

CRECER COMO PERSONA

RETRATO DE UNA PERSONA QUE HA ELIMINADO TODAS SUS ZONAS ERRÓNEAS

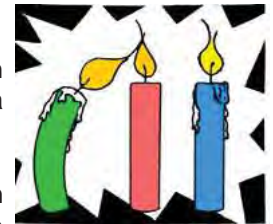
Tanto el esquema de las condiciones para conseguir el equilibrio como el programa que ahora se presenta del Dr. Dyer son imágenes que nos seducen por la necesidad que llevamos dentro de superarnos.

Es posible que una persona liberada de zonas erróneas nos parezca un personaje de ficción, pero la liberación de los comportamientos autodestructivos no es un concepto utópico; más bien se trata de una posibilidad real. La posibilidad de funcionar plenamente está a tu alcance.

Verás en estas notas el desarrollo de un individuo que se distingue por su hábil capacidad de estar creativamente vivo en todo momento, siendo siempre él mismo.

- 1.- Es gente que disfruta de virtualmente todo lo que les brinda la vida; gente que se siente cómoda, haciendo cualquier cosa y que no pierde el tiempo quejándose o deseando que las cosas fueran de otra manera.
- 2.- Están libres de toda preocupación que se produce cuando se usan los momentos presentes inmovilizándose por hechos que sucedieron en el pasado. Pueden reconocer que han cometido errores y pueden prometerse que evitarán repetir ciertos comportamientos, pero por mal que uno se sienta al respecto nada podrá hacer para cambiar lo que pasó.
- 3.- Es mucho mejor aprender del pasado que protestar por el pasado.

- 4.- La gente libre de zonas erróneas no se atormenta con preocupaciones. Rehúsan preocuparse por lo que pasará en el futuro. No están dispuestos a pasar sus momentos presentes sufriendo por cosas que pueden suceder en el futuro y sobre las que no tienen ningún control.
- 5.- No hacen proyectos para un acontecimiento futuro dejando que pasen largos períodos de inactividad mientras esperan este acontecimiento.
- 6.- El amor de esta gente no lleva implícita la imposición de los valores propios en el ser amado.
- 7.- A los niños les ofrecen un modelo de persona afectuosa y alientan la confianza en ellos mismos, ofreciéndoles mucho amor en todas las oportunidades que se presentan.
- 8.- Son capaces de funcionar sin la aprobación y el aplauso de los demás. Son muy independientes de la opinión de los demás.
- 9.- Cuando tú digas algo sobre ellos, no los destruirás ni inmovilizarás con tus palabras y opiniones. Usarán la información que les das, la filtrarán por medio de sus propios valores y usarán la que les sirve en su propio beneficio y crecimiento.
- 10.- Saben reír y hacer reír. Descubren el humor en casi todas las situaciones.
- 11.- Son hacedores, gente activa, jamás usan el ridículo para hacer reír. No se ríen de la gente, se ríen con la gente.
- 12.- Son gente que se acepta a sí misma sin quejas. Nada de esconderse detrás de artificios ni de disculparse por lo que son.
- 13.- Aprecian el mundo natural, les encanta estar al aire libre disfrutando de la naturaleza.
- 14.- No andan ocupados buscando bares, tabernas, clubs nocturnos,



fiestas convencionales, habitaciones llenas de humo, aunque son muy capaces de disfrutar plenamente este tipo de actividades.

- 15.- Jamás se cansan de un atardecer o de una excursión por el bosque. La visión de un pájaro volando es siempre un espectáculo admirable para ellos.
- 16.- Para esta gente un problema es realmente sólo un obstáculo que hay que vencer.
- 17.- Su autovaloración está ubicada dentro de ellos mismos, por lo que cualquier problema externo puede ser visto objetivamente, y no, en ningún caso, como una amenaza o un desafío a su propia valía.
- 18.- No son partidarios de] autobombo para atraer la atención sobre sí mismos.
- 19.- Son también gente que ayuda a los demás.
- 20.- Son guerreros en la vanguardia de la mejora social.
- 21.- No andan contándoles a los demás lo mal que se sienten, lo cansados que están o qué enfermedades infectan su cuerpo en la actualidad.
- 22.- Otra característica de estos individuos en pleno funcionamiento es la honestidad. Sus respuestas no son evasivas ni pretenden mentir respecto a ninguna cosa. Y aunque son personas discretas evitarán tener que distorsionar la verdad para proteger a la gente.
- 23.- Saben que están a cargo de su propio mundo y que otros también lo están. Dejan que los otros tomen sus propias decisiones.
- 24.- Esta gente no culpa a los demás. No hablan de la gente, hablan con ella.
- 25.- No se meten en habladurías ni propagan informaciones tendenciosas y malvadas. Los hacedores hacen; los críticos culpan y se



quejan.

- 26.- No saben aburrirse. Todos los acontecimientos de la vida ofrecen oportunidades de hacer, pensar, sentir y vivir y ellos saben aplicar su energía en casi todas las circunstancias.
- 27.- Son agresivamente curiosos. Nunca saben lo suficiente. Buscan siempre más y quieren aprender cada uno y todos los momentos presentes de sus vidas.
- 28.- Siempre estimulados por la posibilidad de aprender más y sin llegar a creer jamás que ya son un producto terminado.
- 29.- No se sienten nunca superiores ni actúan como si lo fueran, alardeando de sus méritos para que otros los aplaudan.
- 30.- No esperan que la información les salga al paso sino que van tras ella.
- 31.- No tienen miedo al fracaso. No equiparan el éxito en una empresa con el éxito como ser humano.
- 32.- Nunca escogen la ira que inmoviliza.
- 33.- Aceptan a los demás como son.
- 34.- Esta gente es capaz de eliminar las emociones que de alguna manera son autodestructivas y de alentar las que les sirven para crecer.
- 35.- No son tercos discutidores: ellos expresan simplemente sus puntos de vista, escuchan los de los demás.
- 36.- Se consideran a sí mismos y a todos los demás hombres como parte de la raza humana y para ellos un austríaco no es mejor ni peor que un californiano. En su caso no sienten alegría porque haya más muertos en el campo enemigo ya que para ellos el



enemigo es tan ser humano como el del propio bando.

- 37.-** Cuando juegan con un contrincante, quieren que le vaya bien en vez de desear que juegue mal para ganar. Quieren ser victoriosos y eficientes por sus méritos en vez de ganar por los fallos de los demás.
- 38.-** La medida de su salud mental no reside en que resbalen sino en lo que hacen cuando resbalan ¿ Acaso se quedan allí lamentándose de su caída? No, se levantan, se sacuden el polvo y siguen atareados con los quehaceres de la vida.



SEÑOR, ¿QUIÉN PUEDE HOSPEDARSE EN TU TIENDA?

Señor, ¿Quién puede acudir a tu templo,
y habitar en tu casa santa?
¿Y quién puede decir,
que es creyente sincero,
y que tiene verdadera fe?

Quien procede honradamente,
practicando la justicia,
y a cada uno lo suyo da.

El que obra con lealtad,
y con su lengua no calumnia,
y siempre dice la verdad.
El que así obra nunca fallará.

El que al prójimo no daña,
ni difama a su vecino,
y no devuelve mal por mal.
El que no mancha sus manos,
con actos de injusticia,
y estima a los que temen al Señor.
El que así obra nunca fallará.

Quien mantiene su palabra,
y cumple su promesa,
aunque tenga que perder.
Quien no presta su dinero,
con usura y con engaño,
abusando del que está en necesidad.
El que así obra nunca fallará.

Salmo 14, 2-3a.3bc-4ab.5

FÓRMULA DE BENJAMÍN FRANKLIN

Creyendo después que, de conformidad con el consejo de Pitágoras, sería necesario un examen cotidiano, elaboré el siguiente método para la realización de dicho examen.

Hice un librito en el que dedicaba una página a cada una de las virtudes o valores que me proponía alcanzar.

Rayé cada página con tinta roja para formar siete columnas, una por cada día de la semana, marcando cada columna con la inicial de cada día.

Crucé las columnas con trece líneas rojas, marcando el comienzo de cada línea con la inicial de cada una de las virtudes y valores, para poder hacer en cada línea y en cada columna una pequeña señal negra correspondiente a la falta que, en el transcurso del examen cotidiano, descubriera haber cometido aquel día en relación con alguna virtud.



| TEMPLANZA | | | | | | | |
|--|------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------------|
| Come sin embotarte; bebe sin exaltarte | | | | | | | |
| | Lu- nes | Mar- tes | Miér- coles | Jue- ves | Vier- nes | Sá- bado | Do- min- go |
| TEMPLANZA | | | | | | •• | |
| SILENCIO | | | | | | | |
| ORDEN | | | • | | | | • |
| RESOLUCIÓN | | | | | | | |
| FRUGALIDAD | | | | | | | |
| DILIGENCIA | | | | •• | | | |
| SINCERIDAD | | | | | | | •• |
| JUSTICIA | | | | | | | |
| MODERACIÓN | | | •• | | | | |
| LIMPIEZA | | | | | | | |
| TRANQUILIDAD | | | | | | | |
| CASTIDAD | | | | | | | |
| HUMILDAD | | •• | | | | | |

LA TIMIDEZ, CÓMO COMBATIRLA

Recogemos a continuación las reglas más sencillas para superarla. Son las siguientes:

- 1.- Rompe el hábito de huir de una situación peligrosa, esto es, una situación que te hace sentirte tímido.
- 2.- Deja de asustarte por lo que puedan decir los demás de ti; no temas tanto a las críticas y al que dirán.
- 3.- No vivas creyendo que la gente está pendiente de tus defectos y errores; sé más despreocupado por las opiniones ajenas. Te asombrará comprobar como cosas que a nosotros nos parecen importantes, pasan desapercibidas o son mucho menos significativas, por suerte, para la gente, de lo que nosotros nos suponíamos, sobre todo en las ciudades grandes.
- 4.- Cuando desees hacer algo difícil, prepara metódicamente tus planes, ensaya bien tu actuación, y luego despreocúpate de lo que pueda ocurrir.
- 5.- Comienza resuelta y decididamente lo que hayas de hacer o de decir.
- 6.- Vete siempre bien preparado y concúctete bien. Aprende los métodos de hablar correctamente y actúa como persona culta.
- 7.- Procura formar parte de alguna asociación, en la cual te veas precisado a relacionarte con toda clase de personas y de público, para que pierdas el miedo a la gente.
- 8.- Mantente ocupado en diversas actividades en las que te sientas útil y necesario.
- 9.- Por encima de todo obstáculo, proponte alcanzar tus metas; para

ello esmérate en perfeccionar tu personalidad, aunque sea muy poco a poco; lo importante es que vayas viendo tus progresos.

- 10.- No te mantengas demasiado pendiente de ti mismo; Cuando más tímido te sientas, actúa por encima de todos los obstáculos, hasta desarrollar tu voluntad y adquirir confianza en ti mismo.



SECRETOS Y CLAVES PARA CRECER

EL SECRETO DE LOS DIEZ PERGAMINOS



Og. Mandino, el escritor más leído de temas de autoayuda, ha escrito un libro **“El vendedor más grande del mundo”** de pequeño tamaño que ha sido editado en 17 idiomas y tiene decenas de tiradas realizadas en cada país donde ha sido publicado.

Ha sabido encontrar, investigando, las claves para promover el progreso de las personas, tomando como base la voluntad, la tenacidad y la perseverancia que cada cual ha de desarrollar, si de verdad se está interesado en llegar a ser **“El Vendedor más grande del mundo”**, que significa ser una persona que llega a los demás y convence por sus cualidades humanas, su honestidad y la manera de plantear los objetivos que persigue.

El otro aspecto a tener en cuenta es el de **“Generosidad”** condición imprescindible, según la historia que se nos narra, para llegar a ser un gran hombre y alcanzar el éxito.

Hafid, que es un camellero, en el tiempo del nacimiento de Jesús, recibe un legado concretado en un cofre que contiene diez pergaminos, que recogen y atesoran la sabiduría antigua.

He aquí el resumen y la esencia del contenido de cada pergamino:

PERGAMINO NUMERO UNO

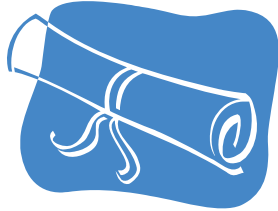
COMBATIRÉ LOS MALOS HÁBITOS

- 1.- El fracaso es la incapacidad del hombre de alcanzar sus metas en la vida, cualesquiera que ellas sean.
- 2.- En realidad la única diferencia entre aquellos que han fracasado y aquellos que han tenido éxito en conseguir sus metas, reside en la diferencia de sus actitudes.
- 3.- Las actitudes rectas son la clave de todo éxito verdadero y durable. Las actitudes erróneas son la puerta abierta al fracaso.
- 4.- Trataré de crear actitudes positivas, basadas en la repetición de actos concretos que he visto que me ayudan a mejorar.
- 5.- Al mismo tiempo dejaré de realizar aquellas acciones que han dado lugar en mí a la creación de actitudes o hábitos que me hacen daño.
- 6.- Cada uno de estos pergaminos contiene un principio que puede ayudarme a eliminar una actitud equivocada.
- 7.- Siento, intuyo y constato que sólo con perseverancia y voluntad podré eliminar la actitud perjudicial para mi vida.
- 8.- Leeré cada pergamino varias veces, hasta que después de reflexionar sobre cada uno ellos pueda concretar qué acción tomaré para eliminar aquella actitud, hábito, costumbre o rutina que perjudica mi espíritu o mi cuerpo. Trataré de que para cada pergamino concrete al menos una acción que me permita consolidar una nueva actitud positiva.

PERGAMINO NÚMERO DOS

LOS DEMÁS

- 1.- Miraré a las personas y a las cosas que me rodean buscando su aspecto positivo y enriquecedor.
- 2.- Ahondaré siempre en busca de razones para elogiar.
- 3.- No me permitiré el chisme, la habladuría maldiciente y superflua.
- 4.- Buscaré aspectos y enfoques constructivos para cualquier clase de hombres porque cada uno de ellos, tiene alguna cualidad digna de ser admirada, aunque quizá esté oculta.
- 5.- ¿Y cómo me comportaré con las personas con quienes me encuentro?. De una sola manera. En silencio y en mi fuero interno buscaré los aspectos de esa persona que merezcan ser apreciados y trataré de hacerle llegar mi simpatía y amistad, a través de mi mirada, mi gesto y mis palabras.
- 6.- Trataré a mi cuerpo buscando la moderación y la templanza, así como la limpieza y el aseo adecuados, evitando los excesos perjudiciales.
- 7.- Nunca permitiré que mi mente se oriente hacia el mal y la desesperación, sino que la estimularé con conocimientos y sabiduría que me lleven a la rectitud y el bien.



- 8.- Nunca le permitiré a mi alma que se vuelva complaciente y satisfecha con lo vulgar y mediocre.
- 9.- Alimentaré mi alma con la meditación sobre temas nobles y elevados y la oración.
- 10.- La Humanidad será para mí un conjunto de personas, iguales cada uno de ellas en dignidad a mí. No cabrá en mí el odio hacia los demás, bien sean portadores de ideologías contrarias a la mía, naciones, grupos o personas. No tengo tiempo para odiar sólo para construir la convivencia y el acercamiento entre los hombres.

PERGAMINO NUMERO TRES

PERSISTIRÉ HASTA ALCANZAR MIS METAS

- 1.- En este mundo no nací en derrota, ni el fracaso es mi vocación.
- 2.- Siempre avanzaré con un paso más. Si ése no es suficiente daré otro y aún otro.
- 3.- Imitaré a las gotas de agua que unidas crean las corrientes que consiguen horadar las montañas formando cañones y barrancos profundos, o a las olas que con tenacidad pulverizan las rocas, o a la hormiga que persiste en su tarea hasta llevarla a cabo.
- 4.- Yo sé que los pequeños intentos repetidos completarán cualquier empresa que me proponga.



- 5.- Borrará de mi vocabulario palabras o frases como abandono, no puedo imposible. Nunca me cerraré al análisis racional de mis objetivos, porque sin abandonar la fidelidad a mis metas he de considerar las circunstancias que me rodean y la posibilidad de diferentes estrategias y tácticas para alcanzarlas.
- 6.- Cuando otros ponen fin a la lucha, la mía estará comenzando.

PERGAMINO NUMERO CUATRO

SÉ QUE COMO PERSONA SOY ÚNICA E IRREPETIBLE

- 1.- Desde el comienzo del mundo, nunca ha existido otro ser humano, física, psicológica y espiritualmente igual a mí.
- 2.- Todos los hombres son hermanos míos y, sin embargo, soy diferente a cada uno de ellos. Soy una criatura única.
- 3.- Soy el resultado del esfuerzo, la inteligencia y el afán de mejora de incontables generaciones. Dentro de mí arde esta llama, y su calor constituye un constante incentivo para mi espíritu de superación, de ser mejor de lo que soy, y lo seré.
- 4.- No haré intentos vanos de imitar a otros, a menos que de verdad sean un ejemplo verdadero y probado a seguir.
- 5.- Tengo un potencial ilimitado, desconocido. Sé que estoy empleando sólo una parte de mi cerebro, en



consecuencia, también sé que con creatividad, imaginación y voluntad puedo mejorar al menos un ciento por ciento.

- 6.- Puedo realizar mucho más de lo que he realizado hasta ahora y lo haré.
- 7.- No estoy por casualidad en esta tierra. Sé que tengo una misión que cumplir, un propósito que llevar a cabo, pues todo hombre lo tiene. La vida tiene sentido.
- 8.- Concentraré todas mis energías en hacer fren te al desafío del momento.

PERGAMINO NUMERO CINCO

CUMPLIRÉ LOS DEBERES QUE SE ME PRESENTEN

- 1.- No perderé ni un momento siquiera en lamentarme por las desgracias del ayer, las derrotas del ayer, los sufrimientos del ayer.
- 2.- ¿Puedo realizar las tareas del mañana mientras me encuentro en la senda del hoy?
- 3.- ¿Debo atormentarme con problemas que tal vez nunca ocurran?
- 4.- Reflexiono y agradezco el don inapreciable de un nuevo día con todas sus posibilidades.
- 5.- Interiorizo e intuyo el valor cada hora de este día y lo haga para ser capaz de aprovechar las positivamente tanto en mi beneficio como en el de los demás.

- 6.- Eludiré con ahínco todo aquello que sirve para matar el tiempo.
- 7.- No atenderé las sugerencias de ocio sos, no buscaré la compañía de manos ociosas; no buscaré la amistad de personas que me puedan contagiar su ociosidad.
- 8.- Me concienso de que cortejar la ociosidad equivale a robar alimentos, ropas y calor de aquellos a quienes amamos. No soy ladrón.
- 9.- Hoy cumpliré los deberes de hoy.
- 10.- Hoy me consagraré a mi deber, al trabajo.
- 11.- Viviré este día con ilusión, como algo que va a influir realmente en mis metas a cumplir, en mi proyecto de vida, porque es un paso más.



PERGAMINO NUMERO SEIS

CONTROLARÉ MIS EMOCIONES

- 1.-•• Si me siento deprimido pensaré en las miles y miles de personas que están en situación de pobreza o de enfermedad sin auxilio de ningún tipo y siguen luchando por la vida.
- Si me siento triste con motivo, pondré mi fe en la seguridad que me ofrece la sabiduría, de que en la vida todo tiene sentido, y que no hay mal que no traiga un bien igual o superior.
- Si encuentro que mi tristeza no tiene motivo real me la sacudiré como un impostor.

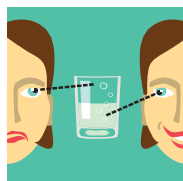
- Si me siento enfermo, no me dejaré dominar por el quejido, el abandono de la lucha y la debilidad.
- Si siento miedo, me lanzaré a la misión sin dejarme dominar por él.
- Si me siento inferior tendré en cuenta mis potencialidades y capacidades, muchas de las cuales aún no están explotadas.
- Si me siento inseguro, recordaré la intrepidez de los exploradores, la ilusión y la esperanza de los misioneros.
- Si me siento incompetente recordaré éxitos del pasado y buscaré la manera de aumentar mis capacidades.
- Si me siento insignificante recordaré mis metas y los logros de la perseverancia y tenacidad.
- 2.-•• Si se apodera de mí la confianza excesiva, recordaré mis fracasos.
- Si me siento inclinado a entregarme con exceso a la buena vida, recordaré la cantidad de gente que no tiene lo necesario.
- Si siento complacencia en mis triunfos, recordaré mis competidores que no cesan de luchar para superarme.
- Si disfruto de momentos de grandeza, recordaré momentos de olvido y de no consideración de los demás y en la fortuna que me ha acompañado, ya que no todo, ni mucho menos, ha sido mérito mío.
- Si me siento todopoderoso, trataré de detener el viento, para darme cuenta de lo frágil y débil que es el hombre.

- • Si pienso que mi habilidad y mi inteligencia no tienen igual, bajaré de mi pedestal ayudado por un poco de humildad y trataré de comprender que sólo la fidelidad y la cooperación de mis compañeros de equipo complementando diversas habilidades e inteligencias pueden ser la base del éxito en la profesión y en el servicio.
 - • Si me doy cuenta que me domina la ira, la furia, la envidia, el rencor o el afán de la venganza, controlaré estos impulsos negativos con mano de hierro, para evitar que me arrastren a acciones que siempre serán equivocadas.
- 3.- • • Dominaré mis estados de ánimo mediante la decisión irrevocable de no dejarme llevar nunca por lo irracional o inhumano que pueda haber en mí, y cuando domine mis estados de ánimo, **estaré controlando mi destino.**

PERGAMINO NUMERO SIETE

CULTIVARE LA ACTITUD DEL OPTIMISMO

- 1.- Ningún ser viviente puede sentirse optimista con excepción del hombre. De aquí en adelante cultivaré el hábito del optimismo prudente y razonable, acompañado de la sonrisa como gesto interior de voluntad de lucha y esperanza.
- 2.- ¿Mi preocupación por este día no parecerá necia dentro diez años?
- 3.- Aprenderé a repetir tres palabras, que transmitidas por los antiguos, me harán triunfar en la adversidad: **“ESTO PASARÁ TAMBIÉN”**



- 4.- Nunca permitiré que me vuelva tan importante, tan sabio, tan grave y reservado, tan poderoso, que me olvide de reírme abiertamente con los demás, y si es preciso de mí mismo, por mi orgullo, testimonio de la falta de una verdadera sabiduría.
- 5.- Mientras tenga capacidad de admirar a los demás, nunca me formaré una opinión excesiva de mí mismo.

PERGAMINO NUMERO OCHO

REFLEXIONARÉ PARA SER CONSCIENTE DE MIS VALORES Y POSIBILIDADES

- 1.- Una hoja de morera utilizada sabiamente por el genio del hombre se convierte en seda.
- 2.- Y si es posible que las hojas de morera multipliquen su valor, ¿no puedo hacer lo mismo con la arcilla que lleva mi nombre?
- 3.- Y cómo lograré esto? Primeramente fijaré metas para el día, la semana, el mes, el año y mi vida.
- 4.- Así como la lluvia debe caer antes de que el grano de trigo germine, así yo también debo tener metas y objetivos para que mi vida se oriente con sentido, y al final de mis días pueda extender mis manos y sentir la satisfacción que están llenas de auténtico éxito: desarrollo personal y acciones de entrega, servicio y cumplimiento del deber.
- 5.- Siempre sustituiré con nuevos objetivos y metas aquellos que ya he alcanzado, de manera que mi progreso sea constante.

PERGAMINO NUMERO NUEVE

PROCEDERÉ AHORA MISMO

- 1.- Mis sueños carecen de valor alguno, mis planes son como el polvo, mis metas son inalcanzables, a menos que sea seguido de la **acción**.
- 2.- Procederé ahora mismo, procederé ahora mismo, procederé ahora mismo. De aquí en adelante, repetiré estas palabras todos los días hasta que las palabras se conviertan en una actitud y las acciones que sigan sean algo tan instintivo como el pestañear.
- 3.- No eludiré las tareas de hoy ni las postergaré para mañana, porque sé **que por la calle del mañana se llega a la plaza del nunca**.
- 4.- Porque el ahora es todo lo que tengo. Mañana es el tiempo reservado para el trabajo de los haraganes.
- 5.- Trabajaré cuando el fracasado busque descanso, porque el ahora es todo lo que tengo.
- 6.- Si no actúo, si no procedo, mis ilusiones, mis metas, nunca se harán realidad y cuando la ocasión aparezca a mi puerta, no la podré aprovechar.
- 7.- Cuando esté tentado de abandonar la lucha para comenzar mañana, pronunciaré estas palabras y procederé de inmediato en mi tarea.

PERGAMINO NÚMERO DIEZ

PEDIRÉ AYUDA A DIOS

- 1.- Mi vida no tiene que estar saturada de religión para reconocer este gran misterio de la naturaleza. Todo hombre, posee el instinto de clamar pidiendo ayuda. ¿Por qué poseemos este instinto, este don?
- 2.- ¿No son nuestros clamores una forma de oración? No sería comprensible el instinto de clamar pidiendo ayuda si no fuera porque intuimos que hay una mente, un ser superior que está predispuesto a escuchar y a responder a nuestro clamor? De aquí en adelante oraré.



DIEZ CLAVES PARA ALCANZAR MIS METAS

Años después de su primera propuesta, Og Mandino, tras profunda meditación y reflexión se decidió a ofrecernos las diez claves para alcanzar nuestras metas, que complementan el “Secreto de los diez pergaminos” en el sentido de descubrir otra fuente de sabiduría reservada a los que saben apreciarla y utilizarla para su propio crecimiento y para el servicio a los demás. Éstas son las claves:

PRIMERA CLAVE

AFRONTARE EL FUTURO CON ESPERANZA

- 1.- Nadie engaña a una persona tanto como ella misma. El cobarde está convencido de que es simplemente prudente y el tacaño cree que practica la frugalidad. Nada es tan fácil como engañarnos a nosotros mismos.
- 2.- Ahora sé que hay tres clases de personas en el mundo. Las primeras aprenden de sus propias experiencias y son sabios. Las segundas aprenden de las experiencias de los demás y de las suyas propias y son inteligentes y hombres de visión, porque nada hay más difícil que aprender de los éxitos y fracasos de los demás. Las terceras no aprenden ni de sus propias experiencias ni de las de los demás, y son los necios.
- 3.- No hay paz sin lucha para mantenerla, descanso merecido sin trabajo y esfuerzo realizado, o victoria sin batalla, y este es el precio que hay que pagar para vivir. **Lucha es la vida del hombre sobre la tierra** y esto es la constatación de que todo lo que vale la pena hay que pelearlo.



- 4.- La paciencia y el tiempo son más eficaces que la fuerza y la pasión.
- 5.- He descubierto un poderoso secreto: El fracaso puede ser en muchas ocasiones, el camino hacia el éxito, del mismo modo que cada descubrimiento que hacemos de lo que es falso nos lleva a percibir mejor lo que es verdadero, y ciertas experiencias nos revelan errores que deberemos evitar en adelante.
- 6.- El fracaso en el pasado es útil en cuanto que nos ayuda a aprender pero nunca hemos de permitir que se convierta en destructor del presente. En su lugar, viviré el presente porque es mío, y afrontaré el misterioso futuro sin temor, sin dudas y sin desesperación.
- 7.- Fui creado a imagen y semejanza de Dios. No hay nada que no pueda conseguir si lo intento.

SEGUNDA CLAVE

CADA DÍA LUCHARÉ POR CUMPLIR MIS OBJETIVOS

- 1.- La batalla de alcanzar mis metas ya está medio ganada cuando uno adquiere la costumbre de fijarse objetivos y cumplirlos.
- 2.- Ahora sé que el sabio construye sus metas a largo plazo con objetivos diarios que se ha propuesto cumplir antes de retirarse a descansar.
- 3.- Nunca es fácil fijarse un objetivo para un día, una semana o un mes. Empezaré mañana, me decía día tras día, y así sucedió que nunca alcancé los objetivos propuestos porque nunca comencé a trabajar por ellos. Todo fue un engaño a mí mismo.

- 4.- De este modo, cada día me lanzaba al mundo sin timón y sin carta de navegar, Mis acciones y el uso de mi tiempo estaban basados en compromisos impuestos por otros o por mis apetencias sin más análisis y control y el puro azar. Es fácil ir a la deriva un día tras otro. No hace falta ninguna habilidad ni esfuerzo.
- 5.- Ahora que he comenzado a actuar según mis metas y objetivos, sé donde estoy. Sé también a dónde quiero ir.

TERCERA CLAVE

TRABAJARE CON ENTUSIASMO

- 1.- Cada acto memorable de la historia del mundo es un triunfo del entusiasmo.
- 2.- El entusiasmo es una de las mejores cualidades de la persona. Su valor potencial sobrepasa con mucho al del dinero, el poder y la influencia, porque además proporciona felicidad.
- 3.- El entusiasta convence y domina por sí solo. El entusiasmo supera los prejuicios y las resistencias, menosprecia la pasividad, toma al asalto la ciudadela que asediaba y, como un alud, sepulta y arrolla todos los obstáculos.
- 4.- Quiero adquirir la actitud de sostener mi entusiasmo indefinidamente, con seriedad y sinceridad, para alcanzar mis metas. Pero necesito alimentar mi entusiasmo y lo haré a través de mantener la capacidad de admiración y de sorpresa alentadoras que me ofrecen tantas personas luchadoras,



esforzadas, que trabajan por mejorar este mundo, de mil maneras distintas.

- 5.- Gracias al entusiasmo, podré sacar el mejor provecho de cualquier situación, caso de que tropiece alguna vez, como les ocurre incluso a los más fuertes, me levantaré, sacudiéndome el polvo del camino y seguiré adelante.

CUARTA CLAVE

ME INTERESARÉ POR LOS DEMÁS

1. Podemos influir en los demás, tratándolos de la misma manera que nosotros quisiéramos que ellos nos trataran.
- 2.- El éxito no se puede alcanzar en solitario, por eso me doy cuenta de que jamás podré alcanzar mis objetivos sin la ayuda de los demás.
- 3.- El más profundo anhelo de la naturaleza humana es la necesidad de aprecio.
- 4.- En realidad, todos nosotros poseemos rasgos dignos de elogio, por lo que lo único que tengo que hacer es dedicarle a alguien un cumplido que sea verdadero y que me salga sinceramente del alma.
- 5.- Alabar, sonreír y mostrar interés por los demás es tan beneficioso para el que da como para el que recibe.
- 6.- Una sonrisa es el regalo más barato que existe y, sin embargo, su poder puede conquistar reinos.



- 7.- Mis días de quejas y lamentos por los demás han tocado a su fin. Nada es más fácil que descubrir defectos.
- 8.- Una sonrisa y un apretón de manos son, al fin y a la postre, un sencillo acto de amor.
- 9.- Qué fácil le es a una persona amable esparcir trato cordial a su alrededor y qué fuente de alegría es un corazón que hace brotar las sonrisas a su alrededor.
- 10.- Cada noche, cuando me retire a descansar, rezaré para que haya podido hacerse sentir un poco más feliz, un poco más sabio o, por lo menos, un poco más satisfecho de sí mismo a algún ser humano.



QUINTA CLAVE

TRATARÉ DE TRANSFORMAR LA ADVERSIDAD EN BENEFICIO

- 1.- No hay mejor escuela que la adversidad, aunque percibir esto directamente necesita tiempo y observación.
- 2.- La adversidad es siempre el primer camino que conduce a la verdad.
- 3.- La adversidad no destruirá jamás a las personas dotadas de valor y fe.
- 4.- Siempre que se abata sobre mi alguna derrota dolorosa en el futuro, me preguntaré, tras haber superado el dolor inicial, de qué manera puedo transformar la adversidad en un beneficio.

SEXTA CLAVE

REALIZARÉ MIS TAREAS CON PRECISIÓN Y DEDICACIÓN

- 1.- El fruto derivado del esfuerzo es el más dulce de todos los placeres y, aunque la genialidad puede iniciar grandes obras, sólo el esfuerzo las puede llevarlas a buen fin.
- 2.- Cuánto más fácil me hubiera resultado el trabajo si, en lugar de dedicar mi esfuerzo a buscar excusas para no hacerlo como es debido, lo hubiera dedicado a mejorar su calidad.
- 3.- Hay un secreto del éxito superior a todas las demás normas: Cada día prestaré un servicio mejor que aquél por el que se me paga. Pero para hacer esto es necesario, confianza en uno mismo y en los demás, esperanza y determinación.
- 4.- Cuando a uno se le pide que recorra un kilómetro tiene que estar gustosamente dispuesto a recorrer dos.
- 5.- Los que alcanzan la cumbre son los que no se conforman con hacer tan solo lo que se les exige. Ellos hacen más. Recorren otro kilómetro y otro.
- 6.- Sólo hay un método seguro para alcanzar los propios objetivos, y es el del esfuerzo diario con constancia tanto mental como físico.
- 7.- Cualquiera que sea mi misión quiero cumplirla con amor y sin fallar.



- 8.- El secreto del verdadero amor al trabajo es la esperanza del éxito en dicho trabajo, no la recompensa económica, el tiempo dedicado a realizarlo o la habilidad ejercida, sino el orgullo y la satisfacción del simple cumplimiento de la tarea. La única recompensa sentida siempre como auténtica, del trabajo bien hecho es la de haberlo realizado.
- 9.- Dadme amor y trabajo y con sólo estas dos cosas podré vivir una existencia feliz.

SÉPTIMA CLAVE

TENDRÉ EN CUENTA MIS OBJETIVOS

- 1.- La concentración y perseverancia en el objetivo construyeron las grandes pirámides de Egipto.
- 2.- El mundo exige no muchas cosas sino una sola cosa con perfección. El que esparce sus esfuerzos jamás alcanzará el éxito.
- 3.- Si cortamos una salamandra por la mitad, la parte anterior correrá hacia adelante y la posterior hacia atrás. Estos son los progresos del que divide su propósito. El éxito es siempre el perdedor de las energías disipadas.
- 4.- Qué inmenso es el poder de los objetivos concretos.
- 5.- Estableceré mis objetivos y los tendré siempre presentes.
- 6.- La más débil criatura viviente, concentrando sus poderes en un solo, objetivo, puede alcanzar



buenos resultados mientras que la más fuerte no hará nada de provecho si dispersa sus esfuerzos en muchas tareas.

OCTAVA CLAVE

AFRONTARE EL DÍA CON ALEGRÍA Y BUEN HUMOR

- 1.- Enfrentarse con todas las tareas con valentía y perseverancia, por difíciles y humildes que sean, es la única forma de prepararse y aprovechar las mejores oportunidades cuando éstas, se presentan.
- 2.- Cada día, cuando me fije los objetivos, pondré en el primer lugar de la lista el recordatorio de que tengo que estar alerta a todas las oportunidades.
- 3.- Cada mañana, cuando me despierte, afrontaré el día con la voluntad de aprovecharlo, respiraré con fuerza esbozaré una sonrisa de determinación por muy desagradables que sean las tareas que tenga por delante. Ahora sé que los que triunfan en la vida son siempre personas optimistas, decididas y esperanzadas que trabajan con una sonrisa en los labios y aceptan las posibilidades y los cambios de esta vida mortal con alegría y buen humor, afrontando las cosas agradables y desagradables tal como vienen.
- 4.- Hay dos clases de insatisfechos en esta vida, el insatisfecho que trabaja y el insatisfecho que se



retuerce las manos. El primero consigue lo que quiere, mientras que el segundo pierde lo que tiene.

NOVENA CLAVE

CADA NOCHE EXAMINARÉ LOS ACTOS DEL DÍA

- 1.- Mis peores vicios y malas actitudes desaparecerán si cada día me someto a un examen.
- 2.- Las preguntas que me ayudarán son entre otras:

¿Qué debilidad he conseguido dominar hoy?
¿Contra qué instinto o pasión he luchado? A qué seducción he resistido? ¿Qué actitud positiva he reforzado o adquirido?
- 3.- Ahora saludo cada nuevo día con un plan para que, de este modo, tenga bien trazado el camino.
- 4.- Ahora al término de mi jornada, analizaré cuidadosamente los progresos y los problemas de mi viaje , y esta nueva y beneficiosa costumbre creará en mi mente un diario de] hoy y un libro de texto para mañana.
- 5.- ¿Qué hubiera debido hacer y no hice?
¿Qué hubiera podido hacer mejor?
- 6.- Aunque caiga la oscuridad de la noche, el sueño no cerrará mis ojos hasta que haya examinado todos los acontecimientos de mi jornada.
7. La satisfacción y el orgullo del trabajo bien hecho y completo en todas sus partes jamás los podrá conocer la persona superficial que hace las cosas chapuceramente y las deja siempre a medio terminar.



- 8.- ¿Superé la jornada con la satisfacción de mi deber cumplido?
¿Saludé el comienzo del día con un mapa y un objetivo? ¿Fui amable y considerado con todo el mundo? ¿Intenté recorrer un kilómetro más, como me había propuesto?
¿Estuve alerta a la existencia de oportunidades?
¿Busqué el lado bueno en cada problema? ¿Supe sonreír ante el odio y la cólera? ¿Concentré mi fuerza y mi determinación?

CLAVE FINAL

NO OLVIDARÉ NUNCA LA ORACIÓN

- 1.- Hago el propósito de no olvidar jamás que la posibilidad más alentadora y consoladora que Dios me ha dado es la dirigirme a Él.
- 2.- Mientras se pueda rezar, siempre habrá valentía y esperanza.

PLEGARIA A UN AMIGO INVISIBLE

Señor, te pido:

Energía para luchar,
Grandeza del alma para amar,
Nobleza para no ser rastro,
Fuerza contra las malas pasiones,
Sinceridad para no ser un farsante,
Decisión para vivir mi ideal cristiano,
Entusiasmo para crecer como persona,
Honradez para cumplir con mi deber,
Ilusión y alegría de vivir,
Humildad y sencillez en mi comportamiento
Luz para conocer mi defectos
Valentía para dar testimonio de mi fe,
Constancia para perseverar en tu voluntad,
Amor para ser leal contigo.

Todo, Señor, aunque me cueste,
y porque te amo.



SERÁS HOMBRE

Rudyard Kipling

Si guardas en tu puesto la cabeza tranquila,
aunque todo a tu lado sea cabeza perdida.

Si tienes en ti mismo una fe que te niegan,
y no desprecias nunca las dudas que ellos tengan.

Si esperas en tu puesto, sin fatiga en la espera,
si engañado no engañas,
si no buscas más odio que el odio que te tengan.

Si eres bueno y no finges ser mejor de lo que eres,
si al hablar no exageras lo que sabes y quieres.
Si sueñas y lo sueños no te hacen su esclavo,
si piensas y rechazas lo que piensas en vano.

Si tropiezas el triunfo, si llega tu derrota,
y a los dos impostores les tratas de igual forma.
Si logras que se sepa la verdad que has hablado,
a pesar del sofisma del orbe encanallado.

Si vuelves al comienzo de la obra perdida,
aunque esta obra sea la de toda tu vida.

Si arriesgas en un golpe y lleno de alegría,
tus ganancias de siempre a la suerte de un día,
y pierdes y te lanzas de nuevo a la pelea,
sin decir nada a nadie de lo que es y lo que era.

Si logras que tus nervios y el corazón te asistan,
aún después de su fuga de tu cuerpo en fatiga,
y se agarren contigo cuando no quede nada,
porque tú lo deseas y lo quieres y mandas.

Si hablas con el pueblo y guardas tu virtud.

Si marchas junto a reyes con tu pasó y tu luz.

Si nadie que te hiera llega a hacerte la herida.

Si todos te reclaman y nadie te precisa.

Si llenas el minuto inolvidable y cierto,
de sesenta segundos que te lleven al cielo.

Todo lo de esta tierra será de tu dominio,
y mucho más aún... **SERAS HOMBRE**, hijo mío.



PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES PARA PROGRESAR COMO SER HUMANO

EL RETO DE VIVIR LA VIDA

El Reto de vivir la vida, es un texto en el que

se recogen reflexiones y pensamientos destacados pero que en todo caso son fruto de experiencias ejemplares. Sabes que estás capacitado para superar cualquier dificultad, con la única condición de que esté decidido a hacerlo y de que se ponga, en el empeño, ilusión y esfuerzo.



¡Adelante! No olvides que la resignación es una aceptación sin lucha y que la única manera de hacer frente a un problema, sea el que fuere, es asumirlo.

EL CONTROL DE LAS DIFICULTADES

- 1.- Inteligente es aquel que sabe dar sentido a su vida.
- 2.- Recta opinión, recta intención, recta palabra, recta conducta.
- 3.- La única manera de hacer frente a un problema, sea el que fuere, es asumirlo. A partir de ahí podemos buscar toda clase de soluciones.
- 4.- Sacar partido de nuestros fracasos. Si fuéramos capaces de ello sí que conseguiríamos superar en todo instante nuestros males.
- 5.- La resignación es una aceptación sin lucha.
- 6.- Para tener paz y armonía interior, para superar el sufrimiento, hay que darse y entregarse a los demás.
- 7.- Lo que tú des a la vida, sin duda lo recibirás. Si das afecto, lo recibirás de los demás. Si con prensión, te comprenderán. Si no deseas estar y sentirte solo, date como compañía a los que te necesitan. Si quieres tener paz, armonía interior y alegría, da estos valores a los demás.
- 8.- **Séneca:** "Lo que verdaderamente se exige del hombre, es que beneficie a los hombres".
- 9.- **Marco Aurelio:** "El único fruto de la vida terrena son las acciones útiles a la comunidad."



HUMILDAD

- 10.- La humildad es sincera y objetiva. La persona humilde es aquella que conoce perfectamente sus limitaciones y a la vez se sabe útil y valiosa para algo, no para todo, pero sí para algo.

LA VOLUNTAD

11.- Dice **Andre Gide**: " No hay que esforzarse en el placer, sino encontrar placer en el mismo esfuerzo"

12.- El aumento de confianza en sí mismo es lo que diferencia al hombre triunfador del que no lo es.

13.- La figura de **Cristo** es un ejemplo admirable.

Desde el punto de vista de su naturaleza humana en el tema de la voluntad, no la limitó al pensamiento y deseo, sino que los pensamientos los plasmó en la actividad, en la voluntad -acción que es la que en definitiva realza, valora y dignifica al ser humano.



14.- "**Si pienso, actúo**". Este es el slogan con el que debe vivir un hombre voluntarioso. No basta decir "Si quiero, puedo", porque quedaría reducido a la teoría filosófica. Es menester decirse "Si quiero, puedo y además lo hago".

15.- Conseguir este tipo de voluntad, requiere una autoeducación de la misma día a día. Los pequeños ejercicios realizados a diario son fundamentales. Retrasar, por ejemplo, el fumarse un cigarrillo; leer una página de ese libro que nos resulta aburridísimo; poner el despertador cinco minutos antes de la hora habitual; hacer esa llamada de teléfono que nos molesta y que la dejaríamos para mejor ocasión, etc.

16.- De un hombre que sabe sacrificar, sin dudar, una pasión ante la razón, afrontar un peligro sin temblar, soportar un sufrimiento sin gemir, se dice que tiene voluntad.

17.- La pregunta que puede surgir es la de si verdaderamente existe o puede existir un cambio profundo y radical en un ser humano. Si puede pasarse de la abulia a la firmeza de voluntad. La contestación es afirmativa. El cambio se produce si se tiene el firme y

rotundo propósito de cambiar.

18.- Si dices: voy a intentarlo, es seguro que no lo harás. Por el contrario cuando dices: **LO HARÉ**, es seguro que lo conseguirás.

19.- El actuar debe de ser **INSTANTÁNEO**. El no hacerlo en el momento determinado disminuirá nuestra voluntad y fortalecerá la pereza. **Por la calle del MAÑANA, se llega a la plaza del NUNCA**

20.- Se suele decir frecuentemente "es mi destino". No. El destino no es anterior a la vida del individuo. Cada uno de nosotros forjamos nuestro propio destino.

21.- Es necesario **PERSEVERAR**: La perseverancia es una especie de impasibilidad ante todos los obstáculos y dificultades que puedan oponerse a la conquista.

22.- **OBSTÁCULOS EN LA CONQUISTA DE UNA VOLUNTAD FUERTE:**

- 1.- Falta de confianza en sí mismo.
- 2.- La impaciencia.
- 3.- La ligereza.
- 4.- La pereza.

23.- Para mí, el mensaje más valioso de la vida de Jesucristo, estriba en su naturaleza humana. Debido a esa condición humana, había momentos en que se sentía desfallecer y precisamente en este aspecto radica la grandeza de su sacrificio, en la capacidad para transformar la debilidad humana en fortaleza y grandiosidad. ¡Qué maravillosa frase, plena de contenido humano! "Padre mío, si es posible, pase de mí este cáliz, más hágase tu voluntad".



24.- Lo que nos va a diferenciar es la manera de enfrentarnos a los problemas. Una cosa esencial para esa diferencia: Una actitud de lucha, de vencedor.

25.- La Psicología ha definido en sus propios términos el estado de equilibrio del hombre.

Carl Rogers : El individuo que funciona plenamente.

Eric Fromm : El individuo autónomo.

Carl Jung: La personalidad individualizada.

Dyer: La persona sin límites.

26.- Si uno se decide a luchar día a día, con confianza en sí mismo y en el triunfo, se puede alcanzar lo que se quiera. Nunca es tarde para, empezar.

27.- La solución está en nosotros.

28.- **Marco Aurelio**: "Nuestras vidas son la obra de nuestro pensamiento."

29.- Ellis: "No son los hechos o acontecimientos lo que nos producen nuestros sentimientos, sino la forma en que pensamos acerca de esos hechos."



LAS ACTITUDES

30.- **William James**: "Al cambiar nuestras acciones. cambiaremos automáticamente nuestros sentimientos."

31.- **William James**: "Si un hombre cambia radicalmente sus pensamientos quedará asombrado de la rápida transformación que se producirá en las condiciones materiales de su vida."

32.- No pongas todas tus ilusiones de triunfo en manos de la suerte y del azar, enséñales que el triunfo llega cuando se encuentran la preparación con la oportunidad.

33.- **San Francisco de Asís decía**: "Dios me otorgue la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar las cosas que pueda y la sabiduría para poder discernir".

EL PASADO

34.- El único tiempo donde podemos actuar es el presente.

35.- Si cometiste un error en cualquier relación importante en tu vida acéptalo. También analiza las causas del mismo.

36.- **Decía Dale Carnegie**: "¡Cerrad el pasado! Dejad que el pasado entierre a sus muertos. Cerrad los ayeres que han apresurado la marcha de los necios hacia un triste fin."

EL FUTURO

37.- Otro tanto ocurre con el futuro, cuando nos impide vivir el presente. Una cosa es hacer planes, proyectos para nuestra vida, proyectar en suma nuestro presente, y otra es no disfrutar y vivir el presente en pos de un futuro incierto.



38.- Distinto es proyectar un futuro cuyo contenido está centrado en otro tipo de valores. Son los valores espirituales, el ir en busca del perfeccionamiento, del conocimiento intelectual, de la entrega a los demás.

EL PRESENTE Y SUS PROBLEMAS

39.- Ante una determinada situación problemática, debemos enfrentarnos a ella, analizarla con valentía, yendo hasta el fondo sumergiéndonos en las peores consecuencias que podrían ocurrirnos derivadas de la situación.

40.- Una vez imaginadas las peores consecuencias que pudieran suceder, hay que tratar de ponerse en esa situación y aceptarla. En este estado de aceptación, hay que dedicarse a tratar de mejorar lo peor.

- 41.- **Lin Yutang:** "La verdadera paz del espíritu viene de la aceptación de lo peor".

PREOCUPATE MENOS DE TI MISMO

- 42.- Preocúpate más por lo que tienes a tu alrededor y prescinde día a día de tu propia persona. Habrás dado el primer paso para ser feliz. ¡Inténtalo!

NO HAY AMIGO PEQUEÑO

- 43.- Recordemos los versos de **Douglas Malloch.**

Si no puedes ser pino en la cumbre,
sé la mata del valle, la más linda.
De las matas que van junto al arroyo;
sé el arbusto, si el árbol está arriba.
Si no llegas a arbusto,
sé la hierba que al camino feliz y humilde vista,
de no ser almizcleña sé la atocha que entre todas el
lago más estima.
De no ser el camino,
sé el sendero; si no sol, sé la estrella que titila.
No busquemos tamaño en la pelea,
sino ser lo mejor en nuestras filas.



- 44.- **VIVE PARA HOY Y ESPERA PARA MAÑANA.**

Has de vivir el día de hoy, el presente, con toda su intensidad, como si fuese, no el último día de tu vida, sino el primero. Intenta descubrir todas las cosas nuevas que se te presenten, porque sin duda las habrá.

- 45.- **NO TE COMPARES CON LOS QUE SUPONES VIVEN MAS FELICES QUE TÚ.**

- 46.- **NO SIENTAS NINGÚN COMPLEJO POR TU FÍSICO.**

No existe ningún tipo de correlación entre belleza física y felicidad. Poseer belleza o no, es algo puramente accidental. La generosidad, amabilidad, sensibilidad, sencillez, etc, son las cualidades que crean estima y que podemos cultivar y potenciar.

- 47.- **NO TE DEJES ARRASTRAR POR LA RUTINA.**
Siempre hay cosas nuevas por hacer, incluso dentro de tu propio trabajo. Sé creativo.

- 48.- **NO TE CONVIERTAS EN JUEZ DE LOS DEMÁS.**

- 49.- **NO SEAS INDECISO.**

La indecisión es también fruto de un cerebro desorganizado, y llamo cerebro desorganizado a aquel que es incapaz de controlar sus pensamientos.

- 50.- **NO SEAS ESCÉPTICO ANTE LOS BUENOS CONSEJOS.**

- 51.- **MANTENTE EN UNA FORMACIÓN CONSTANTE.**

- 52.- **NO HAGAS OSTENTACIÓN DE TU BIENESTAR.**

- 53.- **APRENDE A AMAR LA NATURALEZA.**

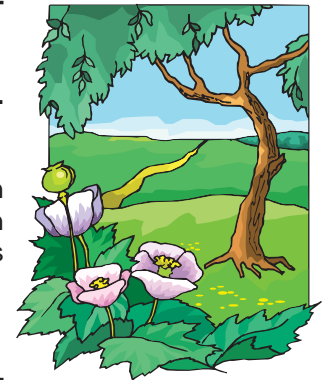
- 54.- **ADMITE CON SIMPATÍA LA FELICIDAD DE LOS DEMÁS.**

- 55.- **MANTÉN LA PASIÓN DE LO POSIBLE.**
(Kierkegaard)

- 56.- **SIEMBRA UNA ACCIÓN** y recogerás un hábito; siembra un hábito y recogerás un carácter; siembra un carácter y recogerás un destino.
(William James).

- 57.- **REGLAS DE JAMES PARA LA CONSTITUCIÓN DE UN HABITO O ACTITUD.**

- 1.- Inaugura el hábito con una iniciativa tan firme y decidida como te sea posible.
- 2.- No toleres ninguna excepción hasta que el nuevo hábito se forme y esté bien arraigado en tu vida.
- 3.- Aprovecha la oportunidad primera que se te presente para actuar en cada resolución que hayas tomado.

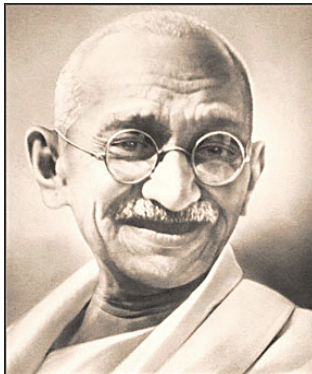


- 4.- No prediques a los otros ni des buenos consejos en abstracto. Es el COMPORTAMIENTO lo que procura nuevo marco al carácter.
- 5.- Mantén viva la capacidad de esfuerzo mediante la práctica diaria de pequeños ejercicios.

58.- ¡OH, HOMBRE, NO DESCANSES! (Ghandi)

Aunque camine por senderos oscuros, no descansaré. Aunque tenga dificultades, no descansaré. Aunque mi vida se agote, no des cansaré.

Aunque el mundo oscurezca, no descansaré. No descansaré porque procuraré buscar el descanso a los demás.



RESUMEN DE ACTITUDES PARA CRECER



1.- ACTITUD MENTAL POSITIVA.

LA ACTITUD MENTAL POSITIVA y la ACTITUD MENTAL NEGATIVA son fuerzas muy poderosas.

La Actitud Mental Positiva, es la actitud mental adecuada constructiva para cada ocasión concreta. Posee la capacidad de atraer lo bueno y lo bello.

2. MÁRCATE OBJETIVOS PRECISOS

Los objetivos precisos es el punto inicial de todo logro. La **precisión de objetivos, combinada con una Actitud Mental Positiva**, es el punto inicial de todo avance que merezca la pena.

Para alcanzar algo que merezca la pena en la vida, es necesario fijarse elevados objetivos y tener la voluntad de alcanzarlos.

¿Has pensado en los elevados objetivos que quisieras alcanzar?

¿Has establecido un límite de tiempo para alcanzar tus objetivos?

¿Tienes planes concretos para alcanzarlos?

3.- RECORRER UN KILÓMETRO MÁS

- 1.- ¿Tienes la costumbre de prestar un mayor y mejor servicio que aquel que se te pide o por el que se te paga?

- 2.- ¿Conoces a alguien que haya alcanzado éxito en cualquier campo, limitándose a hacer lo que se le pedía?

4.- PENSAMIENTO CONCRETO

- 1.- ¿Tienes por costumbre expresar opiniones acerca de cuestiones con las que no estas familiarizado?
- 2.-¿Te impones el deber de aprender más sobre tu ocupación constantemente?
- 3.-¿Sabes cómo averiguar los datos cuando precisas de algún conocimiento?

5.- AUTODISCIPLINA

- 1.- ¿Refrenas tu vocabulario cuando estás enfadado?
- 2.-¿Tienes por costumbre hablar antes de pensar?
- 3.-¿Pierdes fácilmente la paciencia?
- 4.-¿Tienes por costumbre permitir que las emociones dominen tu razón?
- 5.- ¿Eres exigente contigo mismo a la hora de no hacerte concesiones en tus compromisos internos con los demás?
- 6.- ¿Tratas día a día de controlar tus instintos y las exigencias de tu cuerpo en función de tu voluntad de acuerdo con lo que te has propuesto llegar a ser?



6- MENTE RACIONAL

- 1.-¿Intentas encontrar siempre la causa de los fallos y a partir de ese punto buscar varias soluciones a los mismos, escogiendo la mejor para las circunstancias?
- 2.-¿Tratas siempre que te enfrentas con una dificultad, de no amilanarte, sabiendo que bien solo o mucho mejor en equipo seguro que existe alguna solución de algún tipo para esa dificultad?

7.- INTEGRIDAD - AUSENCIA DE MIEDOS OBSESIVOS

- 1.- ¿Eres una persona íntegra?
- 2.-¿Tienes confianza en tu capacidad de hacer aquello que hayas decidido llevar a cabo?
- 3.-¿Estás razonablemente libre de temores básicos?
Temor a las críticas, temor a perder el amor, temor a la pérdida de libertad, temor a la vejez, temor a la muerte.

8.- PERSONALIDAD AGRADABLE

- 1.-¿Ofendes a los demás con tus costumbres?
- 2.-¿Tienes por costumbre aplicar la Regla de Oro?
- 3.-¿Eres apreciado por aquellos con quienes colaboras?
- 4.-¿Aburres a los demás?
- 5.-¿Cuidas tu aseo personal y tus ropas evitando manchas y descuido en el trato de las mismas?



- 6.-¿Tratas de dominar tus cambios de humor y tu propia expresión en reuniones y en el diálogo con personas que no tienen nada que ver con tus problemas propios?

9.- INICIATIVA PERSONAL

- 1.-¿Planificas tu trabajo?
- 2.-¿Tienes por costumbre aplazar las cosas?
- 3.-¿Tienes por costumbre elaborar mejores planes a fin de desarrollar tu trabajo con más eficacia?
- 4.-¿Esperas a que te pidan que hagas cosas que podías haber empezado tú ya?
- 5.-¿Eres capaz de sugerir soluciones, propuestas, procedimientos y acciones concretas inmediatamente, después de descubrir un peligro o una dificultad?



10.- ENTUSIASMO

- 1.-El entusiasmo es fe en la vida, en la propia capacidad, en la felicidad, en el hombre.

Una persona entusiasta suele triunfar en todo lo que emprende.

Para la persona entusiasta no existe el aburrimiento, la dejadez, el aislamiento. Se forma un círculo en torno a ella. Hasta la vejez sigue irradiando.
- 2.-El entusiasmo transforma el mundo: primero el propio mundo interior, luego el mundo de quienes nos rodean.
- 3.-Una gran personalidad se oculta en cada uno de nosotros. Sólo el entusiasmo puede hacerla surgir.

- 4.-¿Eres una persona que no te desanimas y lucha constantemente por avanzar en la dirección que crees acertada?
- 5.-¿Eres motor en las actividades en equipo o apoyas aquellas propuestas que te parecen positivas?
- 6.-¿Evitas en la medida de tus fuerzas y posibilidades que las dificultades y la apatía acaben con proyectos y empresas dignos de llevarse a cabo?

11.- ATENCIÓN CONTROLADA

- 1.-¿Tienes por costumbre concentrar tus pensamientos en lo que estás haciendo?
- 2.-¿Sigues trabajando, independientemente de las inevitables distracciones?
- 3.-¿Conoces las reglas elementales de interrupciones en el estudio y trabajo intelectual para evitar la dispersión de la mente por cansancio?

12.- LABOR DE EQUIPO

- 1.-¿Mantienes relaciones armoniosas con los demás?
- 2.-¿Te muestras frecuentemente en desacuerdo con los demás?
- 3.-¿Ves grandes ventajas en la amistosa cooperación entre los compañeros de estudio, actividades o trabajo?
- 4.-¿Eres consciente del daño que uno puede causar al no colaborar con sus compañeros?
- 5.-¿Te das cuenta de que para poder trabajar en equipo es indispensable que renuncies de buena gana a posturas intransigentes, dando paso a la visión objetiva de las cosas, a la lógica y al sentido común?

13.- APRENDER DE LA DERROTA

- 1.-¿Te induce la derrota a dejar de esforzarte?
- 2.-Si fracasas en un determinado empeño, ¿sigues intentándolo?
- 3.-¿Equivale una derrota temporal a un fracaso?
- 4.-¿Has aprendido alguna lección de la derrota?
- 5.-¿Sabes de qué manera la derrota puede convertirse en una ventaja capaz de conducirte al éxito?
- 6.-La única manera posible de obtener beneficios de la derrota es buscando las causas y poniendo inmediatamente el remedio.

14.- CREATIVIDAD

- 1.- ¿Utilizas tu imaginación en forma constructiva?
- 2.-¿Adoptas tus propias decisiones?
- 3.-¿Vale siempre más el hombre que se limita a seguir instrucciones que el que también crea nuevas ideas?
- 4.-¿Eres ingenioso?
- 5.-¿Creas ideas prácticas?
- 6.- Cuando es necesario ¿buscas el adecuado consejo?
- 7.-¿Lanzas tu mirada hacia el futuro tratando de intuir hacia dónde caminar y por lo tanto construir planes para adaptarte a los nuevos retos?

15.- DEDICACIÓN DE TIEMPO Y DINERO

- 1.-¿Te esfuerzas en los objetivos que te has marcado, dedicando tiempo extra?
- 2.- Estás dispuesto a sobrepasar la jornada normal de trabajo o estudio de tus compañeros y amigos para conseguir tus objetivos?
- 3.-¿Eres consciente de que algunos objetivos tienes que conseguirlos también controlando tus gastos en otras cosas?
- 4.-Sabes que no debes endeudarte para conseguir caprichos y que debes planificar ciertas adquisiciones?

16.- CONSERVACIÓN DE UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL

- 1.-¿Duermes lo suficiente?
- 2.-¿Te alimentas equilibradamente?
- 3.-¿Haces ejercicio moderado?
- 4.-¿Te bañas o duchas diariamente?
- 5.-¿Bebes excesivamente?
- 6.-¿Fumas en exceso?
- 7.-¿Utilizas ropas que por su forma o adaptación al cuerpo te puedan perjudicar?
- 8.-¿Te preparas cuando tienes que someterte a algún esfuerzo extraordinario?
- 9.-¿Ante el riesgo en el deporte tomas las medidas mínimas para paliarlo o evitarlo?



- 10.-¿Evitas tomar ciertas drogas para resistir situaciones prolongadas de esfuerzo mental porque te puede destruir?
- 11.-¿Procuras tener los conocimientos mínimos o pedir la ayuda necesaria en su caso, en relación a lo que es una personalidad equilibrada y una persona emocionalmente madura?

17.- CREACIÓN DE HÁBITOS POSITIVOS

- 1.-¿Eres lo suficientemente noble y sincero contigo mismo como para concretar tus malos hábitos y empezar a luchar por sustituirlos por hábitos positivos?
- 2.-¿Eres capaz de trazarte un plan sistemáticos y posible para combatir tus malos hábitos?
- 3.-¿Comunicas tus decisiones sobre esto, a tus mejores amigos, para verte apoyado y animado a seguir el plan de eliminación de malos hábitos?

PRINCIPIOS UNIVERSALES

- 1.- Toda adversidad lleva la semilla de un beneficio equivalente o todavía mayor.
- 2.- La grandeza es para aquellos que desarrollan el deseo de alcanzar objetivos elevados.
- 3.- El éxito en sus objetivos lo alcanzan aquellos que lo intentan y lo siguen intentado con una **ACTITUD MENTAL POSITIVA**.
- 4.- Para convertirse en un experto en cualquier actividad humana hace falta práctica... práctica... práctica.
- 5.- La mayor fuerza del hombre estriba en la fuerza de la plegaria.

**TODA VIDA COMPLETA TIENE TRES
DIMENSIONES:**

**LONGITUD,
LATITUD,
ALTURA**

LA LONGITUD: Es el impulso interior para alcanzar los fines y ambiciones personales de cada uno.

LA LATITUD: Es una preocupación interior por el bienestar de los demás.

LA ALTURA: Es la aspiración ascendente hacia Dios.



NEUROPLASTICIDAD Y REDES HEBBIANAS



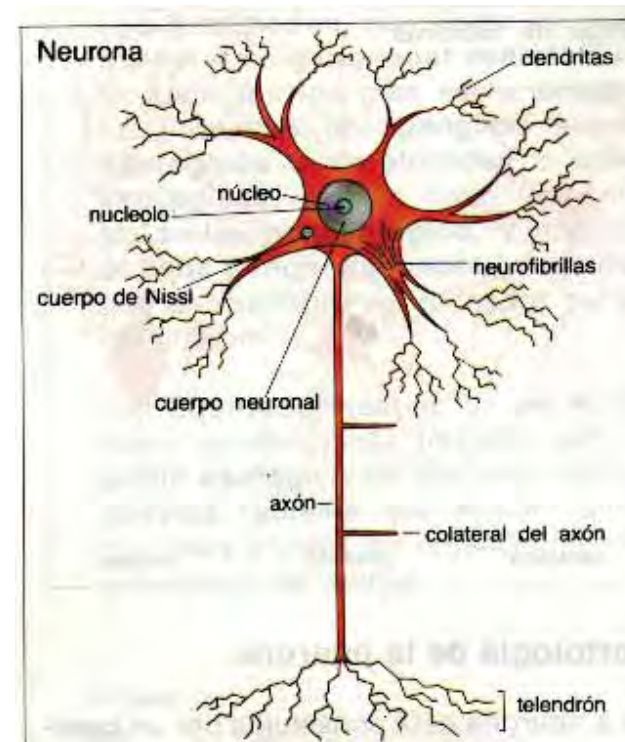
LAS BASES DEL APRENDIZAJE

Nos atrevemos a pensar que debe ser la primera vez que escuchas esta palabra, y que te estarás preguntando: *¿Qué significa?*

Esperamos que al terminar de leer este tema, comprendas claramente su significado e importancia, y lo fundamental que es, para cada ser humano, conocerla.

Tus recuerdos, tus anhelos, tus miedos, tus conocimientos, tus capacidades, están esculpidos en una inmensa telaraña formada por la asombrosa cantidad de **100.000 millones de células cerebrales**, denominadas **neuronas**. A su vez, cada una de ellas tiene la capacidad de conectarse con hasta otras **10.000** de sus compañeras, construyendo un total de 1.000 billones de posibles conexiones neurales.

Cada uno de estos lugares de encuentro, en el que se conectan dos neuronas, es conocido con el nombre científico de **Sinápsis**, (descubierta por el fisiólogo de Oxford Sir Charles Sherrington, a principios del siglo XX



Cada neurona se parece, metafóricamente hablando, a una cebolla, con una parte central redondeada, con un solo brote en una de sus puntas, y muchas fibras finas, muy similares a raicillas, en el otro extremo. A las raicillas neuronales se las denomina **Dendritas**, al bulbo: **Cuerpo Neuronal**, y al brote, **Axón**.

Como las raicillas del vegetal, las dendritas son las encargadas de **absorber** la **nutrición** que da vida a cada una de estas células, consistiendo su dieta en impulsos electromagnéticos provenientes de las otras neuronas con las que se halla habitualmente comunicada. **Alguno** de estos nutrientes, intentará **activar** a la neurona, **mientras** que otros buscarán **conseguir** lo contrario, o sea, inhibirla.

Luego, el que una célula cerebral descargue o no algún tipo de **impulso eléctrico** a otra **célula** hermana, será la resultante de su **capacidad de efectuar un rápido cálculo aritmético** entre los dos tipos de descargas

recibidas, (las que la incitan a ir hacia delante y las que la incitan a frenarse) Si la diferencia entre ambas da un número negativo, no generará acción alguna, pero si es positivo, modificará inmediatamente su estructura física, al modo de enviar una descarga electromagnética, que será emitida a través del **Axón**.

4032 impulsos positivos - 4064 impulsos negativos = - 32 (no transmite) 4032 impulsos positivos - 3002 impulsos negativos = 1030 (sí transmite)

Los axones de distintas neuronas pueden variar mucho en longitud, y conducen estas pulsaciones, que sólo duran unas milésimas de segundo, a una gran **velocidad** (alcanzan hasta 300 Km/h).

Una vez salido del axón, el estímulo encenderá a su vez, a todas las dendritas de las neuronas con las que se ha conectado, produciendo una **reacción en cadena** que puede implicar a cientos, miles e incluso a muchos millones de neuronas, que se integran así, en una compacta y compleja red tridimensional. **Tu cerebro, para hacer este trabajo, consume una quinta parte de toda la energía generada por el cuerpo en descanso.** Es como si fuera una bombilla de 20 vatios, que brilla sin parar, sin dejar de trabajar, aún cuando estés dormido.

Ahora mismo en este instante, mientras lees estas palabras, una cascada de tus células cerebrales están descargándose con el fin de que puedas entender lo que intentamos informarte, formando una nueva red hebbiana, inédita hasta el momento. Y si tu decisión no sólo fuera leer esta nota, sino también memorizarla, se produciría otro fenómeno sumamente importante para tu vida: la red crecería aún más, porque cada vez que releyeras el texto para memorizarlo, células que originalmente no tenían nada que ver entre si, se irían incorporando a la red creada al comenzar la lectura. Lo mismo ocurriría si te decidieras a transmitir oralmente este conocimiento a otras personas.

A las neuronas no les sucede esto porque siempre hayan sido amigas íntimas, sino que actúan como lo harías tú, si quedaras atrapado con un desconocido dentro de un avión que ha retrasado su salida. Al principio, no tendrías nada en común con la persona que está sentada a tu lado, pero al cabo de varios minutos de espera, con seguridad, ambos comenzarían a quejarse de su mala suerte. Y si el retraso se prolongara, es muy factible que a los dos se les unieran más y más pasajeros, de modo que al final, todos llegarían a formar un gran bloque de quejumbrosos. Con las neuronas pasa algo muy parecido; tras unas pocas descargas simultáneas, tienden a unirse más y más, formando así parte de un mismo equipo.



La **sinapsis** de dos neuronas que se descargan reiteradamente en forma conjunta, sufre cambios bioquímicos (denominados potenciación a largo plazo), de tal forma que cuando una de sus membranas se activa o desactiva, la otra también lo hace, como si se hubieran convertido en hermanas siamesas. En pocas palabras, se han asociado, y esto garantiza que en el futuro se activen mucho más veces que antes, porque no sólo dependerán de su propia estimulación, sino también, de la activación de sus nuevas amigas. Este fenómeno, de suma importancia para la humanidad, fue denominado por el psicólogo estadounidense Donald Hebb: **aprendizaje Hebbiano que es la base de la neuromodelación o neuroplasticidad cerebral.**

NEUROPLASTICIDAD

Es la variabilidad del tamaño y tipo de redes Hebbianas acumuladas a lo largo del tiempo.

Para que la neuromodelación sea posible, también debe producirse el fenómeno inverso, o sea que **si una red Hebbiana no se usa, debe ir, poco a poco perdiendo sus células** componentes, hasta desaparecer. Por lo que vimos antes, existen dos tipos de neuroplasticidad: **la positiva**, que se encarga de crear y ampliar las redes Hebbianas, y **la negativa** que se encarga de eliminar aquellas que no se utilizan.



Cuanto más grande es una Red Hebbiana, mayor será su potencia.

Este proceso permite que las **nuevas experiencias de vida, las conversaciones que mantienes, los nuevos conocimientos que adquieres, remodelen una y otra vez**

tu cerebro.

Si bien tus genes pueden predeterminar algunas de las características de tu personalidad, no son los responsables finales de la mayoría de las cualidades que ésta tiene.

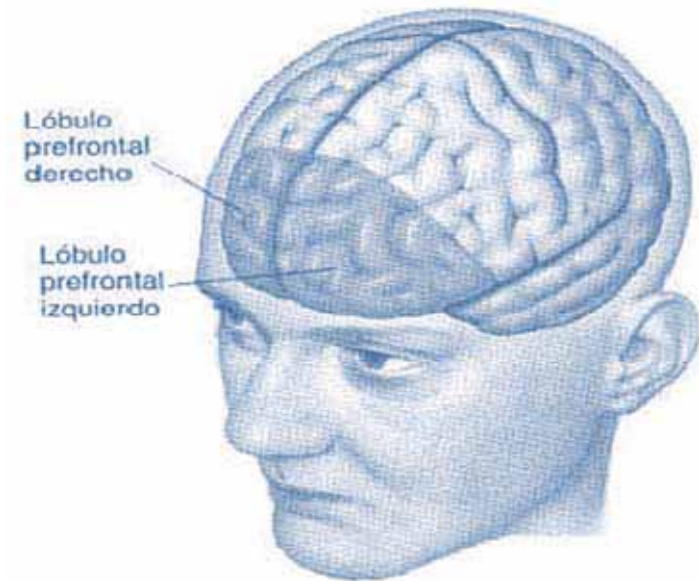
Se sabe ahora, que la genética es responsable del 10 % de las redes hebbianas, pero que el 90% restante se forma bajo el influjo de otros dos factores que, a diferencia del primero, pueden ser variados por la voluntad: las experiencias de vida, y los conocimientos adquiridos.

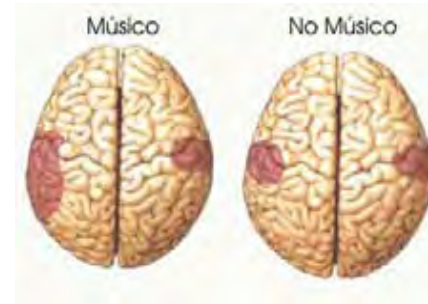
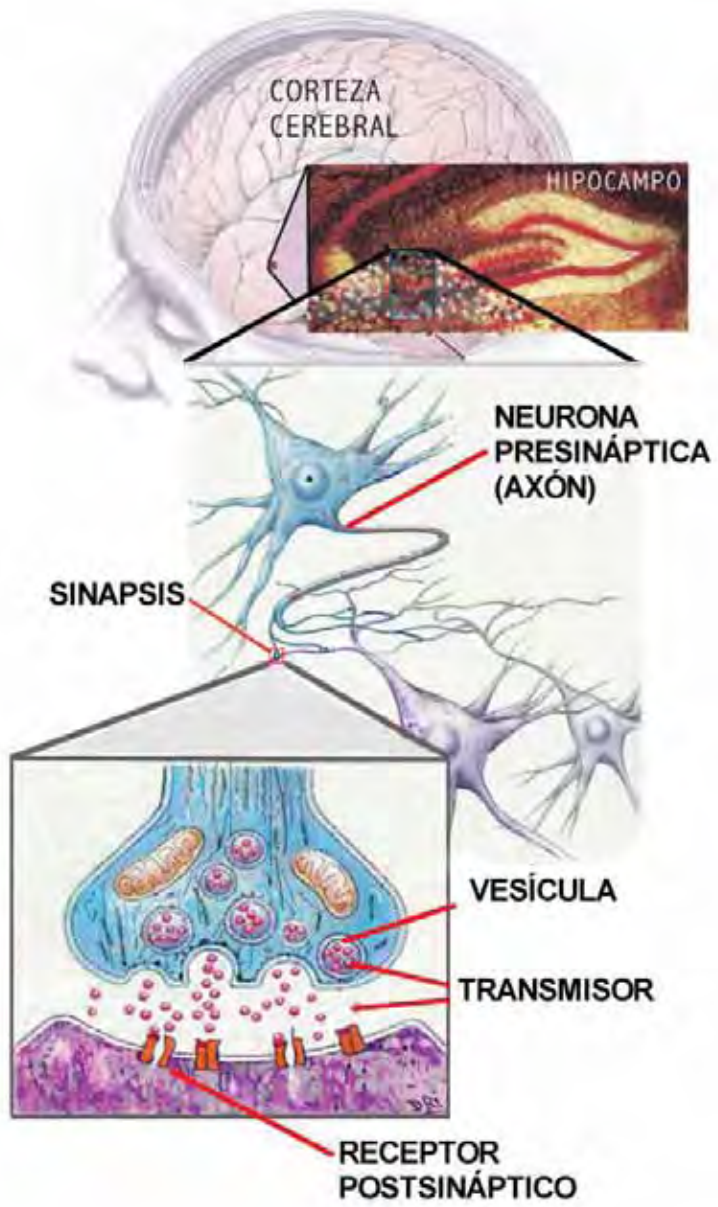
También se sabe que esto último depende de una estructura cerebral modular conocida como Lóbulos Prefrontales.

Ellos son lo último que se desarrolla en el cerebro, (más o menos completan su maduración a los 21 años, ocupando aproximadamente el 30% de su volumen.

Tu forma de ver el mundo, tus planes y proyectos, dependen de su buen funcionamiento.

Pero los presentamos, porque constituyen la base de la neuromodelación consciente de tu red Hebbiana. Ellos te dan una capacidad única en la naturaleza: **el poder decidir tu propio destino, otorgándote el privilegio de tener una vía de escape al pre-determinismo que la biología (genes) te impone.** Gracias a ellos puedes elegir qué cosas de la cultura tomarás, y qué experiencias vivirás, para remodelar tus viejas redes Hebbianas, o crear nuevas redes, con el fin de que tu **Proyecto de Vida** pueda concretarse exitosamente.





El Aprendizaje

INSCRIPCIÓN FECHADA EN 1692

ENCONTRADA EN UNA TUMA DE UNA IGLESIA DE BALTIMORE

Ve plácidamente entre el ruido y la prisa,
recuerda que la paz puede estar en el silencio.

Sin renunciar a ti mismo, esfuérzate por ser amigo de todos.
Di tu verdad quietamente, claramente.
Escucha a los otros, aunque sean torpes e ignorantes,
cada uno de ellos tiene también una vida que contar.

Ama tu trabajo aunque sea humilde;
es el tesoro de tu vida.

Sé prudente en tus negocios, pues en el mundo abundan las
gentes sin escrúpulos.

Pero que esta convicción no te impida reconocer la virtud;
hay muchas personas que luchan por hermosos ideales,
y doquiera, la vida está llena de heroísmo.

Sé tú mismo. Sobre todo, no pretendas disimular tus inclinaciones.
No seas cínico en el amor.

Porque cuando aparece la aridez y el desencanto en el rostro,
se convierte en algo tan perenne como la hierba.

Acepta con serenidad el consejo de los años,
y renuncia sin reserva a los dones de la juventud.

Fortalece tu espíritu,
para que no te destruyan inesperadas desgracias,
pero no te crees falsos infortunios.

Vive en paz con Dios; no importa como lo imagines:
sin olvidar tus trabajos y aspiraciones,
mantente en paz con tu alma.

Pese a la ruidosa confusión de la vida
pese a tus falsedades, penosas luchas y sueños arruinados,
la tierra sigue siendo hermosa.

Sé cuidadoso, lucha por ser feliz.



UNA NOCHE UN HOMBRE TUVO UN SUEÑO

Una noche un hombre tuvo un sueño. Soñó que iba paseando por una playa con El Señor. A medida que caminaba, se iban proyectando en el cielo escenas de su vida y se iban marcando en la arena las huellas suyas y las de Dios.



Cuando la última escena de su vida apareció ante él, se volvió a mirar las huellas sobre la arena de la playa. Entonces notó que muchas veces a lo largo de su vida había tan sólo un par de huellas... Comprobó que esto ocurría en los momentos más difíciles y tristes de su vida.

Esto le entristeció mucho, y le preguntó a Dios:

---Señor, tú me dijiste una vez que si decidía seguirte, caminarías siempre conmigo... Sin embargo, he notado que durante los momentos de mi vida en que tenía más dificultades y problemas tan sólo existía un par de huellas. No comprendo por qué cuando más te necesitaba me dejaste solo».

Dios me miró fijamente y me respondió:

- Querido Hijo, te quiero y nunca te he abandonado. En los momentos de angustia y sufrimiento cuando tú has visto tan sólo un par de huellas, eran los momentos en que yo te llevaba en mis brazos».

