa. Aunque normalmente, más bien casi siempre, no es así.

La inspiración llega convocando la versión más elevada de nosotros mismos y disipando nuestros miedos que nos encadenan a la mediocridad.

Por eso hoy quiero compartir contigo una metodología que nos ayudará a dar ese primer paso que llevará nuestras vidas al siguiente nivel. Se trata de asumir nuestra grandeza; de preguntarnos: “¿Qué haría mi ser más elevado en este momento? ¿Cómo enfrentaría esta situación?” Y desde esta óptica empezar a vivir nuestras vidas hoy, aquí y ahora.

¡Se trata de sacar la casta! De crecer a la exigencia del momento y enfrentar que muchas veces nos permitimos vivir nuestras vidas desde una postura de pequeñez, presos de nuestros miedos y de la mediocridad. De una vez por todas hay que entender que nuestra pequeñez no nos sirve ni a nosotros ni a los demás.

Ha llegado el momento de romper las cadenas de este autoencarcelamiento; de asumir nuestra grandeza y presentar al mundo nuestro ser



noble, magnánimo, franco, auténtico y verdadero; esa esencia digna, fuerte y amable que radica en nuestro ser más elevado; esa versión de nosotros mismos que nos inspira e inspira a los demás.

Sacar la casta realmente es más fácil de lo que nos imaginamos. Simplemente hay que revelarnos en contra de la mediocridad; aprender a estar presentes y enfrentar la vida con energía, decisión y pasión.

Hay una conexión íntima entre nuestro cuerpo y mente que enaltece el espíritu. Por lo tanto lo primero que hay que hacer es aprender a pararnos erguidos, a respirar correctamente y asumir una postura de grandeza.

Los invito a acompañarme en el ritual “del primer paso”, que nos conviene hacer cada mañana al levantarnos y antes de enfrentar cualquier situación que requiere de nuestra entereza:

Empieza por pararte erguido. Echa los hombros para atrás, relájalos suavemente y convoca a tu ser más elevado. Mirando al frente con la cabeza nivelada, inhala y exhala con fuerza. Ahora, inhalando nuevamente toma un paso al frente y al exhalar con fuerza asume la postura de tu ser más fuerte y elevado, pon tu mano sobre el corazón y respira profundamente una vez más. Siente esa grandeza en tu interior y tu capacidad de enfrentar la vida con energía, pasión y entereza. Desde esta postura vive cada día de tu vida. Hay que convertirla en parte de tu identidad, orgullo y naturaleza.

Todos los días hay que preguntarnos ¿Qué haría “mi ser más elevado” en esta situación? Cada uno de nosotros sabemos perfectamente lo que tenemos que hacer, simplemente que a veces nos hacemos tontos.

Nuestro ser más elevado no busca excusas ni pretextos. Convoca lo mejor en nosotros y nos impulsa a ser todo lo que podemos y debemos ser. Se nutre de la sabiduría de 3,800 millones de años de evolución trabajando a nuestro favor; de la fuerza de la vida hablándonos al oído de nuestra grandeza; de que naci-

mos para servir y trascender. En ese momento de luz todo cambia. Todo toma sentido, por eso cada día hay que convocarlo y desde una postura erguida tomar un paso hacia delante y atravesar el umbral del propósito donde vive nuestro ser más elevado, más profundo y más humano. Es aquí desde este sitio que podemos ver el verdadero propósito de nuestras vidas y darnos cuenta de que su finalidad es servir y de que al nivel que servimos nuestras vidas cobra sentido, profundidad y belleza.

Ahora, es indiscutible que en un principio nos encontremos ante una avalancha de dudas que nos avienta la mediocridad. No les hagamos caso. A veces se convertirán en sensaciones físicas de flojera y desánimo. ¡Enfrentémoslas parándonos erguido y respirando profundamente, exhalando con fuerza la mediocridad. La acción genera emoción y la postura de grandeza genera el sentimiento de grandeza.

Como dijo Woody Allen: “Simplemente aparecernos es el 80% del éxito”, y aunque parezca una afirmación liviana y jocosa es bastante profunda, porque si no nos hacemos presentes, si no tomamos ese primer paso, no pasa nada. Entonces inspirémonos.

Parémonos erguidos e inhalemos... y al exhalar con fuerza tomemos ese primer paso. No nos preguntemos si tenemos ganas o no. Esa es una pregunta inútil. La grandeza no tiene que ver con ganas sino con propósito, y la vida nos colma de bendición cuando actuamos en forma coherente.

El éxito radica en la constancia y en la congruencia. La perseverancia vale más que la inteligencia, el talento o la personalidad.

Por lo tanto te invito hoy a enfrentar el gran reto de tu vida. Conquistalo y hazlo tuyo emocional y psicológicamente. Asume tu grandeza y todo lo que deseas, incluido el dinero, llegará. ¡Adelante!

Cómo tomar MEJORES DECISIONES

Probablemente una de las habilidades más valiosas que podemos desarrollar es aprender a tomar buenas decisiones. Por eso hoy me gustaría compartir con ustedes un par de metodologías muy sencillas que nos pueden ayudar a hacerlo.

El secreto es entender cómo funcionan nuestras emociones para evitar que nos nublen vista. Déjenme darles un ejemplo: situémonos en los años 80, en la empresa que hoy es el líder mundial en microprocesadores, Intel. En esos años Intel era muy fuerte en la fabricación de memorias para computadoras y apenas estaba empezando con los microprocesadores. Todo iba muy bien hasta que los japoneses incursionaron en el mercado de las memorias y empezaron a ganarles terreno. Intel no sabía qué hacer. Se preguntaba: “Debería competir frontalmente con los Japoneses y apostarle todo al mercado de memorias que ya es un mercado maduro, que cada vez más se va a regir más por precio o debo entrarle de lleno a los microprocesadores que es un mercado de alta tecnología en crecimiento”. El problema era

que tenían un pie de cada lado y que por más que su equipo ejecutivo quería decidir que hacer no llegaba a una conclusión porque las emociones estaban a flor de piel. ¿Cómo podían abandonar el producto que los había hecho exitosos?

Un día de 1985 llega una corazonada a su director general, Andy Grove, quien se plantea la pregunta desde una nueva óptica. Se pregunta: “¿Que haría mi sucesor en este caso?” y la respuesta de pronto es obvia, ¡se saldría del negocio de las memorias y se dedicaría en cuerpo y alma al mercado de microprocesadores! Gracias a que Andy logró reenmarcar la pregunta hoy Intel es la gran empresa que todos conocemos.

Al igual que a él, a todos nos conviene aprender a reenmarcar las preguntas. La investigadora Suzy Welch desarrolló un sencilla metodología que denomina el Método 10-10-10, que nos ayuda a distanciarnos de la interrogante y poder verla con mayor objetividad.

Casi siempre se nos complican las decisiones por la carga emotiva de corto plazo. Para poner las cosas en perspectiva el ejercicio 10-10-10 nos invita visualizar tres escenarios. El primero es preguntarnos cómo nos sentiremos a 10 minutos de haber tomado la decisión; el segundo es cómo nos sentiremos a los 10 meses y el tercero es cómo nos sentiremos a los 10 años.





Ahora apliquemos esta metodología a un ejemplo sencillo de un chavo que le quiere pedir a una chava que ande con él. Sus emociones están a flor de piel. Está lleno de expectativa, ilusión y temor. Su cabeza anda a mil por hora. Algunas ideas son dulces, llenas de cariño y promesas, y otras son dardos envenenados que lo paralizan: ¿qué pasará si me rechaza; si se burla de mí o aun peor, si le comenta a sus amigas y me vuelvo el hazme reír de la escuela? Es aquí dónde las emociones y nuestra gran aberración al dolor nos nubla la vista.

Si a este chavo le invitáramos a hacer el ejercicio del 10-10-10 y le preguntáramos cómo se sentiría a los 10 minutos de haberle hablado a la chava, seguramente nos respondería que se sentiría muy muy bien si la chava lo hubiese aceptado o súper sacado de onda si ella lo hubiese rechazado. Como nuestra aberración al dolor es tan grande, es posible que este temor al rechazo lo hubiera disuadido a actuar, lo cual es una verdadera pena.



Ahora, siguiendo con nuestro ejercicio, si le pidiéramos que avanzara rápidamente la película para ver cómo se sentiría en 10 meses acerca de haber tomado la decisión de hablarle a esta chava, seguramente su respuesta sería totalmente diferente. A la mejor en 10 meses siguen andando o a lo mejor la llamada es sólo un vago recuerdo. Y si le pidiéramos que nuevamente avance rápidamente la película a los 10 años y le preguntáramos que describa su sentimiento desde esta perspectiva, nuevamente será un escenario totalmente diferente. O ésta fue la llamada definitiva que le acercó al amor de su vida o su respuesta sería: “¿De qué llamada me estás hablando?”

Aplicar esta sencilla metodología nos permite tomar distancia y poner en perspectiva la incógnita para poder tomar una decisión muchísimo más acertada. Y no

sólo sirve para especular si le hablamos a una chava, o si firmamos un contrato, sino también funciona súper bien para controlar nuestra impulsividad. La próxima vez que estemos a punto de explotar, preguntémonos cómo nos sentiremos a los 10 minutos, a los 10 meses y a los 10 años de la explosión.

Antes de finalizar me gustaría compartir con ustedes otra sencilla metodología. Ésta se llama ¿Qué le dirías a tu mejor amigo?

Igual que nos pueden ganar las emociones al tomar una decisión, también nos puede ganar la complejidad.

Imaginemos a otro chavo que está pensando en qué carrera elegir. Su papá quiere que estudie leyes como



él y el chico está confundido. Por un lado entiende que Derecho es una buena carrera y que a la larga le permitirá tener estabilidad económica. El problema es que no le llama la atención ser abogado. A él siempre le ha llamado la atención la música. Incluso tiene su grupo, que organiza eventos y toca en fiestas. Realmente no sabe qué hacer. Por un lado está la seguridad y el prestigio. Por el otro está lo que le gusta, lo que le hace feliz. Sin embargo también piensa en Ramón, el hijo mayor del socio del despacho de su papá, y se pregunta a sí mismo: ¡Imagínate que ese idiota termine por ganar más dinero que yo! Su cabeza está tan llena de información que no logra distinguir los árboles del bosque. Todo está revuelto en una palestra al mismo nivel.

Qué pasa cuando le pedimos al joven que aplique nuestra segunda herramienta. ¿Qué le diría a su mejor

amigo? De pronto la decisión es clara. Le diría que se dedique a lo que le gusta y que no desperdicie su vida. Resulta que al preguntarse qué le recomendaría a su mejor amigo desenmarañó las cosas y logró enfocarse en lo fundamental. Reconoció que lo importante es hacer lo que le inspira y le hace feliz. Francamente, ganar más dinero que el hijo mayor del socio de su padre es una pobre excusa para una vida significativa, pero no es hasta que se centró en lo esencial que las cosas fueron obvias.

En resumen, todos tenemos la capacidad para llegar a buenas conclusiones. El secreto es aprender a desarrollar un diálogo interno que nos ayude a discernir. Por lo tanto, la próxima vez que te encuentres ante un disyuntiva te recomiendo que apliques alguna de estas sencillas metodologías para tomar distancia con la incógnita y verla en su auténtica dimensión.

Descubre como la ciencia y la conciencia se tocan

¿Quién dijo que la ciencia sin religión es coja y que la religión sin ciencia es ciega?

- **Einstein**
- **Galileo**
- **Sócrates**

Respuesta: Einstein

A través de este texto me gustaría invitarte a detenernos un momento para pensar en la ciencia, la conciencia, y la maravilla de estar vivos.

Probablemente uno de los temas que más me ha llamado la atención es descubrir que los principios de la filosofía, la religión y la ciencia se han acercado muchísimo.

La filosofía y la religión siempre han predicado el principio de la unidad. Lo que se me hace fascinante es que ahora, con las nuevas teorías científicas de la conformación del universo a través de membranas de energía, también hoy los científicos profesan la existencia de la unidad.

Lo que le movió el tapete a los científicos fue el análisis de las partículas llamada electrones, que hoy forman la base de la nueva teoría unificada.

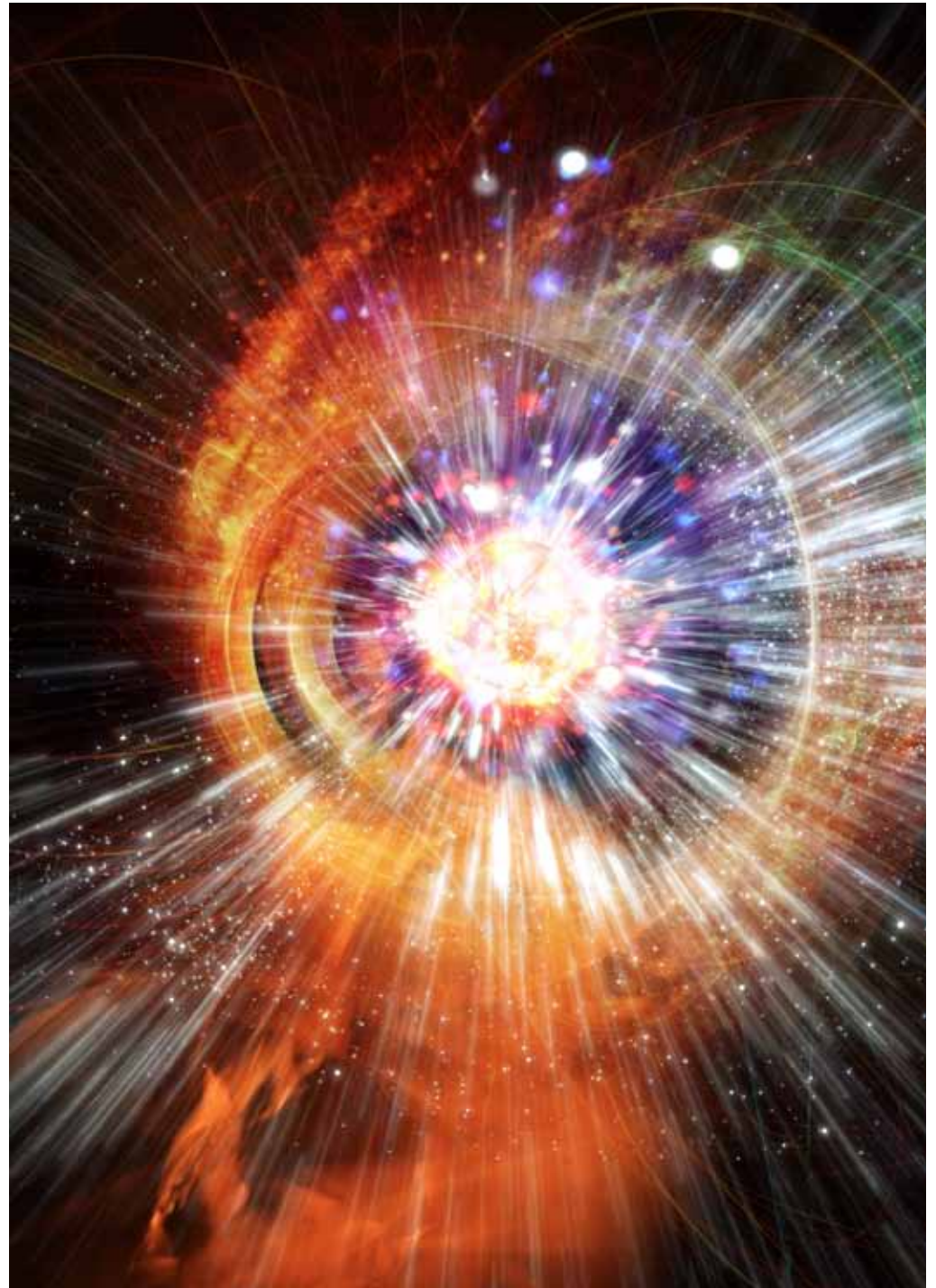
Los electrones alrededor del núcleo del átomo son lo que le da forma a la materia, pero son partículas realmente misteriosas. Al tratar de verlas a través de microscopios subatómicos, encontraron que eran diferente a todo lo que habían visto. Resulta que estas partículas subatómicas están en varios lugares al mismo tiempo. Es precisamente esta capacidad lo que le da la sustancia a la materia. Y lo que es más, parece que aparecen y desaparecen a voluntad. Y es precisamente esta capacidad de aparecer y desaparecer lo que está revolucionando el pensamiento científico.

Otro aspecto curioso de los electrones es que se comportan en forma diferente cuando los estamos viendo y cuándo no los observamos. Y es por eso que los científicos están especulando que nuestro pensamiento tiene una propiedad que afecta la materia. ¡Wow!

También hay teorías de que el Big Bang es simplemente como una gran exhalación y que al concluir habrá la gran inhalación. Esto nos lleva a una similitud con la filosofía oriental del ying y el yang y el círculo continuo de la vida. Y hablando de la respiración, ésta es la misma esencia de la vida. Al llegar a esta tierra, lo primero que hacemos es abrazarla con una profunda inhalación, y el día que nos vamos, nos despedimos de ella con una gran exhalar.

Permitiéndome un poco de licencia poética, imagínate que al nacer inhalamos la exhalación cósmica del Big Bang y con ello la conciencia de la unidad, de la naturaleza, de Dios, o de cualquier otra imagen con la cual nos sentimos cómodos relacionarla. Al exhalar y entregar el alma, volvemos a la conciencia universal.

Ahora, detengámonos en las fuerzas del universo: la electromagnética y la gravedad. Algunos científicos piensan que cuando se dio el Big Bang todas las fuerzas eran de la misma magnitud, pero debido a que los electrones aparecen y desaparecen, quizás estén pasando entre diferentes universos paralelos. Esto explicaría porqué la fuerza de la gravedad es tan débil en relación con la electromagnética.



Todavía más interesante es que estos científicos especulan que cada instante en nuestro universo queda plasmado en la novela de la conciencia cósmica, en un sinfín de universos paralelos.

También se piensa que existe una propiedad que circula en el universo a una velocidad superior a la velocidad de la luz, que de acuerdo a la teoría de la relatividad de Einstein es la barrera superior del tiempo y del espacio.

Resulta ahora, que hay científicos que consideran que el pensamiento es la última frontera de la velocidad y que viaja mucho más rápido que la luz. Casi podríamos decir que el pensamiento es omnipresente.

Ahora, déjame divertirme un poco más. Imaginemos por un momento que el tiempo es un constante presente, y que cada instante queda grabado en un multiverso paralelo. Como los científicos nos dicen que el pensamiento es casi omnipresente, pues en teoría yo puedo recuperar a voluntad, todo archivo que desee, desde su multiverso correspondiente.

Y siendo un poco más atrevido en mi especulación, si esto es el caso, pues no hay razón por la cual uno no pueda acceder a la esencia de toda persona viva o finada que ha pisado la tierra, y en el multiverso correspondiente desarrollar con ella una relación íntima y personal.

Eso es precisamente lo que hizo Napoleón Hill a principios del siglo pasado. Para quienes no lo conocen, él es considerado el autor de autoayuda y superación personal más prestigioso de todos los tiempos. Escribió el libro "Piense y hágase rico", que ha vendido a lo largo de los años más de 100 millones de ejemplares.



Además de escritor, fue asesor de varios presidentes de Estados Unidos, como Woodrow Wilson y Franklin D. Roosevelt, al igual que amigo íntimo de Henry Ford y Thomas Edison. En su libro nos habla del extraordinario poder de la mente para conectar con el universo y adquirir sabiduría. Relata que él creó su propio consejo de sabios conformado por ilustres seres humanos vivos y muertos, a quienes convocaba a través de su



imaginación cada noche, planteándoles en cada sesión una pregunta diferente para resolver.

De ser esto posible, imagínate la extraordinaria fuente de sabiduría que tenemos a nuestra disposición y la nueva definición de lo que es la vida y la muerte en un entorno de multiversos paralelos.'

¿Qué está pasando? Será que finalmente los científicos nos están dando permiso para tener acceso a la sabiduría de los sabios de antaño, que a través de su intuición percibieron la existencia del alma, en el seno de Dios.

¿Tú que crees?

Cuatro leyes para EL ÉXITO duradero

Quiero hacer una reflexión sobre una serie de leyes que considero son universales y que si las entendemos y aplicamos nos conducen hacia el ÉXITO (con letras mayúsculas).

El fundamento de todas estas leyes se basa en la creencia de que el universo está regido por una inteligencia creativa cuya finalidad es fomentar el éxito de todas y cada una de sus criaturas y que este principio es tan o más certero que cualquier ciencia concebida por la mente humana. Específicamente, quiero hablar de cuatro de sus componentes:

1. **La ley de la fe recia**
2. **La ley del trabajar duro**
3. **La ley de dar más de lo que tomamos**
4. **La ley de la expansión continua**

Empecemos por *la ley de la fe recia*.

El poder de la fe es inmenso. Como decía Cristo: “Si tuvieras la fe del tamaño de un grano de mostaza podrías mover una montaña”. La fe es creer que algo es cierto con tanta certeza que te envuelve y vibras en sintonía con ello. Y está vibración abre el diálogo con la sabiduría creativa.

Ahora hay que entender que esta sabiduría no tiene preferidos. Está ahí para todos nosotros y nuestros pensamientos son el primer punto de contacto con ella. Si entendemos esto y desarrollamos nuestra capacidad para controlar y dirigir nuestros pensamientos hacia una visión de futuro promisorio entonces esta ley, si la combinamos con las otras tres, nos brindará una vida maravillosa.

Pero hay que tomar control de nuestra mente para que trabaje a nuestro favor y no en contra nuestra. La ley universal, esa inteligencia creativa, siempre está en expansión, y dicta que todo lo que pensemos buscará su expresión a través su manifestación física en el mundo material. Por ejemplo, si nosotros pensamos que nos va a dar gripa, ataremos hacia nosotros la gripa. Si creemos que nos van a despedir, atraemos hacia nosotros el despido, al igual que si tenemos fe en que el universo conspira a nuestro favor atraemos hacia nosotros todo lo bueno que deseamos incluyendo la salud, el amor y el dinero.

Si se quedan con sólo una idea de este ensayo, les invito a reflexionar sobre esto. No existen pensamientos secretos. Cada pensamiento es como si frotáramos la lámpara mágica de Aladino dónde sale al instante el genio para concedernos nuestro deseo. Todo lo que pensamos sale de nuestra mente a una velocidad superior a la de la luz y convoca a la sabiduría universal para transformar ese pensamiento en realidad.



A lo largo del tiempo nuestros pensamientos repetitivos generan nuestro marco de referencia y desde esta óptica vemos el mundo y el mundo nos ve a nosotros. Es por eso que el aprender a controlar y dirigir nuestro pensamiento es el punto de partida para alcanzar el ÉXITO.

Pero pensar no es suficiente, si queremos atraer hacia nosotros el amor, la salud y el dinero, entonces necesitamos aplicar la **"ley del trabajo duro"** aunada a nuestra fe en la inteligencia universal. Y no se trata de hacer cualquier tipo de trabajo, sino de trabajo que hecha raíces profundas y produce frutos ricos, abundantes y duraderos para todos los que toca. Es la unión de la fe y del trabajo duro con sentido humano la que crea un círculo virtuoso que alimentan y conduce al ÉXITO.

Al nacer, la inteligencia creativa nos dota a cada uno de nosotros de un cuerpo para crear, una inteligencia para discernir y la destreza para transformar el mundo para bien o para mal. Estamos hablando de que formamos parte un sistema vivo, creativo y expansivo. Y de que tú y yo al estar vivos nos hemos convertido en cocreadores con Dios y copartícipes de esta creación dinámica.

Y es aquí donde entra la **"ley de la expansión"**. Al igual que el universo se está expandiendo, cada uno de nosotros formamos parte de esa expansión y es por eso que no podemos dejar de crecer. La inteligencia crea-



tiva es amor y busca su expresión a través de cada uno de nosotros, instándonos a crecer a través de crear y generar valor profundo. Esto es, para que una criatura sea exitosa tiene que generar más valor que el que extrae del sistema y tiene que hacerlo en forma continua, consistente y expansiva todos los días de su vida.

El éxito se puede manifestar en muchas formas: dinero, amor, salud, reconocimiento, posesiones, felicidad. Pero en su esencia más pura, el auténtico éxito radica en dar; lograr construir riqueza y bienestar para nuestros semejantes; conseguir que nuestra vida dé frutos

reales, profundos y duraderos que avanza el propósito de la creación. Al hacer esto todo lo demás nos llega por añadidura.

La ley nos invita a asumir responsabilidad por nuestro éxito. A entender que cada uno de nosotros somos responsables por lo que generamos, y a comprender que contamos con el apoyo incondicional de la sabiduría creativa que todo lo creó y que si la estudiamos, entendemos y aplicamos con fe, tenacidad y pasión vamos a llegar a ser y tener todo lo que queremos. Pero para ello necesitamos aplicar sus reglas infranqueables.



Dios apoya al que se apoya y sale a su encuentro para proveerle de la salud, el amor y el dinero que requiere para hacer el bien BIEN.

Hay que superar la ignorancia. Nuestra salvación no está en los hombres y sus leyes, sino en Dios y su ley universal. El éxito radica en interactuar con la ley de vida y la abundancia y no con el miedo y la idea de la carencia.

Todo es crecimiento. Hay que crecer al éxito. Cada día hay que avanzar un poco más. Hay que preguntarnos qué pasito podemos tomar HOY para acercarnos un poco más hacia esa vida que vale la pena. Y no importa si acertamos o no, la vida es una actividad creativa, un juego de destreza que envuelve con su magia a niños y también, si lo permitimos, a nosotros. El secreto es mantenernos abiertos, curiosos y atentos a las lecciones de vida que nos van puliendo. Cada pasito nos va acercando un paso más hacia nuestra meta de crecimiento y expansión universal, al llamado a la maestría que nos transforma en hermosos imanes que atraemos hacia nosotros la riqueza de la vida que se desplaza a toda velocidad a nuestro encuentro para ayudarnos a crecer más rápidamente en nuestra misión vital.

En resumen: el éxito nos espera con los brazos abiertos si nos liberamos del miedo y la ilusión de la carencia. Hay que reconocernos cocreadores con Dios, trabajar duro, añadir valor profundo y seguir creciendo todos los días de nuestra vida. Si hacemos esto entramos en sintonía con la inteligencia creativa que nos creo y ella nos colmará del amor, la salud y el dinero que requerimos para adelantar juntos la bienaventurada creación.

Primero hay que imaginar una vida que valga la pena, después hay que deseársela fervientemente e inyectarle fe para entrar en diálogo con la sabiduría universal y después hay que ejecutar. Cada paso que tomamos abre un mundo de nuevas posibilidades. Cada paso que damos manda un mensaje inequívoco al universo de que esto va en serio.

Si queremos ser exitosos tenemos que pensar exitosamente, hablar exitosamente y actuar exitosamente. Hay que mandar el mensaje inequívoco a la mente universal de que creemos en la ley de la abundancia.



APRENDE A MANEJAR el diálogo interno para revolucionar tu vida

¿Cuántos pensamientos pasan por nuestra mente cada día?

- 10 mil
- 50 mil
- 100 mil

Estudios recientes han determinado que pasan diariamente por nuestra mente 50 mil pensamientos, y que cada uno va creando y reforzado la imagen que tenemos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Por eso hay que entender cómo funciona nuestra mente para tomar control de nuestra vida y alcanzar el éxito y la felicidad.

Para empezar, hay que tener mucho cuidado con la forma que procesamos los comentarios negativos que hacen otras personas de nosotros, porque corremos el riesgo que sus juicios minen nuestra autoestima y productividad.

Déjame darte un ejemplo: imaginemos que estamos en la escuela primaria y que hacemos una reflexión que molesta al maestro. Él nos dice que somos unos tontos, e incita a la clase a burlarse de nosotros. Después, camino a casa pensemos cuatro o cinco veces en lo que pasó y cada vez que lo revivimos dentro de nuestro subconsciente es como si el acontecimiento se repitiera cuatro o cinco veces más en la realidad. Cuando llegamos a casa y nos pregunta nuestra mamá que tal nos fue en clase, otra vez lo revivimos. Y durante la noche no podemos dormir porque lo repasamos una y otra vez en nuestra cabeza como si fuera una película, recriminándonos, ¡eres un tonto, un tonto, un tonto!



Detengámonos un momento a pensar en lo que sucedió a este chico. Resulta que este pequeño incidente que le pasó ayer en clase, hoy al levantarse ya lo ha revivido lleno de emoción en su cabeza 50 veces (recuerda esta cifra, pasan por nuestra mente 50 mil pensamientos por día. 50 mil oportunidades para fortalecernos o debilitarnos. Está en nuestras manos decidir cómo vamos a manejar ese diálogo interno).

Lo que hay que entender es que cada pensamiento que tenemos lo vivimos como si fuese presente. No importa si es algo que está aconteciendo en este momento o si sucedió hace cinco o diez años. Todo ese diálogo interno que tenemos acerca de nosotros y de nuestra vida va definiendo nuestra cosmovisión. A lo mejor son pensamientos acerca de qué tan valiosos somos, qué maravilloso es el mundo y cuánta oportunidad nos espera con los brazos abiertos. O a la mejor es un diálogo interno acerca de qué tan enojados estamos

con el mundo, qué tan pocas oportunidades vemos, cuánta envidia sentimos o qué tan asustados estamos. Cada uno de estos pensamientos cargados de emoción va definiendo nuestro ser y convirtiéndose en nuestra realidad.

Lo que pasa es que nuestro subconsciente escucha este diálogo, lo registra y nos lo regresa como si fuese cierto, haciéndonos actuar como la persona que pensamos que somos.

Por lo tanto, hay que aprender a manejar nuestro diálogo interno y dejar de maltratarnos y humillarnos y empezar a querernos y motivarnos.

Cada cosa que nos decimos el subconsciente lo toma como una afirmación, y entre más nos lo decimos, más se afirma y más nos convertimos en lo que estamos pensando. Poco a poco los pensamientos se acumulan para convertirse en creencias.



Regresemos al ejemplo de nuestro chico en la primaria. Después de tanto diálogo interno llega el momento en el cual su subconsciente busca callar la voz, dándole razón y afirmando que lo que se repitió una y otra vez es cierto; lo que dijo el maestro es cierto: él es tonto. Y así, sin darse cuenta, poco a poco ha desgastado su ánimo, convertido ese comentario cruel y mal intencionado en un presagio que definirá su visión de quién es y su futuro.

Pero eso no es todo, cuando no entendemos cómo funciona la mente el proceso de recriminación se vuelve un hábito y cada vez que hacemos algo que no nos gusta nos preguntamos “¿qué rollo conmigo?” y nos acordamos de esa vez en la primaria, y de esa otra vez con la novia y de esa otra vez en el trabajo, y de pronto hemos sacado todo nuestro repertorio de autoflagelación. Cada vez que recordamos revivimos las situaciones como si nuevamente estuvieran pasando, y con

cada pasada reforzamos la idea negativa de nosotros mismos. Y entre más sigue este diálogo interno negativo, más se merma nuestra autoimagen y como consecuencia nuestra productividad. ¡Qué desperdicio!

Es urgente que aprendamos a regular el diálogo interno negativo y a sustituirlo por un diálogo interno positivo. Este simple hecho puede cambiar nuestra capacidad para alcanzar el éxito más que cualquier otra actividad que podríamos emprender. ¡Aquí radica el secreto para revolucionar nuestra vida, la productividad y el mundo!

Por lo tanto hay que aprender a reconocernos cuando hacemos las cosas bien y afirmarnos; incluso animarnos a hacer las cosas bien antes de que las hagamos. La buena noticia es que es posible aprender a desarrollar un diálogo interno positivo que nos anime y que programe nuestra mente a ver posibilidades que atraigan el éxito.

Te invito a estar atentos al diálogo interno que nos brinda 50 mil oportunidades diarias para crecer y prosperar. Usémoslo a nuestro favor. Ahí está el secreto para convertirnos en las personas emprendedoras, positivas y felices que tanto añoramos.

CÓMO CAPITALIZAR la adversidad



Escuchamos por todos lados noticias sobre la amenaza de otra latente recesión. Por lo tanto hoy me gustaría hacer una reflexión sobre cómo enfrentar y capitalizar la adversidad.

Sir Isaac Newton, una de las mentes más brillantes que ha conocido la humanidad, estableció en su tercera ley universal que cada acción produce una reacción opuesta y equivalente.

Si aceptamos como cierta esta premisa entonces toda adversidad trae consigo la semilla de una equivalente oportunidad. Y no estoy hablando simplemente de factores adversos en la macroeconomía, sino también la adversidad en nuestra vida diaria, y específicamente en lo que llamamos "fracaso".

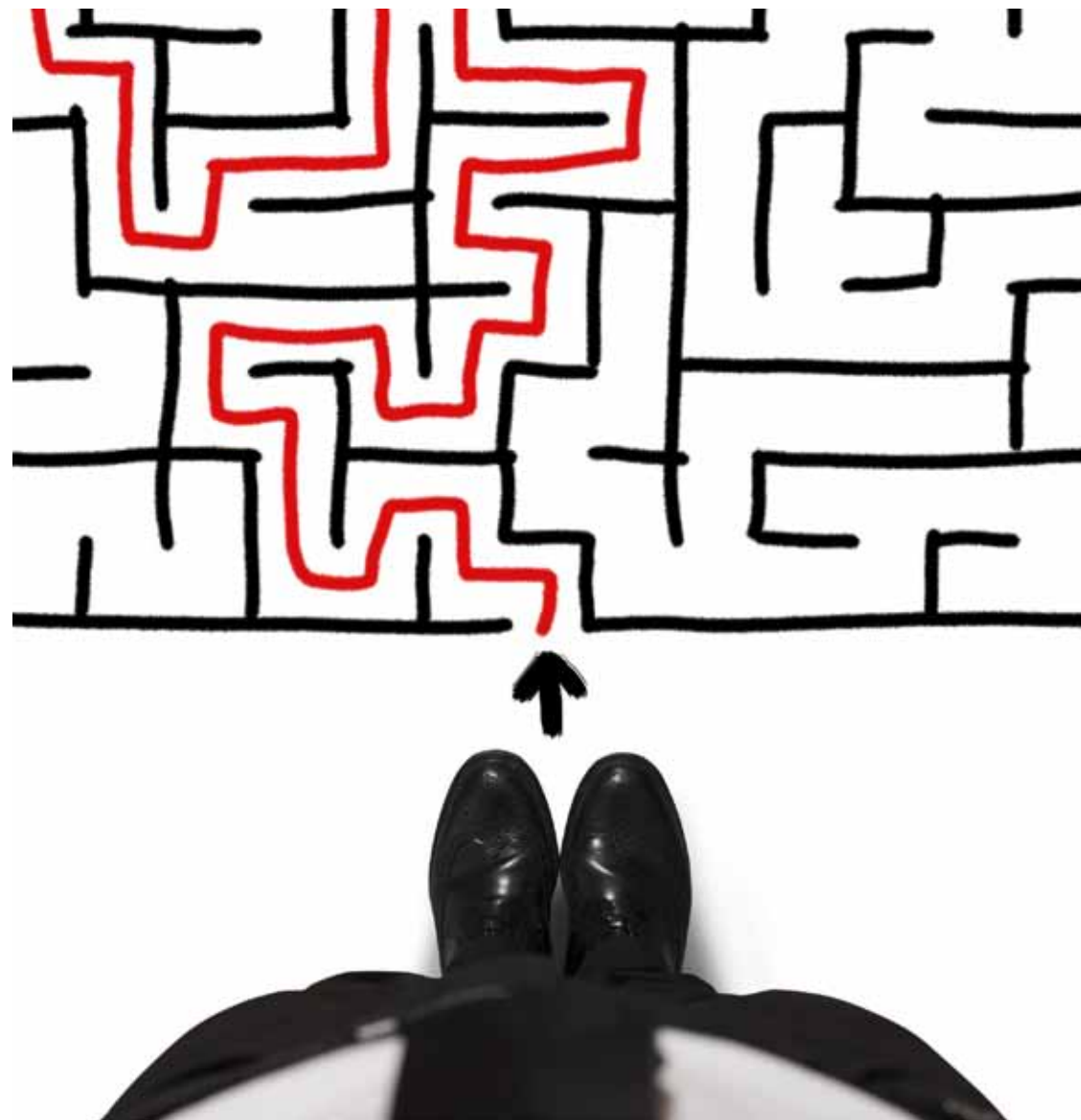
La vida es como un poderoso y caudaloso río en constante movimiento que genera cambios incesantes. Todos estamos en él y ninguno de nosotros podemos salir o podemos detenerlo.

Sobre lo único que SÍ tenemos poder es sobre decidir cómo vamos a responder ante el cambio. **¿Lo enfrentaremos con miedo o con arrojo? ¿Creceremos ante la adversidad o permitiremos que nos arrastre?** La tragedia es que en estos momentos vemos a demasiada gente darse por vencida demasiado fácilmente, sin capitalizar las oportunidades inherentes en la adversidad.

Hay que entender la diferencia entre una derrota temporal, un fracaso definitivo y las oportunidades que acompañan todo contratiempo. Al entenderla ya no nos damos por vencidos tan fácilmente cuando nos encontramos con obstáculos en el camino, porque comprendemos que el éxito normalmente está a pocos pasos de dónde la mayoría de la gente se da por vencida.

La adversidad, contrario a lo que muchos pensamos tiene un aspecto muy positivo porque nos sacude, despierta y libera de las garras de hábito hipnótico de la complacencia exigiéndonos crecer, depurar y perfeccionarnos o de plano nos abre un nuevo espacio para volver a empezar.

Hay que entender que el fracaso es simplemente un concepto que creamos en nuestra mente. Es un estado





mental que podemos controlar mientras no abdicamos al privilegio de poder decidir.

Por lo tanto podríamos decir que el fracaso es el gran maestro. Ese toque de realidad que despeja la mente y nos impulsa a abrir los ojos enseñándonos que algo está mal con nuestro plan y nos presiona a rectificar o de plano dejar el camino trazado para reinventarnos.

Pero más que eso, los grandes momentos de cambio nos dan la oportunidad de calarnos. De ponernos a prueba para comprobar de qué estamos hechos. Nos obligan a enfrentarnos y descubrir quien realmente somos. A conocernos a fondo de una forma tan profunda que no se puede alcanzar por otro medio. Al estudiar la vida de los hombres y mujeres que lograron grandes hazañas vemos que casi siempre sus éxitos vinieron emparejados con grandes fracasos que utilizaron como trampolín o que capitalizaron momentos de oportunidad que otros simplemente desecharon con amenazas.

Pero regresando a LA ADVERSIDAD, incluso podríamos ir tan lejos hasta decir que estos momento de gran cambio son una bendición porque nos obligan a depender menos de las fuerzas materiales y más de las FUERZAS ESPIRITUALES. Es en los momentos difíciles que descubrimos esa fuerza inherente en cada uno de nosotros. Una fuerza noble, magnánima, DIVINA. La fuerza de nuestro auténtico ser.

Aprendemos en estos momentos —cuando aparentemente el tsunami del cambio nos arroya— que ya no nos funciona la fuerza bruta sino que tenemos que echar mano de nuestro poder mental.

Es precisamente en estos momentos de aparente vulnerabilidad que la vida nos ofrece una de sus lecciones más importantes. Nos enseña que a fin de cuentas no tenemos control sobre nada, salvo sobre cómo vamos a reaccionar ante los acontecimientos de la vida. También nos enseña que cuando crecemos al reto y no nos dejamos arrastrar por la corriente de la negatividad se nos abre la mente para ver nuevas opciones que están inherentes en el contratiempo.

Si entendemos y aplicamos este principio vemos que con cada fracaso nos fortalecemos. Con cada golpe nos liberamos de otra imperfección, hasta que a través de este proceso de depuración se va revelando la mejor versión de nosotros mismos; ese gran ser que está cautivo dentro de cada uno de nosotros y que sin la adversidad no se puede liberar. En momentos cuando mucha gente empieza a tirarse a la desgracia y se deja arrastrar por la corriente del desánimo hay que hacer un hito en el camino y abrazar la realidad.

El fracaso, la adversidad o como lo queramos llamar es simplemente un estado de ánimo. Existe simplemente en nuestra mente. Si nos dejamos contagiar por él nos debilita y nos lanza inexorablemente al río de la desesperación.

Sin embargo, si reconocemos que la vida y el universo están diseñados para darle a todas y cada una de sus criaturas la posibilidad de sobresalir y abrazamos con fe la ley de Newton, vemos que en cada gran adversidad existe la semilla de un éxito proporcional. La vida no fue hecha para lo pusilánimes. Por eso existe la adversidad. Hay que entenderla. Abrazarla. Dominarla y agradecerla. Es nuestra gran maestra. Es la que nos cala para ver si somos dignos de compartir los grandes frutos de la creación.

Por eso en estos momentos de adversidad latente tenemos que actuar con inteligencia; entender que la vida exige nuestra grandeza y que no hay que darnos por vencidos. Debemos entender que es un proceso de crecimiento y depuración, y que lo mejor está por venir al ver oportunidad dónde los demás simplemente ven desgracia.





CÓMO CONSEGUIR Y CONSERVAR un gran empleo

La pregunta de hoy: ¿en promedio cuántos empleos tendrá un joven a lo largo de su vida profesional?

- Tres
- Siete
- Catorce

Respuesta: de acuerdo con el autor best seller Brian Tracy, un joven que ingresa hoy al mercado laboral va a tener en promedio 14 diferentes empleos a lo largo de su vida profesional. Muchos de esos empleos serán en

ámbitos diferentes que lo llevarán a desarrollar hasta seis diferentes carreras.

Estamos hablando de una nueva realidad que nos va a tocar a todos porque en la actualidad la vida promedio de un carrera universitaria es de sólo dos años y medio. Eso significa que cada cinco años todos vamos a tener que reaprender todo lo que aprendimos simplemente para mantenernos al día. Y eso me hace pensar en una historia que escuché recientemente, de cuando un jefe despidió a un empleado con 20 años de antigüedad,

el cual le reclamó amargamente: “Pero cómo me puedes despedir si tengo 20 años de experiencia”. El jefe le respondió: “Discúlpame, pero no tienes 20 años de experiencia. Tienes un año de experiencia repetida a lo largo de 20 años”. ¡Qué duro!

Éste es precisamente el tema de hoy: cómo dejar de ver esta realidad como una amenaza para verla como una oportunidad.

El punto de partida es aceptar total responsabilidad por tu carrera y futuro y aprender a verte cómo tu propio jefe, independientemente de si eres empleado o trabajas por tu cuenta. La realidad en ambos casos es que siempre hay que verse como autoempleados; aunque trabajes para un patrón hay que verlo simplemente como tu mejor cliente en este momento y continuar añadiendo el máximo de valor en todo momento a tu trabajo.

Brian Tracy maneja un concepto que me encanta. Dice que hay que verse como el presidente de una compañía con un sólo empleado: uno mismo.

Cómo el presidente de tu propia empresa de servicios profesionales eres el responsable de tu propio marketing y de venderte en manera atractiva. Eres el responsable de la producción y de dar la mayor cantidad y calidad de servicios de los que eres capaz de realizar; eres el responsable de control de calidad y de siempre entregar un trabajo de excelencia. También eres el responsable de investigación y desarrollo y de constantemente aumentar tu conocimiento y habilidad para que cada vez seas más competitivo en el mercado, igual que eres el responsable de finanzas y de organizar tu vida para alcanzar tus objetivos financieros. En otras palabras, eres 100% responsable de tu vida y de todo lo que te pasa.



...es indispensable que te des cuerda y alimentes una actitud positiva. Nunca hay que verse como desempleado. Siempre hay que verse como una persona plenamente empleada

Otro concepto importante que hay que tener en mente es que a fin de cuenta todos somos comisionistas porque en forma directa o indirecta todos vivimos de las ventas de la empresa. Por eso es indispensable que cada uno de nosotros, independientemente de nuestro puesto, estemos creciendo y añadiendo valor.

Ahora me gustaría dirigirme a las personas que han perdido su empleo, porque ellas son a las que más les urge abrazar esta nueva realidad. Recuerdo lo que decía el gran pensador Napoleon Hill: "La oportunidad viene muchas veces disfrazada de desgracia o derrota temporal". Por lo tanto hay unas cuantas cosas que hay que tener en mente.

Hay que entender el mercado laboral y la regla universal del empleo. El trabajo es un tipo de intercambio que opera sobre una base muy sencilla: el servicio que tu ofreces tiene que incrementar ingresos o reducir costos por más de lo que cuesta contratarte. Es así de fácil. Por lo tanto tus oportunidades de empleo dependen de cómo tu puedes aplicar tu conocimiento, expe-

riencia y capacidad para generar valor real en el momento actual, y si lo que tu sabes ya es obsoleto (que probablemente lo es), ponte a estudiar de inmediato y recuerda que en este nuevo mundo todos somos estudiantes de por vida.

Piensa en tus fortalezas y lo que más te gusta hacer antes de lanzarte para agarrar lo primero que venga. Piensa dónde puede tu talento añadir más valor y por lo tanto darte un mayor retorno sobre tu esfuerzo. También piensa en el sector en el cual te interesa participar o estabas participando. La única constante en la vida es el cambio, y cada industria tiene su propia dinámica. Hay industrias que están creciendo, otras que son maduras y otras que van en camino a desaparecer. Abócate a buscar trabajo en los sectores más dinámicos de la económica. Ahí hay más oportunidades y trabajos con futuro.

Si escoges mal tu industria y te metes en una que está muriendo, aunque te prepares bien y hagas un excelente trabajo la misma dinámica del mercado no te ofrecerá el desarrollo que necesitas.





Finalmente, es indispensable que te des cuerda y alimentes una actitud positiva. Nunca hay que verse como desempleado. Siempre hay que verse como una persona plenamente empleada que se encuentra simplemente en un estado de transición.

Levántate temprano todos los días, igual que cuando ibas a la oficina, báñate y vístete para ir a trabajar y abócate de las 8:00 am hasta las 8:00 pm a tu nuevo trabajo que es conseguir empleo. Al poco tiempo verás cómo lo que hace poco se sintió como una desgracia hoy se ha transformado en la oportunidad de tu vida al convertirte en una persona más preparada, realista y dinámica que toma control de su vida y su destino.



Cómo enfrentar
NUESTRO lado
OBSCURO
e iluminar al mundo

Pregunta: ¿qué hay que hacer con nuestro lado oscuro?

1. Rechazarlo
2. Aceptarlo
3. Ignorarlo

De acuerdo a Debbie Ford, coautora del libro “El secreto de la sombra”, hay que aceptar nuestro lado oscuro, porque sólo así vamos a poder liberarnos de él y recuperar nuestra auténtica humanidad.

Ford nos indica que ahí afuera hay una sombra colectiva que nos está afectando y que se manifiesta a través del mal, la guerra, el terrorismo y el narcotráfico. Igual que con injusticias sociales como la pobreza extrema y el tráfico de personas.



Un mundo que no entiende ni reconoce su lado oscuro y explica una serie de actos terribles a través de la arrogancia del ego, justificándose y alimentando una sombra colectiva terriblemente perversa que ya para muchos nos parece hasta normal. ¡Pero no lo es!

Ha llegado el momento de enfrentar el lado oscuro. Aceptar que existe y salir de nuestra apatía. Sé que es doloroso aceptar nuestra responsabilidad como coparticipes silenciosos de la oscuridad, sin embargo todos sabemos en el fondo de nuestro corazón que hay cosas en el mundo que no están bien y que si no las corregimos terminarán por salirse de control y afectarnos, e incluso afectar a nuestros hijos y nietos.

Hay que entender que la solución a la sombra colectiva radica en cada uno de nosotros; en nuestra capacidad de enfrentar nuestro propio lado oscuro y crecer como seres humanos, porque sólo cuando conocemos nuestra sombra podemos reclamar nuestra luz.

Dentro de cada uno de nosotros existen dos polos, uno de luz y otro de oscuridad. La esencia divina y diabólica, sagrada y profana, pecadora y santa. Y cada uno de nosotros poseemos cada emoción o característica humana. Ya sea activa o durmiente, consciente o inconsciente. No hay nada que podamos ver o concebir que no seamos. Somos todo lo que consideramos bueno o consideramos malo. Por eso, para enfrentar la sombra



tenemos que empezar por aceptar nuestro propio lado oscuro y entender que se manifiesta a través del principio de la proyección. Sea lo que sea que juzgamos o condenamos en otros es finalmente una parte de nosotros mismos que despreciamos o rechazamos.

El problema es que en vez de confrontar nuestra propia oscuridad proyectamos nuestras propias cualidades no deseadas sobre otros. Exclamamos: ¡Qué egoísta! ¡Qué arrogante! ¡Qué cobarde! ¡Qué desgraciado! Y así nos engañamos pensando que nos estamos liberando de ello, pero en realidad sólo estamos alimentando esa inmensa sombra colectiva al abdicar nuestro po-

der para poder cambiarla y ser felices. Por eso hay que empezar por resolver nuestras emociones no digeridas que nos causan angustia. Tenemos que desenterrar, reconocer y abrazar todas las partes de nosotros que nos han causado tanto dolor, porque en el momento en que lo hagamos la luz de nuestra conciencia encenderá el proceso de transformación y sanación.

Cada cosa que nos duele está ahí para ayudar a sacarnos de nuestra pequeñez de pensamiento oscuro, para impulsarnos a crecer y brillar y cumplir nuestros sueños. Lo que hay que entender es que esas cualidades que proyectamos y que nos disgustan en los demás forman parte de una profunda inteligencia colectiva que si la aprendemos a escuchar nos dirá qué tenemos que cambiar en nosotros mismos para alcanzar la coherencia y la felicidad, y a partir de ahí poder aportar nuestra parte para construir un mundo mejor.

Quiero compartir contigo algo que leí en este libro que me encantó. Dice:

“Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados, nuestro miedo más profundo es que somos inconmensurablemente poderosos. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad lo que más nos asusta. Nos preguntamos a nosotros mismos: ¿Quién soy yo para ser brillante, espléndido, talentoso y fabuloso? , pero en realidad, ¿Quién eres tú para no serlo? Eres un niño de Dios y tu pequeñez no le sirve al mundo. No sirve de nada

retraerse para que los otros no se sientan inseguros cuando están contigo. Has nacido para manifestar la gloria divina que existe en nuestro interior. Esa gloria no está solamente en algunos de nosotros; está en cada uno de nosotros, y cuando permitimos que brille nuestra luz, subconscientemente le damos permiso a otros para hacer lo mismo. Al ser libertados de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a los demás”.

Creo que este pasaje encierra una profunda sabiduría. Hay que liberarnos de nuestro miedo. Por eso, lo primero que hay que hacer es entender cómo funciona nuestra proyección sobre los demás, porque es precisamente ahí donde aprendemos lo que tenemos que superar en nosotros mismos. A partir de ahí enfrentamos nuestro lado oscuro para constituirnos en personas íntegras. Así, uno a uno, asumiendo nuestra corresponsabilidad como seres humanos, seremos capaces de contrarrestar la nube oscura y sustituirla por un aura de luz.

Éste es nuestro momento. Somos llamados a ser todo lo que podemos y debemos ser. Seamos coherentes, objetivos y humanos. La empatía es el secreto de la felicidad. Empecemos por abrir nuestro corazón a nosotros mismos. Permitamos que brille nuestra luz liberando así la luz auténtica de la humanidad que tanto quiere salir en todos los demás.

Es FÁCIL CAMBIAR lo que no te gusta de ti

(más de lo que te imaginas)

Pregunta: ¿es contagiosa la obesidad?

- Sí
- No

Respuesta: de acuerdo con el Dr. Nicholas Christakis, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, sí, la obesidad es contagiosa.

Ahora quiero compartir contigo algunos datos del nuevo libro "Switch" de los hermanos Chip y Dan Heath, que trata a cerca del comportamiento humano y cómo podemos cambiar cosas que no nos gustan en nuestra vida.

El descubrimiento de que la obesidad es contagiosa se dio a través de una serie de estudios a lo largo de 32 años, durante los que se analizaron a 12,067 personas. ¡El estudio concluyó que cuando uno se vuelve obeso, triplica la probabilidad de que sus amigos más cercanos también se vuelvan obesos! ¿Qué está pasando?

Pues resulta que nos influye y condiciona poderosamente lo que vemos a nuestro alrededor. Por eso, cuando nuestro amigo se vuelve obeso cambia nuestra percepción de lo que es un "tipo" de cuerpo aceptable.



Pasa lo mismo con el alcoholismo y con un sin fin de otros comportamientos positivos y negativos en los cuales participamos como seres humanos, como son casarnos, estrechar la mano o darnos un abrazo, comprar la última moda, perforarnos, dar propina e incluso invertir en acciones de bolsa. Todos estos comportamientos vienen del hecho que imitamos consciente o inconscientemente a la gente de la cual nos rodeamos. Esto se llama “norma social”, y por eso normalmente es tan difícil lograr el cambio individual o institucional.

Algo que descubrí en este libro que me encantó es un nuevo tipo de metodología para enfrentar y superar problemas personales, de pareja, o en el trabajo; se llama “terapia enfocada a soluciones”, y se basa en generar pequeños cambios positivos en nuestro comportamiento y construir sobre ellos. En una forma muy esquemática, un terapeuta entrenado empieza por decirle al paciente: “Me permites hacerte una pregunta un poco rara...”. Y después de recibir su aprobación continúa, “...imagínate que esta noche te acuestas y duermes muy bien, y mientras duermes sucede un milagro: todos los problemas que te trajeron aquí se han resuelto. La pregunta es: ¿cuando despiertas en la mañana cuáles son los primeros pequeños detalles que percibes que te harían pensar; pues sí, algo debe de haber sucedido, ¡el problema ha desaparecido!?”

A diferencia de las metodologías antropológicas tipo freudianas, que se basan en profundizar en nuestro pasado y buscar el sujeto de nuestra desdicha, esta metodología se centra en el presente y el futuro y busca identificar pequeñas victorias para moldear nuestra



conducta en la dirección deseada, construyendo poco a poco una serie de nuevos hábitos positivos que nos liberen del comportamiento no deseado.

Parte del principio que la solución está en nosotros, ya que sólo nosotros sabemos lo que necesitamos para afrontar y salir del problema. Por eso, el trabajo del terapeuta es uno de entrenador y guía que nos ayuda a descubrir y nos anima a proseguir en el camino deseado.

El libro ilustra una sesión de terapia de pareja en la cual se les pregunta a los cónyuges en conflicto qué señales concretas verían a la mañana siguiente que demostrarían que había ocurrido un milagro en su relación:

Esposa: “Me sentiría a gusto, contenta, finalmente relajada. Sería más amable con Juan. Ya no lo estaría atacando por cada cosita”.

Terapeuta: “¿Entonces qué harías?”

Esposa: “Pues habría más entendimiento entre nosotros. Cada uno escucharía lo que el otro dice”.

Esposo: “Sí. Sí. Así es. Ahorita realmente no nos estamos entendiendo. Estamos cada uno viendo cómo imponernos. Y no paramos de atacarnos”.



Terapeuta: “¿Como sabrían que el otro realmente está escuchando?”

Esposa: “Lo vería en su cara. Habría más contacto visual, (pausa y después risa). Asentaríamos con la cabeza en los momento correctos”.

Esposo: “Así es. Los dos responderíamos a lo que el otro dice en vez de atacarnos o ignorarnos”.

Me encantó. Se me hace un ejemplo tan sencillo y tan profundo, porque en el fondo cada uno de nosotros somos sabios. Simplemente hay que aquietar la mente y dejar que fluya la sensatez.



Ahora, para generar nuevos hábitos (un pasito a la vez), el libro cita otra interesante metodología creada por el profesor Peter Gollwitzer, de la Universidad de Nueva York, que se llama “disparadores de acción”.

La idea es precargar decisiones en nuestra mente. El profesor Gollwitzer dice que cuando establecemos un disparador de acción en nuestra mente programamos la iniciativa en nuestro subconsciente, convirtiéndola en un hábito instantáneo.

El secreto para ayudarnos a cambiar lo que no nos gusta en nuestra vida es echarlo a andar haciendo un compromiso con nosotros, anotando en una libreta la acción concreta que vamos a realizar, especificando la fecha y la hora en que la llevaremos a cabo.

Por ejemplo, para la pareja en conflicto, podrían ambos apuntar en sus cuadernos respectivos qué acción realizarían en la mañana para recuperar la alegría en su matrimonio. Cosas tan sencillas y profundas como que lo primero sería mirarse a los ojos y sonreír. Luego, cada noche antes de acostarse meditarían y apun-

tarían en su cuaderno qué pequeño detalle pueden ofrecer al día siguiente para conectar y brindarse un pequeño regalo.

Aunque los disparadores de acción no son perfectos, un estudio reciente hecho a 8,155 personas en 85 escenarios diferentes, reveló que las personas que apuntaron la acción concreta a realizar obtuvieron mejores resultados en el 74% de los casos. Entre más grande e importante era el objetivo más efecto tenía apuntarlo.

Lo bello del cambio positivo es que tiende a alimentarse de sí mismo. Una vez que tomas ese pequeño paso en la dirección deseada, empiezas a formar una nueva imagen de ti, que te inspira y te anima a seguir.

Es cierto, no es tan fácil cambiar. Sin embargo, si aprovechamos este nuevo conocimiento en relación con el comportamiento humano, podemos empezar por cambiar y después ayudar a los otros a cambiar. Recuerda que tanto los buenos como los malos hábitos son extremadamente contagiosos.

Te invito a tomar un momento para ti, para reflexionar sobre lo que es realmente importante en tu vida y a aplicar la terapia enfocada a resultados y los disparadores de acción para cambiar lo que no te gusta y alcanzar la coherencia y la felicidad que tanto mereces.

REVELÁTE

a la mente reptil
Y CONVIÉRTETE
en ser humano



Pregunta: ¿qué es la mente reptil?

- Es el asiento de nuestros instintos más básicos, como el miedo, la ira y la lujuria
- Son los principios de una persona baja y ruin
- Es el lugar perfecto para manipular al consumidor

Respuesta: de acuerdo con diversas fuentes, la mente reptil puede ser cualquiera de las tres cosas anteriores.

Hoy me gustaría hablar de los instintos, de la ciencia de la manipulación del consumidor y de la responsabilidad del comunicador.

Déjenme empezar por presentarles a Clotaire Rapaille, el célebre psicólogo industrial que está detrás de muchas de las estrategias comerciales de empresas como Procter & Gamble, Nestlé y General Motors. Clotaire es uno de los promotores de la comercialización a través de la manipulación de la mente reptil.

Él señala: “Es absolutamente crucial para cualquier persona que trabaje en la comunicación –ya sea en periodismo, la tele, los medios o en marketing y si quiere atraer la atención de la gente– entender lo que yo denomino el botón reptil (the reptilian hot button). Si no lo conoces y no sabes cómo presionar este botón, tendrás que vértelas con el cortex y enfrentarte a la ardua labor de manipular al consumidor a través de atributos como precio y otras cosas racionales, que son procesos más caros y menos eficientes.”





¿Exactamente qué está promoviendo este señor? Él dice que si yo puedo tocar el disparador en el cerebro primitivo entonces puedo lograr que el consumidor abra fácilmente su cartera, que es la finalidad del marketing y el motor que mueve al mundo. Su diferenciador radica en orientar a la empresa a vender más productos a través de entender el cerebro reptiliano del consumidor, y a través de estimularlo engancharlo fácilmente y así evitar tener que pelear con su otro cerebro, donde radica la razón.

Un poco de historia: de acuerdo con los científicos, nuestra mente está compuesta de diferentes capas que han ido evolucionando a través del tiempo. Para simplificar nuestra discusión la limitaremos a dos instancias: la mente reptil y la mente humana.

Anclada a la parte alta de nuestra columna vertebral, en el centro de nuestra cabeza, se encuentra la parte más antigua de nuestro cerebro, la mente reptil. Compuesta por los ganglios basales que integran la amígdala cerebral. Ésta es la parte del cerebro que toma control cuando nos enojamos, asustamos, excitamos, estamos hambrientos o con deseos de venganza. Es precisamente aquí que se fabrica la dopamina, aquella sustancia extática que usa la naturaleza para condicionar y manipular a la bestia que habita en cada uno de nosotros.

La parte más moderna de nuestro cerebro (la llamo la parte humana) es la parte compuesta de la corteza cerebral, o lo que se conoce como la materia gris. Es aquí dónde se dan los grandes pensamientos, la generosidad, la compasión, el habla, la conciencia y el arte. Aquí dónde radica nuestra humanidad, que nos constituye en una especie que no únicamente se limita en comer, pelear o huir y fornicar.

Esta parte humana de nuestro cerebro es muy nueva (en términos evolutivos) y cuando es puesta frente a la mente reptil siempre pierde, porque la mente reptil conlleva la memoria de nuestros instintos más básicos, los que en otros tiempos nos permitieron sobrevivir y multiplicarnos.

Esos tiempos han quedado atrás, muy atrás, en las cuevas de nuestros antepasados. Hoy la humanidad

ya no requiere más de su estimulación a través de la manipulación comercial. Hoy requerimos una revolución del pensamiento, tomar el paso decisivo y asumir nuestra posición como seres humanos, porque de ello depende la supervivencia de nuestra especie. De una vez por todas hay que aprender a apaciguar la mente reptil, para convertirnos en una civilización conectada, propositiva, responsable, exitosa y feliz. Y es aquí donde los comunicadores y los mercadólogos tenemos una grave responsabilidad.

Sin duda, Clotaire Rapaille es un hombre brillante, que ha entendido el camino más corto a que el ser humano abra la cartera. Aquí la pregunta es, ¿es moral tocar el botón reptil y manipular al ser humano a través de estimular la parte de nuestra naturaleza que nos convierte en seres irracionales, egoístas, asustados e iracundos? ¿Cuál es la verdadera responsabilidad del investigador, comunicador y del mercadólogo? ¿Somos simplemente mercenarios del conocimiento, que enseñamos al mejor postor a manipular impunemente al consumidor, o somos seres humanos investidos de un fin superior?

Para concluir, quiero remontarme hasta Charles Darwin y su cosmovisión de la evolución de las especies y de la selección natural, que dice que todas las criaturas sobre la tierra tenemos los mismos instintos, que son en esencia la proyección de la mente reptil. Y tenía razón, simplemente hay un pequeño detalle: nosotros también somos seres humanos y aunque hemos evolucionado del reptil existe en nosotros otra realidad, una mente capaz de crear la civilización, el arte y la percepción de la unidad, de algo más grande que nosotros, sea esto la naturaleza, Dios o el cosmos.

Lo que es terrible es que la idea de Darwin se volvió la base de muchos paradigmas perversos, como la suposición de la raza superior que movió al nazismo e incluso está latente en la filosofía del capitalismo a ultranza, dónde lo único que vale es el crecimiento de la economía, trimestre tras trimestre. ¡No! De eso no se trata. Se trata

de propósito, de trabajar por un fin superior al egoísmo.

Por un principio humano básico es que el hombre tiene la mayor capacidad y por ende también tiene la mayor responsabilidad. Y es a este principio al que todos estamos llamados. Si observáramos este principio no destruiríamos la naturaleza o abusaríamos de nuestros hermanos y hermanas, sino que nos convertiríamos en sus custodios, por ser los depositarios de la inteligencia más desarrollada.

Me llena de alegría ver que en todas partes hay un creciente número de seres humanos que nos estamos revelando al reptil. Entendemos que forma parte de nuestra naturaleza; que es una herencia milenaria que nos sirvió bien, pero que sin embargo ha cumplido ya su propósito y el perpetuarla como cosmovisión es nefasto. Ha llegado el momento de dejar de arrastrarnos y comportarnos como animales de sangre fría. Ha llegado el momento de asumir nuestra humanidad y con ella el privilegio de servir, de darnos cuenta de que nuestra vida tiene un propósito trascendente, que le da sentido a nuestra estancia en la tierra.

Éste es el regalo de la evolución y de nuestra esencia humana: un sentido trascendente que nos anima a levantarnos cada día sabiendo que vivir vale la pena y que hoy es el día más importante de nuestras vidas.



LOS CUATRO ELEMENTOS de una vida saludable

Pregunta: ¿qué es la salud?

- La ausencia de enfermedad
- Un estado de equilibrio físico, mental y espiritual

Respuesta: puede y debe ser las dos cosas.

Sin duda todos nos identificamos con el concepto de la “salud” como ausencia de enfermedad. Sin embargo creo que hay un gran peligro si sólo nos quedamos con esta idea porque nos puede llevar a perder de vista el inmenso poder que tenemos sobre nuestra propia salud. Esperar hasta que se presentan los síntomas de una enfermedad nos lleva a asumir una actitud reactiva y a enfocarnos en tratar los síntomas del problema que no siempre son su raíz. Me gusta

ría compartir contigo una idea que puede parecer simple, pero que por su simpleza también puede ser profunda. Imaginémonos un instante que la vida es mucho menos complicada de lo que creemos, y que el estrés que nos invade no es más que el desesperado llamado de la vida suplicándonos ser coherentes y recuperar el equilibrio de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestro espíritu.

Yo estoy convencido que la vida en cada uno de nosotros posee una extraordinaria sabiduría que es producto de 3,800 millones de años de evolución. Y me pregunto, ¿será posible que todo lo que tenemos que hacer para estar fuertes y sanos es aprender a escuchar y aplicar esta sabiduría de la vida como si fuese el manual de uso del propietario? ¿Será posible

frutar de una gran salud física y mental simplemente echando mano de los componentes de la vida? Muy posiblemente tú me preguntes, ¿acaso conocemos los componentes de la vida? Y yo sin ser un científico me referiré a los cuatro elementos básicos de la naturaleza, de acuerdo con el gran filósofo griego Platón: aire, agua, tierra y fuego. Ahora déjenme aplicar cada uno de ellos a una fórmula para una vida sana.

Aire

Sin duda la vida nos ha dotado con un instrumento que posee cualidades casi “milagrosas”: nuestros pulmones. Digo esto porque una persona que capitaliza sus pulmones respirando correctamente desarrolla un robusto sistema inmunológico y casi no le da catarro, tiene buena digestión, una mente despierta y un corazón fuerte. Pero hay que utilizarlos correctamente. Nuestros pulmones tienen capacidad para seis litros de aire, pero la realidad es que muy pocos de nosotros los usamos como el manual del propietario demanda y por lo tanto al no inhalar y exhalar profundamente en ellos se estanca dióxido de carbono, que es un deshecho súper tóxico que a la larga nos va envenenando. Entonces, ¡a respirar correctamente!

Agua

Alrededor del 70% de nuestro cuerpo es agua (que es más o menos la proporción de agua que hay en la superficie del planeta). Igual que respirar correctamente, tomar una cantidad adecuada de agua es un elemento básico para una vida sana y feliz. Los expertos dicen que si tomamos dos a tres litros de agua por día no vamos a engordar, vamos a evitar los dolores de cabeza, las articulaciones van a estar bien lubricadas y no nos

dará reumatismo y hasta vamos a reducir nuestro riesgo al cáncer de colón. Yo te pregunto, mi querido amigo o amiga, ¿cuántos litros de agua bebes tú cada día?

Tierra

Voy a asociar este elemento con la comida. Igual que el campesino tiene que rotar las cosechas para mantener la tierra fértil, tú y yo tenemos que variar y balancear lo que comemos para estar sanos.

Fuego

Permíteme aquí una licencia poética. Te invito a ver el fuego como la llama de la vida que brilla en tu interior. Un santuario privado donde puedes acudir para entrar en contacto con la sabiduría universal que te recibe en su seno para conectar a través de la intuición con el manual del propietario que te susurra al oído lo fácil que es tomar el control de tu vida y bienestar.

Igual que con los otros tres elementos, sólo tenemos que poner de nuestra parte para que se dé la “magia”. Aquí aprendemos rápidamente que para enfrentar el estrés no necesitamos alcohol, drogas o tranquilizantes. Simplemente necesitamos desarrollar el hábito de la relajación consciente para equilibrar del cuerpo, la mente, el espíritu y la vitalidad, la felicidad y el propósito.

En resumen, te invito a no esperar hasta que se deteriore la salud para querer influir en ella. Empieza hoy a echar mano de los cuatro elementos que conforman tu vida: el aire, el agua, la tierra y el fuego, y a capitalizarlos para alcanzar el equilibrio, la salud y la felicidad.

¿Nos está matando la buena vida?



Pregunta: ¿cuál de los siguientes alimentos puede favorecer el desarrollo del cáncer en nuestro cuerpo?

- La leche
- La carne
- La soya

De acuerdo con el Dr. T. Colin Campbell, director del estudio sobre nutrición más grande que se ha hecho en el mundo, son los productos de origen animal como la leche y la carne los que pueden favorecer el desarrollo del cáncer en nuestro cuerpo.

Acabo de terminar de leer su libro "The China Study" que me movió el tapete GRUESO. Aprendí dos cosas que no sabía: que lo que comemos prende y apaga el cáncer latente en nuestro cuerpo, y que tener el colesterol alto no sólo aumenta nuestro riesgo de sufrir un infarto, también está relacionado con un alarmante número de padecimientos de la vida moderna como el cáncer, la diabetes, la esclerosis múltiple y e incluso el Alzheimer.



El estudio concluye que al bajar el colesterol por debajo de los 170 mg/dl baja en forma radical la incidencia de estas enfermedades y que la única forma de hacerlo es reducir al máximo o incluso eliminar de nuestra dieta los productos de origen animal.

Déjame platicarte un poco más de este polémico científico y su vida extraordinaria. El Doctor T. Colin Campbell creció en un rancho lechero en Pennsylvania, Estados Unidos, dónde producían lo que él creía era el alimento más perfecto de la naturaleza: la leche de vaca.

Desde muy joven se interesó en la nutrición y estudió bioquímica nutricional. Al aprender sobre los terribles problemas de desnutrición que existían en los países del tercer mundo, se embarcó en lo que él consideraba sería la misión de su vida: encontrar una mejor forma de alimentar a los pobres del mundo a base de nutrientes altos en proteína animal.

Su pasión e inteligencia lo ayudaron a crecer rápidamente, y a muy temprana edad fue nombrado el asesor en jefe del Instituto Nacional para la Investigación del Cáncer, y obtuvo un asiento como profesor en la institución más importante en investigación bioquímica de la Unión Americana: la Universidad de Cornell. Más adelante tiene el honor de ser el investigador en jefe del "China Study", el estudio sobre nutrición más profundo que se haya realizado a nivel mundial.

Al abocarse de lleno a la investigación, se puso a realizar diferentes experimentos con ratones blancos para tratar de potenciar la nutrición en base a proteínas de origen animal (como la leche) para reducir enfermedades como el cáncer, y descubrió algo inesperado... resultó que no eran tan buenos para la salud como él creía.



Esto fue lo que pasó. Para arrancar el experimento tomó doscientos ratones blancos y los inoculó con un agente que provoca cáncer hepático. Después los dividió en dos grupos. Al primer grupo lo alimentó con una cantidad alta de proteína animal similar a lo que consumimos los humanos aquí en occidente, equivalente al 20% de nuestro ingreso calórico (la proteína que utilizó era caseína, la proteína de la leche de vaca). Al otro grupo lo alimentó con una dieta mucho más baja en proteína animal de sólo el 5 por ciento.

¿Qué sucedió? Pues sucedió algo inesperado y extraordinario. Los ratones blancos tienen una vida promedio



de dos años, y resulta que el 100% de los ratones que fueron alimentados con un 20% de proteína animal desarrollaron el cáncer y se murieron antes de cumplir dos años de edad, mientras que el otro grupo que fue alimentado con sólo un 5% de proteína animal no desarrolló el cáncer, y lo que es más, a los dos años de edad estaban vivos, aparentemente alegres, haciendo ejercicio y ostentando con un pelo liso y brillante.

¿Te imaginas? Estamos hablando de un resultado insólito del 100% contra cero. Esto es el 100% de los ratones que consumieron mucha proteína animal estaban muertos y el 100% de los ratones que consumieron

poca proteína animal estaban vivos. Esto sin duda llamó su atención y lo incitó a realizar más pruebas.

Ahora el Dr. Campbell se pone a jugar con las variables. Arranca con una segunda camada. La estrategia es ir cambiando la alimentación entre los dos grupos de ratones, y así confirma que la alimentación es la clave para la salud. Resulta que al bajarle el consumo de proteína animal al primer grupo de ratones que ya estaban manifestado los tumores cancerosos se alentó la propagación de la enfermedad e incluso en algunos casos se contuvo su desarrollo. Mientras, en el otro grupo que había consumido una dieta muy baja en proteína animal, al cambiarle la dieta se disparó el crecimiento de los tumores cancerígenos.

El doctor sigue con sus estudios, ahora para determinar si el disparo de los tumores es causado por cualquier tipo de proteína o específicamente por proteína de origen animal. Prueba con una tercera camada de una alimentación al 20% con proteína de origen de planta como soya y trigo. Pasó que mientras la proteína animal aumentaba el colesterol en la sangre y el crecimiento de los tumores, la proteína de las plantas bajó el colesterol y apaciguó el desarrollo de los tumores.

Finalmente se preguntó qué pasaría si bajamos al máximo o incluso suprimimos el consumo de proteína animal en nuestra dieta. Pues resulta que una persona puede obtener todos los nutrientes que requiere de los diferentes componentes de las plantas, como hojas, flores, frutas, tallos, semillas y raíces; todos salvo la vitamina B12, que viene exclusivamente del reino animal que se puede adquirir consumiendo muy poca carne o mediante un suplemento vitamínico.

Uno de los nuevos adeptos y promotores de este concepto de una dieta baja en proteína animal es el ex presidente de Estados Unidos Bill Clinton, quien declaró: “Después de dos infartos he adoptado una nueva dieta basada en plantas. Esto ha hecho que baje rápidamente 24 libras y regrese al peso que tenía cuando estaba en la universidad”. Igual dice que se siente nuevamente lleno de energía y con renovadas ganas de vivir.

No se tú, pero yo quiero vivir una vida tan plena como sea posible y evitar hasta donde se pueda tener que enfrentar una de esas terribles enfermedades debilitantes, que nos van consumiendo lenta y dolorosamente. Si hay una mejor forma de morir y de vivir pues yo la quiero conocer, entender y abrazar. ¿Tú qué opinas?



Ahora trasladémonos a la China de principios de los años 70. A una China cerrada bajo el mando totalitario de Mao Tse Tung, en el tiempo que le da cáncer de próstata a su primer ministro, Zhou Enlai. Como había poco conocimiento en China sobre los efectos del cáncer, disparan entre 1973 y 1975 un masivo levantamiento sobre la incidencia de este padecimiento en su población. Específicamente desplazaron a más de 650 mil personas para hacer el levantamiento en 2,400

condados chinos donde habitaban 880 millones de seres humanos que conformaban el 96% de la población de ese país en el momento. El levantamiento concluye y Mao y Zhou Enlai heredan al país una verdadera joya: un atlas a todo color que mapea meticulosamente la incidencia de 11 diferentes tipos de cáncer región por región. Los hallazgos son asombrosos. Resulta que hay condados con cien veces más incidencia de cáncer que otros. Me escucharon bien, ¡cien veces! Pero, ¿por qué?

Cinco años después surge una coyuntura que ofrece la oportunidad de responder a esta pregunta. Resulta que con la muerte del presidente Mao, en 1976, se empiezan a liberar las restricciones del intercambio cultural con occidente, y uno de los primeros funcionarios chinos que puede salir a perfeccionar sus estudios en Estados Unidos es Chen Junshi, del Instituto de Nutrición y Medicina Preventiva. En 1981 conoce al Doctor T. Colin Campbell en su laboratorio en la Universidad de Cornell. Se hacen amigos y Chen Junshi le enseña a Colin el atlas realizado en su país.

Para Colin esto es un sueño hecho realidad. Ha llegado a sus manos un estudio que captura una radiografía detallada de la incidencia de cáncer en el país más poblado del mundo, que al igual que en sus estudios con los ratones blancos de laboratorio claramente refleja que el cáncer no es algo que se dé en forma homogénea, sino que hay algo que lo provoca. Ambos se preguntan, ¿será debido al estilo de vida y alimentación? Y



se dan a la tarea de averiguarlo. Campbell empieza por convencer a la Universidad de Cornell para apoyarlo a emprender el estudio más importante sobre nutrición realizado hasta la fecha. También enlista al reconocido epidemiólogo Sir Richard Peto, de la Universidad Oxford en Inglaterra, y a Li Junyao, un alto funcionario del Instituto de Cáncer de China y uno de los autores del atlas. En 1983 inician el estudio, que dura 20 años.

Ahora instalados en China, los investigadores hacen una selección de los 65 condados más contrastantes del atlas y escogen a 100 personas al azar en cada condado (50 hombres y 50 mujeres). Toman muestras de sangre de cada persona e inician el seguimiento riguroso de estilo de vida y alimentación de 6,500 personas. Al término de dos años han reunido más de 8 mil asociaciones estadísticamente validas que les permiten relacionar el estilo de vida y la alimentación con variables de enfermedad. De acuerdo con el periódico “New York Times”, este equipo de investigadores había logrado el Grand Prix de los estudios de epidemiología. ¿Que descubren?

Encuentran que las poblaciones que consumen mucha proteína animal, esto es los grupos humanos con dietas ricas en carne, leche y huevos, tienen un colesterol de alto a muy alto, mientras que las poblaciones que tienen dietas ricas en alimentos provenientes de plantas tienen un colesterol de bajo a muy bajo.

En occidente los niveles promedio de colesterol en la sangre son de 215 mg/dL (fluctúan entre los 170 mg/dL y 290 mg/dL), mientras que en el estudio se encontró que la media del colesterol en la población China era de sólo 127 mg/dL y que en algunas poblaciones había niveles insólitos de sólo 80 mg/dL. Al profundizar en los números vemos que el consumo diario de proteína animal en China en esa época era de 7.1 gramos al día contra 70 gramos al día que consumimos tú y yo aquí en occidente. ¿Y qué significa esto respecto a la salud? En tiempos del estudio el índice de ataques al corazón en hombres adultos en Estados Unidos era diecisiete veces mayor que en China. La incidencia en cáncer de seno en mujeres norteamericanas era 500% mayor.

Ahora, a la luz de los datos, el Doctor T. Collin Campbell se siente obligado a difundir que “la buena vida” nos podría estar matando. Las dietas ricas en manjares como el foie gras, las salsas hechas a base de mantequilla y las deliciosas frituras, aunados a un estilo de vida lleno de lujos que favorecen una vida sedentaria, podían estar provocando muchas de nuestras peores pesadillas como los infartos, la diabetes y algunos tipos de cáncer. ¿Y que pasó? Pues que se enfrentó a un gigantesco motor económico, político y social que veía en esta noticia una seria amenaza a sus intereses multimillonarios.

Para darles un ejemplo: en el penúltimo capítulo de su libro Campbell relata el caso del doctor Caldwell B. Eselstyn, un prestigiado cardiólogo del Cleveland Clinic que es apartado del hospital por los buenos resultados que tiene al curar a pacientes con problemas cardiacos, ayudándoles a cambiar su dieta para ocuparse de los orígenes de la enfermedad y no simplemente en sus síntomas. ¿Y por qué tanto revuelo? Pues los otros doctores dijeron que éste les estaba arruinando su negocio. Imagínense, él con un simple cambio de dieta estaba curando a los pacientes y destruyendo un negocio súper rentable de operaciones a corazón abierto que hoy cuestan, tiro por viaje, medio millón de pesos.

Cuando estudio un tema me gusta ver, además de los testimonios de los expertos, los testimonios de la gente común y corriente como tú y yo. En el sitio de Amazon.com, donde se vende el libro, el primer testimonial sobre la edición en español la hace Hilario J. Ríos y comenta: “Gracias a la información de este libro mi salud mejoró, al principio lo hice por prevención pero después de 2 meses de poner en práctica lo estudiado, me di cuenta de que me había curado de más de 4 problemas de salud, entre ellos: el nervio ciático, el ácido úrico, el agotamiento y un problema íntimo (la eyaculación precoz) y ahora me estoy dando cuenta de que la depresión que he sufrido por más de 15 años está desapareciendo. Este libro puede salvar vidas, si no me creen, pónganlo a prueba por dos meses y ustedes deciden si es real o no”.

¿Cómo ves?



Biológicamente,
el pensamiento positivo da vida

Pregunta: ¿cuántos años puede añadir a nuestra vida una actitud positiva?

1. No influye para nada, ¡que pregunta tan tonta!
2. Añade en promedio 7.5 años
3. Añade más de 10 años

A través de este ensayo quiero extenderte mis deseos de una vida plena de salud. Por eso traigo a la mesa una gran noticia: **se ha demostrado científicamente que el ser positivo favorece nuestra salud e influye en nuestra longevidad. Específicamente, la Universidad de Yale realizó un estudio entre 660 personas mayores, preguntándoles si creían que nos volvíamos menos útiles con la edad. Los que pensaban que no, vivieron en promedio 7.5 años más que los que pesaron que sí.**

En un caso distinto, la clínica Mayo siguió a 447 personas durante 30 años y concluyó que la gente con una actitud positiva tiene 50% menos riesgo de muerte prematura que la gente con una actitud negativa. Los

optimistas no únicamente vivieron más años sino que tuvieron menos problemas físicos y mentales que los pesimistas. Padecieron menos dolor y disfrutaron de mayor vitalidad.

Otro estudio realizado en Holanda entre 999 hombres y mujeres entre 65 y 85 años encontró que una actitud positiva redujo su riesgo de sufrir un ataque al corazón en 77 por ciento. ¡Qué tal! ¿Ves lo que nos pasa cuando nos la hacemos cardíaca? Jajaja.

La razón por la cual una actitud positiva es tan importante es que ésta estimula nuestro sistema inmunológico y nos protege de la enfermedad. Por ejemplo, reduce el riesgo del catarro, duermes mejor, digieres mejor, vives mejor. El pesimista genera estrés, que a la vez causa inflamación en órganos y arterias que genera un sin fin de trastornos físicos y mentales, hasta Alzheimer.

Ahora, demos un pequeño paseo por nuestra estructura molecular para ver cómo nuestra actitud afecta el cuerpo y la mente.

Desde una perspectiva molecular: ¿quién eres tú? ¿quién soy yo? Somos un compuesto de trillones de células trabajando juntas. La mayoría de ellas sólo vive unas cuantas semanas o meses, y a lo largo de nuestra vida hay un proceso constante de reemplazo de nuevas células.



¿Cuánto viven determinadas células? ¡Veamos! Las células del paladar viven apenas unas cuantas horas, las células blancas de tu sangre viven alrededor de 10 días, y las células de tus músculos viven como tres meses.

Se estima que el 1% de todas tus células se renuevan cada día. Esto es, cada mes cambia el 30% de tus células, esto quiere decir que con cada estación se renueva el 100% de tu ser.

Imagínate, cada 100 días cambiamos todas nuestras células, posiblemente por eso toma tres meses cambiar un hábito. Supongo que es difícil enseñarle algo nuevo a una vieja célula. Antes se pensaba que las células del cerebro no cambiaban, pero hoy se ha comprobado que estás también se renuevan a lo largo de nuestra vida. Yo creo que entender esta dinámica nos invita a renovarnos mentalmente, igual que lo hace nuestro cuerpo. ¿Tú que opinas?



Y ahora la liga con la salud: lo fascinante es que el grado de renovación no sigue un esquema predeterminado, depende de qué haces y cómo te sientes. Esto es, a través de tu estilo de vida determinas tu salud física y mental. Una vida sedentaria acelera la descomposición de tus células y una correcta respiración y ejercicio les da fuerza y alarga su vida.

Lo mismo pasa con la mente y los pensamientos. Los pensamientos positivos provocan crecimiento y los negativos descomposición.

Entonces, a un nivel biológico muy básico tu pensamiento positivo te da vida.

Para concluir, permíteme sugerir un pequeño ejercicio de agradecimiento, que si lo conviertes en hábito impulsará tu salud física y mental. Empieza por abrir un cuaderno de reflexión y propósito y apunta diariamente en él los resultados del siguiente ejercicio: al acostarte, piensa en tres cosas buenas que pasaron durante el día y por las cuales estás agradecido. apúntalas en el cuaderno. Y en la mañana, piensa en tres cosas buenas que te depara el día y apúntalas también. Este simple hecho cambiará tu ánimo y tu vida. Te entrenará a estar alerta para ver lo bueno y desarrollará

tu sentido de agradecimiento, que te convertirá en una persona más feliz, compasiva y humana, con un robusto sistema inmunológico.

Te invito a probar este ejercicio de gratitud durante 21 días. Te prometo que si lo conviertes en un hábito tu mente, corazón y células te lo agradecerán con una bella y larga vida.

¿Vivimos
en un **UNIVERSO**
amigable
u **HOSTIL?**



Pregunta: ¿vivimos en un universo amigable u hostil?

- Amigable
- Hostil
- Depende

Respuesta: sin duda es una pregunta interesante, y de acuerdo con Albert Einstein la respuesta que le demos se convertirá en la decisión más importante de nuestra vida. Por lo tanto hoy quiero invitarte a reflexionar sobre el universo y a que te preguntes si lo consideras amigable u hostil.

Para empezar, permíteme contarte una pequeña historia de mi camino hacia la luz y cómo jugaba con el concepto del universo hostil.

En la universidad tenía un amigo que solía decir con tono triunfal: “La vida es una friega y después te mueres”. Me movía el tapete su percepción de un universo hostil y su creencia en la heroicidad de la creatura aislada cuya grandeza, para parafrasear a Shakespeare, radica en su disposición para aguantar los golpes y dardos de una injuriosa suerte.

En esa época yo también tenía mis versos predilectos. A mí me encantaba declamar en fiestas el monólogo de Macbeth para azotar la conciencia de los presentes. Échense esto: “¡Extínguete, extínguete candela fugaz! La vida es sólo una sombra que pasa, un pobre cómico, que se pavonea y agita durante su hora sobre la escena y después no es oído más; es un cuento narrado por un idiota, lleno de ruido y furia, que no significa nada...”

Me cautivaba el poder de las palabras y la fuerza de este magistral texto que era cómo una invocación que

nos chupaba a todos hacía el hoyo negro del universo hostil y desgraciado. Era como si al invocar con fuerza que la vida “es un cuento narrado por un idiota, lleno de ruido y furia, que no significa nada”, jalara violentamente la cadena del gran WC cósmico que nos traga a todos sin piedad al fondo del abismo.

¿Sientes al fuerza de estas bellas palabras tóxicas? ¿Verdad que parecen tener vida propia, que enganchan y azotan nuestra conciencia? Hoy, después de años de escribir y hablar en público estoy convencido de que las ideas expresadas con fuerza a través de las palabras bien escogidas tienen vida propia y la capacidad de construir o destruir. Son tan concretas o incluso más concretas que las cosas materiales, porque las palabras nacen de una esfera superior que tiene el poder de crear cosas nuevas que transforman la realidad.

No es por nada que la Biblia empieza por decir en Génesis 1:3 “Y dijo Dios: Sea la luz; y fue la luz. Y vio Dios que la luz era buena; y separó Dios la luz de las tinieblas”.

Esta misma capacidad de la palabra que utilizó Dios para crear la luz y separarla de las tinieblas la tenemos cada uno de nosotros y se manifiesta a cada instante de nuestras vidas a través de nuestros pensamientos, que transforman “milagrosamente” tanto nuestros temores como esperanzas. Si nosotros creemos que el universo es hostil, lo será. Nuestros miedos más oscuros se materializarán. Por ejemplo, si nos imaginamos que hay gente mala en todos lados, el universo nos mandará gente mala. Si nos imaginamos que nos vamos a enfermar, el universo nos mandará enfermedad, y si nos imaginamos que nos vamos a quedar sin trabajo el universo hará lo que le pedimos.



Ves, el universo es infinitamente bueno y justo al mismo tiempo. Es infinitamente bueno porque nos colma de abundancia si abrimos nuestra mente y corazón y lo aceptamos. Pero es también infinitamente justo porque nos ha dotado del libre albedrío que nos permite vivir en la desgracia de una vida sin fe si así lo decidimos.

La fe no es simplemente un principio teológico sino un músculo mental y emocional, y como cualquier músculo hay que usarlo para que se desarrolle.

Al desarrollarlo nos percatamos de que el universo está organizado para trabajar a nuestro favor y manifestar a través de nosotros toda su creatividad y esplendor. Ninguno de nosotros somos insignificantes. Todos somos hijos de Dios, espléndidos y bellos. En los ojos del universo ninguno de nosotros somos demasiado viejos, feos o inadecuados. Todos somos perfectos y únicos. Todos tenemos una razón por vivir. Todos poseemos un ministerio. Todos somos cocreadores con el universo en su misión de avanzar el amor.



Muchas veces tememos darnos al amor porque pensamos que nos hará débiles, vulnerables y menos eficientes en el mundo real. Decimos que está bien tener a Dios en nuestra vida espiritual, pero que es mejor no entregarle nuestras finanzas. Y sin embargo, el amor nos hace despertar cada mañana llenos de propósito, con una mente más abierta y creativa que nos permite ver mejores soluciones y nuevas oportunidades.

A través de los ojos del amor nos presentamos ante la vida más positivos, lo cual nos hace más atractivos frente a clientes, a posibles empleadores y al mundo en general. Al ver el universo como amigable dejamos de estar solos y nos integramos a la energía universal de un universo abundante que opera bajo la ley de la divina compensación. ¿Que quiero decir con esto? Como comenté hace un momento, el universo es una fuerza creativa basada en el amor. Cada uno de nosotros poseemos una misión, un ministerio de cocrear abundancia con él. Se trata de cuidar con amor y esmero el mundo que se nos ha entregado y trabajar con

fuerza, pasión y alegría todos los días de nuestras vidas para enaltecer la creación desarrollando nuestros talentos para servir a los demás y devolver a la creación un mundo un poco mejor que el que recibimos.

Al asumir nuestro rol de cocreadores con el universo activamos la ley de la divina compensación y la vida empieza a hacer fluir hacia nosotros todo lo que necesitamos para proseguir en nuestro ministerio. Ante esta postura nos damos cuenta de que no existe nada fortuito. Todo tiene una razón de ser. Hoy tú estás aquí leyéndome por algo, por ejemplo.

Hoy mi deseo, mi misión, es ayudar a liberarnos del hoyo negro del miedo y de la negación, y a proyectarnos a la alegría de la luz, el propósito y la felicidad de sabernos infinitamente sabios y profundamente amados. Por lo tanto hoy te invito a ser sabio como Einstein y a tomar la decisión más importante de tu vida, hoy, aquí y ahora: ve al universo como amigable y de una vez por todas separa la luz de las tinieblas.



Ser positivos **NOS CONVIRTIÓ** en humanos

Ahora quiero hacerte una pregunta que tiene dos partes:

1. ¿Puede el miedo salvarte la vida?

- Sí
- No

2. ¿Y ser positivo?, ¿puede salvarte la vida?

- Sí
- No

Efectivamente, el miedo te puede salvar la vida, pero también es cierto que si vives en un estado permanente de paranoia, te puede matar. Por el otro lado, el ser positivo no únicamente te puede salvar la vida, sino que también puede salvar a la humanidad.

Siempre nos han enseñado que las emociones negativas como el miedo, ese instinto de huir o pelear forman parte de nuestra esencia básica, y que han sido fundamentales en el desarrollo y supervivencia de nuestra especie. Sin embargo, hasta ahora se ha hablado poco de las emociones positivas como el cariño, la esperanza y la unidad como elementos fundamentales de esos mismos procesos de la especie. Por eso quiero hablar acerca de ello, porque el miedo sirvió bien a nuestros antepasados cavernícolas para pelear o huir de las bestias hambrientas, pero hoy más bien son las emociones positivas las que necesitamos desarrollar y las que tendrán mayor relevancia sobre nuestra vida, sobre el mundo y la humanidad.

Un poco de historia: durante años muchos científicos se preguntaban para qué sirvieron las emociones positivas en el desarrollo de la humanidad. A diferencia de las

emociones negativas, que cabían en un marco teórico muy claro que especificaba que gracias al instinto de pelear o huir habíamos sobrevivido y evolucionado, las emociones positivas no cabían fácilmente en este esquema. Lo que es más, las emociones positivas parecían pálidas comparadas con las emociones negativas, hasta que llegó la científica Barbara Fredrickson, que se dio a la tarea de ponerlas en perspectiva.

Ella nos enseñó que las emociones positivas y negativas son diferentes y que cada una requiere de su propio marco teórico, porque cada una jugó un papel diferente y vital en la supervivencia y desarrollo de nuestra especie.

Explica que las emociones negativas fueron fundamentales para la supervivencia de nuestros antepasados en cuanto servían para enfocar su atención y limitar su capacidad para ver diversas posibilidades, lo cual resultaba especialmente útil ante amenazas puntuales como cuando un felino hambriento los acechaba, y tenían que decidir rápidamente entre dos opciones: pelear o huir.





Por otro lado, las emociones positivas fueron fundamentales para la evolución de nuestros antepasados porque les ayudaron a abrir su mente y su corazón para desarrollar todo su potencial humano. Específicamente, las emociones positivas les ayudaron a ser más creativos e inteligentes para desarrollarse física, intelectual y socialmente, propulsando su capacidad no sólo para sobrevivir sino para florecer. Así, las emociones positivas como el cariño, la esperanza y la unidad resultaron ser fundamentales en nuestro desarrollo, constituyéndose en el principal diferenciador entre el ser humano y las otras criaturas sobre la tierra. Al abrir nuestra mente y corazón nos convertimos en criaturas capaces de crear herramientas, lenguaje y sociedad.

Para captar cómo las emociones positivas construyen, piensa en algún momento de gran alegría en tu vida: cuando tu hijo o hija dio sus primeros pasos; el reencuentro con un viejo amigo o la primera vez que viste el mar o la nieve. O piensa en la fuerza que nos sacude cuando encontramos algo o alguien que nos mueve el tapete. Cómo nos abrimos y nos tornamos curiosos. Intensos. Receptivos. Resueltos. Cómo esto nos lleva a explorar y aprender... ¿Recuerdas cómo te sentiste, cómo se expandía tu horizonte, cómo se te cargaba la pila dándote ánimo para seguir adelante y asumir nuevos retos? Ésta es la fuerza que requerimos hoy, y está en cada uno de nosotros, aquí y ahora, y hay que tomarla con las dos manos para transformar nuestra vida y al mundo.

Ahora, piensa un segundo en cómo contrasta esto con la negatividad que nos cierra, nos retrae y nos vuelve temerosos o agresivos. La positividad nos da alas y la negatividad nos las corta. Esta nueva visión científica contrasta poderosamente con la teoría del origen de las especies de Charles Darwin, que profesaba que el poder de las emociones negativas eran el principal motor del desarrollo y supervivencia de las especies, incluyéndonos a nosotros.

Si, es cierto que tenemos esta característica agresiva en nuestros genes, pero también tenemos el aspecto positivo, esta virtud que nos convierte en humanos y nos distingue de las otras creaturas.

Estamos ante una nueva perspectiva sobre quiénes somos, que nos invita a entender a fondo nuestra humanidad; a profundizar en el valor de las emociones positivas y desarrollarlas en forma ordenada y sistemática. Al igual que el miedo, el egoísmo y la ira nos han llevado a la guerra y al genocidio. Ha llegado el momento de desarrollar nuestras auténticas virtudes humanas: el cariño, la esperanza y la unidad. Es hora de llevar a la sociedad al próximo nivel y de asumir nuestra posición como los albaceas de la tierra.

El mundo no es nuestro enemigo, aquél que debemos someter y transformar. No. El mundo es nuestro hogar, aquél que debemos cuidar, conservar y enaltecer.



NEURONAS ESPEJO: el reflejo de nuestra *humanidad*

Pregunta: ¿qué son las células espejo?

- Son las neuronas que provocan la empatía entre seres humanos
- Es la parte del cerebro responsable del desarrollo del lenguaje
- Es un mecanismo biológico que genera un sistema de realidad virtual entre nosotros

Respuesta: de acuerdo con el neurocientífico Ramachandran, el actual director del centro de estudios del cerebro y la cognitividad de la Universidad de California en San Diego, al que la revista Newsweek define como "una de las 100 personas más destacadas a las que hay que seguir en el siglo XXI", las células espejo son responsables de los tres fenómenos descritos en las opciones de respuesta. Estamos hablando, posiblemente, del descubrimiento neurológico más significativo de los tiempos modernos.



Detengámonos un momento para pensar en nuestra mente; un pedazo de carne que pesa al rededor de un kilo y medio y que podemos sostener en la palma de la mano, y que sin embargo es capaz de percibir la inmensidad del espacio interestelar, contemplar la idea del infinito, cuestionar el significado de su propia existencia y formular la presencia de Dios. Estamos hablando de una capacidad de raciocinio que hasta hace muy poco no podíamos explicar cómo ocurría dentro de nuestra cabeza. Pero todo eso ha cambiado...

Hace algunos años un grupo de investigadores en Parma, Italia, bajo el liderazgo Giacomo Rizzolatti, encontró un nuevo tipo de neuronas en los lóbulos frontales del cerebro humano a las que llamaron “neuronas espejo”. A diferencia de las neuronas motrices que se conocen desde hace más de 50 años y que se disparan cuando una persona hace una acción específica (como extender la mano para agarrar un gajo de limón, llevarlo a su boca y morderlo), este grupo de investigadores descubrió algo nuevo y sorprendente. Resulta que el 20% de estas neuronas también se activa cuando observa a otra persona realizar la misma acción.

Seguramente tú acabas de sentir tus células espejo trabajando ahora que hablé de “morder un gajo de limón”. ¿Percibiste cómo se activaban tus papilas gustativas? Es parte del fenómeno.

Imagínate la trascendencia de este descubrimiento. Es como si estas neuronas estuvieran asumiendo el punto de vista de otra persona. Es precisamente este fenómeno empático el que permitió el desarrollo del lenguaje y de la misma conciencia.



Explica Ramachandranal que hace 75 mil años sucedió algo crucial: de pronto se dispararon las habilidades únicas del ser humano, como el uso del fuego y de las herramientas, al igual que el desarrollo del lenguaje y la habilidad de leer la mente de otra persona e interpretar su comportamiento.

Todo esto pasó relativamente rápido, aunque el cerebro humano ya había llegado a su tamaño actual hace 300 o 400 mil años. Lo que él sugiere es la emergencia de un sistema sofisticado de neuronas espejo que permitió imitar y emular el comportamiento de otras personas, de tal manera que cuando algún miembro de la tribu hacía un descubrimiento como el del manejo del fuego o de alguna herramienta, éste se transmitía de forma horizontal a gran velocidad entre la población o verticalmente entre su descendencia.



Resulta que este nuevo descubrimiento sobre cómo funciona la mente puede desbancar a Charles Darwin de su lugar en la historia como el primer ser humano que descifró el fenómeno de la evolución de las especies. Resulta que 50 años antes de él, Jean-Baptiste Lamarck ya había propuesto la teoría de la “herencia de los caracteres adquiridos en vida”, que fue rechazada a favor del concepto darwinista. Hoy, ante la nueva evidencia, resulta indispensable la teoría lamarckista para entender el desarrollo de habilidades complejas como la formación del lenguaje o de lo que llamamos cultura.

Y ahora, a la realidad virtual: resulta que las células espejo pueden ser el eslabón perdido entre la ciencia y la metafísica. Ramachandram nos dice que no únicamente estamos conectados por Twitter y Facebook sino que estamos conectados literalmente a través de las células espejo, una red infinitamente más poderosa y profunda. Explica: “Si me inyecto anestesia en el brazo para que no tenga ninguna sensación y luego veo a una persona tocar el brazo de otra, literalmente voy a sentir en mi brazo la sensación de que me están tocando. Lo que es más, si tomamos a una persona que ha perdido un brazo y tiene la sensación de dolor en su brazo fantasma, resulta que si él ve a otro masajear el brazo de otra persona esto alivia su dolor, por eso algunas personas ya las están llamando las “neuronas Gandhi” o “neuronas empatía”. Fascinante.

Pero, ¿qué significa todo esto para nosotros? Significa que la naturaleza nos ha dotado de una capacidad nata que disuelve la barrera entre los individuos para formar una especie de mente grupal universal que da pie a la conciencia y a la esencia humana. Hoy nuevamente estamos llamados a echar mano de esta virtud, y está precisamente en las células espejo la respuesta no únicamente a la clave de nuestros orígenes, sino también a la de nuestro presente y nuestro futuro. Con gran poder viene gran responsabilidad. Y es por eso que la naturaleza infinitamente sabia nos dotó con conciencia y compasión.

Yo te invito a trabajar la mente y el corazón; a disolver la ilusión de la barrera entre nosotros y a permitir que florezca nuestra auténtica esencia humana de seres generosos, cercanos y compasivos. Hacerlo nos liberará del terrible dolor de la ilusión de la separación y nos dará ánimo, fuerza y sabiduría para ser, crecer y trascender.



DESCUBRE

la biología del

amor



Bueno, sigamos hablando de las neuronas espejo y del último libro de la doctora Barbara Fredrickson “Love 2.0” (“Amor 2.0”).

Te pregunto ¿está conectada la mente con el corazón?

- Sí
- No
- Depende

Pues resulta que sí. Están conectados, y no simplemente en una forma figurada sino en una forma muy concreta. Nuevos estudios científicos han encontrado que la mente y el corazón están conectados física, neuronal y biológicamente, y que esta poderosa interacción está arrojando nueva luz sobre un tema profundamente humano: el amor.

Barbara explica en su nuevo libro que existe una conexión física entre la mente y el corazón a través del nervio vago que va del centro de nuestro cerebro directamente a nuestro corazón, y que éste es complementado por una poderosa hormona de conexión llamada oxitocina, que está relacionada con la conducta maternal y paternal, al igual que con la generación de confianza y generosidad.

Pero la cosa no termina ahí: esta coyuntura se proyecta fuera de nuestro cuerpo a través de las neuronas espejo que como vimos en el capítulo anterior son un mecanismo que se podría describir como un sistema de realidad virtual REAL que permite realizar una conexión concreta entre lo que una persona siente y otra persona más.

Pongamos esto en contexto. Comparemos la utilidad del mecanismo primitivo de supervivencia conocido como el principio de “huir o pelear” con el nuevo mecanismo que está revelando en su libro la doctora Fredrickson, que ella llama el principio de “calmar y conectar”, y veamos cómo cada uno de ellos puede aportar al desarrollo humano personal y social.

Veamos primero el mecanismo de supervivencia “huir o pelear”. El que está detrás del estrés que se manifiesta unas 23 veces por día, liberando en nuestro cuerpo hormonas nocivas de estrés, adrenalina y cortisol.



Hay que entender que éste es un auténtico mecanismo de supervivencia que nos está preparando para huir o pelear con el fin de salvarnos la vida. Cada vez que se dispara, se incrementa nuestra presión sanguínea, que pone presión sobre el corazón. Pero la cosas no se queda ahí, además este instinto le instruye al cuerpo suprimir lo que considera que no es vital en el momento para nuestra supervivencia, entonces suprime nuestro sistema inmunológico al igual que disminuye la generación de hormonas sexuales y del crecimiento, y como razona que el cuerpo va a sufrir una agresión física en la cual terminará ensangrentado aumenta el azúcar en nuestra sangre para hacerla más pesada, para que no nos desangremos tan fácilmente.

Sin duda es un mecanismo espléndido si realmente estamos en una situación de vida o muerte, con un

tigre de dientes de sable persiguiéndonos, pero es mucho menos útil en el contexto del estrés cotidiano. En el contexto actual, el estrés lejos de estarnos salvando la vida nos la está fregando, generando ansiedad, migraña, dermatitis, desorden gastrointestinal, infecciones y en casos extremos hasta infartos, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

Y es por eso que se me hace tan importante la buena nueva del amor 2.0. Al igual que nuestro cuerpo genera estrés también genera amor. Y la biología del amor produce una reacción contraria al estrés, que en vez de hacernos “huir o luchar” nos hace “calmar y conectar”.

Al igual que nuestro cuerpo está extraordinariamente bien capacitado para huir o pelear, también esta súper bien capacitado para calmar y conectar.



Resulta que la combinación de nervio vago junto con la oxitocina y las neuronas espejo operan tras bambalinas generando un mecanismo de supervivencia en base a la apertura y la confianza que nos ayuda a conectar con otros seres humanos para forjar relaciones profundas que contribuyen mucho más a nuestro desarrollo y florecimiento que el huir o pelear.

A lo largo del día estos tres componentes están en constante interacción empujándonos a conectar con otros seres humanos y a forjar relaciones más cercanas que van tejiendo la fibra social de nuestra humanidad.

Lo que se me hizo maravilloso es que los estudios más recientes sobre las neuronas espejo están arrojando que éstas no están limitadas a la conexión y

acoplamiento entre dos personas, sino que se propagan y conectan a grupos, sociedades y al planeta.

Resulta que la biología de amor es universal y se transmite a través de un mecanismo poderosísimo que nos permite como humanidad compartir el sentimiento del amor a través de esta realidad virtual que nos hace vibrar al unísono. ¡¡¡Es absolutamente inmenso!!!

Al igual que hay que aprender a manejar el mecanismo de huir o pelear para controlar el estrés que afecta nuestra salud y perjudica nuestras relaciones sociales, hay que aprender a desarrollar nuestra capacidad de calmar y conectar para fortalecer nuestra salud y crecer personal y socialmente.

Este hallazgo es sin duda muy esperanzador. Pone

en una nueva perspectiva nuestro rasgo más humano y lo lleva a nuevas alturas.

Hoy estamos ante el umbral de una nueva ciencia. La ciencia del amor que promete revolucionar la calidad de nuestras vidas. Ha llegado el momento de tomar el amor en serio. De aprender a amar. Primero a nosotros mismos y después a los demás. El amor es la antítesis del miedo. Donde el miedo nos incita a huir o luchar generando estrés que disminuye nuestra calidad de vida, el amor nos invita a calmar y conectar generando apertura, salud y felicidad.

Hay que abrazar los nuevos hallazgos científicos que nos enseñan que los seres humanos estamos programados para amar, y que el amor es el fundamento más básico y profundo de la vida. Al abrirnos al amor y al aprender a amar podemos empezar a transformar esos ocho a 15 momentos de estrés de cada día en ocho a 15 momentos de amor.

Te invito a toma el amor en serio. Estúdialo, entiéndelo, practícalo, cultívalo y se feliz.

Una de las formas más sencillas y potentes para liberar la oxitocina es simplemente dar abrazos. Se ha comprobado que con dar ocho abrazos por día ayudamos a mejorar nuestro humor, salud y autoestima.

Hagámoslo ya. Abracemos a nuestros semejantes y liberemos del fondo de nuestro corazón ese amor que todos añoramos.

**Este es tu momento. Genera felicidad.
¡Ve y abraza a alguien!**

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a dark top, holding a black mug. The word "STRESS" is written on the mug in a white, hand-drawn, slightly messy font. The woman's face is partially visible on the right side of the frame, showing her eyes closed and a pained or stressed expression with her mouth open as if shouting or crying. The background is blurred, showing what appears to be a window with blinds.

¡Veintitrés
disparos de
estrés al día!

¿CÓMO REMEDIARLOS?



Sin duda los abrazos son excelentes para ayudarnos a conectar y bajar la neurosis y el estrés, pero metámonos un poco más en el tema del estrés y cómo enfrentar esto que se ha convertido en una auténtica epidemia.

Resulta que muchos seres humanos bien intencionados están buscando como enfrentar este sentimiento de malestar a través de recetas tan variadas como tomar pastillas, cambiar su dieta, hacer ejercicio e incluso tomar clases de yoga. Lo lamentable es que muchas veces todas estas acciones no generan los grandes resultados esperados. ¿Por qué?

Pues resulta que se nos ha enseñado a ver el cuerpo como algo casi ajeno a nosotros, sobre el cual no tenemos mucho control y que cuando empieza con sus achaques hay que ir a ver al doctor para que él o ella nos de la “receta mágica” para volver a estar bien. Si vamos con un médico tradicional nos prescribe algún medicamento o en caso extremo una operación. Y si vamos con un médico naturista nos receta dietas y ejercicio.

Sin embargo los últimos hallazgos científicos han encontrado que el manejo del estrés y de sus múltiples manifestaciones no es un proceso exclusivamente extrínseco sino también intrínseco.

Específicamente, un doctor de la Universidad de Harvard llamado Herbert Benson encontró que al igual que tenemos el mecanismo de “pelear o huir”, también la naturaleza nos ha dotado de otro mecanismo compensatorio que él llamó la “respuesta de relajación” y que hay que aprender a utilizar para enfrentar el estrés.



Esto es, el estrés no es algo que se soluciona simplemente de afuera hacia adentro tomando pastillas, cambiando nuestra dieta, haciendo ejercicio o practicando yoga, sino que es algo que también requiere solucionarse desde adentro hacia afuera a través de lo que llamaré “la mente medicinal” que opera la relación cuerpo-mente.

Resulta que todos los medicamentos, dietas y ejercicios del mundo no nos curarán si nuestra mente no está bien. Específicamente, además de un cuerpo sano hay que tener una mente sana y si existe algo que nos está causando un malestar emocional, pues entonces hay que enfrentarlo y resolverlo para alcanzar un auténtico estado de salud. ¿Suena lógico verdad?

El cuerpo no es simplemente una manifestación de lo que hacemos, sino sobretodo el cuerpo es una manifestación de lo que sentimos, pensamos, creemos. Para ser realmente saludables hay que alcanzar el delicado balance de cuerpo, mente y alma, que es algo profundamente personal. Se trata de aprender a fomentar la “respuesta de relajación” inherente en nuestro cuerpo y permitirle hacer su trabajo reparador.



Por lo tanto es importante entender que la relajación mental es tan o más importante que comer bien, dormir bien y hacer ejercicio. Me explico. Si estás en una relación tóxica, en un trabajo que atenta en contra de tu dignidad o te sientes vacío, no importa que tan saludable sea tu dieta, que tanto ejercicio hagas, si duermes tus ocho horas, o si sabes pararte de cabeza, tu cuerpo se está envenenando con estrés. No hay pastilla que te pueda recetar un doctor para curarte. Tienes que tomar control de tu vida para sanar.

Esto es, tienes que fijar límites, vivir de acuerdo a tu verdad, rodearte de un sentido de amor y propósito y dedicarle tiempo a lo que amas. En el fondo tienes que amarte, no simplemente cuidarte.

La coherencia es una receta que exige valentía. Si estás en una situación que te afecta tu felicidad, tu dignidad o tu sentido de propósito, todo el sentido falso de seguridad que te da permanecer igual no te va a ayudar. Hay que amarse lo suficiente para cambiar.

Si no tienes el coraje de enfrentar de un tajo la situación tóxica que te está consumiendo, empieza por fortalecer tu “respuesta de relajación” creando pequeños espacios para ti que poco a poco te irán fortaleciendo,

dándole más sentido a tu vida. Medita. Pinta. Canta. Reza. Lee biografías. Busca a gente positiva. Ve a un club de la risa. Despabílate. O aún mejor, ayuda a alguien más.

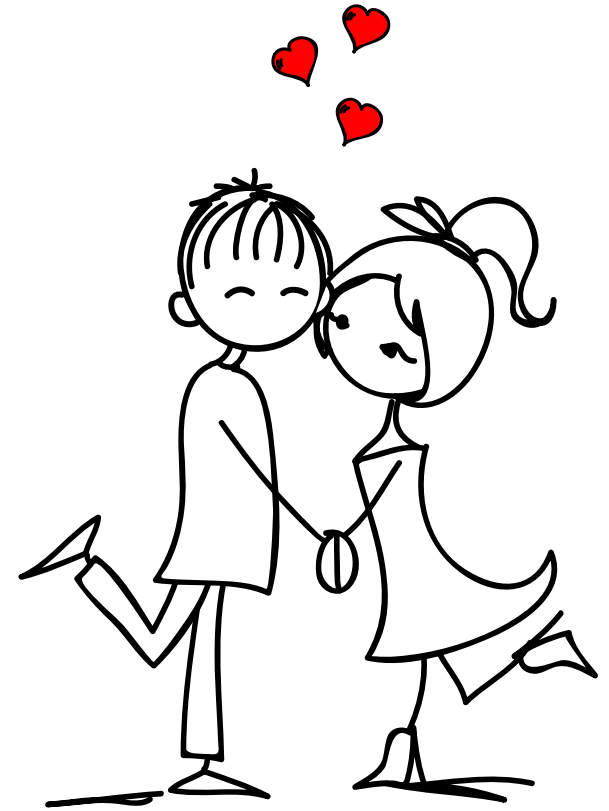
En resumen, el estrés es un mecanismo natural del cuerpo que se dispara cuando nuestra mente percibe que nos encontramos en peligro. Para combatirlo hay que aprender a fomentar la “respuesta de relajación” que es el gran antídoto con el cual la naturaleza nos ha dado.

Una vida sana se compone de un cuerpo sano, una mente lúcida y un espíritu agradecido. Entre el 60% y 90% de todas las enfermedades son producto del estrés, por lo tanto la respuesta a nuestros achaques no está en lo externo sino en lo interno. Asume hoy la responsabilidad por tu bienestar. Recétate la dura medicina de que nada ni nadie lo puede hacer por ti y reconoce que la naturaleza ya te ha dotado con todo lo que necesitas para alcanzar la felicidad.

Simplemente hay que quererse mucho, escuchar la voz de nuestra intuición, tomar decisiones sensatas y vivir de acuerdo a nuestra verdad.

A photograph showing a woman in the foreground, slightly to the right, covering her face with her hand as if crying or in deep distress. She is wearing a grey long-sleeved top. In the background, a man is visible, slightly out of focus, looking towards the camera with a serious expression. He is wearing a light-colored shirt. The overall mood is one of emotional pain or conflict.

¿Como desarrollar
el verdadero amor?



Pregunta: ¿para que funcione el matrimonio, cuántas interacciones positivas hay que tener por cada interacción negativa?

- 3
- 5
- 10
- 10 mil

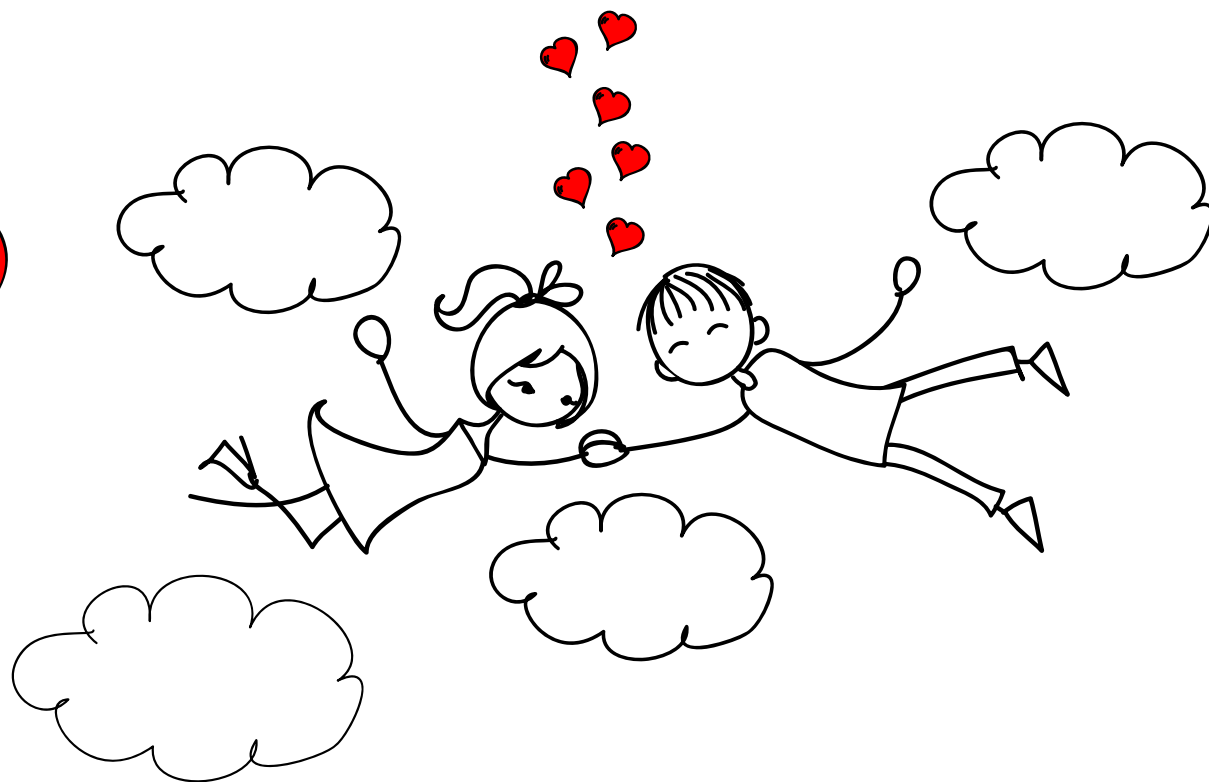
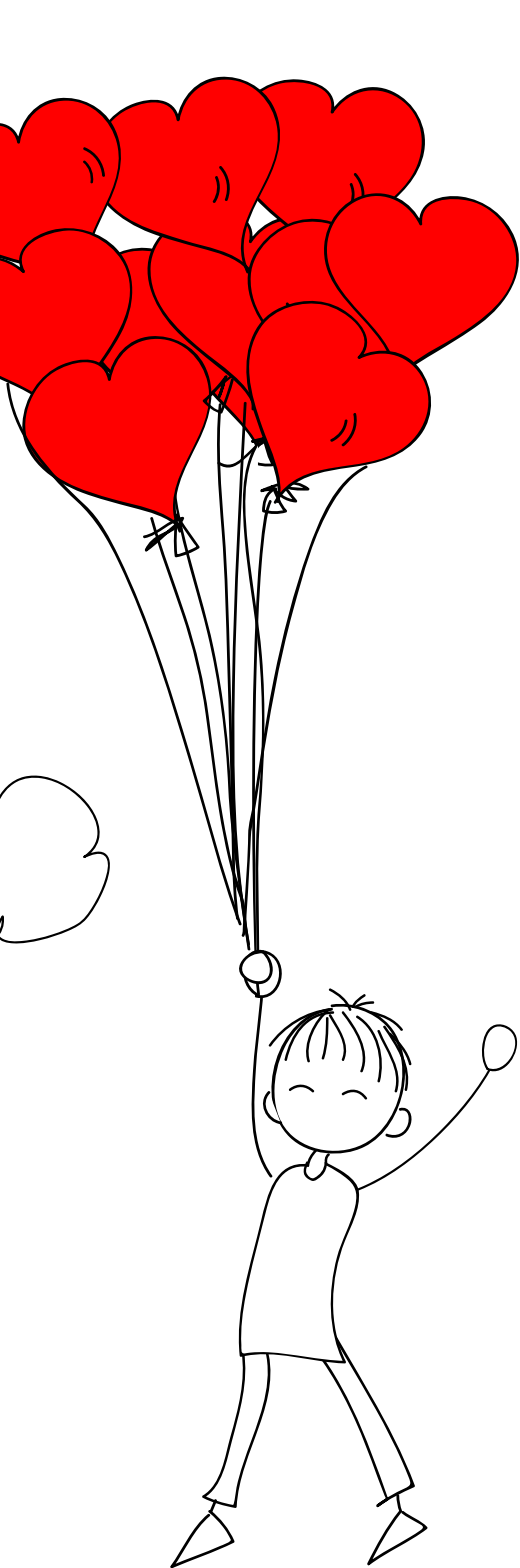
Respuesta: pues, de acuerdo a John Gottman, de la Universidad de Washington, para que un matrimonio funcione hay que tener 5 interacciones positivas con la pareja por cada interacción negativa (y 10 mil interacciones positivas por cada interacción negativa con la suegra). OK. Fuera de broma. Para tener un matrimonio feliz hay que decir muchas más cosas bonitas que feas y halagar mucho más que criticar.

Un poco de historia: el Dr. Gottman ha dedicado su vida al estudio de la interacción de las parejas y ha desarrollado una metodología basada en observar cómo se tratan, que le permite predecir con hasta un 94% de confiabilidad si una pareja se separará en los próximos 10 años.

En sus estudios encontró que en una pareja funcional los esposos se dicen por lo menos cinco cosas positivas por cada cosa negativa, y en muchos casos el número de interacciones positivas es mucho mucho más alta.

¿Cuáles son las interacciones positivas? Demostrar interés en lo que la pareja piensa, dice o hace. Realmente conocer sus sueños, deseos y valores y mantener vivo este interés a lo largo de la relación. Esto contrasta poderosamente con las interacciones negativas como son la crítica, el enojo, el sentirse ofendidos y ofender. ¡Qué fácil es caer en esta dinámica destructiva! Hay parejas que han elevado el desprecio a un arte magistral de cinismo, revancha y frialdad (sin duda la receta perfecta para un eminente divorcio).

Hay que entender que lo negativo tiene una fuerza impresionante para producir dolor, dañar y lastimar. Y honestamente, cinco interacciones positivas se hacen pocas para contrarrestar un hecho negativo. Un comentario hiriente requiere no de cinco, sino de cincuenta actos de cariño para desactivar el daño. Aquí lo más importante es la comunicación abierta y sincera. La aceptación de la mezquindad y el sincero arre-



pentimiento de haber lastimado a tu ser querido. Sin duda en toda relación hay diferencias, pero uno puede ponerse de acuerdo en poder estar en desacuerdo sin pelear, ofender o lastimar.

Ahora, hay que preguntarnos, ¿es el matrimonio la panacea? Pues sí y no.

Se ha encontrado que el matrimonio en sí no es garantía de felicidad. Muchas veces nos casamos por las razones equivocadas porque realmente no entendemos el amor. Lo que importa es que la persona con la cual te cases sea la persona correcta para ti y que entendamos las dos etapas del amor: la adolescencia y el amor maduro, que nos invita a no darnos por vencidos antes de tiempo.

El amor adolescente se caracteriza por la atracción. Ese maravilloso poder que nos seduce, intoxica y hace perder la cabeza, inspirándonos a escribir 20 poemas de amor y una canción desesperada como lo ha hecho

Pablo Neruda. Hay les va un fragmento de su primer poema de amor:

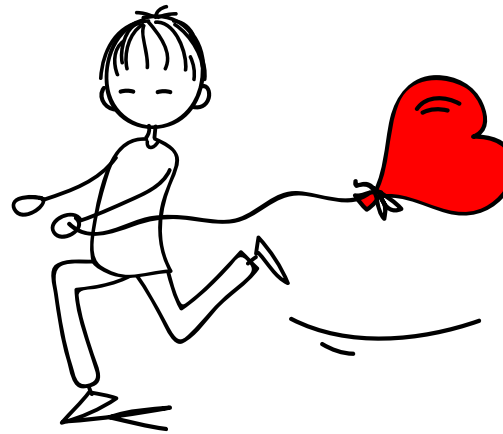
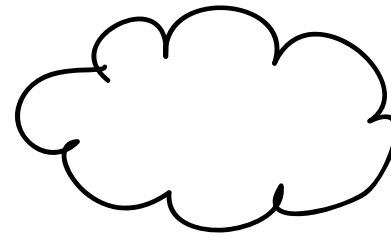
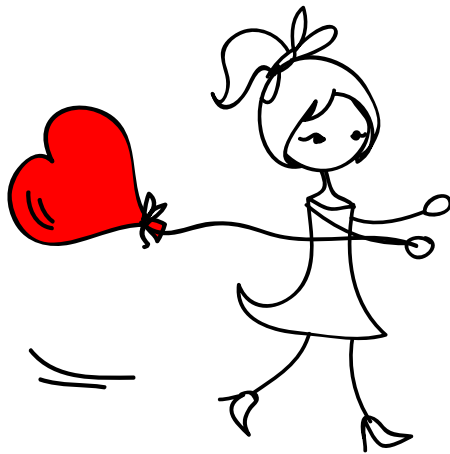
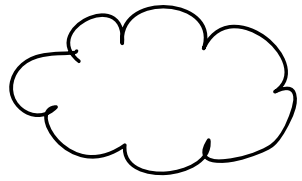
*Cuerpo de mujer, blancas colinas, muslos blancos,
te pareces al mundo en tu actitud de entrega.*

*Mi cuerpo de labriego salvaje te socava
y hace saltar el hijo del fondo de la tierra.*

*Fui solo como un túnel. De mí huían los pájaros
y en mí la noche entraba su invasión poderosa.*

*Para sobrevivirme te forjé como un arma,
como una flecha en mi arco, como una piedra en mi honda.
Pero cae la hora de la venganza, y te amo...*

¡Sin duda bello y atormentado al ver el amor como venganza! Lo que hay que entender es que en esta etapa del amor, en cierta forma no somos más que simples títeres de la hormona alborotada, de esa fuerza universal que vibra en cada una de nuestras células cuando llega la edad de procrear y la vida nos seduce en base a testosterona masculina y estrógeno femenino para cumplir su implacable misión de continuidad.



Resulta que es fácil confundir esa poderosa pasión y deliciosa locura con el amor verdadero. Sin embargo, después de que el fuego de la pasión se reduce a brasas, al paso de seis meses a dos años, la vida nos escupe lampareados, agotados y desnudos para descubrir que hay un ser humano dentro de ese otro cuerpo a nuestro lado.

Para la gente adoctrinada en las historias del “amor verdadero” tipo hollywoodenses, esta etapa puede considerarse como el fin del amor o el desenamoramiento luego del cual uno abandona al sujeto de su desdicha para lanzarse una vez más a la conquista de un nueva inyección de endorfina pasional.

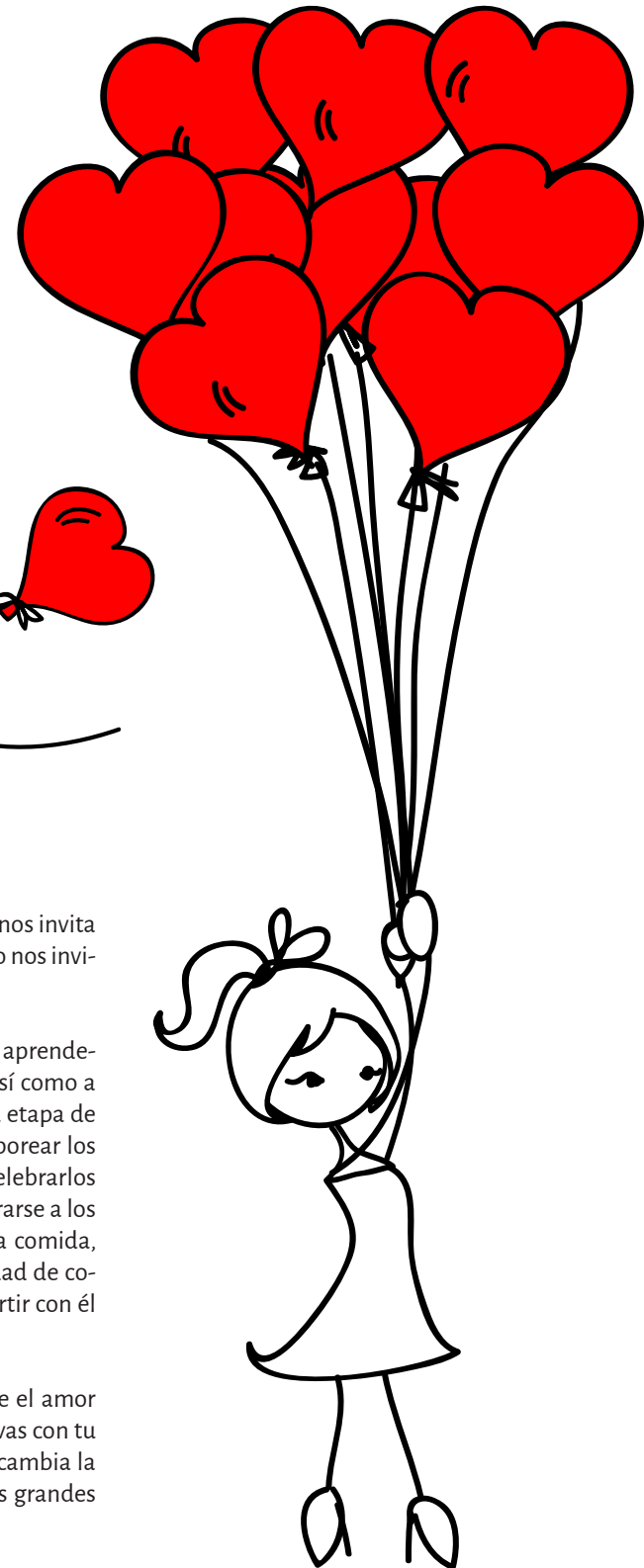
Muchas parejas se separan en este momento, lo cual es una verdadera lástima porque la siguiente etapa del amor es en muchas maneras mucho mejor.

El amor pasional da lugar a una relación mucho más bella y profunda caracterizada por el compañerismo,

la empatía y la felicidad. Si el amor pasional nos invita a no ver los defectos del otro, el amor maduro nos invita a reconocerlos y aceptarlos.

Estamos hablando de una etapa en la cual aprendemos a cultivar la cercanía y la admiración, así como a respetar y apreciar nuestras diferencias. Una etapa de apoyarnos y disfrutarnos; de reconocer y saborear los pequeños grandes momentos de la vida y celebrarlos juntos. ¡Hay tantos! Tomarse de la mano, mirarse a los ojos, sonreír y decirse “gracias”. Compartir la comida, la cama, el amanecer. La deliciosa complicidad de conocer, realmente conocer a alguien y compartir con él o ella una meta común.

Yo te invito a reflexionar un momento sobre el amor en tu vida. ¿Tienes cinco interacciones positivas con tu pareja por cada interacción negativa? Si no, cambia la dinámica y descubre de aquí en adelante los grandes regalos del amor maduro.





Cómo capitalizar la ley de la COMPENSACIÓN DIVINA

Quiero cerrar este libro haciendo una reflexión sobre la sabiduría de las escrituras y un análisis de una de las parábolas de la Biblia que más ruido me hizo cuando era joven. Se trata de la parábola sobre los talentos en Mateo 25:14-30.

¿Qué son los talentos? En tiempos de Jesús un talento era una inmensa cantidad de dinero que equivalía a 6 mil denarios. Y un denario era el salario diario de un peón, o sea, un talento equivalía a 16 años del trabajo diario de una persona.

La parábola cuenta que un día El Señor se va de viaje y encomienda sus bienes a tres de sus trabajadores, de acuerdo con la capacidad de cada uno. Al primero le entrega cinco talentos, al segundo dos y al tercero uno. Al regreso El Señor pide a cada uno le diga qué hizo con el dinero. El primero, que recibió cinco talentos, le reporta al Señor que los puso a trabajar y que gracias a ello los convirtió en diez, y que por lo tanto ahora tiene el doble de lo que recibió. El segundo también reporta que puso a trabajar sus dos talentos y que ahora tiene cuatro. Pero el tercero que había recibido un talento se comportó en forma insegura, desconfiada y temerosa, pues en lugar de ponerlo a trabajar lo enterró. Este

trabajador le dice al Señor que le tiene miedo porque dicen que él es severo y que por lo tanto escondió su talento para no correr ningún riesgo, de modo que le entrega el talento íntegro hasta el último centavo. Ahora fíjate lo que hace El Señor: al que sólo tiene un talento se lo quita y se lo da al que recibió cinco y los convirtió en diez, mientras declara: “Porque a todo el que tiene, más se le dará y tendrá en abundancia; pero al que no tiene, aun lo que tiene se le quitará. Y al siervo inútil, échelo en las tinieblas de afuera; allí será el llanto y el crujir de dientes”.

Yo me preguntaba, ¿qué está pasando? ¿Acaso Dios no es justo y bueno? ¿Por qué aparenta ser tan severo en esta parábola? El pobrecito tenía miedo y enterró el talento, pero no lo despilfarró sino que lo escondió y cuándo le pidieron cuentas lo presentó tal cual como lo había recibido.

Hoy, después de años de estudio y de procurar vivir los principios que nos enseñó Jesús me doy cuenta de que este pasaje de La Biblia es posiblemente el que mejor demuestra la bondad y la justicia de Dios.

Permíteme elaborar.

Estar vivos conlleva responsabilidad. Formamos parte de la creación y por lo tanto nuestra vida tiene una razón de ser. Estamos llamados a trascender a través de trabajar, cuidar y enaltecer la obra de Dios; a ser Cris-



tocéntricos o, como lo define Marianne Williamson, cocreadores con Dios. Por lo tanto dentro de esta parábola se explica perfectamente la relación que la providencia exige de nosotros.

Al nacer a la vida, la esencia creativa inteligente, la naturaleza, Dios o como queramos llamarlo, nos provee de una determinada cantidad de talentos de acuerdo a nuestra capacidad para ponerlos a trabajar y multiplicarlos. En la parábola se utiliza el símil de los talentos y las monedas de plata, pero en realidad lo que está diciendo es que cada uno de nosotros tenemos la obligación de poner a trabajar nuestros talentos y crear riqueza a través de ellos.

La parábola nos enseña que la vida no es fortuita ni se debe tomar en vano. Conlleva gran riqueza y profunda responsabilidad, por lo tanto cuando Dios le pide a cada uno que rinda cuentas de su vida, celebra a los que trabajaron y rindieron frutos, al igual que se molesta con el que no hizo nada y le quita lo poco que tenía y se lo da al más trabajador.

¿Por qué esta bien que Dios haga esto? Veamos la vida desde la óptica de que somos cocreadores con Dios. Nacimos para adelantar la creación, para ser creativos, para hacer lo que sólo cada uno de nosotros puede hacer. En la tierra nada ni nadie es fortuito. Cada uno de nosotros, tú y yo somos únicos e irremplazables. Cada uno de nosotros nacemos con un talento especial y una misión que cumplir. Desde esta óptica, el desperdiciar nuestra vida por temor o desidia es pecar contra la creación y contra el motivo de estar aquí. El mensaje en esta parábola es muy claro. Si tú no haces tu parte te quitaré lo que te di y se lo daré al que está trabajando, porque él o ella sí está cocreando, y en justicia divina merece los recursos que tú estas desperdiciando.

La vida es importante. No hay que desperdiciarla. La parábola nos enseña que si trabajamos Dios nos ayudará, y que entre más trabajemos más nos dará. Es la ley de la compensación divina. Resulta que el universo conspira a favor del que adelanta con empeño la obra de la creación y lo colma con riqueza espiritual y material para poder avanzar más rápidamente en su obra vital.

Déjame darte un ejemplo sencillo del maestro Bob Parker: cada vez que él va a un restaurante le pregunta al mesero o mesera si le gustaría duplicar o triplicar sus propinas en el próximo mes. La mayoría, intrigados, le responden que sí, y él les dice que para lograrlo tienen que hacer lo que les va a pedir al pie de la letra. Cuando acceden les dice: "Primero quiero que apuntes las propinas que recibiste durante la última semana y las que irás recibiendo día con día a partir de hoy durante los próximos 30 días. ¿De acuerdo? ¡De acuerdo! Ahora,



quiero que cada vez que te acerques a una mesa mandes a sus integrantes vibras de aprecio. Piensa en ellos como personas que están en un momento importante de su vida y tú les vas a mandar buenos deseos para que aquello que los ha reunido en esa mesa se cumpla y se cumpla de la mejor manera. Si es un negocio, que se haga. Si es una pareja buscando resolver una diferencia, que la resuelvan. Si es una familia, que sea más unida y feliz. No quiero que les digas nada. Simplemente mándales pensamientos y sentimientos positivos y haz tu trabajo con esmero”.

Bob recibe regularmente una avalancha de cartas de meseras y meseros agradeciéndole y confirmándole que en un mes sus propinas se han duplicado, triplicado o más, y que su satisfacción con el trabajo se ha disparado. ¡Aquí vemos la ley de la divina compensación en acción! Da y recibirás.

Entonces, en conclusión. La vida está diseñada para que seamos exitosos. Nacimos para avanzar la obra de la creación y el universo está constituido para colmarlos de bienes y felicidad para ayudarnos en esta tarea, pero hay que actuar.

¡No tengas miedo, confía en la bondad y la justicia divina! Sueña en cómo puedes aplicar tus talentos, luego lánzate, añade valor profundo a tus semejantes y verás que aun tus sueños más aventurados se quedan cortos ante la realidad.



¡El hábito más importante de mi vida!

Inicio todos los días con lo que yo llamo la hora dorada. Es mi hora. Mi tiempo sagrado para cultivar mi mente, cuerpo y espíritu.

La hora dorada consta de tres actividades: 20 minutos de lectura, 20 minutos de ejercicio y 20 minutos de meditación. Y la llamo la hora dorada porque estas tres actividades, hechas con regularidad, nos ayudan brillar.

Empecemos con la lectura. Simplemente 20 minutos de lectura diaria.

Leer es una ventana al alma de las personas más extraordinarias del mundo. Hermano y hermanas que modelan, ilustran e inspiran. Hay tantos buenos li-

bros. Simplemente te recomiendo escoger tu lectura con cuidado y buscar libros que te llenen de ánimo, esperanza y visión.

Los libros nos permiten descubrir un mundo de nuevas posibilidades que acelera nuestro crecimiento personal y profesional.

Además, aunque leer 20 minutos diarios no parece mucho tiempo, si lo hacemos con regularidad a lo largo de un mes habremos leído un total de 10 horas. Así es, 10 horas que equivale a uno a dos libros al mes. Imagínate leerte de 12 a 24 libros al año. Este simple hecho te convertirá en una de las personas mejor preparadas en tu ámbito personal y profesionalmente.

Ahora hablemos del ejercicio. Arrancar nuestro día con 20 minutos de ejercicio es algo sensacional. El cuerpo no fue hecho para ser sedentario. Con 20 minutos de ejercicio diario nuestro cuerpo estará más fuerte y sano. Y nuestra mente más lúcida y atenta.

Yo inicio con unos cinco minutos de ejercicios de estimamiento. Alzar los brazos al cielo. Tocar las manos al piso. Girar el cuerpo suavemente de lado a lado. Todo el tiempo respirando lento, profundo y pausado. Delicioso.

Después hago unos 10 a 15 minutos de ejercicio aeróbico. Cosa sencillas como sentadillas, lagartijas, y abdominales. Súper estimulante. Y termino parado de cabeza. ¿Por qué de cabeza? Porque me hace recordar la importancia de los hábitos. La gente te ve parado de cabeza y dice que es algo extraordinario, sin embargo no lo es. Pararse de cabeza es algo sencillo que todos podemos aprender a hacer. Por lo tanto pararse de cabeza no simplemente irriga el cerebro, sino que nos recuerda que las cosas sencillas hechas con disciplina transforman lo ordinario en extraordinario.

Finalmente, viene la meditación. La gente te va ahí

sentado aparentemente sin hacer nada y sin embargo lo que sucede en nuestro interior durante la meditación es una de las disciplinas más importantes que podemos tener. Es un ejercicio que nos permite tomar control de nuestra mente y emociones y desde un plano superior poder determinar como vamos a reaccionar ante cada estímulo que entra a nuestra vida. Y esto es crucial, porque sin esta disciplina carecemos de lucidez, y somos un poquito como papalotes en el viento reaccionando sin cause a todo lo que llama nuestra atención. La meditación es una disciplina que nos permite separar la emoción de la razón para poder ver la vida con ecuanimidad y escoger con mayor claridad el camino que conducirá a una vida más exitosa, plena y feliz.

En resumen. Te invito a acompañarme en esta extraordinaria aventura que es la vida y a desarrollar el hábito de oro que te ayudará a tomar mayor control de tu mente, cuerpo y espíritu. Inicia tu día dedicándote tiempo de calidad. Practica la hora dorada: 20 minutos de lectura, 20 minutos de ejercicio y 20 minutos de meditación.

Ahora, a lo mejor tú estás pensando, ¡oye Mac, yo no puedo dedicarle una hora diaria a esta disciplina!

Está bien. Te la pongo fácil. Inicia con 5 minutos de lectura, 5 minutos de ejercicio y 5 minutos de meditación. No me vas a decir que no puedes encontrar 15 minutos al día para ti. Aquí el asunto es darte la oportunidad de crecer.

Te quiero pedir un gran favor. Tú mereces una vida más próspera, plena y feliz. Inténtalo. Dale un mes. Dedicale 15 minutos diarios y veras como tu vida empieza a florecer.

Bueno, ahora sí, con eso termino el libro. Y me despido recordándote que tú eres grande y que la vida exige tu grandeza.

Quién es **Mc Neely (Mac) Kroupensky**



Mac es un visionario emprendedor y líder de opinión en como sobresalir en el Siglo **XXI**

Enseña a empresas, asociaciones y gobiernos a enfrentar mejor el futuro, capitalizar innovación disruptiva, utilizar mercadotecnia de punta y motivar a su gente para que asuman mayor responsabilidad.

Cuenta con más de 35 años de experiencia ejecutiva construyendo compañías, marcas e industrias.

Lanzó y dirigió Ogilvy Direct, la empresa que revolucionó la mercadotecnia directa en México. Posteriormente introdujo el CRM a Latinoamérica.

Ha realizado 500 campañas de mercadotecnia estratégica que incluyen el lanzamiento de Gold Card y Corporate Card de American Express, y la creación de La Tarjeta Inteligente Accor.

Durante 10 años Mac fue profesor invitado del IPADE donde dictó cátedra sobre mercadotecnia de punta. También fue cocreador de los foros “Commercial Summit” que acercaron a los grandes pensadores en marketing, innovación y ventas a más de 15 mil líderes en México.

Desde el 2006 Mac conduce el espacio de reflexión radiofónico “Estrategias de Éxito” en el noticiero de Sergio Sarmiento en Radio Red. Es autor del libro “Los Principios del Éxito HOY”, Coeditor del libro “Porqué México SÍ” y autor de los libros electrónicos “Liderazgo Visionario” y “Crece, Crece, Crece”. Además es editorialista en diversas publicaciones y un importante bloggero con una amplia base de seguidores.

Ha dictado más de 500 conferencias plenarias aclamadas en foros nacionales e internacionales.

Maneja temas de vanguardia como liderazgo en el Siglo XXI, tecnologías disruptivas, mercadotecnia de punta, redes sociales, principios y sustentabilidad.

Entre sus clientes destacan Accor, AXA, Banamex, Baxter, Bimbo, Canacintra, Cemex, Ford, Gobierno de Guanajuato, Hewlett Packard, Johnson Controls, Metlife, Mercer, Nextel, Oracle, Prendamex, Quálitas, Sección Amarilla, Secretaría de Economía, Secretaría de Turismo, Tec de Monterrey, Telmex, TV Azteca, Vitro y Volkswagen entre otros. Y es consejero de diferentes empresas.

Mac nació en la Ciudad de México de padre ruso y madre norteamericana. Vivió en los Estados Unidos, Canadá, Francia y Colombia. Estudió “Liberal Arts” en Estados Unidos y posteriormente Marketing, Administración de Negocios y Psicología Positiva en México. Habla español, inglés y francés.

Puedes contactar a Mac en mac@kroupensky.com o al (52) 55 5308 1799