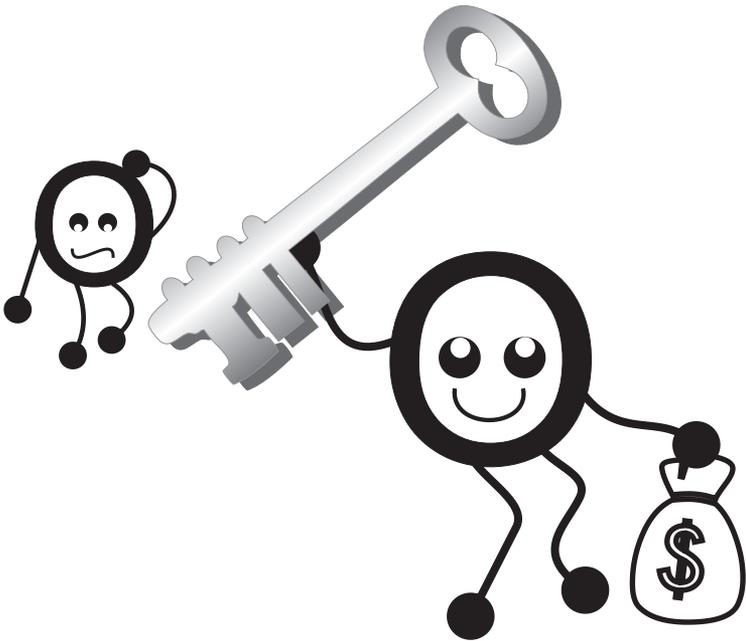


12 Llaves para vivir mejor y ser más Exitoso



Jorge E. Rabaso

*“De inmigrante temeroso
a inmigrante EXITOSO”*

© Copyright 2010 by Jorge E. Rabaso
Printed and published in USA
ISBN 978-1-4276-4698-9

Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido en forma audiovisual ni escrita.

Los seminarios de "Las doce llaves" no pueden ser dados sin el permiso del autor.

El autor de este libro no se hace responsable por las acciones de los lectores. Se pretende dar información de cosas generales.

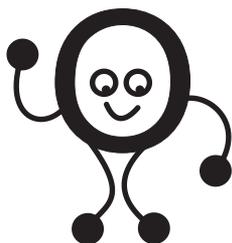
Diseño de tapa: Silvina Varvasino. arte@impresionesfotocard.com.ar
Diseño del libro: Rita Lambertini. rlambertini1948@gmail.com

Edición Agosto 2010.

Para mi amigo Salomón Júniman.

Al terminar de leer este libro se le va a pedir su opinión y valoración. Muchas gracias.

Ingresa a www.las12llaves.com



Índice

<i>Propósitos e intenciones de estas llaves para vivir mejor y ser más exitoso.</i>	9
<i>Llave 1. Del atrevimiento. Hablemos de la vergüenza.</i>	15
<i>Llave 2. De la realidad. ¿Cómo vemos la realidad?</i>	21
<i>Llave 3. De las elecciones. ¿Cómo elegimos vivir?</i>	29
<i>Llave 4. De la comunicación. ¿Cómo nos mostramos?</i>	37
<i>Llave 5. De la reacción. Sentir y reaccionar.</i>	43
<i>Llave 6. De los que triunfan. Ser un triunfador o ser un perdedor.</i>	47
<i>Llave 7. Del liderazgo. Ser un líder.</i>	51
<i>Llave 8. De la confianza. La balanza de la confianza.</i>	55
<i>Llave 9. De la riqueza. De los que comparten.</i>	59
<i>Llave 10. Del perfecto equilibrio. Las seis áreas combinadas.</i>	65
<i>Llave 11. De la tranquilidad. El enemigo invisible: el stress.</i>	73
<i>Llave 12. El orgullo de ser latino. La fortuna de ser sensibles y espontáneos.</i>	79
<i>Realización final. ¿Cómo empezar a mejorar su persona?</i>	85

Prólogo

Después de participar y asistir a muchos seminarios, y leer libros de motivación del mundo norteamericano, me di cuenta de la necesidad de crear un seminario que se diera en nuestro propio lenguaje. Es distinto cuando se escucha y se aprende en el idioma propio. Entonces decidí preparar un seminario y durante cinco años lo presenté ad honorem en distintas organizaciones hispanas.

Me siento comprometido con la sociedad por el éxito que tuve en ese seminario, y siento la necesidad de crear un libro para compartir mi experiencia como inmigrante y quizás ofrecer las palabras justas para acompañar a otros como yo en la superación personal.

Estados Unidos es, históricamente, una nación de inmigrantes y siendo yo uno de ellos, los conceptos que están en estas llaves me han ayudado a ser una mejor persona, a vivir en mayor paz y armonía y adaptarme mucho mejor a este extraordinario país.

Jorge Rabaso

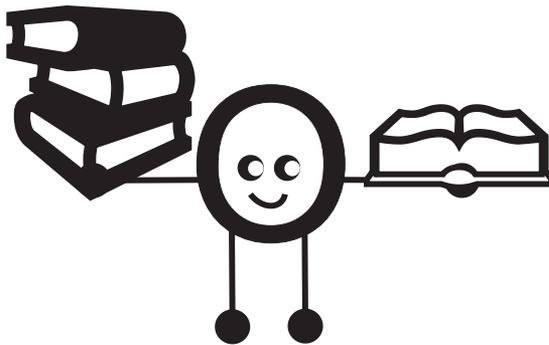
“De Inmigrante Temeroso a Inmigrante Exitoso.”

Propósitos e intenciones de estas llaves para vivir mejor y ser más exitosos.



Hoy puede ser un gran día. Siempre puede ser un gran día, especialmente cuando se encuentra otra manera de superación personal y se decide hacerlo. Tales son los objetivos de estas llaves para ser más exitosos.

Vivimos encontrando y procesando información, experiencias, casualidades, recuerdos, y todo lo vamos mezclando permanentemente en nuestro pensamiento. Lo que sigamos hallando e investigando será útil para nuestro crecimiento y para mejorar nuestra vida.



...es siempre usted quien elige la información a la que recurre.

De la información que está siempre disponible es usted quien decide cuál es la más útil porque, a diferencia de las cuestiones de suerte o las casualidades, es usted quien elige la búsqueda a la que recurrirá para mejorarse. ¿Por qué, entonces, no elegir también literatura que nos hace pensar, que nos cuestiona y que nos educa para ser mejores personas?

Esta es su oportunidad de encontrar más ideas para ayudar a su crecimiento. Ideas que puede considerar para tener más opciones de elección en su diario vivir, para ser más efectivo, más generoso, y seguramente más feliz.

Lo que ocurrirá es que, cuando lea todos estos conceptos, algunos le resultarán sorprendidos y a otros los reconocerá tanto como si los hubiera escrito usted mismo. Será entonces cuando aprenderá algo nuevo o volverá a considerarlos.

En el espacio para la reflexión, al final de cada llave, podrá poner por escrito su manera de pensar o su idea para ver si puede mejorarla, y tendrá la posibilidad de descubrir cualidades propias que ignoraba, que estaban adentro suyo y que llegarán a sorprenderlo.

**Mire al punto donde ha llegado
siempre teniendo en cuenta
desde donde ha salido...**



Una de las cosas que siempre se ha visto es que a la perfección es muy difícil llegar, y no debe sentirse mal si no es perfecto. Pero jamás debe dejar de trabajar en un crecimiento personal constante.

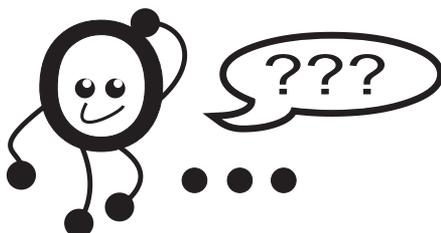
Hay horizontes a los que quizás nunca llegará. No se trata de ser excelentes. Se trata de ir perfeccionándose cada vez más sabiendo que, al detenerse y preguntarse quién es y qué hizo, la respuesta será “lo mejor que pude”.

El solo hecho de saber que en cada cosa de la vida hicimos lo mejor que pudimos ya nos produce alegría, habiendo llegado hasta donde hayamos llegado. Nuestra conciencia quedará tranquila por el hecho de saber que hicimos lo mejor posible.

Es una cuestión de inteligencia propia mirar al punto donde se ha llegado siempre teniendo en cuenta desde dónde se ha salido.

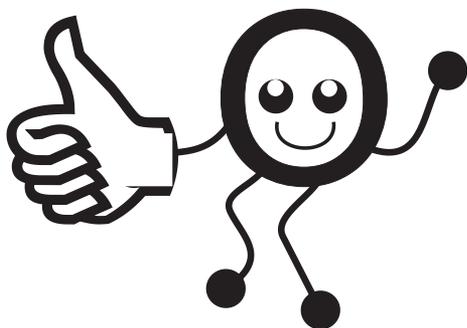
Las llaves para vivir mejor no son una receta de cocina acerca de “cómo ser más feliz”. No son secretos muy difíciles de encontrar. ¡No! Son puntos que usted ya conoce y en los que debe concentrarse para desarrollarlos, reverlos, volverlos a desarrollar y perfeccionarlos...

Es como un trapo blanco que se quiere convertir en rojo y que se sumerge en la pintura. Cuando se seca al sol, y con el tiempo, se convierte en rosa y debe sumergirse de nuevo. Son puntos que debe ver y rever, encontrarlos y descubrirlos adentro suyo para cambiarlos, para mejorarlos, o para seguir cuidándolos y mejorándonos.



Luego de leer estas llaves usted podrá asistir a una charla de motivación para rever los conceptos y analizarlos de nuevo. Averigüe en la página de Internet www.lasdocellaves.com la dirección y la fecha del próximo seminario y use el cupón que está incluido en este libro para obtener una entrada gratis.

También puede decidir hacer los ejercicios al final de cada capítulo, en la sección Espacio de reflexión y usted será su propio maestro. Puede escribir las respuestas o puede pensarlas. Puede compartirlas o guardarlas en sus pensamientos.



Ya sea que decida mostrar o no sus escritos, quizás tendrá nuevamente la gran oportunidad de ser honesto consigo mismo que es, sin ninguna duda, el primer punto para hacer un cambio personal importante, profundo y maravilloso. No olvide que usted construye su propio destino.

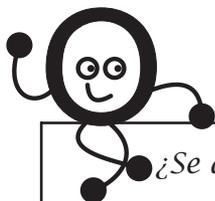
No tema leer estas líneas. ¡No está perdiendo su tiempo! Siga adelante y verá la diferencia en sus actividades, en sus sentimientos, y todo será más fácil.

Verá cambios positivos en usted mismo que lo llevarán, sin ninguna duda, a hacer las cosas mejor.

Y no se quede ahí, vuelva a leerlos, vuelva a pensar en los ejercicios y seguirá descubriendo cosas propias. Siempre pueden aparecer nuevos pensamientos o mejorar lo que haya logrado hasta ese momento.

Comience a enseñarlos. Estas llaves serán aún más fáciles de implementar si las enseña. ¿Fácil?... Sí, muy fácil... Invite a un amigo, amiga o familiar y cuéteselas, enséñelas sin egoísmos y sin timidez y podrá ver cuánto más irá aprendiendo con esa persona. Sentirá la alegría de haber enseñado. ¿Nunca lo hizo? Ahora tiene la oportunidad.

Siga leyendo las próximas páginas y tenga en cuenta que hay cosas convenientes para aprender y otras convenientes para desaprender. No olvide que deberá trabajar seriamente con usted mismo para que estas llaves sean de gran utilidad para su crecimiento.



*¿Se anima a poner el tiempo que hace falta
para mejorar personalmente?
Le aseguro que no lo estará perdiendo.*

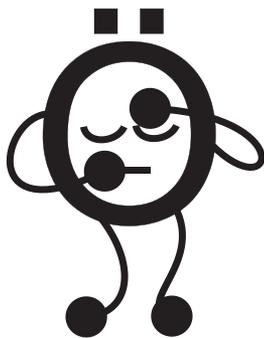


Llave 1. Del atrevimiento. Hablemos de la vergüenza.

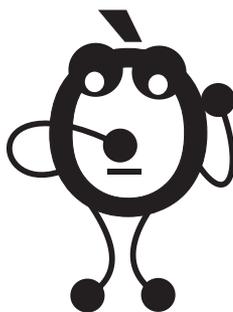
Sos un “sinvergüenza”, decía la abuelita al niño, y él sentía que lo que le decían llevaba, de alguna manera, una culpa.

Ser un caradura o ser un “sinvergüenza” era algo que por algún motivo no estaba bien visto. Era una seria acusación.

Pero en realidad, ser un “sinvergüenza” es, muchas veces, adquirir una seguridad propia para ser auténtico.

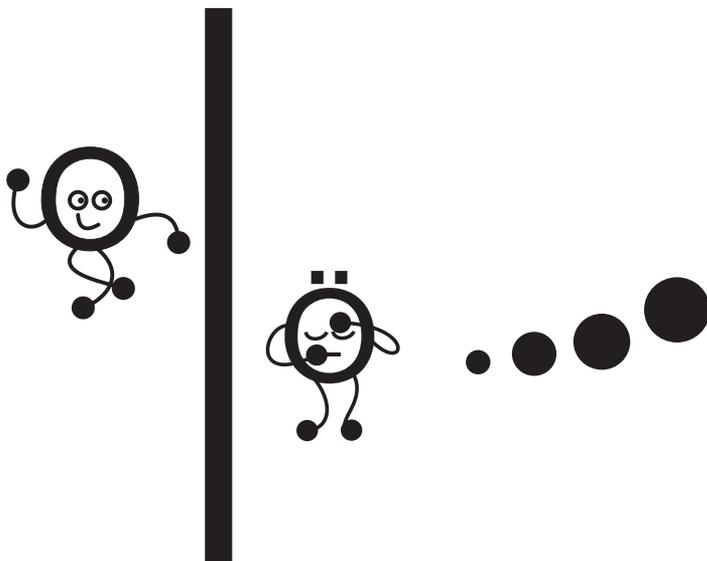


Vergüenza



Tímido

Si su personalidad se basa en no querer hacerle mal a nadie, en respetar los derechos y las ideas de los otros, en considerar sus acciones para que sean entendidas sin que lleven agresiones o falta de respeto, ¿qué tiene que ver “ser un caradura” con todo eso? ¿Por qué no puede mostrarse como quiere, como realmente es y sin miedo a las críticas, si lleva adentro suyo la misma esencia de todo ser humano? ¿Quién nos ha enseñado que siempre tenemos que parecer perfectos? O más aún, que tenemos que ser perfectos.

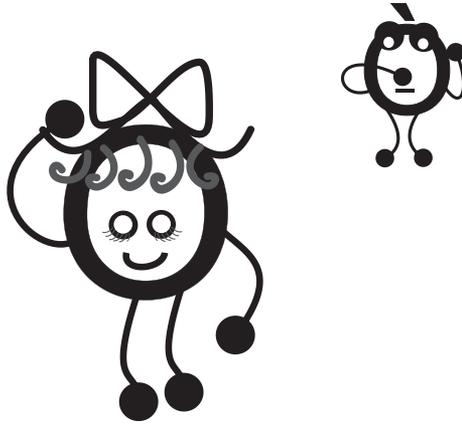


La vergüenza detiene al atrevimiento. Hay dos clases de vidas. La de los vergonzosos y la de los arriesgados. Y no se trata de llegar a grandes espectáculos y realizarlos. Se trata de ir avanzando cada día un poco más, de ir largándose a hacer más cosas y a lograr más metas.

En realidad el éxito es sentir cada día que se puede llegar un poco más lejos sabiendo desde qué punto se ha partido. Trabajando con usted mismo para ser mejor persona, desarrollándose en cada momento. ¡Y ése es el trabajo que siempre debiéramos hacer simplemente por estar vivos! Cada día mejorarnos. La vergüenza es una de esas tantas cosas que hay que vencer y corregir.

¿Por qué es tan importante trabajar sobre la vergüenza? Porque la vergüenza nos retiene y no nos deja comunicarnos con naturalidad. Porque no pedimos, no hacemos ni desarrollamos muchas cosas por vergüenza. Es un miedo interno y oculto que jamás mostramos porque casualmente es vergonzoso tener vergüenza.

“En la mesa de un bar estaba sentado el muchacho solo, y en frente a él una señorita también sola. El muchacho pensó, “tal vez si pudiera intentar acercarme, mi historia sería otra historia...” pero nunca se animó a conocerla a pesar que ella lo miró dos veces... El muchacho se fue y los dos quedaron solos”, decía la novela que leí algún día.



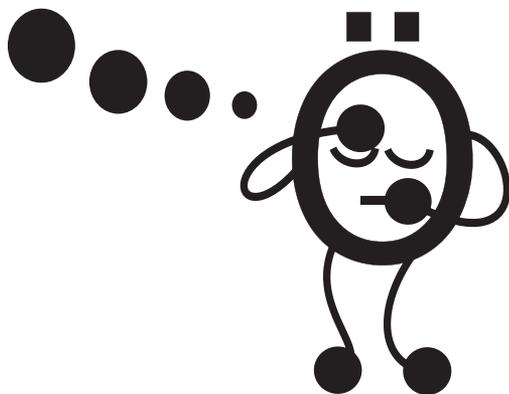
¿Cuántas oportunidades dejamos pasar en nuevas relaciones, nuevos trabajos, nuevos amigos, nuevos negocios? ¿No haríamos una vida más rica si fuésemos un poco más seguros de nosotros mismos?

¿Es una vergüenza que le digan que no? ¿Le da miedo que le digan que no?

No se trata de llegar a ser el mejor actor de la situación, sino de mejorar día a día. De salir del punto de partida, que es exactamente adonde estamos, para avanzar cada día un poco más, animándonos, comprometiéndonos, exponiéndonos y, al ver cómo fuimos mejorando, sentirnos cada vez más plenos.

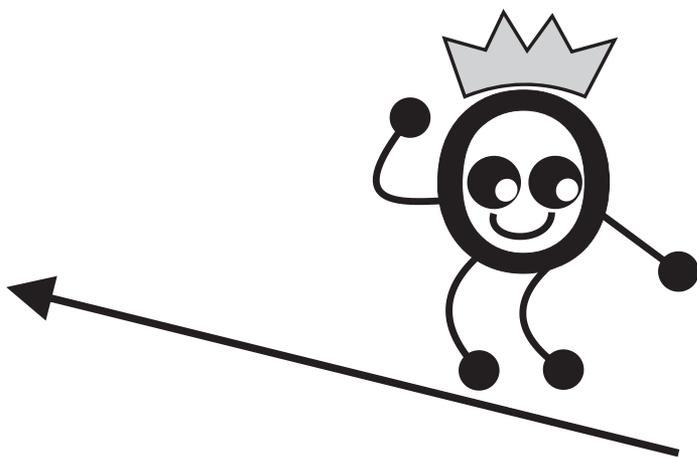
¿Cuántas cosas hemos dejado de vivir por nuestra propia vergüenza? ¿Cuántas cosas seguimos dejando escapar por nuestra propia vergüenza? ¿No es hora de empezar a trabajar en ella?

Primero se tiene que atrever y, con el atrevimiento, estará más cerca de los logros. Cuanto uno más se atreve, los logros son mayores. Es cierto que también, por cuestiones culturales, al atrevido se lo ha puesto en el banquillo de los culpables. Sin embargo, si mantiene el respeto por los otros, si se mueve con valores éticos propios y que responden a la ley universal, si es considerado, cortés, cuidadoso y educado, no se preocupe por ser un atrevido. Siempre sabrá usted hasta dónde puede llegar.

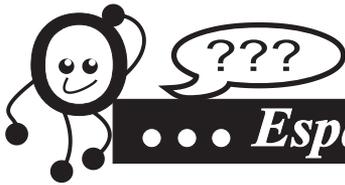


Quien más ha logrado es quien más se ha atrevido. Esto, el poder lograr, es la combinación de distintas cosas que debemos tener en cuenta. No alcanza solamente con ser atrevido. Es animarse combinado con educación, persistencia, fe, decisión... para enumerar algunas de ellas.

El camino está adelante suyo y tuyas son las botas del camino que está recorriendo a través de sus días. El valor y las experiencias que le saque a su propia vida dependen solamente de usted. Si su propia vergüenza le juega una mala pasada, su atrevimiento puede ser su mejor instrumento y el mejor aliado.



*No se quede atrás, pruebe,
aunque salga mal. Después de todo,
¿no se ha dado cuenta que es el juego de la vida?*



... *Espacio de Reflexión*

¿En qué situación es usted menos vergonzoso?

¿En qué situación es usted más vergonzoso?

¿Qué ha hecho para dejar de serlo?

¿Le da miedo o vergüenza que le digan que no y lo rechacen?

*¿Hay personas con las que le da vergüenza hablar?
¿Quiénes son?*

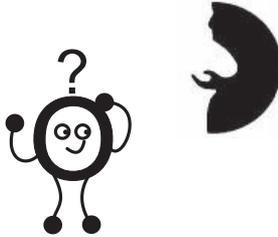
Haga una lista de todas las situaciones en las que siente vergüenza. Enumérelas del uno al diez.



Llave 2. De la realidad. **¿Cómo ve la realidad?**

¿Cómo es la realidad? ¿Cómo la vemos? La mayoría de las veces cada persona ve la realidad de una manera distinta. Y aquí influyen la cultura, la educación, el temperamento, las experiencias y hasta los deseos personales.

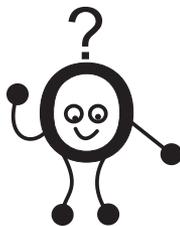
Tener en cuenta que esa misma realidad es distinta para cada uno es una manera de entender y de vivir que hace una enorme diferencia.



¿Cómo ve la realidad?

Se puede, entonces, ser más comprensivo con la gente que convivimos y con la sociedad en general. Y también se puede, entonces, entender mejor a los otros para que luego se nos entienda mejor a nosotros.

Podemos también preguntarnos cuál es la realidad que está viendo la persona con la que nos estamos comunicando para compararla con la nuestra y ver las diferencias.



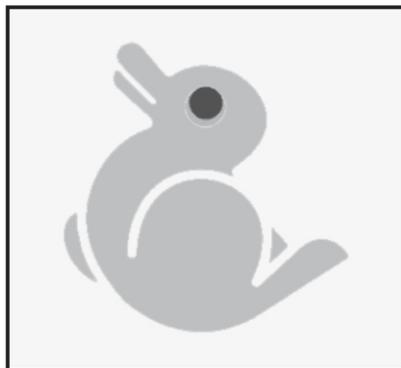
¿Qué ve acá?



Habitualmente creemos que las otras personas están viendo las cosas de la misma manera que las estamos viendo nosotros, y ahí cometemos el error más grave. Cada uno verá el mismo esquema de esa realidad, pero le dará significados, sentimientos y nombres diferentes.

No debemos olvidarnos de lo más extraordinario que tenemos los seres humanos: que todos, los billones que habitamos este planeta, somos distintos y pensamos de distintas maneras. Entonces, ¿por qué quiero vivir con la realidad que estoy viendo y sintiendo y quiero que esa realidad sea la misma que ven y sienten los seres que me rodean? Quizás porque me olvido y creo que todos vemos la misma situación con el mismo sentimiento...

Deténgase en esta foto por unos instantes. Qué es lo que ve, ¿un pato o un conejo? ¿O ve a los dos? ¿Ve otra cosa?



¿Qué es lo que ve? Quizás no se dé cuenta y haya algo que no pueda ver. Mucha gente vería un conejo, otra vería un pato y otra vería a los dos. Otra gente no vería al pato o no vería al conejo.

Sorpresivamente mucha gente puede ver solamente a uno de ellos y necesita de bastante tiempo para reconocer al otro...

Cada uno de nosotros verá, en este dibujo, un conejo o un pato o ambos. Y, con un poco de imaginación, cualquier otra cosa. De esto se trata cuando miramos o sentimos la realidad sensitiva, con muchísimas más combinaciones.

Lo que usted ve tiene que ver con su cultura, con su educación, con sus recuerdos y, muchas veces, con sus deseos. Pero la persona que está al lado suyo no ve esa misma realidad que usted está viendo ahora. Ella mirará su propia realidad y la sentirá influenciada por su cultura, por su educación, por sus recuerdos y por sus deseos.

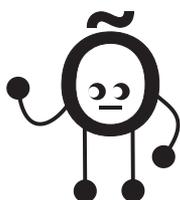
¡Eso es exactamente lo que debemos tener en cuenta!
“¡Que ese cielo azul que todos vemos, ni es cielo, ni es azul!*
Lástima grande que no sea verdad tanta belleza”, decía un poeta.

Todos veremos realidades distintas y reaccionaremos de distintos modos. Pero debemos detenernos y acordarnos que, muchas veces, nosotros mismos reaccionamos frente a la misma realidad de maneras distintas.



¿No le sucede, a veces, que se siente deprimido y, pasadas unas horas, se siente bien y nada ha cambiado en su realidad? ¿Ha probado elegir ser optimista en vez de ser pesimista ante una misma situación? ¿Tiene alguna duda acerca de que los optimistas son más felices y exitosos que los pesimistas? ¿Se ha sentido ganador y perdedor en un corto plazo de tiempo en el mismo escenario? ¿Se sabe inteligente de pronto y luego piensa que no lo es? ¿Cree que es atractivo y en cuanto se distrae todos los grises caen en sus espaldas y tiene miedo a que lo rechacen? ¿No le parece que la gente a veces es buena y a veces es mala?

**Bartolomé Leonardo de Argensola (1562-1623)*



Salomón creía muchas veces que la gente que estaba a su alrededor no lo quería y que lo rechazaba, pero en realidad, esa era la manera que él veía su realidad. Salomón era muy querido por toda la gente que lo rodeaba y aunque se esforzaban en hacerle sentir sus afectos, él veía la realidad de forma equivocada. No era fácil para él sentirse querido porque había tenido una infancia muy difícil. Después que entendió que la manera que él estaba viendo su realidad era la que estaba equivocada, pudo recibir el cariño que siempre tuvo y devolverlo de la misma manera.



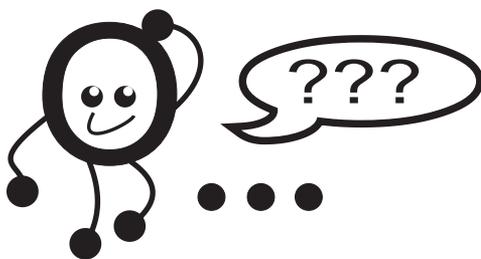
Pero también está la realidad que no cambia. Dos más dos son cuatro (las matemáticas), la ley universal, las estadísticas... la realidad física. Estas realidades son incorporadas sin fantasías propias que las cambian. Son las cosas tangibles, las que contamos, las que tocamos.

Lo que creemos es una realidad que, la mayoría de las veces, elegimos creer. ¿Por qué no elegir, entonces, una realidad que sea positiva y buena para nosotros? ¿De qué sirve angustiarse con fantasías?

Al ver una situación, generalmente podemos compararla con un vaso de agua donde una parte está llena y otra parte está vacía. Si nos concentramos en la parte vacía, protestaremos o nos deprimirá lo que falta y perderemos el tiempo. Y quizás el vaso se vaya vaciando aún más. ¿Por qué no, entonces, disfrutar de la parte del vaso de agua que está llena y tratando en lo posible de seguir agregando agua? ¿Por qué no disfrutar de lo que hemos logrado y no de lo que no hemos logrado todavía?



Cómo elija usted ver la realidad y cómo elija sentirla es una decisión propia en la mayoría de los casos. Sea honesto consigo mismo y reconozca qué es lo que siempre elige para poder cambiarlo o mejorarlo. Puede elegir siempre otra variante y ser más bueno consigo mismo. Perdonarse, darse oportunidades de equivocarse y seguir adelante.



¿Sabía que todos tenemos un paradigma, o sea, un mapa mental? Por supuesto que está condicionado por la cultura, la educación, la suerte que hemos o no tenido, y tantas cosas que nos han pasado.

Se trata de muchas frases construidas que fuimos juntando con el paso de la vida y que hemos tomado por ciertas. Algunas lo eran y otras no lo eran.

Hemos armado nuestro propio mapa mental con ejemplos y con la educación que nos han dado desde muy chicos. Y con nuestras conclusiones hemos tomado decisiones y nos hemos condicionado, siempre respetando ese mapa mental o influenciados por él. Muchas veces es muy difícil y casi imposible cambiar un rumbo que el mapa mental propio está determinando. Lo más difícil de cambiar es el paradigma, la forma de pensar.



El Dr. Stephen Covey, en su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* dice: “Si usted quiere cambios pequeños, trabaje con su conducta. Si quiere cambiar significativamente, trabaje con su paradigma.”

Todos los vendedores de casas son deshonestos; no es cierto, eso dice su paradigma. Lo puede cambiar.

Todas las mujeres manejan mal los carros; no es cierto, eso dice su paradigma. Lo puede cambiar.

El número 13 trae mala suerte; no es cierto, eso dice su paradigma. Lo puede cambiar.

No me gustan cierto tipo de comidas. Muchas veces eso dice su paradigma. Lo puede cambiar.

No es bueno en las matemáticas: no es cierto, eso dice su paradigma. Lo puede cambiar.

Si se le cruza un gato negro, tendrá mala suerte; no es cierto, eso dice su paradigma. Lo puede cambiar.

El dinero es para los ricos o los que han estudiado mucho; no es cierto, eso dice su paradigma. Lo puede cambiar.

No tengo suerte en la vida; no es cierto, eso dice su paradigma. Lo puede cambiar.

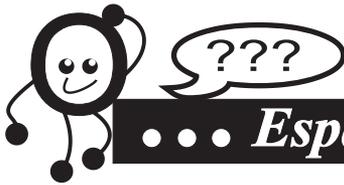
Y así muchos paradigmas más que hacen a nuestro mapa mental.

Este mapa mental es también el que nos condiciona para ver nuestra realidad.

Puede darle a la vida colores. Es más, puede elegir esos colores y mezclarlos con aquellos que le pone el destino. Así vamos uniéndolos y decidiendo cuáles combinaciones nos gustan más.



*Es su decisión la de vivir
viendo la realidad
como usted elija verla.
En definitiva, ¡es su realidad!*



... **Espacio de Reflexión**

¿Usted se cree: asustadizo, enojoso, distraído, tímido, sensible, atolondrado, afligido, preocupado, melancólico, triste, depresivo, alegre, satisfecho, realizado, ingenuo, feliz, comunicativo, pleno...?

¿Qué situaciones lo hacen enojar fácilmente? ¿Podría cambiarlas?

¿Qué cosas le dan celos? ¿Podría cambiar ese sentimiento?

¿Se siente realizado? ¿Qué cree que necesita para sentirse pleno?

¿En qué está condicionado por la educación que ha recibido?

¿Hay en su vida alguna situación que lo marcó en forma negativa? ¿Piensa que la puede superar? ¿Cómo?

¿Encuentra en sus hábitos algo que desea cambiar?

Si pone en una balanza sus actitudes positivas y del otro lado las negativas, ¿cuáles pesan más?

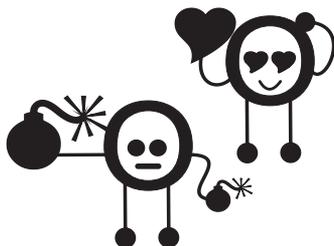
*¿Cómo reacciona ante una situación extrema? ¿Con enojo?
¿Con calma?*



Llave 3. De las elecciones. ¿Cómo elegimos vivir?

Tener una meta en las actividades de negocios o en nuestra vida personal requiere de una planificación.

La gente muy exitosa sabe que esto marcará la diferencia entre hacer las cosas con muchos riesgos, hacerlas incompletas o acercarse a hacerlas muy bien.

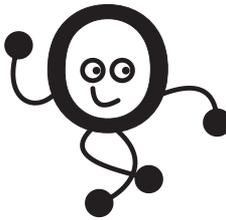


¿Cómo elegimos vivir?

En relación a las cosas materiales, cualquier creación física tuvo antes una creación mental.

Todo fue creado dos veces. Primero fue planificado y luego realizado. Pero seamos más profundos. ¿Se ha preguntado alguna vez cuál es su misión en la vida? ¿Cuál es su parte en todo este universo? ¿Cuál es su responsabilidad?

¿No sería mucho más fácil si todo esto estuviese más claro y más planificado? La gente exitosa se toma el tiempo y el gran trabajo de pensarlo. Y al tener esta claridad tiene la satisfacción de saber hacia dónde va y qué quiere lograr. Es más fácil entonces deducir y reconocer cuál es el centro de su vida. Si son los amigos, si es su familia, su cónyuge, el dinero, el trabajo, el placer o sus posesiones.



Al reconocer cuál es el centro de su vida puede elegir los propios principios y ponerlos en ese centro para beneficiarse consiguiendo una vida más equilibrada y mentalmente más saludable. Los principios son leyes naturales, universales, conocidas, permanentes, que casi siempre resultan evidentes. Es muy importante crear una misión personal. Si usted decide escribir una, hágalo con toda honestidad. Escriba sobre lo que quiere ser y hacer, aliéntese a sí mismo para pensar profundamente en el “para qué” y el “por qué” de los pasos que le gustaría y le convendrían seguir.

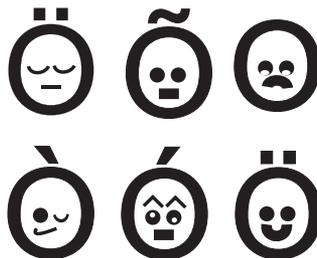
Podrá detenerse y aclarar lo que realmente es importante para usted; llegar a entender cuál es la meta que quiere lograr y lo que quiere dejar a su familia, a sus amigos y a la sociedad.

Por algún motivo, no nos enseñan a planificar nuestro camino por este mundo de una manera tan profunda. Quizás porque nuestros maestros nunca lo hicieron para sí mismos y no pudieron ver su gran importancia y la diferencia que provoca en nuestros pasos. Pero vivir con metas es vivir más claros, más seguros y más felices. Sólo es cuestión de esforzarse en ser franco con uno mismo y encontrar ese fin, ese motivo.

¿Para qué vivo? ¿Qué bienaventurados son los que tienen la respuesta! Tenga en cuenta también que el hombre puede mejorar constantemente. Proactivo es aquel que es responsable de sus propias acciones, de sus propias elecciones y sabe que, permanentemente, tiene la posibilidad de elegir.

Ser proactivo es NO ser reactivo. La persona reactiva no acepta la responsabilidad. La culpa de su enojo es de los otros, jamás ve al destino jugando a su favor y, la mayoría de las veces, prefiere decir que no puede hacerlo ni intentarlo.

La gente que vive más plenamente y mejor es proactiva. Reconoce inmediatamente el tiempo que hay entre cualquier estímulo y su propia reacción y se da cuenta de lo valioso de este tiempo para detenerse y elegir. ¿Cuántas veces en nuestra vida cotidiana nos hemos llevado por impulsos que no han sido buenos para los otros ni para nosotros mismos? ¿Qué pasaría si, en vez de reaccionar ante una situación como siempre, elijo hacer lo contrario? En vez de desconfiar, preguntar. En vez de enojarme, perdonar. En vez de atacar, consentir. En vez de protestar, resolver.



Emociones mezcladas

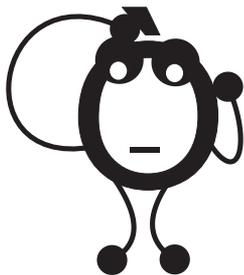
Seguramente la gente proactiva ha descubierto que enojarse es perder el control de cualquier situación. La gente proactiva no se concentra en los problemas. Se concentra en las soluciones. Y si no las hay, trata de encontrar otras alternativas. Las personas proactivas no necesitan de un espejo social para sentirse bien y saben profundamente que son responsables de sus propias vidas. El aceptar la responsabilidad de nuestros actos es vital para vivir más sinceramente con los otros y con nosotros mismos.

Usted puede elegir ser proactivo. Puede encontrar su seguridad interna y decidir serlo. Será entonces cuando vea orgullosamente que es posible modificar su vida, que puede elegir ser más amplio en sus pensamientos, sacarse muchas preocupaciones, ser más creativo en sus impulsos y llegar más lejos en sus objetivos.

El proactivo reconoce la elección de todas las reacciones que tiene, incluso la elección de lo que siente. Elecciones permanentes, propias, únicas y casi siempre personales. Un derecho irrefutable que tenemos todos los seres humanos.

Hablemos ahora de las emociones. Cuando tenemos problemas, discusiones y roces entre los seres humanos una de las mejores maneras de poner las cosas en claro es reconocer todos los sentimientos que están en juego.

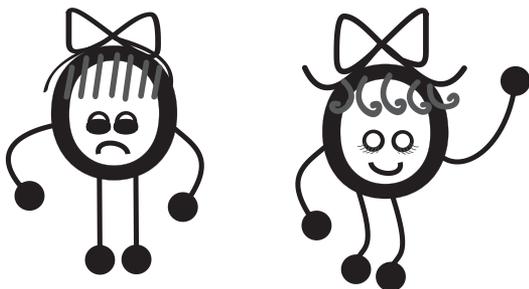
Mucha gente toma una hoja de papel y escribe porque cree (y muchas veces es así) que las cosas se aclaran más cuando pueden ponerse por escrito y mirarlas.



Hace cuadros y escribe las razones que están a favor y las razones que están en contra, las cosas mejores y las cosas peores, y de esta manera puede llegar a conclusiones mucho más efectivas ya que tiene delante suyo por escrito todo lo que más o menos está pasando. Es mejor escribir lo que pensamos. No solamente lo tendremos en nuestra mente y en nuestros corazones sino delante de nuestros propios ojos.

Por eso hará una diferencia si se toma el tiempo para completar las secciones de reflexión de este libro.

Debemos saber y tener en claro que los seres humanos poseemos todas las emociones. Unas más desarrolladas, otras menos desarrolladas, pero llevamos estas emociones mezcladas a todos lados.



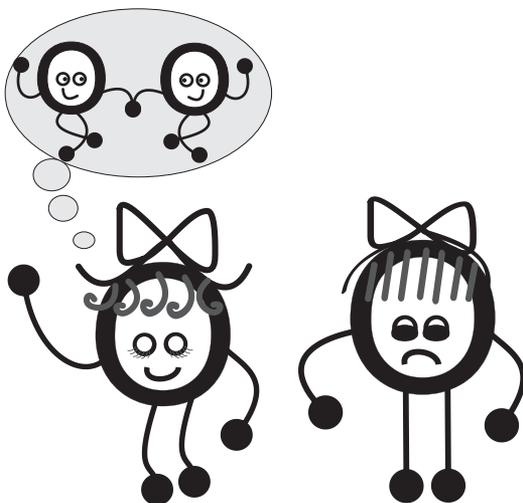
Podemos hacer de nosotros una persona más sabia si examinamos las emociones, las reconocemos y decidimos si queremos desarrollarlas o no.

Podremos minimizarlas o magnificarlas. Podremos ser mejores personas y tomar mejores decisiones si, al reconocerlas, desarrollamos inteligentemente las que más nos gratifican y no las que nos dañan.

Hay emociones negativas: miedos, envidias, celos, odios, venganzas, avaricias, supersticiones, enojos. Hay emociones positivas: deseos, fe, amor, entusiasmo, romance, esperanzas.



Cuánto puede mejorar la vida de cada uno de nosotros si las buscamos en nuestro interior y las reconocemos. Si, cuando nos enojamos, podemos saber si es por una emoción negativa o por la situación en sí misma.



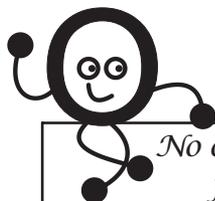
**Las emociones influyen
en nuestro estado de ánimo.
¡RECONÓZCALAS!**

Pero no es una tarea fácil. Es un juego de honestidad con uno mismo. Muchos creemos que tenemos estas emociones controladas y hasta tapamos muchas de ellas porque nos superan y no sabemos bien cómo manejarlas.

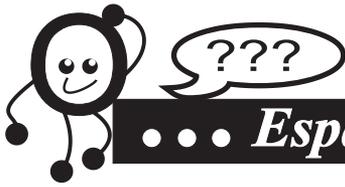
Debemos considerar también las emociones de los otros tomándonos el tiempo para escuchar, entender y reconocerlas. Esto facilitará una mejor comunicación y podremos llevar la relación o la amistad a puntos más elevados.

Cuando se anime a ser franco con usted mismo y pueda aceptar estas emociones negativas como algo natural que todos los seres humanos llevamos y que debemos reconocer, trabajar, asumir, manejar y mejorar, va a ser el momento de empezar a corregirlas. Y podrá ser el comienzo hacia un extraordinario crecimiento personal.

Cuando reconozca las emociones positivas como aquellas que están al alcance de su mano para disfrutarlas y también para desarrollarlas, llegará a ver la belleza de la vida. Sentirá que la vida juega siempre a su favor y que la felicidad y la tranquilidad estaban a la vuelta de la esquina.



No cometa el error de depender de los demás para ser feliz. Deberá hacer que todo lo que lo lleve por el mejor camino a su propia felicidad dependa de usted.



... *Espacio de Reflexión*

¿Reconoce cuando siente miedo? ¿O cuando siente envidia? ¿O celos?

*En sus propias palabras y experiencia:
Escriba todas las emociones negativas que cree que la gente tiene. Sea sincero, ¿tiene usted alguna de ellas?*

Escriba todas las emociones positivas que cree que tiene usted y la gente en general.

¿Qué es lo que lo pone de mal humor?

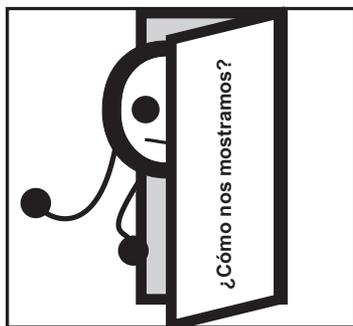
¿Qué es lo que lo pone de buen humor?



Llave 4. De la comunicación. ¿Cómo nos mostramos?

La mayoría de las veces elegimos con mucho cuidado lo que mostramos a los otros de nuestras personalidades.

Imagine que tenemos una casa con muchísimas habitaciones y sólo mostramos aquellas que queremos mostrar de acuerdo a la persona que nos viene a visitar.



Siempre vamos a mostrar las habitaciones que queremos exponer en relación a la persona que tengamos adelante. Posiblemente siempre sea más lo que NO se muestre que lo que SÍ se muestre.

Abrimos las puertas de las habitaciones que solamente queremos mostrar, pero quizás algunas de esas puertas que también quisiéramos abrir para compartir con otros, las dejamos cerradas, tal vez por nuestra propia inseguridad.

Es cierto también que algunas de ellas jamás serán abiertas a nadie. Y eso es saludable porque cada uno de nosotros tiene soledades y secretos que hay que cultivar también, de la misma manera que hay que cultivar todo lo que sí decidimos compartir.

Es como si, cuando nos mostramos, fuésemos un iceberg en el que se ve solamente la parte que surge del agua. Hay una parte de ese iceberg que es más grande y que esta debajo del agua y nadie la ve. Es la parte de nuestra personalidad que no se está mostrando.



El espejo social (el “qué dirán de mí”) siempre hace que juguemos al juego de cómo nos vamos a mostrar.

Nos condiciona en cierta manera porque generalmente nos interesa más lo que los otros piensan de uno que lo que uno piensa de sí mismo. Por eso, muchas personas actúan como si vivieran una película metida en su propia vida. Muestran sentir cosas que no sienten, fingen emociones, fingen pasiones y hasta fingen seguridades. A ese iceberg de la personalidad lo llevamos a todos lados y hasta cuidamos lo que queremos mostrar o lo que queremos decir. En nuestras conversaciones, generalmente, en vez de “buscar primero entender al otro” caemos en el “entiéndeme a mí y después me dices.”

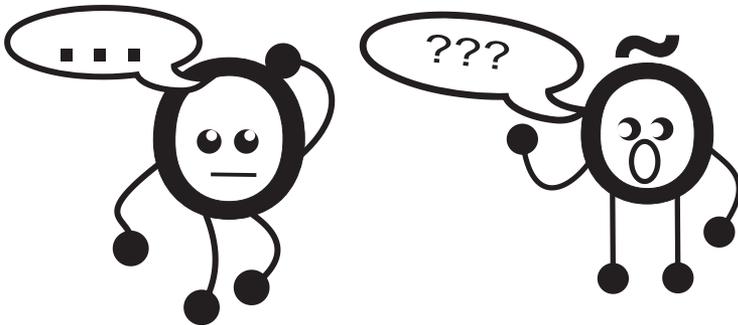
¿No es ésta la manera en que la mayoría de las veces tratamos de comunicarnos? Nos gusta más ser escuchados que escuchar porque obviamente es más fácil y menos trabajoso.

Si todos vemos la realidad de una manera distinta, ¿por qué, entonces, no esforzarnos por entender cómo está viendo esa realidad la persona con la que estamos hablando?

Si usted decide vivir más eficientemente y desarrollar una mejor forma de comunicación, deberá escuchar tratando de entender a la otra persona y de leer entrelíneas lo que habla.

En otras palabras, deberá prestar la atención necesaria para comprender qué es lo que el otro le quiere decir y qué es lo que el otro tiene en sus sentimientos y en su corazón.

Deberá prestar una cuidada atención al lenguaje corporal, a los gestos, a los tonos de la voz, a los silencios y a las miradas. No olvide que la gente comunica más allá de las palabras: comunica con gestos, con la forma en que pone el cuerpo y las manos, comunica con los tonos de voz, comunica con las miradas y hasta con los espacios entre las palabras que se dicen.

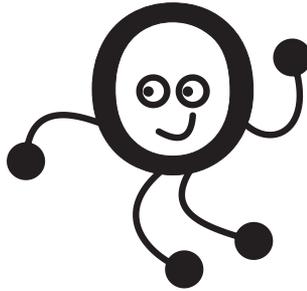


Nunca pierda de vista el lenguaje corporal de la persona con la que se está comunicando.

Escuchar atentamente es respetar al otro y es la apertura al conocimiento de cualquier situación en las relaciones humanas.

La gente respetuosa y exitosa decide, inteligentemente, escuchar primero y luego ser escuchado.

Es como el médico que da una receta después de escuchar atentamente al paciente.



Sabe que si escucha primero para entender podrá después dar su opinión. Luego podrá tomar mejores decisiones y encontrar mejores caminos.

Si realmente decide empezar a escuchar no sólo las palabras sino también los sentimientos de la gente que lo rodea, además de entender a la otra persona, será mejor entendido y llegarán a mejores soluciones y conclusiones.

Fabricarán mejores proyectos en conjunto, compartirán mejores momentos y usted será mucho más comprensivo. Y, sin ninguna duda, su vida será más fácil, más profunda y más triunfante. Pero no es importante saber esto solamente para nosotros mismos. Es también muy importante registrarlos en el otro, en la persona que tenemos al lado, para llegar a comprenderla mejor.

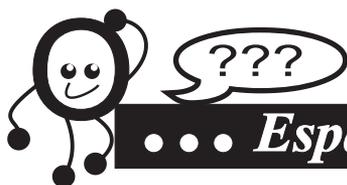
¿No sería un gran logro de su parte llegar a aspectos de la personalidad de la gente que lo rodea y poder compartir aún mejor sus sueños y aspiraciones?



No quedarnos con lo que se nos muestra y nada más. Investigar y sentirse interesados por el otro. Ayudarles a abrir las puertas de sus sentimientos o sus recuerdos que estuvieron cerradas y ocultas por mucho tiempo. Tomarse el tiempo de intentar conocer a la persona que tiene al lado.



*¿No quisiera, por primera vez, intentarlo?
¡Anímese! Los resultados y las mejoras
en sus relaciones interpersonales
cambiarán maravillosamente.*



¿Cuáles son las partes de su personalidad que siempre le gusta mostrar? ¿Y cuáles las que no le gusta mostrar?

¿Cuáles son las partes de la personalidad de los otros que no quiere conocer? ¿Por qué?

¿A qué persona allegada quisiera conocer mejor? ¿En qué cree que podría ayudarla? ¿Cómo empezaría?

¿Cuáles serían las preguntas que le haría a una persona para conocerla mejor?

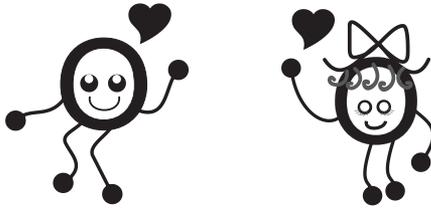
¿Acepta que lo critiquen como algo positivo que lo ayuda a conocerse?

¿Cree que su mejor amigo es aquel que le dice la verdad y lo que no quiere escuchar? ¿O prefiere juntarse con la gente que destaca las cosas de su personalidad que a usted más le gustan?



Llave 5. De la reacción. Sentir y reaccionar.

Cuando hay un estímulo muchas veces, como consecuencia, viene una reacción.



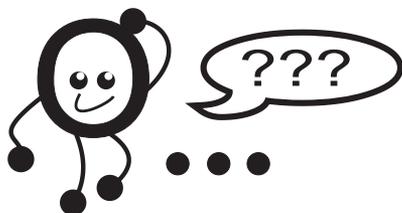
Estos estímulos pueden ser físicos o verbales. La reacción, en general, es inmediata y determina todo lo que vendrá ante esa situación. Ahora bien, si usted descubre y reconoce el tiempo que hay entre un sentimiento y su reacción, si puede utilizar ese espacio para pensar con inteligencia cuál es la mejor reacción, seguramente será más fácil elegir la más útil para las dos partes. Aquello que, en definitiva, será lo mejor para usted y para la otra persona. La mayoría de las veces entre un estímulo y la reacción hay un tiempo, y todo lo que hace o decide hacer es una elección suya, le guste o no.

Muchas palabras son el producto de otras que generaron el estímulo. “Le dijeron algo que le dolió tanto que tuvieron que venir de vuelta palabras aún más dolorosas. Era la manera de quedar a mano, pero el futuro se iba cambiando a través de estas palabras en las que nadie se tomaba el tiempo para medirlas. Las consecuencias y las heridas quedaron para siempre... Fue como si una copa de cristal cayera en el suelo sin poder arreglarla jamás”.



Uno de los puntos más importantes para vivir mejor es reconocer el estímulo y tomarse el tiempo para elegir la reacción. Tendrá una vida más inteligente y con menos errores, donde cuidará más a los otros y se cuidará más a sí mismo.

El estímulo y la reacción es, en definitiva, lo que hemos aprendido como "¡Cuenta hasta diez!". Cuando te enojas, cuando te sales de tus cabales, cuando te pones nervioso, cuando pierdes el control, ¡Pues, cuenta hasta diez! y este es el tiempo que hay entre el estímulo y la reacción para evitar de cometer grandes errores. Pero no solamente es cuando se llega al límite de las emociones.



Este tiempo también existe cuando hay que decidir cosas diarias, cuando se hacen negocios, cuando se contestan temas importantes. Cuando se deciden temas familiares ¿Cuántas veces le dijo a alguien que requería una respuesta inmediata: ¿Me lo deja pensar un día?. ¿Me daría la oportunidad de pensar el tema y mañana le respondo? Quizás pocas veces porque no consideró que usted tiene el derecho de tomarse ese tiempo. El tomarse el tiempo para pensar y decidir es quedarse después tranquilo que lo que haya elegido, aunque se haya equivocado fue una elección verdadera y no apurada.

¿No siente que cada vez que se enoja pierde el control?
¿Qué pasaría si, ante una situación en la que reacciona siempre de una manera determinada eligiera reaccionar de otra? ¿Se anima a probarlo?



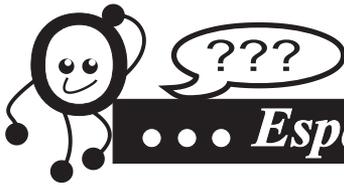
La balanza de la confianza funciona con toda la gente que conocemos. Tenemos una balanza para cada persona y ellos pondrán, de acuerdo a sus acciones, más peso en un platillo o en el otro. Pesará el platillo de cosas positivas más que el de cosas negativas o viceversa de acuerdo a la acciones que ellos tendrán con nosotros, pero también los comportamientos personales con terceros que ellos tengan pondrán peso en un platillo o en el otro.

Todos nosotros somos ejemplos de todos nosotros y lo que hacemos con los otros también es visto y medido por la gente que nos conoce o que nos ve.

Consideración y atrevimiento. Combine ambos sentimientos llevándolos lo más alto posible. Considere siempre lo que le está diciendo a la otra persona y sea valiente para decir todo.



*¿Fácil de hacerlo? ¡Claro que no!
Pero esa es la medida de su madurez.
Algo para trabajar
y mejorar permanentemente.*



... **Espacio de Reflexión**

¿Recuerda algún evento personal en que su reacción le trajo consecuencias negativas?

¿Recuerda algún evento en el que su reacción le produjo un arrepentimiento difícil de olvidar?

¿Recuerda algún evento en el que otra persona reaccionó mal ante usted por no detenerse a pensar lo que estaba haciendo?

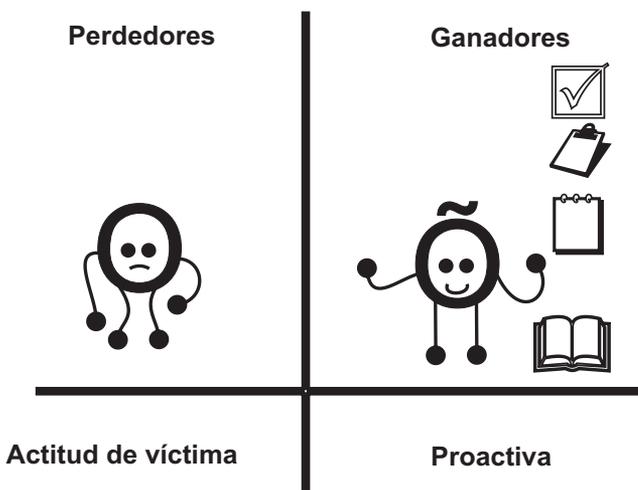
¿Cómo podría hacer para recordar que tiene un tiempo de elección entre el estímulo y su reacción?

¿Se ha dado cuenta de que lo que más le molesta de alguien es algo que su personalidad también tiene? Ponga un ejemplo.



Llave 6. De los que triunfan. Ser un triunfador o ser un perdedor.

La persona perdedora, en general, nunca puede hacer nada. Dice que nació “así”, que se descontrola por muchas cosas, que nunca lo dejan hacer lo que él quiere, que no tiene suerte, que el destino le juega malas pasadas. Siempre debe hacer las cosas de la misma manera, no se arriesga a probar algo distinto; generalmente se siente agredido y está en permanente estado de defensa.



Siempre es víctima de un destino que cree que le juega en contra y culpa a lo externo... de su poca suerte.

No tiene metas, no sabe manejar el tiempo, no trata de comprender al otro, no trabaja en conjunto con otras personas y no cuida de nadie salvo de sí mismo.

Su peor enemigo es él mismo porque, además, cree que siempre tiene la razón en todo.

La persona ganadora, en cambio, busca siempre otras alternativas para hacer las cosas, optando por otro enfoque. Compara los distintos caminos, controla sus sentimientos, elige la mejor respuesta, se queda con lo que prefiere, es responsable, juega a ser decidida y, cuando se equivoca, lo toma como una oportunidad de aprendizaje porque sabe que en las situaciones más difíciles es donde más se aprende.

Es indudable que en las situaciones límites se ocultan a veces las mejores oportunidades de cambio.

También la persona ganadora tiene metas claras en su trabajo y en su vida, maneja el tiempo organizándose, piensa en beneficiarse siempre pero cuida que los otros también se beneficien.

Trata de comprender primero y ser comprendido después, entiende que trabajar en conjunto es mucho más efectivo y cuida de su persona más que a nadie.

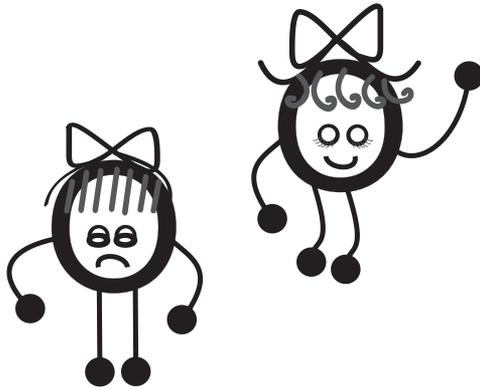
Cuida su parte social, de aprendizaje, su relación con la naturaleza y su salud. Sabe que siempre hay un lugarcito en ella que quiere seguir aprendiendo, y que continuamente hay mucho para aprender.

“Alicia en el trabajo vivía enojada, quejándose de todo lo que tenía que hacer. Ella siempre creía que todas las tareas que le daban eran las más difíciles y solía decirle a los compañeros que estaba en la mira de los jefes. Era siempre la víctima.

En cambio, Julia, su amiga, estaba siempre trabajando y haciendo lo que le pedían, acomodándose a las necesidades del trabajo.

Para Alicia, el tiempo no pasaba nunca y miraba el reloj cada media hora deseando que terminara el día.

Para Julia, el trabajo era una parte más de su vida y por eso le interesaba. Siempre se le iba el tiempo volando. Ambas trabajaban en el mismo departamento y tenían las mismas responsabilidades.”

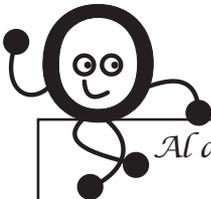


Perdedores: malhumorados, pesimistas, chusmas, víctimas, culposos, amargados

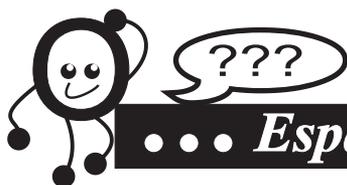
Ganadores: Alegres, Optimistas, Satisfechos, Contentos, Orgullosos, Activos

Seguramente todos tenemos en nuestro interior muchas de estas actitudes: las de los perdedores y las de los ganadores porque sabe que en las situaciones más difíciles es donde más se aprende. Es indudable que en las situaciones límites se ocultan a veces las mejores oportunidades de cambio.

Estas actitudes dan alegría o dolor a nuestros corazones, y el secreto de la felicidad es estar contentos con nosotros mismos.



*Al desarrollar alguna de estas actitudes,
¿se preguntó alguna vez
con cuál se siente mejor?...
¿Con la de los ganadores o la de los perdedores?*



¿Qué partes tuyas le hacen sentir que es un ganador?

¿Qué partes tuyas le hacen sentir que es un perdedor?

¿Se rodea de gente capaz y honesta más que de dóciles y manipulables?

¿Tiene muchos amigos? ¿Por qué?

¿No tiene muchos amigos? ¿Por qué?

¿Sabe cuidar de la gente que lo rodea? ¿Cómo lo hace?

¿Necesita que la gente que lo rodea cuide de usted?

¿Es respetuoso de las ideas y las libertades de los demás?

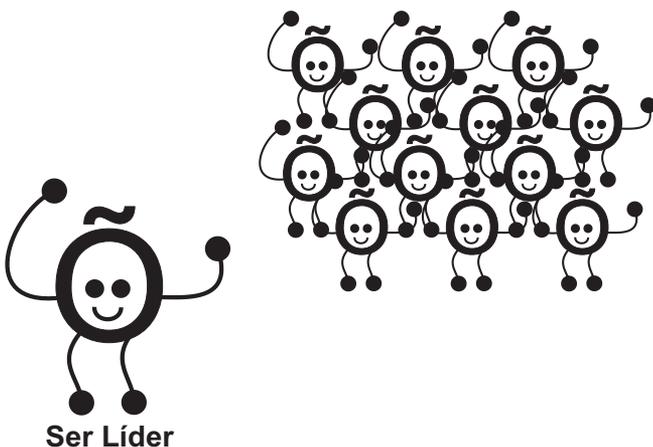
¿Tiene enemigos? ¿Por qué?



Llave 7. Del liderazgo. Ser un líder.

Un líder es aquella persona que puede tener una idea y lograr que otros la sigan. No hace falta que esa idea sea extraordinaria ni algo fuera de serie.

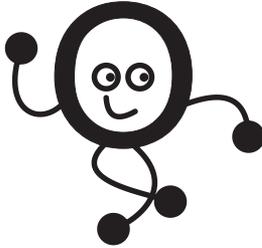
Un líder la inventa, la enseña y los otros se entusiasman. En cada porción de nuestra vida hay una tarea que nos puede dar la posibilidad de ser líder. Con nuestra pareja, con nuestros hijos, desde nuestras posiciones de trabajo, entre los vecinos y entre los amigos.



El líder está en usted, ¡vive con usted! Usted lo inventa o lo descubre en cualquier momento, usted lo hace nacer y lo desarrolla.

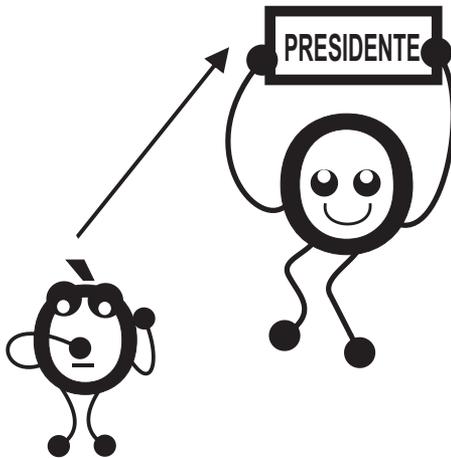
Debe ser creativo y poner en el corazón del otro la idea que ha tenido para llevarla adelante.

Puede ser un proyecto del barrio, un proyecto en una iglesia, una actividad para ayudar a la gente o un negocio paralelo que podría hacer con alguien.



No es cierto que siempre se nace líder. Muchos líderes fueron muy tímidos y temerosos, pero cuando empezaron a trabajar con otros y pudieron hacer que éstos se animaran con las ideas que proponían, cambiaron sus actitudes.

John Fitzgerald Kennedy fue un niño muy tímido desde su infancia. Decía que era debilucho, tímido e introvertido. Los padres estaban preocupados por la conducta de este niño, especialmente por su timidez, y preguntaron a los médicos si alguna vez podría cambiar su personalidad. Este hombre llegó a ser un gran líder como presidente de los Estados Unidos.

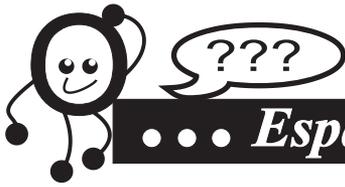


Para triunfar como líder, tendrá que tener en cuenta las siguientes reglas:

- ✓ Reconózcase como líder y preséntese como la persona que necesita gente para que lo siga en su proyecto.
- ✓ Sepa cómo comunicarse y sepa cómo escuchar al conjunto de personas que estará en su proyecto.
- ✓ Motive a los otros con sus ideas dejándolos compartir las ideas que ellos tienen.
- ✓ Tenga realmente en consideración lo que dice la gente que seguirá su proyecto.
- ✓ Reconozca los valores de los otros, respételos y apláudalos cuando mejoren sus ideas.
- ✓ No critique, ponga metas, concéntrese en el proyecto tomando una posición mental positiva que llegará a la gente que trabaja con usted.
- ✓ Aprenda a no mostrarse inseguro pero sea siempre humilde.
- ✓ Esté permanentemente con una mentalidad positiva.
- ✓ Sea persistente y nunca pierda la confianza en sí mismo. Sepa que, si tiene una idea y es compartida por sus seguidores, esa idea es muy valiosa.



*¡Usted también puede ser un líder!
Puede crear un proyecto de cualquier tipo
junto a gente que conoce o junto a su familia.
¡Y comenzarlo ya mismo!*



... *Espacio de Reflexión*

¿Qué proyecto le gustaría hacer con su familia?

¿Qué proyecto le gustaría hacer con sus amigos?

¿Qué proyecto le gustaría hacer con la comunidad?

¿Cree que podría ser un líder?

¿Por qué Sí?

¿Por qué No?

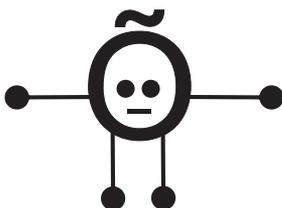


Llave 8. De la confianza.

La balanza de la confianza.

En las relaciones humanas, siempre se mezclan en nuestras memorias y en nuestros corazones las buenas y las malas impresiones, las buenas y las malas acciones. En otras palabras, vivimos mezclando, dentro de nuestra propia escala de valores, lo que consideramos bueno y malo de las otras personas. Llegamos así a un sentimiento hacia esas personas que es el resultado de la mezcla de todas las acciones que vemos en ellas.

Es como si fuera una balanza en cuyos platillos caen todas estas impresiones, emociones, acciones... y generalmente un lado pesa más que el otro.



Balaceando la confianza.

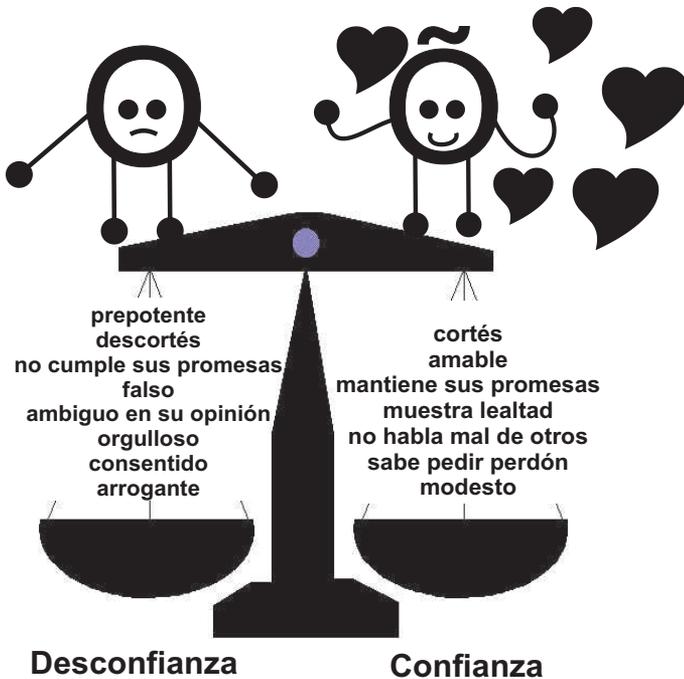
Es el balance de la confianza el que genera la aceptación, la crítica o el rechazo hacia la otra persona.

Uno se ubicará en los platillos de la parte positiva de la balanza de la confianza si es cortés, si es amable, si mantiene sus promesas, si muestra lealtad, si no habla mal de otros, si sabe pedir perdón, si es modesto y si desarrolla otras virtudes positivas que todos los seres humanos tienen.

Uno se ubicará en los platillos de la parte negativa de la balanza de la confianza (la desconfianza) si es prepotente, si es descortés, si no cumple las promesas que hizo y es falso, si es ambiguo en las opiniones, si es orgulloso, consentido, arrogante o si tiene otros defectos que los seres humanos también poseen.

En los platillos de la balanza de la confianza pesan todas estas virtudes y defectos que entran en nuestros corazones. Naturalmente él se encarga de ponerlos en un platillo o en otro, dando un resultado que es el que pesa más. Esto ocurre en todas las relaciones humanas, ya sean de negocios, de amistades, de familia o de pareja.

Si usted mantiene los principios universales que sabe son los mejores, la balanza de la gente que lo rodea estará mostrándolo como una persona confiable, querible y creíble. Si usted es íntegro, educado, leal, sabe pedir perdón, es modesto, mantiene las promesas, es amable, su vida será extraordinariamente más fácil porque las balanzas internas de todas las personas que tengan la suerte de conocerlo estarán dándole permanente amistad, compañerismo, confianza y confianza, haciéndolo sentir más respetado y más querido.

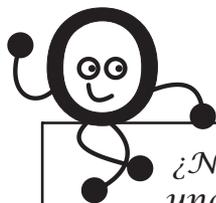


A Pablo todo el mundo lo conoce. Es muy difícil confiar en él porque anda contando lo vivo que es cuando no paga sus cuentas o cuando roba algo de las tiendas.

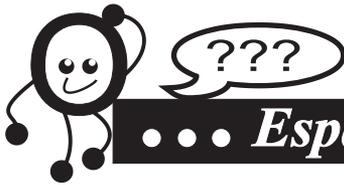
Además habla mal de la gente todo el tiempo. No respeta al que no está presente. Se cree inteligente, y creo que realmente lo es, pero no aplica esa inteligencia en forma positiva. ¡Es imposible tenerle confianza!

A Miguel, en cambio, todo el mundo le tiene cariño y respeto. Cumple con lo que promete. No finge que sabe si no sabe.

Es humilde y pide perdón si se equivoca. Es amable y atento todo el tiempo. No habla mal de ninguna persona y defiende a sus amigos cuando alguien habla mal de ellos sin que estén presentes.



*¿No es, si tienen confianza en Usted,
uno de los sentimientos más hermosos
que su corazón puede sentir?*



... Espacio de Reflexión

¿Cuál es, para que pese en su balanza interna, la acción que más le molesta de alguien?

¿Cuál es, para que pese en su balanza interna, la acción que más admira de alguien?

¿Y el que más le gusta?

¿Qué tiene usted integrado en su personalidad para que le tengan confianza?

¿Qué tiene usted integrado en su personalidad para que no le tengan confianza?

¿Confía usted en los demás?

¿En qué casos desconfía más de alguien?

¿Es capaz de dar otra oportunidad de negocios a alguien en quien desconfió alguna vez?

¿Toma sus obligaciones con responsabilidad? ¿Es fiel a sus principios?



Llave 9. De la riqueza. De los que comparten.

Cuando creemos que la riqueza pasa delante de nuestras casas y que jamás toca nuestras puertas nos equivocamos porque estar vivos ya es ganancia.

Cuando miramos permanentemente lo que no tenemos o lo que no hicimos después del paso del tiempo, nos sumergimos en tristezas, arrepentimientos. Quizás depresiones y pérdidas de oportunidades. ¿Quién no tiene algún reproche acerca de algo que no hizo en su vida o de algo que no salió bien?

La posibilidad de elegir es parte del juego, pero no hay que olvidar que siempre que se elige algo también se pierde algo. Cuando se toma alguna decisión siempre hay alguna pérdida. Pero no olvide que lo más inteligente no es ver aquello de lo que se carece porque se lo ha perdido o no se pudo concretar. Eso es mirar la parte del vaso de agua que está vacía y no la parte que está llena. Se debe reconocer la parte vacía para ver qué se puede ir agregando, pero enseguida hay que ver la parte llena y disfrutarla. ¡Ahí encontrará su riqueza! Y muchas veces hay que buscarla porque está oculta detrás del stress, de los malos hábitos y por la elección de quedarse con los pensamientos puestos en lo negativo.



La riqueza está adentro de cada uno y es fácil reconocerla. Es experiencia, es conocimiento, es optimismo, es nobleza, es honestidad, es ética, es humildad y es sensibilidad. ¿Cree que no tiene esta riqueza? ¡Claro que la tiene!

En cuanto a la riqueza material, el hombre o la mujer poderosos en dinero disfrutarán más de la vida si comparten lo que tienen. Ser avaro es ser miedoso, es ser inseguro. ¿Acaso hay algo más lindo que compartir si uno tuvo la suerte y el destino a su favor para encontrar la riqueza material? Todos podemos llegar a ser ricos en dinero con estrategias comerciales, educación, perseverancia y, siempre, con un gopicito de suerte.



**¿Puede disfrutar de la parte llena
y ver cómo puede llenarla más?**

Pero una vez que se llega están los que comparten y los que no lo hacen. La llave para vivir mejor es la de compartir incondicionalmente, sin esperar algo a cambio. Los que dan o prestan deben estar dispuestos constantemente a regalar porque se sienten bien dando, por el simple hecho de dar. Es realmente muy valioso para una persona tener el poder de poseer cosas materiales y saber compartirlas.

Se puede dar dinero, se puede dar tiempo, se pueden dar consejos o palabras de aliento, se pueden compartir conocimientos y experiencias. Todo eso también es riqueza, y no hay nada más hermoso que recibir un “gracias” de alguien a quien se ha ayudado. ¿Por qué no hacerlo más seguido entonces?

¿No se siente importante y útil cuando ayuda, cuando siente las gracias del amigo al que tendió su mano, del desconocido que lo mira con sorpresa porque le ofrece su tiempo y sus palabras de aliento? Cuando esté enfrente de alguien que necesite de esa riqueza que usted tiene y la entregue sin condiciones será cuando sienta el verdadero éxito.

Es probable que, a lo largo de nuestra vida, no nos hayan enseñado a compartir. El miedo a ser “usados” quizás fue muchas veces el que detuvo esta buena actitud. El paso del tiempo casi siempre nos hace más duros porque en muchas ocasiones dimos y no fuimos correspondidos. Sin embargo, esto no debe detenernos. Debemos seguir siendo generosos. Cuando damos debemos hacerlo por nosotros mismos, de esta manera llevaremos en nuestros corazones esa acción durante toda la vida.

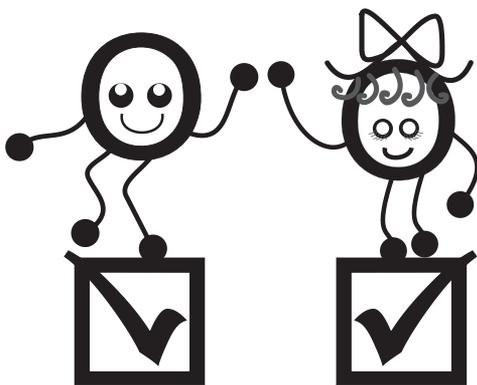
Nos oímos decir permanentemente: “no ayudo nunca más porque nunca me lo han reconocido” o “el amigo que ayudé me pagó mal.” Sin embargo, eso no debe detenernos. Ayudar alimenta nuestro espíritu, nos da fuerzas, nos eleva para ser mejores seres humanos. Nuestra riqueza también es saber perdonar y perdonar es, en muchas ocasiones, ayudar.



Y es así como aprendemos la mejor manera de perdonarnos a nosotros mismos por errores que, con toda seguridad, hemos cometido alguna vez.

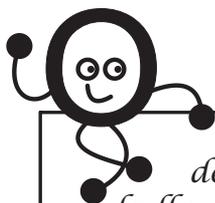
Cuando cerramos los puños para no ayudar no olvidemos que también los cerramos para recibir. La gente que sabe disfrutar de su propia riqueza no vive con los puños cerrados. Sabe dar tanto como sabe recibir. Da consejos y sabe escucharlos, presta dinero y no siente culpa cuando lo recibe prestado. Sabe que siempre, detrás de todas sus relaciones con los otros, están sus principios y su nobleza.

La oportunidad de ayudar está a la vuelta de la esquina. Encontrar esa felicidad es más fácil de lo que uno se imagina. Es compartir esa riqueza que fue acumulando a través de los años con su conocimiento, con su experiencia, con su pasado, y hasta con lo aprendido durante las etapas difíciles y los errores de la vida. Todo cuenta para que otros aprendan de usted y les sea más fácil seguir adelante. Pregunte, siga aprendiendo, enseñe y comparta.

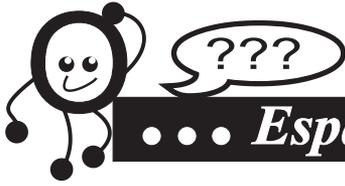


Pregunte, averigüe, no se quede solo con lo que sabe, siga aprendiendo. Siempre.

Porque su riqueza de sabiduría será muy valiosa para sus seres queridos, además de su propia experiencia de vida. No olvide que la riqueza del conocimiento y la riqueza de la experiencia nunca se pierden. Serán tuyas para el resto de sus días. Entonces, decida enseñar estas riquezas porque enseñando siempre encontrará algo para seguir aprendiendo, y compartirá felizmente con otros sus riquezas más valiosas.



*Sintiéndose seguro
de todo lo que tiene y puede dar,
la llave de los que comparten sus riquezas
será también la que haga de su vida
una vida extraordinaria.*



... *Espacio de Reflexión*

¿Considera que todos se arrepienten de cosas que no han hecho en su vida?

¿Se animó alguna vez a ver cuáles son las suyas?

¿Cree que es un ser rico en sentimientos? ¿Por qué?

¿Cree que la gente con dinero es sensible?

¿Se siente importante y útil cuando ayuda?

¿Le ha fallado algún amigo?

¿Se siente mejor cuando perdona?

¿Se animaría a pedir perdón?

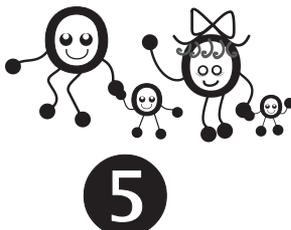
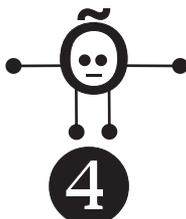
¿Podría recuperarse alguna amistad que se ha perdido?



Llave 10. Del perfecto equilibrio. Las seis áreas combinadas.

Existen seis áreas importantes a las que debemos prestar atención:

1. El área de nuestra salud y nuestro cuerpo.
2. El área del desarrollo espiritual.
3. El área del conocimiento.
4. El área de las relaciones sociales.
5. El área de la familia.
6. El área del cuidado de nuestra economía.



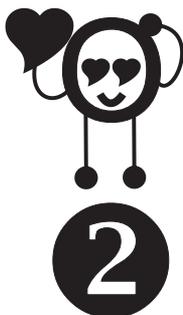
1) **El área de nuestra salud y nuestro cuerpo:** Es la importancia de cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud. La gente altamente efectiva sabe que la salud es la herramienta más importante para desarrollar su vida. Que cuidarla es prioridad. Que prevenir las enfermedades es importante para no llegar al límite de problemas mayores, a veces mortales. Es un error muy común pensar “a mí no me va a pasar” o “si me siento bien, no debo ir al médico”. Es otro error decir “empiezo mañana” para bajar de peso o realizar ejercicios físicos. Nuestra salud es el instrumento que más se debe mejorar, cuidar y atender.



2) **El área del desarrollo espiritual:** ¿Cuál es la relación que usted tiene con Dios, con el universo o con la naturaleza? ¿En qué cree? ¿Realmente entiende que hay una energía superior a la que pertenecemos? Sea cual fuese la respuesta, aún “yo no creo en nada”, hay una verdad: ¡estamos vivos y la vida es hoy!

Y aquí se encuentra la espiritualidad. Su desarrollo es una obligación hacia nosotros mismos. Nos da el liderazgo de nuestro propio camino. Nos permite llegar a nuestro núcleo, a nuestro centro, a nuestro propio compromiso.

Encontrarla y desarrollarla hace de nuestras vidas una extraordinaria diferencia.



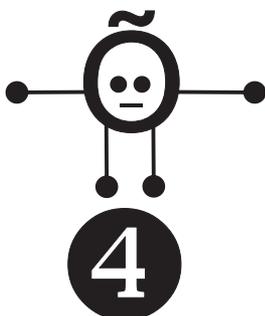
3) **El área del conocimiento:** Es la importancia de cuidar nuestro conocimiento, nuestra educación. ¡Y es tanto lo que hay que aprender! Casi todo lo que hacemos, lo que consumimos, lo que decidimos, está acompañado de nuestro conocimiento. El conocimiento nos permite saber también qué posibilidades de elección tenemos, cómo podemos decidir mejor.



El desarrollo del área mental nos da seguridad y satisfacción. Nos permite aprender más sobre lo aprendido. Podemos enseñar mejor cuanto más sabemos. La posibilidad de aprender es infinita. Jamás nos aburriremos si decidimos aprender porque siempre tendremos a mano la manera de hacerlo.

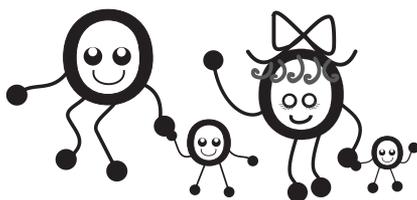
4) **El área de las relaciones sociales:** El desarrollo del área social o de nuestro mundo exterior es tan importante como el desarrollo de nuestro mundo interior, y requiere de un trabajo permanente e ilimitado sobre nosotros mismos.

Para que nos desarrollemos mejor socialmente debemos reconocer nuestros resentimientos, nuestros miedos, nuestras incertidumbres, nuestras dudas, nuestras cobardías, nuestra timidez y hasta nuestras propias vergüenzas. ¿Hay alguna tarea más difícil? No se trata de llegar hacia algún modelo de personalidad o de copiarlo, sino de intentar mejorarnos cada día un poco más. A medida que logramos practicar esta tarea, nuestra seguridad interior crecerá maravillosamente y disfrutaremos mucho más de la sociedad que nos rodea.



5) El área de la familia: Hay que cuidar de la familia permanentemente. Ya sea a nuestras parejas, a nuestros hijos o a nuestros padres. Hay que saber encontrar el tiempo para estar con ellos. Ese tiempo es tan importante como el tiempo que usted debe encontrar para estar consigo mismo.

Con su pareja, para compartir sus días y crecer juntos, entenderse, apoyarse y vivir en armonía con esa persona a la que quiere y de la que se siente correspondido. Con sus hijos para educarlos y estar atentos a todos los estados emocionales que atraviesen durante su crecimiento, para enseñarles con su experiencia y su amor. Y con sus padres por la gran satisfacción de saber que cada día somos los mejores hijos que pudimos ser, cuidándolos y dándoles nuestro cariño y atenciones.



5

Estas obligaciones (que a veces no nos gusta llamar obligaciones) nos dan a diario una fuerza interior de plenitud. Y cuando pase el tiempo y los padres ya no estén, o los hijos sean grandes, esa fuerza interior y esa paz quedarán en nuestros corazones con un valor incalculable para todos los días que nos queden por vivir. Llegaremos a sentir que una gran parte de nuestra misión en la vida ya está cumplida.

6) El área del cuidado de nuestra economía: Es necesario cuidar de nuestra economía. Hay que planificar y no gastar más de lo que se gana. Hay que ser inteligentes y aprender a vivir de una manera distinta de la que se vive en nuestros países porque en esta sociedad el crédito está a la orden del día, y la publicidad nos regala todas las ofertas con productos maravillosos. Al tener crédito, la gente compra sin hacer las cuentas finales y eso puede generar grandes pesadillas económicas.

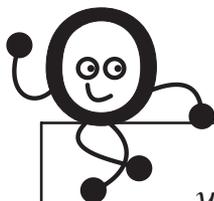
¡Todo está a nuestro alcance, pero eso no significa que después se pueda pagar! Esté siempre atento al cuidado de su economía. Ahorre. Consulte con un agente financiero los productos de ahorros que estén disponibles para usted y las aseguranzas que lo puedan proteger. No olvide que su familia también depende de ello.



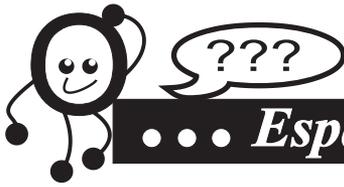
Si logramos concentrarnos y ampliar estas seis áreas, cada una de ellas ayudará a que las otras se desarrollen mejor, y esto es lo más importante. Porque cada una de ellas trabaja mejor en conjunto y cada una de ellas cuida de las otras.

Haga un balance personal y honesto de estas seis áreas de su personalidad, descubra a cuál de ellas no le está prestando la atención necesaria. Mejórela. Concéntrese siempre en todas.

Entonces podrá afrontar con más inteligencia y facilidad los problemas o adversidades que el destino le traiga y disfrutará de una vida más rica, más despejada, más positiva y con mucha más felicidad para usted y para todos los que lo rodean.



*Sea honesto consigo mismo
y reconozca a cuál de estas áreas
no le está prestando la atención adecuada.*



... *Espacio de Reflexión*

Haga un balance honesto de cada una de las áreas de su vida y escriba qué actividades puede hacer para desarrollarlas.

¿Cómo se siente en el área de su salud y su cuerpo?

¿Cómo se siente en el área espiritual?

¿Cómo se siente en el área cultural?

¿Cómo se siente en el área de las relaciones sociales?

¿Cómo se siente en el área de la familia?

¿Cómo se siente en el área de su economía?

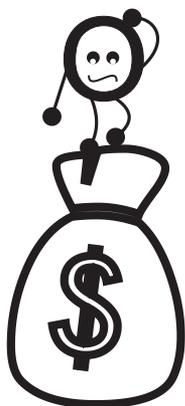


Llave 11. De la tranquilidad. El enemigo invisible: el stress.

Tenemos un enemigo que es invisible. Es el stress. Vivimos en una sociedad en la que la ilimitada cantidad de información, la rapidez de la forma de vida y la presión económica nos hace entrar en un ritmo imparabile. ¿Quién no se queja por la falta de tiempo? ¡Las horas se vuelan, los días se vuelan, los años se vuelan...!

Es tanta la información que está disponible y las cosas materiales que se pueden consumir que nuestro tiempo se esfuma y pasa sin que nosotros podamos tener un control sobre él.





La sociedad ha cambiado y la publicidad afecta a todo lo que hacemos. Esta publicidad, la mayoría de las veces, no está pensada para educarnos sino para enseñarnos qué debemos consumir. Para decirlo en otras palabras, nos muestra qué es lo que nos falta. No nos dice “disfrute con esto que tiene” sino que vive repitiéndonos “mire bien qué es lo que NO tiene”. Y corremos a consumirlo a cualquier precio. Trabajamos para eso, nos endeudamos para eso y pasamos de ser gobernantes de nuestros propios días a ser prisioneros de nuestros propios errores financieros.

¡Pero usted no tiene toda la culpa!

Hay toda una sociedad publicitando adelante suyo, toda una tentación de productos y servicios que son extraordinarios y que valen la pena ser consumidos...

¿Cómo hacer entonces para encontrar el balance justo? Controlando las tentaciones y haciendo las cuentas. ¡Escriba! ¡Calcule! Mire por escrito su economía y decida.

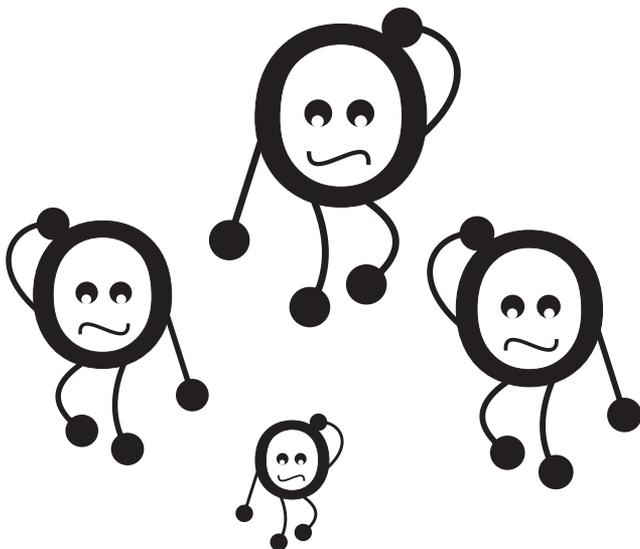
La falta de dinero y las deudas generan un stress inconsciente que es nuestro peor enemigo y que afecta nuestro trabajo, a nuestra familia, muchas de nuestras relaciones sociales. Afectará también, muchas veces, nuestra salud.

No deje que el dinero lo controle a usted. De vez en cuando, ponga la billetera enfrente suyo y vea, es más, decida, quién es el dueño de quién.

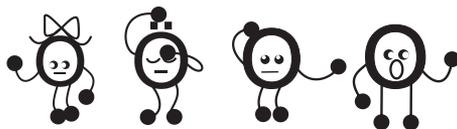
El stress es nuestro enemigo invisible. Lo son los horarios y las autopistas, las decisiones económicas. ¿Compró la casa muy cara? ¿Compró el auto y lo vio en la otra esquina rebajado? ¿Va a comprar una computadora y no sabe cuál es la mejor? ¿Se dio cuenta de que en la otra cuadra estaba más barato? O se dio cuenta de que, a pesar de perder un tiempo valioso en elegirlo, ¡lo eligió mal!

Todo genera stress. ¿Sus hijos piden cosas y a usted el dinero no le alcanza?

Y podemos seguir enumerando causas de stress: el nacimiento de un hijo, la pérdida de un empleo, la muerte de un familiar o de un amigo, una mudanza, el esperar mucho en una línea o en el tránsito, un divorcio, el mal trato o la discusión con vecinos o con cualquier persona.



El stress siempre debe ser tenido en cuenta. Debe reconocerlo para combatirlo y cuidarse de él. Genera un sin fin de trastornos y enfermedades físicas, e innumerables veces algunas personas que se creen enfermas simplemente están sufriendo de stress. El stress puede producir ganas de tomar alcohol, de fumar, y otros comportamientos negativos que generarán aún más stress. Produce depresión y pesimismo.



Pero no olvide que se lo puede combatir de distintas formas. Caminando o corriendo, meditando, haciendo ejercicios físicos. Para todo esto necesita tener una conducta. En general la gente decide hacer estos cambios en sus vidas pero fracasan porque, en realidad, es un trabajo que requiere de mucho empeño y sacrificio. Es tal vez más fácil ponerse delante de la televisión donde, temporariamente, uno puede sentirse un poco mejor.

El caminar y el ejercicio físico producen secreción de endorfinas que mejoran el estado de ánimo. La meditación nos da la paz necesaria que el cuerpo necesita para volver a la normalidad física. Camine treinta minutos día por medio y sentirá la diferencia.

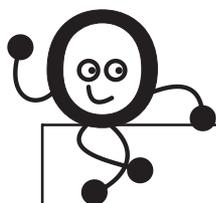
El ser humano sabe dónde está la felicidad y sabe cómo calmarse, curarse y autorregularse. Simplemente debemos darnos la oportunidad, y una manera de hacerlo es meditando. Al meditar se logra poner la mente en su mínimo nivel de excitación y el cuerpo automáticamente se autorregula. Es como si sacáramos de nuestra persona todas las angustias, las preocupaciones y las presiones externas por medio de un ejercicio mental, dejando que el cuerpo se balancee sin ellas.

Solamente si usted se da la oportunidad de aprender a meditar y de probar cómo se siente después de hacerlo, podrá evaluar por sí mismo si maneja mejor el stress o no. Si se siente mejor o no. Si tiene más energía o no. Si es más creativo o no. Si es más feliz o no. En general, para esta sociedad, la meditación no es vista como una ayuda, sino como una pérdida de tiempo.

“Yo no voy a perder tiempo con esas pavadas”, decía un amigo que se dio la oportunidad de aprender y se prometió hacerlo por diez días. Hoy, muchos años más tarde, repite que la meditación es una de las mejores herramientas que ha encontrado en su vida para vivir mucho más tranquilo y estar menos estresado.

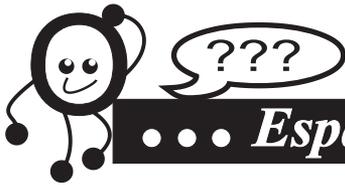
¿Se anima a probar la meditación? Hay muchas escuelas para averiguar. ¿Se anima a empezar un programa que pueda hacer usted mismo para caminar o ejercitarse?

Si reconoce el stress como su enemigo invisible, no conviva con él y luche para vencerlo. Si no lo hace, si no se toma el tiempo y el esfuerzo para hacerlo, el precio puede ser muy caro.



Stress

Recuerde, ¡el stress es invisible y es su enemigo!



¿Qué cree que le produce más stress?

¿Qué está haciendo para combatir ese stress?

¿El stress lo pone depresivo o pesimista?

¿Qué opina de la meditación?

¿Porqué se considera una persona estresada?

¿Ha considerado seriamente comenzar con un plan de ejercicios físicos y todavía no lo ha comenzado?



Llave 12. El orgullo de ser latino. La fortuna de ser sensibles y espontáneos.

Ser sensibles y espontáneos implica vivir una vida más plena. Implica saber que el corazón mandará primero y que todo lo que hagamos será dictado por él. Pero debemos saber que nos costará hacer las cuentas antes, que pocas veces mediremos las consecuencias y que lo que pase por nuestro alrededor jamás pasará desapercibido.



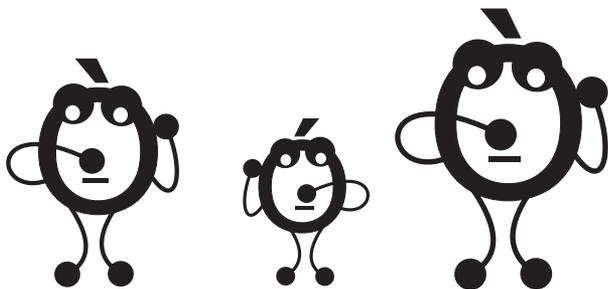
Y así vivimos los latinos. No hay duda que es una fiesta para nuestros sentimientos, una vida más sentida y más rica. Sabemos que los que deciden vivir mejor son los que entienden lo que la misma vida ofrece a sentimiento puro.

Será más fácil para nuestro diario vivir si el pasado y sus situaciones son parte de sus recuerdos y no son olvidados. Muchos optan por el olvido porque fue doloroso y otros optan por aprender de él para mejorar sus vidas de manera permanente. Es de mucho valor no repetir los errores cometidos o que los demás cometieron con uno.

Mientras crecimos en muchos de nuestros países, hemos visto toda clase de injusticias. Han pasado dictaduras, opresiones, violencias y agresiones. Gobiernos han agredido a sus pueblos, estos pueblos han agredido a sus gobiernos y los ciudadanos se han agredido entre ellos en un cuento de nunca acabar.

Hemos visto mentiras, falsas promesas y desigualdades permanentes. Es por eso que hemos tenido que sacar de donde fuera una herramienta para detener el miedo y la impotencia. Y la mayoría de las veces, esa herramienta fue la indiferencia porque nuestra sensibilidad natural no podría asimilarlo de otra manera.

Nos han enseñado con muchas normas y reglas, con frustraciones de nuestros propios educadores, con celos e inseguridades que con el pasar de los años muchos de nosotros no hemos todavía podido vencer a pesar de reconocerlos y haberlos querido cambiar.

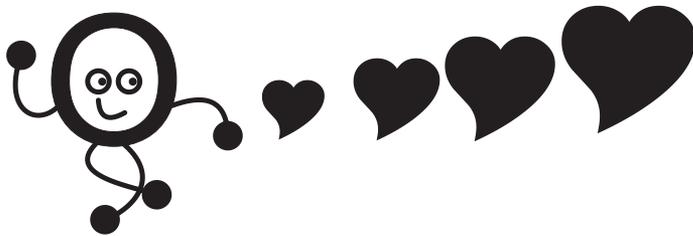


Nos guste o no, y por supuesto que no nos gusta, tenemos una permanente lucha interna entre lo que puede estar bien y lo que puede estar mal, entre lo que somos, lo que nos dijeron que fuéramos y lo que queremos ser.

Hemos sido detalladamente enseñados sin que muchos nos mostraran que la vida era más vida si se vivía para nosotros mismos primero para fortalecerla y entonces tener más para compartir y para enseñar, que el presente era lo más importante, que el pasado serviría para aprender y no para quedarse sufriendolo y que el futuro sería para llegar y no para esperarlo siempre creyendo que allí llegaría la felicidad.

Pero hay un momento en la vida en que uno puede detenerse y decir, ¡hasta aquí es suficiente! En realidad ese momento es cualquier momento y ese momento puede ser ahora mismo si usted lo decide.

Adaptamos nuestra sensibilidad a cualquier realidad y debemos saber que siempre será mucho más fácil si somos humildes con lo que le pedimos a la vida. Sabemos reconocer lo que tenemos, lo disfrutamos y difícilmente seamos conformistas.



Sabemos que es difícil vivir en sociedades oprimidas, mentidas y que juegan con reglas complicadas que generalmente no se cumplen y cuando nos encontramos en nuestra propia protesta reconocemos que por ese camino está la frustración y el gran vacío que podría ser llenado por la ilusión de poner un grano de arena proponiendo una esperanza que sabemos y podemos realizar.

Para eso, los hispanos recurrimos a nuestra sensibilidad y debemos encontrar en nuestro propio tiempo, a nuestros sueños, a nuestro entusiasmo y a nuestro optimismo.

Por eso trabajamos para un cambio y encontramos que tenemos lo más importante que es la sensibilidad que nuestra propia vida posee. Esté usted en el lugar social, emotivo, económico, afectivo o cualquier otro que esté, la vida es hoy y nos fiamos a que siempre hay expectativa de cambios.

Siempre encontramos algo para hacer, siempre algo para crear. Se imagina si sobre sus propios sueños podría contagiar con su optimismo, confianza, confianza, aliento, certeza y convicción a otros como usted ¡Busque la manera! Tiene un arma propia, única y extraordinaria que es su creatividad y su imaginación y junto a ella, como si fuera poco, su auténtica pasión.



No vivimos esperando que la vida cambie para nosotros. ¡Siempre tratamos de cambiarla! No vivimos creyéndonos víctimas de todas las situaciones y de nuestra suerte, encontramos la capacidad para mejorarla y en caso de no poder hacerlo, la capacidad para adaptarnos a lo que venga. “Nos contaron que el universo no nos hace pasar por caminos que no podemos recorrer” y sabemos que es cierto.

No dejamos que nuestro propio sentimentalismo nos venza. Lo encaramos para los logros y la certidumbre y jugamos al juego de la vida cualquiera sea lo que ella nos ha puesto en su camino. Buscamos siempre el cambio para estar mejor y que estén mejor nuestros seres queridos y nunca olvidamos que la misma intensidad con que se sufre el dolor, es la misma intensidad que nos hace disfrutar de los momentos de dicha.

Los latinos decidimos vivir siguiendo a lo que nuestro corazón manda.

¿Se ha dado cuenta del peso que tiene su propia pasión en todo lo que está haciendo? ¿Cree que todas las culturas son así? ¿No es un privilegio seguir a nuestros sentimientos?



¿Qué significa un amigo para usted? Seguramente que un amigo significa todo. Alguien esencial para que nuestra vida se desarrolle enseñando, compartiendo y entregando.

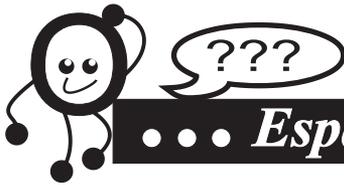
¿Qué opina de su familia? Los latinos somos familiares. Queremos y desarrollamos nuestra familia y nos encanta reunirnos lo más seguido posible.

Los latinos somos trabajadores. Queremos trabajo, queremos amor y queremos paz y no paramos para poder vivir una vida sin perder un minuto de ella, para que nos quieran, para que nos respeten, para que nos valoren y para que nos entiendan.

Sabemos que es un error vivir en la espera de lo que no nos ganamos y por eso nos jugamos a tratar de mejorarnos, a crecer sin miedos y a aprender constantemente para vivir mejor esta vida que vivimos bien latina.



La suerte de ser sensibles se hereda y se lleva en la sangre. Es casi irrenunciable. Una manera de vivir a sentimiento puro.



¿Ud. cree que la sensibilidad a veces le juega una buena, o una mala pasada?

¿Cómo ha sido Ud. educado?... ¿En la inseguridad o basado en la confianza en Ud. mismo?

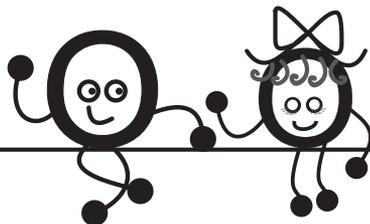
¿Se adapta usted fácilmente a las formas de vivir de su país?

¿Ha tratado de mejorar su comunidad con algún proyecto?

¿Se siente usted integrado a su comunidad?

¿Cuán grande es su sentido de pertenencia en su país?

¿Le parece buena idea compartir estas preguntas con sus amigos o su familia? ¿Cuándo lo va a hacer?

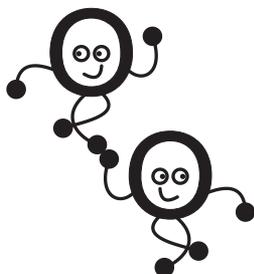


Realización final. ¿Cómo empezar a mejorar su persona?

¡Mejorar su persona! Parece difícil, pero no lo es. Si lo tomamos como una aventura, es motivadora. Es extraordinariamente apasionante. Se trata de reconocer e investigar los sentimientos y pensamientos que generalmente actúan en los comportamientos y agregarles ideas y posibilidades de cambio.

Estos cambios no deben (porque no siempre pueden) ser inmediatos. Son paulatinos, o sea, se producen lentamente. Nuestras personalidades tienen costumbres y recovecos muy difíciles de modificar, pero reconocerlos es el principio del verdadero cambio.

El primer paso, entonces, es hacer un sincero y honesto balance. Dónde estamos y hacia dónde queremos llegar. Reconocernos como lo que somos: “Seres Humanos”, con todos los defectos y todas las virtudes. Que cada parte, buena o mala, está siempre adentro de nosotros. La diferencia entre las personas buenas y las personas malas es qué parte interna han desarrollado más.



Dice la leyenda Cherokee “Los dos lobos”: “Una mañana un anciano nativo de los indios Cherokee le cuenta a su nieto acerca de una batalla que existe dentro de las personas.

Le dice: “Hijo, esta batalla es entre dos lobos que luchan en el interior de cada uno de nosotros.

Uno de ellos es el Mal. Es el enojo, la envidia, los celos, el remordimiento. Es el pesar, la codicia, la arrogancia, la culpa, el resentimiento, la mentira, la vanidad y el egocentrismo.

El otro es el Bien. Es la dicha, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad. Es la humildad, la amabilidad, la benevolencia, la empatía. Es generosidad, verdad, compasión y fe.”

El niño medita sobre ello por unos minutos y luego le pregunta a su abuelo: “¿Cuál de ellos gana?” Y el anciano simplemente le responde: “Será aquel a cual tú alimentes.”

Todos sentimos envidia, miedos, inseguridades, odios. Pero también, y quizás paralelamente, están los sentimientos positivos: querer ayudar, el amor, el compartir, sentirnos fuertes y desear lo mejor para los otros.

Los sentimientos negativos nos dan miedo. En general nos da miedo simplemente pensar en ellos. No queremos afrontarlos y los tapamos metiéndolos debajo de nuestra personalidad para que tampoco nadie los vea. De esa manera perdemos el control para poder cambiarlos.

Los sentimientos negativos serán siempre negativos y quizás no se vayan nunca, pero al esconderlos para no mirarlos ni enfrentarlos ellos toman nuestro control. Para poder controlarlos a ellos debemos, como primer paso, reconocerlos.

¿Qué tiene de malo envidiar a alguien a quien el destino o la suerte le puso más de lo que le puso a usted?

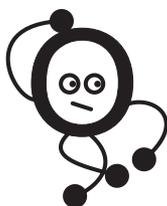
¿Qué tiene de malo odiar a alguien que le hizo mal? Lo malo y lo peligroso es la actitud que se toma ante estos sentimientos. Lo que, en definitiva, uno hace. La envidia cambia la forma de ver las cosas ante la persona o la situación que estamos envidiando, los miedos e inseguridades nos paralizan y los odios nos pueden poner muy agresivos y peligrosos.

Pero la mayoría de las veces actuamos de una manera negativa hacia los demás, sin siquiera darnos cuenta. Y en definitiva esto nos hiere a nosotros mismos.



**¿Puede disfrutar de la parte llena
y ver cómo puede llenarla más?**

Todos sabemos la verdad universal acerca de lo que está bien hacer y lo que está mal. Hacer cosas que están mal nos daña y nos insensibiliza. Pero es también perder sensibilidad hacia las cosas que nos hacen bien y nos dan felicidad.



Es muy difícil tener control sobre los sentimientos negativos, y esto es lo primero que debemos saber. Pero si somos humildes y entendemos que cada uno de nosotros tiene su propio destino y lo aceptamos como una ley universal, todo será más fácil. Es detenerse, ver lo que hay alrededor para reconocer lo que se tiene y lo que no se tiene y aceptar la realidad humildemente y con agradecimiento.

Imagine que tiene un vaso a medio llenar y usted ve y agradece la parte llena en vez de protestar o celar la parte vacía. Al concentrarse en lo que hay podrá trabajar mejor para seguir llenándolo. Si se conforma desde un principio con lo que tiene, todo lo que venga después y lo que logre será ganancia. ¿Puede mirar su vida como a este vaso de agua? ¿Puede disfrutar de la parte llena, de lo que tiene, y ver cómo puede llenarla más?

Los sentimientos positivos son aún más reconfortables cuando los comparamos con los negativos. En vez de envidiar, puede elegir admirar; cuando siente miedo, puede elegir no congelarse y actuar; y ante el odio puede elegir perdonar. Cuando se reconocen estos sentimientos puede hacerse una elección. Trabaje sobre estos sentimientos positivos, impleméntelos en su vida. Téngalos presentes y sepa que están en su diario vivir al alcance de las manos.

Usted está viviendo ahí y la vida es hoy. Mañana es un fantástico camino a recorrer que la naturaleza le da como un regalo diario. Usted es un afortunado que tiene en sus manos todas las cartas para estar mejor, aunque a veces, por etapas o circunstancias que nos da la vida, no las vea.

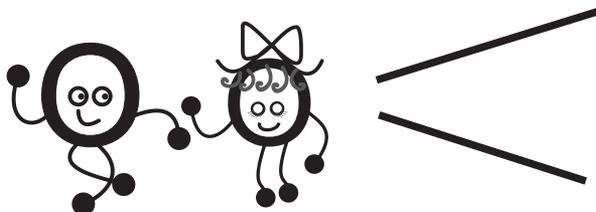
Usted puede llegar a ser una mejor persona de lo que es ahora si se lo propone. Lo maravilloso de la vida es que este camino de aprendizaje y crecimiento no tiene final, siempre el ser humano puede seguir superándose.

Es más fácil triunfar, si se lo desea. Tan fácil como cambiar, si se lo desea. Aunque usted sepa que quiere cambiar, ¿cómo lo haría si no tiene el deseo de hacerlo? No se podría hacer ese cambio jamás.

Cuando descubra lo que necesita ajustar para mejorar en su vida y qué le gustaría desarrollar para sentirse satisfecho, seguramente allí encontrará el deseo de hacerlo. Es posible también que ya lo sepa, pero el miedo al fracaso le trae muchas dudas e inseguridades. Por eso todavía no se anime a comenzar.

Usted necesita encontrar la seguridad de que va a poder hacer esos cambios. Estar seguro de que los va a poder hacer porque cuenta con lo más importante, que son el deseo y las ganas de trabajar en lo que haga falta para superarse.

Va a lograr esa superación poniendo imaginación en la manera de aprender y avanzar. Va a crear un proyecto de vida y lo planificará para llegar a las metas. Sus propias metas. Hará planes, técnicas, estudios, manejos del tiempo. Hay muchas oportunidades de aprendizaje que lo pueden ayudar. Es cuestión de encontrarlas, combinarlas y aprovecharlas. Pero debe empezar con la decisión de hacerlo. Hay que hacerlo y no solamente pensarlo. Como pueda empezar, como quiera empezar, empiece ya sin detenerse un minuto. ¡Es ahora el momento y ya tiene las herramientas para hacerlo!



Luego de que haya elegido su plan o su proyecto para hacer un cambio propio o para desarrollar una idea, sea perseverante. Tenga paciencia, avance lentamente con pasos seguros. Vaya aprendiendo inteligentemente de a poco y cada día siéntase más seguro. Cuanto más despacio vaya, más fuerte irá pisando y más rápido levantará confianza y velocidad. Tenga cuidado para que el pesimismo no lo detenga.

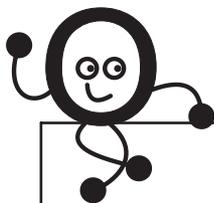
Ayude a su destino para estar más cerca de ser feliz y para hacer feliz a los seres que lo rodean.

En los Espacios de reflexión de este libro, halló distintas preguntas que lo hicieron pensar en todos estos sentimientos.

¿Se tomó el tiempo de contestarlas o al menos de pensarlas? ¿Se animó a escribir las respuestas? El esfuerzo de contestarlas y reconocerlas, el valor de decidir trabajar con ellas será, sin ninguna duda, el comienzo de una vida mejor para usted y los suyos.

“Su vida puede ser extraordinaria. Puede empezar a hacer cambios que una vez que los madure y que los sienta, podrá enseñarlos a su familia, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo y a sus colegas.

Está en usted hacer esta diferencia en sí mismo y después en los demás para llegar a sentirse una persona plena y feliz.”



¿Qué haya leído hasta este punto este libro es la prueba de que quiere profundamente mejorarse!

Nota del autor:
**Ser honesto con uno mismo para jugar siempre
a Ganar-Ganar.**

He decidido poner las páginas completas de este libro para bajarlo gratis por Internet por dos motivos: El primero para poder llegar con estas llaves a todos los lugares del planeta en forma fácil y práctica. Cualquier individuo sea cual fuere su situación social o económica tendrá la posibilidad de leerlo y sacar provecho de conceptos que yo personalmente he implementado para mejorar mi vida con resultados estupendos. Confío en que ellos serán de gran ayuda y siento, además, una gran satisfacción personal por haber podido llegar a sus vidas cotidianas.

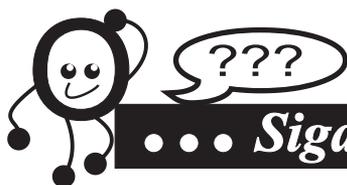
El segundo motivo es porque también confío en que, los que económicamente pueden y sienten que estas páginas harán una diferencia en su vida, volverán para pagarlo de acuerdo a sus posibilidades. Esto sería poner en práctica el hábito "Ganar-Ganar", uno de los más importante que haya implementado en mi vida y que el Dr. Stephen Covey en su libro "Los 7 hábitos para vivir mejor y ser más exitoso" me ha enseñado hace muchos años. (¡Consiga este libro y siga mejorándose!)

¡No juegue a ganar-perder, ni a perder-ganar nunca más!. Garantice que quien pase por su vida gane con usted y usted también gane con esa persona o esa situación. Se sentirá generoso, se sentirá honesto y defenderá merecidamente también sus propios intereses cuando esté en el riesgo de jugar a que usted pierde y la otra parte este ganando.

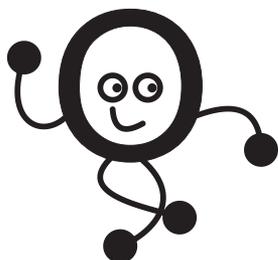
Si este libro le gustó y siente que le va servir, recomiéndelo, vuelva a www.las12llaves.com y pague lo que usted considera justo, lo que usted pueda pagar, para jugar ganar-ganar con el autor.

Y recuerde que a la vida da gusto vivirla cuando es un crecimiento permanente. ¡Le deseo mucha suerte con la suya!

Jorge Rabaso
erabaso@gmail.com



... *Siga Adelante*



*Si desea seguir aprendiendo y mejorando puede conseguir y leer estos libros.
Son libros sencillos de autores extraordinarios que se han mantenido a través del tiempo y han ayudado a muchas personas.*

Tus Zonas Erróneas

Wayne W. Dyer

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva

Stephen R. Covey

Piense y Hágase Rico

Napoleon Hill

Los cuatro acuerdos

Don Miguel Ruiz

Descúbrase como líder

Dale Carnegie

El camino fácil y rápido para hablar eficazmente

Dale Carnegie and Luis Antero Sanz

Jorge E. Rabaso

jrabaso@yahoo.com



Jorge E. Rabaso nació en Buenos Aires, Argentina. Emigró a los Estados Unidos en 1988 para desarrollar su vida, comenzando así su búsqueda del sueño americano casi sin dinero y con un poco de conocimiento del inglés.

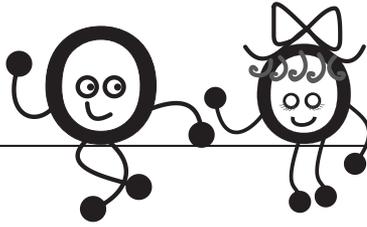
En los primeros años transcurridos desde aquel arribo realizó todo tipo de trabajos. Luego de estudiar y obtener distintas licencias se concentró en su desarrollo como agente de seguros llegando a ser Million Dollar Round Table Agent por varios años con una carrera muy exitosa.

En 1998 fundó Hispanic Business Network en Los Ángeles, California. Se trata de una asociación de empresarios hispanos constituida, en su gran mayoría, por inmigrantes de distintos países (www.hispanicgroup.com), muy reconocida en los Estados Unidos. También es el fundador del proyecto “Ayudando a Nuestra Gente”, inaugurado en el año 2002(www.ayudandoanuestragente.com) con el propósito de enviar fondos a países de Latinoamérica a través de distintos proyectos.

Estuvo en el cuerpo directivo de MEND, una organización para ayudar a gente de bajos recursos, y en el Valley Leadership Institute, organización que crea clases para futuros líderes de toda la comunidad.

En marzo del 2009 fue invitado por el California Small Business Administration para una junta con el senador de California Alex Padilla, uno de los más renombrados líderes hispanos de Los Ángeles. En el mes de abril del mismo año fue nominado por el gobernador de California Arnold Schwarzenegger para integrar el cuerpo directivo del Valley Fair Board of Directors (51st District Agricultural Association) y contactado por el Senado de los Estados Unidos, a través de la senadora Dianne Feinstein, para recibir apoyo en sus actividades de desarrollo de la comunidad.

Actualmente es el Chairman of the Board de Hispanic Business Network e integra el cuerpo directivo de Valley Fair (<http://www.thevalleyfair.org>) organizado por el Estado de California. Jorge Rabaso es considerado como uno de los líderes hispanos más importantes de Los Ángeles y periódicamente es invitado por distintas organizaciones y empresas de prestigio para dar charlas de motivación, o de seminarios de Seguros (Insurance for business), Administración de Bienes (Estate Planning) o beneficios para empleados. (Employee benefits).



Testimonios

“Este libro abre las puertas a un futuro brillante. Hay que tener disciplina y amor al éxito para mejorar y este libro le enseña los pasos que hay que seguir con mucha sencillez e inteligencia. Léalo y verá como cambia su vida momento a momento. Siga la pauta de Jorge Rabaso.” Se lo recomienda, Maritza S. Mendizabal

“Definitivamente es muy importante tomar el seminario porque se complementa perfectamente con el libro, además la oportunidad de intercambiar ideas con el autor, hace más fácil el entendimiento de las llaves y como aplicarlas en la vida cotidiana.” Alejandro Perez

“Soy María Cristina de Venezuela. Hace 10 años que vivo en EEUU, y recién ahora, luego de leer este libro, he podido encontrar la forma de desempeñarme en lo que me gusta y poder ser feliz.”

“Este libro es una guía de como vivir mejor. Explica la manera de pensar en SER EXITOSO sencillamente y muy claramente con dibujos cómicos. Usted empieza mirar las cosas con otro dimensión.

Naturalmente uno aprende paso a paso por 12 llaves mágicas. Y al final, abrirá la puerta de otra vida distinta que antes!

Se puede leer desde principio o, si quiere, cualquier llave que Ud desee. Este libro va a ocupar un lugar importante de su vida. Va a ver el cambio por sus propios ojos!” Rosario Vera

“Para los que aún no leyeron este libro, se los recomiendo, pues en el encontrarán pautas a seguir, cómo aprender a desarrollarse, lograr una mayor fluidez en las relaciones y en presentes y futuros emprendimientos.

Al comienzo abra su corazón con algunas de las llaves y luego atrevase a las 12, y se sentirá plenamente reconfortado. Y a los que ya lo leyeron coincidirán con mi testimonio.” Mercedes Plata.

“Tengo el orgullo de llamar Amigo a Jorge Rabaso, y en esta oportunidad quiero agradecerle el contenido de este libro, que guarda en resumen muchos de los consejos que recibí de él a través de los años, que influenciaron mi vida y el caminar por este país de una manera muy positiva, es mi deseo que estas llaves abran las puertas que abrieron para mi.” Carlos Greco Bohuarte

