

AMOR

29/10/2012

Antidepressivo espiritual

Contenido

| | |
|---|-----------|
| EL AMOR | 2 |
| ¿Qué es el amor?..... | 2 |
| ¿Cómo generar la vibración del amor? | 4 |
| Los 3 ingredientes para amar | 5 |
| Energía | 5 |
| Concentración..... | 6 |
| Intención..... | 7 |
| EN BUSCA DE LA FELICIDAD | 8 |
| AMOR A UNO MISMO Y AMOR AL PRÓJIMO..... | 10 |
| Aceptación total..... | 10 |
| Gratitud..... | 10 |
| La crítica y la autocrítica..... | 11 |
| ¿Amas genuinamente?..... | 11 |
| PROGRESO Y REALIZACIÓN | 12 |
| ¿Estás afilando tu hacha?..... | 13 |
| Equilibrio | 14 |
| ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO | 16 |
| Cuadrante 1: Urgente e importante..... | 16 |
| Cuadrante 2: No urgente e importante..... | 16 |
| Cuadrante 3: Urgente y no importante | 17 |
| Cuadrante 4: No urgente y no importante | 17 |
| ¿TE SIENTES TRISTE? | 19 |
| ¿Es malo ver televisión todo el día?..... | 19 |
| Libérate de las emociones negativas para liberarte del estrés | 20 |
| Liberación rápida de emociones negativas | 21 |
| BONUS: ESTRÉS | 22 |
| ¿Quieres dejar de estresarte por tonterías?..... | 23 |
| Visualización vívida..... | 23 |
| Agradece | 23 |
| Actúa con amor..... | 23 |

EL AMOR

Comienza con el universo, luego imagina una galaxia ¿qué tal la vía láctea?, ahora imagina el sistema solar, el planeta Tierra, ahora visualiza a un ser humano, el corazón, las células del corazón, el agua H₂O que compone esas células, ahora imagina el oxígeno que es parte del agua, ahora los átomos de oxígeno, las partículas subatómicas y hasta aquí podemos llegar, lo que queda es solo energía, energía que vibra.

En este contexto, recuerdo siempre una frase dicha por W. Heisenberg, uno de los padres de la mecánica cuántica:

EL UNIVERSO NO ESTÁ HECHO DE COSAS SINO DE REDES DE ENERGÍA VIBRATORIA, EMERGIENDO DE ALGO TODAVÍA MÁS PROFUNDO Y SUTIL.

W. HEISENBERG

Y también recuerdo lo que dijo Max Planck en el momento de aceptar el Premio Nobel de Física en 1918.

COMO HOMBRE QUE HA DEDICADO SU VIDA ENTERA A LA MÁS CLARA Y SUPERIOR CIENCIA, AL ESTUDIO DE LA MATERIA, YO PUEDE DECIRLES QUE COMO RESULTADO DE MI INVESTIGACIÓN ACERCA DEL ÁTOMO, LO SIGUIENTE: NO EXISTE LA MATERIA COMO TAL. TODA LA MATERIA SE ORIGINA Y EXISTE SÓLO POR LA VIRTUD DE UNA FUERZA LA CUAL TRAE LA PARTÍCULA DE UN ÁTOMO A VIBRACIÓN Y MANTIENE LA MÁS CORTA DISTANCIA DEL SISTEMA SOLAR DEL ÁTOMO JUNTA. DEBEMOS ASUMIR QUE DETRÁS DE ESTA FUERZA EXISTE UNA MENTE CONSCIENTE E INTELIGENTE. ÉSTA MENTE ES LA MATRIZ DE TODA LA MATERIA.

MAX PLANCK

Tanto W. Heisenberg y Max Planck eran hombres de ciencia y llegaron a la conclusión que no existe la materia como tal, que todo está compuesto por redes de energía vibratoria, y todo emerge de una mente inteligente que es la matriz de toda la materia.

Ahora que sabes que todo en el universo es energía vibrando ya tienes una pista de lo que es el amor.

¿Qué es el amor?

El amor es una vibración muy sutil y poderosa que impregna a todo el universo, todos los seres humanos sentimos esta vibración y también podemos generarla.

Antes tenía la creencia limitante de que no se puede definir el amor, que el amor es algo que no se puede comprender estas cosas son tonterías, la persona que me dijo eso solo enveneno mi intelecto con limitaciones porque ahora yo sé que no hay nada imposible cuando la voluntad del hombre trabaja en armonía con su intelecto.

Ahora que de verdad entiendo el amor, me doy cuenta de que he practicado el amor en cada aspecto de mi vida, en mi vida personal, en mis relaciones sociales, en mi vida profesional y por su puesto en mis relaciones románticas.

Nosotros como seres humanos sentimos esa vibración tan sutil y poderosa y además tenemos la capacidad de generarla, lo mejor de todo es que cuando nos sintonizamos con el amor tenemos fuertes sentimientos de bienestar, alegría, paz, confianza y libertad. Pero el amor está en todo no solo en los seres humanos y cuando entiendas esto tu visión del mundo cambiará radicalmente.

La razón por la que las personas se confunden y no pueden definir el amor es porque el amor está en todo, es una vibración básica de la energía que compone el universo. El amor es una forma de actuar.

Cuando un hombre se enamora de verdad pone todo su esfuerzo para enamorar a su amada, se vuelve un romántico creativo y actúa de una forma que él jamás se hubiera imaginado, pierde su orgullo, da lo mejor de sí, persiste, resiste y sufre hasta que su amada también se enamora y alcanza un inmenso estado de bienestar.

Lo que sucede es que el romance se impregna de amor, el hombre se concentra en su amada, de hecho solo piensa en ella, la extraña cuando está lejos y piensa como hacerla feliz, luego enfoca toda su energía en el bienestar de su amada. Finalmente su amada ya no resiste más y todo su ser se impregna de la vibración que el hombre genera con sus actos y su forma de ser. Ahora son dos lo que están en el juego procurando el bienestar del otro, ambos son artífices de la más sublime de las sinfonías, una sinfonía de amor que solamente los 2 pueden escuchar.

Muchas veces uno de los amantes deja de emitir la vibración del amor en sus actos y esto se debe a sus miedos e inseguridades, los celos, la ira, la inestabilidad emocional, la dificultad para enfrentarse a sus problemas, la falta de agradecimiento y apreciación. El otro amante se decepciona y piensa que ya no vale la pena seguir emitiendo las vibraciones del amor, ambos abandonan el juego y el ganador es el que más ha amado, este amante en poco tiempo se encuentra con otro contrincante más preparado para continuar este juego que cada vez se pone más difícil y mucho más intenso y gratificante, el amor es para valientes.

Pero ahí no acaba, el amor está en todo, absolutamente en todo, porque es una forma de actuar, el amor está entre padres e hijos, entre hermanos y entre amigos. El amor está incluso entre tú y tu mascota, entre tú y tu trabajo, ¿No sientes acaso el amor que emite una obra de arte? Es la vibración que el artista ha dejado para el mundo.

Si amas hacer algo como bailar, pintar, cantar, diseñar edificios, crear sitios web, enseñar alguna habilidad a la gente, jugar voleibol, ayudar a los animales, curar a la gente, defender a la gente, escribir, crear campañas publicitarias, conducir, modelar, hacer ejercicio y miles de cosas más. Entonces aprovecha que tienes ya la vibración y multiplícala con tu voluntad, si sientes el ritmo del amor en tu corazón el esfuerzo te causará alegría y te convertirás en un experto en tan breve tiempo que te convertirás en un adicto a las vibraciones del amor, y habrás elegido la única adicción que vale la pena.

¿Cómo generar la vibración del amor?

Para generar la vibración del amor debemos combinar 3 ingredientes necesarios:

1. Energía (el sol)
2. Concentración o enfoque (concentrar los rayos del sol con la lupa)
3. Intención u objeto (un insecto)



Mi madre cocina muy bien y muchas personas coinciden conmigo, aún no hemos encontrado a alguien que no haya disfrutado su comida a plenitud.

Un día mi madre enseñó a cocinar a una de sus amigas, aunque esta persona siguió las instrucciones al pie de la letra y tuvo los mejores ingredientes a su disposición, el resultado final no fue nada satisfactorio.

Le pregunté a mi madre si tenía algún ingrediente secreto que no había compartido con su amiga y para mi asombro ella me dijo: Sí, el ingrediente secreto es el amor, yo cocino con amor para ustedes porque los quiero mucho.

Luego comencé a prestar más atención a su forma de cocinar y me di cuenta de los siguientes hechos:

- Ella tiene una receta bien detallada en su memoria.
- Ella sabe de dónde comprar los mejores ingredientes.
- Ella sabe cuáles son las cantidades exactas de los ingredientes.
- Ella sabe cuál es la temperatura adecuada para cocinar los alimentos.
- Ella sabe cuál es el momento justo para mezclar los alimentos.
- Ella va probando todo el tiempo las mezclas y añade especias si es necesario.
- Ella se enfoca totalmente en lo que cocina.

¿Y dónde está ese misterioso ingrediente que ella denomina ingenuamente “amor”?

Mi madre aprendió a cocinar por nosotros, y hablando un poco más con ella descubrí un gran secreto. Mi madre cocinó más de 20 veces su platillo más delicioso antes de que llegara a tener el gran sabor que tiene ahora, ella practicó y falló hasta que logró satisfacer nuestros gustos, ella nunca se rindió y consiguió convertirse en una gran cocinera.

Entonces eso es amar, es enfocar la energía hacia una intención. Mi madre disfruta cuando cocina porque entra en un estado de flujo y luego logra su objetivo que es cocinar un plato exquisito de comida para su familia. Nosotros siempre nos ponemos felices cuando ella cocina y le agradecemos por su atención y cariño.

Amar es una habilidad para hacer las cosas con toda nuestra concentración hacia el logro de un objetivo, hay que practicar esta habilidad para dominarla y perfeccionarla, hay que ser capaces de generar esta vibración para contagiársela a todo el mundo.

Los 3 ingredientes para amar

Recuerda nuevamente, amar es una forma de hacer todas las cosas, de hecho amar es la única forma de hacer las cosas con excelencia, amar implica la combinación de 3 ingredientes que son:

Energía

Tu principal fuente de energía son los alimentos, gracias a ellos tienes suficiente energía para pensar, moverte y para que tu cuerpo realice otros procesos necesarios para la vida.

Una alimentación balanceada y sana es de vital importancia para que tu cuerpo se mantenga sano, equilibrado y lleno de energía.

Te podría dar muchos consejos pero me temo que de nada servirían sin un compromiso tuyo, lo que te recomiendo es que hagas una cita con un nutricionista y/o dietista para que puedas tener una dieta sana y balanceada, donde se incluyan todas las vitaminas y minerales necesarios para un correcto funcionamiento del cuerpo.

Es recomendable que también consumas alimentos intelectuales, y esto lo puedes hacer leyendo libros de inspiración y asistiendo a seminarios vinculados con tu carrera o con tus metas. Tu mente y todos tus recuerdos son los que te controlan cuando estás con bajos niveles de energía, no permitas que esto pase y alimenta sanamente a tu cuerpo y a tu mente.

Recuerda que tu cuerpo necesita descanso y que tu mente necesita diversión.

Concentración

La concentración es la clave de los 3 ingredientes. Es una habilidad que se va desarrollando con el tiempo, pero hay un secreto para acelerar el proceso.

Si disfrutas al hacer alguna cosa y te sientes alegre es muy fácil que te concentres y te sumerjas al 100% en la realización de esa actividad.

Recuerdas cuando hiciste por última vez una actividad que te encantó, ¿recuerdas haberte preocupado por tu futuro? O ¿recuerdas sentir remordimientos del pasado? No, claro que no. Cuando realizas una actividad con alegría y estás concentrado al 100% entonces tu mente solo se enfoca en el momento presente, el momento de alegría, como yo lo llamo.

Una de las razones de la infelicidad de mucha gente es que cuando se encuentran sin nada que hacer, en lugar de divertirse y relajarse, ellas se ponen a pensar en sus problemas del futuro o del pasado, en lugar de hacer algo que les guste y les haga vivir en el momento presente. Es tan simple pero estas personas parecen ser adictas a las bajas vibraciones de las preocupaciones. Estar triste o estar feliz es una decisión, si la gente elige la tristeza es porque le ha hallado un gusto a las bajas vibraciones de la infelicidad.

Los vicios y sustitutos de segunda mano como el alcohol, las drogas, la comida en exceso, el sexo sin motivo y las relaciones con personas tóxicas son tan débiles que nos producen muy poco amor, son vibraciones de amor artificiales y con una alta frecuencia de uso cada vez son menos efectivas, son amor sintético. A largo plazo ninguno de estos sustitutos incrementa sus vibraciones, por el contrario las disminuye y trae consigo efectos secundarios peligrosos para el cuerpo.

Cuando las personas solo busca contagiarse de amor y no generarlo es porque no se percatan de que ellas también pueden generar las vibraciones del amor y es por eso que sus relaciones con los demás seres humanos son tan débiles, para que las

relaciones sean fuertes las vibraciones de amor deben ser de ida y vuelta, ambas partes deben actuar con amor.

Intención

La intención es el objetivo del amor, pero de ninguna manera puede ser “algo” o “alguien”, la intención actúa sobre algo o alguien, en su beneficio.

La intención debe tener ciertas cualidades:

1. Noble: La intención debe ser generosa y debe carecer completamente de maldad
2. Sincera: La intención debe ser verdadera y auténtica
3. Persistente: La intención debe poseer firmeza y constancia

La intención de un amante puede dividirse de esta manera:

1. Noble: Busca la felicidad y el bienestar de su amada sin otros objetivos egoístas
2. Sincera: Desde el fondo de su corazón tiene este sentimiento y posee claridad mental
3. Persistente: Lucha con valentía contra los inconvenientes y resiste a los fracasos sin perder el entusiasmo

La intención de un cantante principiante:

1. Noble: Quiere transmitir sus sentimientos y entretener a todo el mundo con su música
2. Sincera: Siente alegría cuando canta y está decidido a lograr su sueño
3. Persistente: Mejora su voz constantemente y aprende más sobre música cada día

Tú ya tienes los instrumentos necesarios para hacer tu música, es el momento de que aprendas a tocarlos como tú quieras para encontrar tu propia vibración, tu propia música.

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

¡Qué tontería! Al querer buscar la felicidad estás negando que la felicidad es dependiente de tus decisiones, en otras palabras la felicidad está dentro de ti, además cuando buscas la felicidad, implícitamente te dices a ti mismo que **eres** infeliz.

Pero no puedes usar el verbo “ser”, porque **la felicidad es un estado**, uno no puede “ser feliz” porque implicaría “estar feliz todo el tiempo” y eso no es realista y sería muy aburrido. Lo más correcto es utilizar el verbo **sentir**, de esta manera se puede decir, que tu propósito en la vida es **SENTIR FELICIDAD**. Y eso es muy fácil lo único que tienes que hacer es **enfocarte en lo que te gusta**, en lo que disfrutas y te causa alegría.

Sentir felicidad es lo más fácil del mundo, es incluso más fácil que aprender a escribir, pero recuerda que cuando tenías 6 o 7 años tuviste que esforzarte mucho y practicar cada día por más de 2 años para poder escribir con claridad y rapidez. Si te das cuenta incluso cuando aprendías a escribir, estabas emanando las vibraciones del amor, no importa con que intensidad las hayas generado, lo que importa es que te des cuenta que el amor está en todo lo que haces.

Puedes encontrar mil y un frases célebres sobre la felicidad, pero he decidido escoger solo algunas para que puedan ayudarte a abrir tu mente y para que puedas interpretarlas de la manera que prefieras:

"EL AMOR Y LA FELICIDAD SON ALMAS GEMELAS, O NACEN UNA DE OTRA."

WILLIAM HAZLITT, ESCRITOR INGLÉS.

"EL ÉXITO CONSISTE EN OBTENER LO QUE SE DESEA. LA FELICIDAD, EN DISFRUTAR LO QUE SE OBTIENE."

RALPH WALDO EMERSON

"EL HOMBRE ES EL ARTÍFICE DE SU PROPIA FELICIDAD."

HENRY DAVID THOREAU

"EL SECRETO DE LA FELICIDAD NO ESTÁ EN HACER SIEMPRE LO QUE SE QUIERE SINO EN QUERER SIEMPRE LO QUE SE HACE."

LEÓN TOLSTÓI

"LA FELICIDAD DEBE SER COMPARTIDA, TIENE ALMA GEMELA."

LORD BYRON

"LA FELICIDAD ES COMO UNA MARIPOSA QUE, CUANDO SE LA PERSIGUE, SIEMPRE ESTÁ FUERA DE NUESTRO ALCANCE: PERO SI TE PARAS Y TE SIENTAS EN SILENCIO, PODRÍA POSARSE ENCIMA DE TI."

NATHANIEL HAWTHORNE, NOVELISTA Y CUENTISTA ESTADOUNIDENSE.

"SOY UN PARANOICO AL REVÉS. SIEMPRE SOSPECHO QUE LA GENTE ESTÁ PLANEANDO ALGO PARA HACERME FELIZ"

J.D. SALINGER

"UN MINUTO DE FELICIDAD VALE MÁS QUE UN AÑO DE GLORIA."

VOLTAIRE

"ESTAS AQUÍ PARA SER FELIZ."

JOSEP MASCARO

"LOS HOMBRES OLVIDAN SIEMPRE QUE LA FELICIDAD HUMANA ES UNA DISPOSICIÓN DE LA MENTE Y NO UNA CONDICIÓN DE LAS CIRCUNSTANCIAS."

JOHN LOCKE

Pero de todas estas frases célebres la que mejor resume mi mensaje es esta:

"La verdadera y sencilla felicidad es dar siempre lo mejor"

Séneca

Entonces como el amor es una forma de actuar, me aventuro a decir que:

"La verdadera felicidad es actuar siempre con mucho amor".

Y recuerda que para actuar con amor debes tener 3 ingredientes:

1. Energía
2. Concentración
3. Intención

AMOR A UNO MISMO Y AMOR AL PRÓJIMO

Cada uno es consecuencia y causa del otro. Si no te amas a ti mismo es imposible que ames a tu prójimo y si no amas a tu prójimo es imposible que te ames genuinamente.

Si amas genuinamente a cualquier ser sobre la tierra la consecuencia es que te amarás a ti mismo con mucha intensidad y sin condiciones y si te amas a ti mismo genuinamente no tendrás motivos para pensar mal o actuar mal y trascenderás los bajos sentimientos como los celos, la envidia, el odio y la ira, y vivirás con otros sentimientos de buenas vibraciones como la confianza, la alegría y la serenidad.

Aceptación total

Amarte a ti mismo conlleva la aceptación total de tu ser física y mentalmente, pero es una aceptación con amor, es decir, con energía – enfoque – intención. No es una aceptación vaga como “Soy así, ni modo, que más me da”.

Es una aceptación cuya energía es física y mental, cuyo enfoque causa alegría y cuya intención es el progreso.

Acepta tu mente tal como es y acepta también el sentimiento de mejorar tu salud mental.

Acepta tu cuerpo tal como es y acepta también el sentimiento de mejorar tu salud física.

Gratitud

Antes de proceder con la aceptación agradece todo lo que tienes para crear buenas emociones, agradece por tu salud, por los alimentos que consumes, por tus brazos, por tus piernas, por tus manos, por tu capacidad para aprender, porque sabes leer y escribir, porque sabes manejar una computadora y por todo lo que te ayude a progresar. Agradece como si fuera una oración y hazlo todo el tiempo.

Con la gratitud tu mente se sintonizará con buenas vibraciones y podrás recordar que ya has sentido el poder del amor en tu vida, esto hará que tengas muchas ganas más de atraer y generar estas vibraciones de amor, la gratitud es una gran herramienta para armonizar tu mente con las energías creativas del universo.

Las cosas buenas que ya tienes las has conseguido con amor y la gratitud te mantendrá con tu mente alejada de las preocupaciones, los remordimientos y los pensamientos de escasez.

La crítica y la autocrítica

Lo más dañino es la crítica hacia los demás. Si tú críticas a los demás cada vez que conoces a alguien se escuchará una vocecita en tu mente que diga “Mira a ese tonto”, “Su ropa es ridícula”, “Qué mal aliento tiene”, “Qué estúpido es, no sabe hacer ni siquiera un informe”, “Qué pésima ortografía tiene”, “Por Dios, qué mal educado”.

Esa vocecita es un Juez que no tiene poder alguno sobre ti, pero que adquiere su autoridad por la constante repetición en tu mente. Puede que no critiques directamente a las personas pero es muy seguro que pienses mal de los demás y te fijas en detalles que consideras grandes defectos, es una costumbre de muchas personas pero no de todas.

El problema es que este Juez también te está criticando las 24 horas del día y si no sabes cómo controlar a este Juez es evidente que tu mente estará creando tu propio infierno. Cuando dejes de criticar a los demás te dejarás de criticar a ti mismo. La crítica no sirve para nada es solo una opinión destructiva.

En cambio la crítica constructiva es una crítica impregnada de las vibraciones del amor, no son solo palabras. Son hechos energéticos y enfocados hacia una intención que es el progreso y bienestar del prójimo.

La próxima vez que critiques a alguien por usar ropa que no está a la moda, haz una crítica constructiva y llévale a comprar ropa que le quede muy bien y si no tiene dinero, gasta tu dinero. ¿Amas tanto a tu prójimo?

Cada vez que tengas conciencia de que has criticado o estás criticado a alguien, enfócate en ti mismo primero, gasta tu energía en tu propio progreso primero. Luego cuando estés rebalsando de amor será el momento de ayudar a los demás.

La crítica constructiva es la que construye.

La causa de que critiques a los demás puede estar en una costumbre familiar. Analiza las palabras que emplean tus padres y hermanos cuando hablan de alguna persona. También analiza las reacciones de tus familiares frente a las críticas porque una persona que critica mucho a los demás tiende a sentirse muy afectada por la crítica sobre todo si es de algún ser querido o es una autocrítica.

¿Amas genuinamente?

Amarse a uno mismo y no amar a los demás lleva al aislamiento, es falso amor.

Amar a los demás y no amarse a uno mismo es buscar refugio de uno mismo, es también falso amor.

Ámate a ti mismo y estarás amando a tu prójimo.

Ama a tu prójimo y te estarás amando a ti mismo.

Esta es la forma de descubrir si amas genuinamente. Porque si no tratas a todos con el mismo amor es porque finges tu amor hacia las personas que dices que “amas” y es por eso que tus relaciones no duran. Pero si amas genuinamente tu visión del mundo se torna diferente, la separación entre todos los seres humanos se convierte en una ilusión y te das cuenta que todos los seres humanos son el mismo ser bajo diferentes disfraces, el amor es tan intenso que une a todo ser y te permite ver a Dios en toda su creación.

PROGRESO Y REALIZACIÓN

Después de controlar la crítica hacia los demás y agradecer por todo lo que tienes, tu mente y tu cuerpo entrarán en sintonía y esto te permitirá progresar, estarás listo para fijarte las metas o intenciones que desees para progresar y alcanzar la realización personal.

Todos tenemos un plan para nuestra vida y cuando comparamos lo que somos actualmente y el plan que tenemos para nosotros es donde sentimos felicidad o infelicidad.

La realidad versus las expectativas, si la realidad se acerca a lo que esperas convertirte entonces tienes ganas de continuar, sientes felicidad. Logra tu propósito y busca un nuevo objetivo más grande que sea un reto pero que también sea realista.

Si la realidad es muy diferente a tus expectativas, cambia tus expectativas para que no sean tan grandes pero que te permitan progresar, cuando logres tu propósito estarás listo para progresar un poco más y ganarás más confianza en ti mismo, las cosas serán más fáciles para ti.

Si tu realidad es más grande que tus expectativas, pues no deberías estar leyendo este ebook.

Pamela

Esta es una breve historia de realización, Pamela es una chica genial que conocí hace unos meses.

Ella es enfermera, y no se sentía bien con su profesión porque ya había sobrepasado sus expectativas, inmediatamente después de estudiar enfermería decidió convertirse en una Instrumentista Quirúrgica, consiguió trabajo y tenía un buen salario además de otros ingresos adicionales.

Sobrepasó sus límites nuevamente y ahora ella está estudiando medicina y vive sola en una ciudad muy lejana a su hogar, es una estudiante tremendamente

comprometida es inteligente y responsable, y tiene un grupo de amigas que se ayudan mutuamente.

Ya está terminando el tercer año y a pesar de algunas injusticias que han cometido en contra de ella, ella sigue en pie estudiando como loca, yendo al hospital a hacer sus prácticas y divirtiéndose cuando puede.

Cuando ella termine de estudiar medicina ella quiere irse a estudiar a Estados Unidos o algún lugar mejor a trabajar, por eso ella está estudiando inglés y es ahí donde la conocí. Ella quiere tener una vida llena de lujos y comodidad, pero por supuesto ella ama la persona en la que se está convirtiendo, sé que será una gran doctora.

¿Estás afilando tu hacha?

La siguiente historia la extraje de “”, puede ser interpretada de varias formas, veamos si coincidimos al final de la historia, léela y saca tus conclusiones.

Había una vez un hachero que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún; así que el hachero se decidió a hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, quien le dio un hacha y le designó una zona. El hombre entusiasmado salió al bosque a talar, En un solo día cortó 18 árboles.

Te felicito, dijo el capataz, sigue así; Animado por las palabras del capataz, el hachero se decidió a mejorar su propio desempeño al día siguiente; así esa noche se acostó bien temprano. A la mañana se levantó antes que nadie y se fue al bosque.

A pesar de todo el empeño, no consiguió cortar más que 15 árboles. Me debo haber cansado -pensó y decidió acostarse con la puesta del sol. Al amanecer se levantó y decidió batir su marca de 18 árboles. Sin embargo ese día no llegó ni a la mitad.

Al día siguiente fueron 7, luego 5 y el último día estuvo toda la tarde tratando de voltear su segundo árbol. Inquieto por el pensamiento del capataz, el hachero se acercó a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se esforzaba al límite de desfallecer.

El capataz le preguntó: ¿Cuándo afilaste tu hacha la última vez?

- ¿Afilas? No tuve tiempo de afilar, estuve muy ocupado cortando árboles dijo el hachero.

Una linda historia que siempre comparto con la gente que amo, yo sé que este hachero es como la mayoría de las personas que se enfocan en un objetivo y sea como sea quieren lograrlo pero no se dan cuenta que es necesario “afilarse la hacha” y dejar de trabajar de forma ineficiente.

Afilarse la hacha se refiere a adquirir nuevos conocimientos, habilidades y actitudes para mejorar y facilitar el trabajo, por ejemplo, si estudias medicina puedes aprender técnicas de estudio y memorización, o puedes aprender habilidades sociales para tratar con tus futuros pacientes, siempre hay algo que puedes mejorar y esto facilitará mucho tu vida.

Por ejemplo 10 horas de estudio continuo puede que te den un 65 en el examen, es un gran esfuerzo que también hace daño a tu cuerpo.

En cambio, si en las vacaciones afilas tu hacha y aprendes cómo funciona el cerebro y el proceso de aprendizaje con técnicas de estudio y memorización te aseguro que nunca más te quedarás toda la noche estudiando.

Este es un pequeño secreto incompleto que comparto contigo, si te interesa mi email está al final:

1. Prepárate con 3 días de anticipación para evitar el estrés
2. Estudia 2 horas
3. Descansa, duerme o distráete en otra actividad por 30 minutos
4. Estudia otras 2 horas y descansa hasta el día siguiente
5. Haz un banco de posibles preguntas y resuélvelas

Es parte de una técnica de estudio que estoy elaborando, se basa en los principios del aprendizaje. ¿Conoces a alguien que se pase estudiando toda la noche y al final no recuerda casi nada?

Esto se debe a que la memoria se consolida con el sueño, es decir que memorizas lo que aprendes cuando duermes, claro que hay memoria a corto plazo y memoria a largo plazo pero creo que ya te estoy complicando y ese no es el objetivo de este ebook.

Equilibrio

Siempre que trabajes o estudies recuerda esta sigla: ATDD

1. Aliméntate de forma sana y balanceada
2. Trabaja con amor
3. Distrae tu mente y tu cuerpo
4. Descansa como un bebe

La alimentación sana y balanceada es la base de todo, si tu alimentación no es la adecuada incluso puede afectar a tu estado de ánimo, por ejemplo la carencia de ciertas vitaminas puede facilitar los estados depresivos.

La energía es la base de todo, respeta tu cuerpo y tu mente y aliméntate adecuadamente.

Trabaja con amor, es decir energía – enfoque – intención. Cuando trabajas con amor el proceso te produce alegría, si enfocas tu energía puedes trabajar mucho más porque no desprecias tus fuerzas en otras actividades que no te son beneficiosas como por ejemplo, chatear por el Facebook mientras estás estudiando para un examen. Está bien chatear pero no cuando trabajas con amor.

Distrae tu mente y tu cuerpo, si has hecho mucho trabajo intelectual ve a correr o a caminar con tu perro o ve a un gimnasio o ponte a bailar con una amiga. Si has hecho mucho trabajo físico ponte a leer algo entretenido y beneficioso, chatea con tus buenos amigos del Facebook o ponte a cocinar algo.

Al final descansa como un bebe, el descanso reparará tu cuerpo y tu mente, si hiciste trabajo físico tus músculos ser repararán y serás más fuerte al día siguiente, si hiciste trabajo mental tu neuronas crearán más conexiones mientras duermes y con el paso del tiempo tendrás más conocimientos y habilidades. Descansa y relájate tu cuerpo y tu mente te dirán cuando es el momento.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Administrar el tiempo es muy simple en teoría, pero en la práctica son pocas las personas que deciden aplicar los siguientes consejos.

Todo se basa en el cuadrante de Eisenhower, que identifica las actividades diarias mediante los criterios de importante y urgente.

Importante significa que te ayuda con tus objetivos y te hace progresar como ser humano, puede ser urgente y no urgente.

Urgente significa que tienes que hacer una actividad a última hora, puede ser importante y no importante.



Ahora expliquemos los cuadrantes y las actividades de cada uno:

Cuadrante 1: Urgente e importante

Estas son actividades que son necesarias para cumplir tus objetivos y que tienes que hacerlas urgentemente, la frase de este cuadrante es “HAZLO AHORA MISMO”.

Algunos ejemplos de actividades de este cuadrante son:

- Crisis
- Reuniones
- Fechas límites para presentación de trabajos o proyectos
- Presión por parte de clientes
- Exámenes o trabajos que se adelantan

Cuadrante 2: No urgente e importante

Las actividades en este cuadrante están completamente vinculadas con la consecución de tus objetivos. Este es el cuadrante de la excelencia, donde puedes progresar como

ser humano, la frase de este cuadrante es “AGÉNDALO Y PROGRAMA CUANDO LO HARÁS”

Para trabajar este cuadrante necesariamente debes actuar con amor, que es energía – enfoque – intención.

Estos son algunos ejemplos de las actividades de este cuadrante:

- Preparación para una disertación o examen
- Planificación de un proyecto
- Prevención
- Socialización productiva
- Relajación y diversión
- Desarrollo personal

Es importante que te des cuenta que en este cuadrante no todo es trabajo, también hay que planificar y agenda tiempo para crecer física, intelectual y espiritualmente además de socializar, relajarse y divertirse de lo contrario se puede caer en el error de no “afilarse el hacha”.

Cuadrante 3: Urgente y no importante

Este tercer cuadrante está lleno de actividades urgentes que no tienen nada que ver con tus objetivos, la frase para este cuadrante es “DELÉGALO”

Algunos ejemplos de estas actividades son:

- Interrupciones cuando estás trabajando
- Algunos correos electrónicos de gente que necesita tu ayuda
- Llamadas telefónicas de otras personas para pedir favores

Cuadrante 4: No urgente y no importante

En este cuadrante se colocan las actividades que no son urgentes ni están relacionadas con tus objetivos, la frase es “DESÉCHALO”.

Algunos ejemplos de estas actividades son:

- Ver programas aburridos en la televisión
- Discutir con personas que te dañan emocionalmente
- Naufragar en Internet (Visitar sitios web solo por curiosidad y no obtener información de valor)
- Jugar mucho tiempo juegos en el teléfono celular
- Algunas conversaciones telefónicas

- Pasatiempos improductivos

Cuando coloques tus actividades en cada cuadrante te darás cuenta que los días tienen más tiempo del que creías, sobre todo cuando delegas las actividades del cuadrante 3 y desechas las actividades del cuadrante 4. Todo esto es muy útil para planificar tus días, tienes que enfocarte en las actividades del cuadrante 2, que son donde te preparas para la llegada de las actividades del cuadrante 1 donde se pone a prueba todas tus cualidades.

¿TE SIENTES TRISTE?

Si es que en algún momento del día te sientes triste, es consecuencia de 2 cosas que debes estar haciendo.

1. Te estas preocupando por tu futuro
2. Estás recordando algo del pasado que te hace sentir triste

En algunos momentos del día no tienes ningún trabajo para tu mente, pero tu mente siempre está trabajando y si no tienes trabajo para ella entonces empieza a pensar ya sea en el futuro o en el pasado. Tu inquieta mente te aleja del momento presente es decir del “Ahora”. Te encuentras soñando despierto y muchas veces lo que te imaginas de causa tensión y tristeza, así que si te sientes triste es porque te has alejado del momento presente.

Ahora tengo este regalo o presente para ti, es este momento, es el AHORA, es un momento perfecto de puro potencial, en este momento puedes hacer lo que quieras... sigue leyendo por favor 😊

Desenvuelve el regalo y la sorpresa será grande, el regalo es la alegría, si te enfocas en el AHORA dejas de gastar tu energía en tonterías. Si sientes ansiedad por algo que aún no ha pasado estás drenando tu energía, si sientes remordimientos por algo que ya pasó y tú ya no tienes forma de arreglarlo entonces también drenas tu energía y envenenas tu cuerpo con los efectos secundarios de estar estresado.

Para volver a vivir el AHORA hay un truco, simplemente siente tu cuerpo, siente tus pies, siente tus manos, la temperatura de tu pecho, siente tus piernas, siente tu respiración, de esta manera tu mente vuelve al AHORA, y este momento es perfecto. Debes estar listo para actuar con amor, para hacer algo que disfrutes como bailar, cantar, leer, escribir o tantas cosas simples que puedes hacer para cambiar tu estado de ánimo y hazlo con mucho amor, dando todo tu ser, integrándote totalmente con la actividad que realices hasta que ya no diferencias a tu ser del momento.

¿Es malo ver televisión todo el día?

La regla es que si te sientes feliz haciendo algo es que es bueno para ti, mucha gente se sienta en frente del televisor y se aleja del AHORA y comienza a pensar en sus problemas, en problemas que ellos mismo crean en su mente y les hace sentirse tristes, por eso te aconsejo que no veas cosas que te aburran. Si tienes la oportunidad disfruta de un buen programa o una buena película con la compañía de una buena amistad, conversa y comparte tu punto de vista no te quedes callado.

Libérate de las emociones negativas para liberarte del estrés

Este método es muy simple y efectivo, solo es necesario hacerlo una vez a menos que sean varios las emociones que quieras liberar.

Antes que nada tienes que darte cuenta que tú te aferras a tus emociones, cuando estás pensando todo el día en “Qué voy a hacer con mi vida” es porque te estás aferrando a las emociones que te produce este pensamiento.

Es como si tú fueras un automóvil con el freno de mano puesto y aceleras pero no avanzas y no sabes lo que pasa pero no te das cuenta que tú mismo pusiste el freno de mano y que tú tienes el poder de quitar el freno. Así son las emociones, no te enfrentes a ellas solo suéltalas y déjalas ir.

A continuación te presento los pasos que debes seguir para liberarte de emociones negativas que te producen estrés o ira.

1. Tomar responsabilidad de tus emociones, recuerda que tú tienes el control de tus emociones y nadie puede hacer que te sientas bien o mal si es que tu no lo permites, tu puedes controlar tu respuesta a los acontecimientos de tu medio ambiente.

Escribe: Yo soy responsable de sentirme mal por no saber qué hacer con mi vida.

2. Siente tus emociones, siente tu cuerpo. Aprende a ser el testigo de lo que sientes sin identificarte con tu cuerpo o tu mente. Cierra tus ojos, respira profundamente y relájate, luego escucha a tu cuerpo cuando comiences a pensar tu pensamiento negativo.

Escribe lo que sentiste: Me sentí preocupado, enojado, ansioso, deprimido, triste.

No escribas como si los demás influyeran en ti por ejemplo, me sentí humillado o me sentí avergonzado o me sentí

3. Describe tu emoción negativo desde 3 puntos de vista, para que pierda su carga emocional
 - a. Tu punto de vista
 - b. El punto de vista de una persona implicada como tu padre o tu pareja
 - c. El punto de vista de una persona ajena como tu vecino
4. Comparte tu emoción negativa con alguien que amas y confías para liberarla con un ritual para atrapar y liberar energía, por ejemplo, Quema los 3 puntos de vista respecto a tu emoción negativa y suelta sus cenizas al viento, luego

dale un abrazo a ese alguien que te está ayudando a liberarte de tu emoción negativa.

5. Celebra la liberación de tu emoción negativa, ve a divertirte.

Liberación rápida de emociones negativas

Este método es aún más sencillo, se basa en la palabra “aceptar”, solo hay que aceptar las emociones que tenemos sin juzgarlas. Esto es lo contrario a lo que generalmente hacemos, que es resistirnos y negar las emociones, y al hacer esto la carga emocional se multiplica.

Simplemente tienes que abrirte y dejar que tus emociones fluyan y esto es como si pasaran a través de ti y dejen de permanecer en ti. Este es el proceso de 3 pasos.

1. Aceptar los pensamientos cualquier cosa que te esté molestando.
Acepto que no tengo idea de lo que voy a hacer con mi futuro.
2. Aceptar la necesidad de hacer algo con respecto eso, arreglarlo, cambiarlo, controlarlo o apartarlo a la fuerza.
Acepto que tengo la necesidad cambiar mi vida para tener un futuro próspero.
3. Aceptar cualquier sensación de que es personal, de que se trata de ti, cuando aceptas que se trata de ti la carga emocional se empieza a disolver.
Acepto que este problema se trata de mí.
4. Aceptar que podrás manejar situación, aquí presentes viviendo si podemos.

Este método de liberación también lo tienes que hacer con una persona de confianza, cuando aceptes tus pensamientos negativos respira profundamente e imagina que estás abriendo tus brazos para recibir ese pensamiento con cariño y respeto.

BONUS: ESTRÉS

Cuando un cavernícola veía a un oso acercándose su corazón empezaba a latir más y más rápido y su fuerza muscular se incrementaba para combatir contra el oso o para huir del lugar.

El estrés fue esencial para nuestra supervivencia y aún lo es, pero ahora imagina que el pobre cavernícola esté imaginándose a ese oso toda la noche, su mente estaría enviando señales para que su cuerpo se prepare para correr o luchar contra el oso, pero como el oso no es real él se queda estancado y su organismo empieza a deteriorar, es como si se encontrara con 50 osos en un día.

El efecto que tiene la respuesta estrés en el organismo es profundo:

Predominio del sistema nervioso simpático (vasoconstricción periférica, midriasis, taquicardia, taquipnea, ralentización de la motilidad intestinal, etc.)

Liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), de cortisol y encefalina.

Aumento en sangre de la cantidad circulante de glucosa, factores de coagulación, aminoácidos libres y factores inmunitarios.

Todos estos mecanismos los desarrolla el cuerpo para aumentar las probabilidades de supervivencia frente a una amenaza a corto plazo, no para que se los mantenga indefinidamente, tal como sucede en algunos casos.

A medio plazo, este estado de alerta sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías (trombosis, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores musculares, insomnio, trastornos de atención, diabetes, etc.)

El origen del estrés se encuentra en el cerebro, que es el responsable de reconocer y responder de distintas formas a los estresores. Cada vez son más numerosos los estudios que corroboran el papel que juega el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Un estudio de la Universidad de California demostró que un estrés fuerte durante un corto período de tiempo, por ejemplo, la espera previa a la cirugía de un ser querido, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro, por eso es que no puedes memorizar nada de lo que lees cuando estás muy estresado.

Un estrés agudo puede cambiar la anatomía cerebral en pocas horas.

El estrés crónico, por su parte, tuvo en experimentos con ratas el efecto de disminuir el tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria.

El estrés aumenta nuestras probabilidades de supervivencia a una amenaza a corto plazo, pero es un veneno si se mantiene indefinidamente. Y eso es lo que tú estás

haciendo todos los días, con tus pensamientos estás preparando a tu cuerpo para que luche o huya de un enemigo que no existe. Esto explica una de las causas de tu falta de sueño, tu dificultad para aprender, tus problemas de memoria y tus malas decisiones, puedes tener otros problemas pero un gran paso es responder de forma relajada ante los estresores.

¿Quieres dejar de estresarte por tonterías?

La respuesta ya está en este libro, AMOR. Actúa con amor en todo lo que hagas.

Te regalo 3 formas de eliminar para siempre el estrés innecesario de tu vida.

Visualización vívida

Escribe en un cuaderno algo que realmente desees que suceda y que este bajo tu control, es decir, que tu creas que puedes lograrlo, por ejemplo, comprarte un nuevo automóvil y solo te falta 4 mil dólares.

Comienza a escribir una escena como en el cine, describe paso a paso la escena como el auto nuevo llegando a tu casa, luego tu abres la puerta sientes la comodidad y el olor del auto nuevo, enciendes el auto, aceleras y escuchas el fuerte ruido del motor, luego pones tus manos al volante y comienzas a conducir por una carretera y sientes la frescura del viento en tu rostro.

Esta técnica de visualización practícala cada día, es un catalizador para obtener a mayor velocidad todo lo que desees, y el efecto secundario es que te liberará del estrés. Dime ¿Prefieres estar pensando toda la noche en que no vas a aprobar el año o que tu esposa te engaña? O ¿Prefieres visualizar algo que realmente quieres?

Agradece

Haz una lista de todas las cosas que valoras en tu vida, lee la lista lentamente y agradece por tener todo lo que tienes, no te enfoques en los escasos sino en la abundancia. Agradece una y otra vez por todo lo que tienes en tu vida y por todas las personas que amas.

Actúa con amor

Haz algo productivo ya sea para tu trabajo o para tu crecimiento personal, lee un libro o asiste a un seminario y concéntrate en lo que haces, no malgastes tu energía, ponte en un estado de ánimo alegre cuando trabajes y el enfoque será fácil, define tu intención y continúa esforzándote inteligentemente hasta que lo consigas.

ATENCIÓN

Es el primer borrador y ya estamos trabajando en muchas mejoras, si te llego esta copia es porque te consideramos una persona valiosa y tu opinión y aportes nos importan mucho, no seas tan duro o dura con la crítica, apenas estamos comenzando pero si tienes sugerencias envíanos TODAS!

Gracias por leer

Si te gusto este ebook, visita <http://atraer.net/sp> para obtener el paquete completo de superación personal.