

101
Cosas que
ya Sabes,
pero Siempre
Olvidas



**El Arte
de Vivir
en un Mundo
Complicado**

Ernie J. Zelinski


Amat
editorial

101 COSAS QUE YA SABES, PERO SIEMPRE OLVIDAS. El arte de vivir en un mundo complicado

Autor: Ernie J. Zelinski. Editorial Amat

Esto que vais a leer es un resumen que hice en su momento para mi uso personal. Si al leerlo lo encontráis interesante, recomiendo fervientemente que compréis el libro original para tener acceso al texto completo, repleto de sabias palabras, con ilustraciones y todos los extras. (edusol)

Prólogo

Los filósofos nos dicen que una cantidad inusual de sentido común nos conduce a la sabiduría.

Martin Vanbee nos advirtió en una ocasión: “Aprended de los errores de los demás porque no viviréis lo suficiente para cometerlos todos personalmente”.

CONOCIMIENTO + ACCIÓN = SABIDURÍA

1. Para disfrutar de la vida no es necesario conocer sus secretos

El gran escritor y filósofo francés, Jean Paul Sastre llegó a la conclusión siguiente: “La existencia es absurda”.

La búsqueda del secreto de la vida puede interferir en nuestro disfrute de la misma.

La vida parece que actúa de manera misteriosa y es inútil intentar comprenderla en su totalidad.

Puede que decida irse de viaje en busca de respuestas a los misterios de la vida y puede que piense que cuanto más lejos vaya mejor. Las únicas respuesta e iluminación que conseguirá serán aquellas con las que haya llegado allí. Eso no debería sorprenderle, ya que una máxima Zen dice: “Si no puede encontrarlo allí donde se encuentra, ¿adónde va a dirigirse para encontrarlo?”

Para utilizar un ordenador no tiene necesidad de entenderlo, para utilizar la electricidad no necesita entenderla, y para conducir un automóvil no necesita comprender qué es lo que hace funcionar su motor. De un modo similar, no tiene necesidad de comprender la vida para vivirla a fondo. Cuando sea consciente de ello y se limite a disfrutar la vida por lo que es, verá que no necesita comprenderla.

2. Ser razonable le hará ganar el premio de consolación

La sociedad y las instituciones educativas me influenciaron para que fuera razonable y práctico. El problema es que la sociedad quiere que seamos “razonables” de una manera que pone trabas a nuestra agudeza y creatividad. Cuando pensamos en algo nuevo y diferente no tenemos que ir muy lejos para que alguien nos diga que estamos siendo irrazonables.

La tendencia a ser demasiado razonables nos conduce a ignorar nuestras co-razonadas, voces interiores, sueños y premoniciones. A veces es importante que sigamos a nuestros instintos en lugar de a la razón, para evitar tomar decisiones que tienen un potencial de resultados desastrosos.

Siga a su instinto, acostumbra a estar en lo cierto.

3. La vida es dura, De acuerdo, pero ¿comparada con qué?

Carl Jung, el famoso psiquiatra suizo, afirmaba: “El hombre necesita dificultades; son necesarias para la salud” Jung pensaba que las experiencias difíciles nos ayudan a encontrar la entereza e integridad personal y espiritual.

Los desastres le golpearán cuando menos lo espere. Sin embargo, casi siempre, las cosas parecen ser mucho peor de lo que son en realidad. No hay nada muy bueno que dure mucho tiempo, pero lo mismo sucede con algo muy mala. Todo cambia antes o después. Esto es la vida y nunca es demasiado tarde para volver a empezar.

Debe relajar su mente y fiarse de su fortaleza interna para manejar los momentos difíciles con confianza y éxito.

Tennessee Williams escribió en el *Observer*: “No espere ansiosamente la llegada del día en que dejara usted de sufrir, porque cuando llegue sabrá que está usted muerto”. Una vida fácil y cómoda no crea carácter; la adversidad sí.

La vida puede ser relativamente difícil o relativamente fácil, y nuestro entorno material no tiene nada que ver con ello. Lo que importa es la manera en que reaccionamos a nuestro entorno, y rendirse al hecho de que la vida no es fácil, hará que para usted lo sea mucho más.

4. A la felicidad no le importa cómo ha llegado usted a ella

La gente sabia nos dice que la felicidad es un estado mental. Séneca decía: “Un hombre es tan miserable como él piensa que es”.

Por otro lado, la gente que es feliz en sus circunstancias actuales es probable que fuera igual de feliz en muchas circunstancias diferentes. Siempre encontrarán algo por lo que estar agradecidos, sea cual sea su posición en la vida.

Tiene que hacer que la felicidad sea una prioridad mayor que el éxito, porque éste no garantiza la felicidad.

5. La vida será coser y cantar si trabaja tanto para simplificarla como lo hace para complicarla

Si, la vida es dura. Sin embargo, la vida es mucho más fácil cuando usted hace que las cosas sigan siendo sencillas. Albert Einstein dijo: “Todo debería hacerse de forma tan sencilla como fuera posible, pero no más”

El motivo de que seamos incapaces de conseguir todo lo que nos gustaría es que traemos demasiadas distracciones a nuestras vidas.

Simplificar nuestras vidas es una cuestión de sentido común Y si eso es cierto, ¿por qué lo hace tan poca gente? La respuesta se encuentra en un proverbio latino que dice: “El sentido común es el menos común de los sentidos”.

La vida es mucho más fácil si no se lleva un exceso de equipaje. Cada día es un buen momento para librarse de aquellas cosas que ya no necesita y que sigue teniendo sin un buen motivo. Haga algo todos los días para que su vida sea menos complicada. Rehúse perder tiempo con gente o cosas que son irrelevantes para llevar una vida plena. Haga una lista de las cosas que se han convertido en exceso de equipaje y pida a sus amigos que le hagan sugerencias sobre cómo puede simplificar las cosas. Puede que ellos vean alguna posibilidad allí donde usted no ve ninguna.

6. Pronostique sus fracasos y será un profeta de mucho éxito

La confianza lo es todo cuando se trata de alcanzar el éxito. Todo el mundo duda de sí mismo, hasta cierto punto. Al igual que casi todos los demás, usted puede ha de lo que cree porque casi todas sus limitaciones se encuentran en su mente. Cuando tenga fe en sus capacidades, tendrá poca importancia que otras personas le digan que lo que está usted persiguiendo no puede hacerse.

Por supuesto, el mayor fracaso es el de la persona que no lo intenta. Permítase intentarlo y permítase fracasar. El fracaso sacará su ignorancia a la superficie y debe celebrar tanto el fracaso como la ignorancia, porque, de ese modo, se hará más sabio. Con el éxito, se volverá usted aún más sabio.

No debería conformarse con menos de aquello que es capaz de conseguir.

Virgilio dijo sabiamente: "Ellos pueden porque piensan que pueden". Es importante que se libre de las limitaciones que se ha impuesto usted mismo. Debe convencerse de que sus límites son menos y mucho menores que aquellos a los que se ha estado sometiendo. Limitarse a ir haciendo, cuando puede hacerlo mucho mejor, no es forma de pasar el resto de su vida. Llega un momento en que uno debe tomarse las cosas en serio y demostrarle al mundo lo que puede hacer.

7. El dolor de los sueños no realizados puede ser el peor que experimente jamás

Si no está obteniendo satisfacción alguna en su vida, no hay duda que sabe que el dolor de los sueños no realizados puede ser el peor que experimente jamás.

Para jugar a fondo el juego de la vida debe tener sueños en los que trabajar. Richard Bach escribió en su libro "Illusions" "Jamás nos dan un deseo sin darnos, también, el poder para hacerlo realidad". Sin embargo, puede que para ello tenga que trabajar.

Debe identificar las cosas que significan más para usted y luego convertirlas en el centro de su existencia.

8. La gente común y corriente logra cosas extraordinarias

Las fantasías y sueños no deben ser una pérdida de tiempo. Casi todos los logros espectaculares pasaron por un momento en que se pensó que eran imposibles.

Descubrirá que si se interpone en el camino de una persona creativa y ambiciosa, no lo hará por mucho tiempo.

Habitualmente no es tanto que exista una gran diferencia en las capacidades de la gente como en su autoestima. Una autoestima baja es una enfermedad que paraliza y que, invariablemente, produce infelicidad. Debe creer en si mismo y fijarse unos objetivos razonables. No necesita ser exageradamente ambicioso, pero sí debe tener entusiasmo y energía. Se trata de sacar el máximo partido a su creatividad y a su fuerza de voluntad.

9. Tener éxito de la noche a la mañana, es algo que sólo sucede en los cuentos de hadas, las novelas baratas y las películas malas

La paciencia es importante. A la gente que trabaja en ello y que esta dispuesta a esperar, le suceden cosas buenas. El éxito es, en buena medida, cuestión de seguir insistiendo después de que otros se hayan rendido. El éxito exige aguante y longevidad.

Cuando vaya despacio y no esté desesperado por alcanzar el éxito, verá que éste llega más deprisa. Tenga paciencia, porque todo aquello que vale la pena tener necesita tiempo.

10. Saber y no hacerlo es igual que no saber

Puede que crea usted que el conocimiento es poder. ¡No necesariamente! El conocimiento sólo es poder si se utiliza y si se utiliza adecuadamente.

La acción habla en un tono más alto que las palabras. Incluso un poquito de acción vale mucho más que un montón de palabras.

Buda dijo: “Todos conocen el camino, pero son muy pocos los que lo siguen”. Las palabras deben convertirse en acción.

Al final, lo único que realmente contará será aquello que sea usted capaz de empezar y terminar.

La intuición, la creatividad y la fuerza de voluntad son sus activos más importantes a la hora de conseguir hacer cosas. Debe pasar menos tiempo pensando y más tiempo actuando.

Goethe aconsejaba a los demás: “Sea lo que sea aquello que cree o piensa que puede hacer, empiece a hacerlo. La acción tiene magia, gracia y poder”.

El mundo necesita más gente que haga cosas en lugar de los que sólo saben cómo pueden hacerse y se limitan a hablar de ello.

11. Espere siempre lo inesperado porque lo único cierto es la incerteza

El futuro le traerá cambios y es importante que aprenda a adaptarse a unas circunstancias que cambian rápidamente. Es posible que lo que tememos y a lo que nos resistimos sea al dolor a corto plazo que acompaña a muchos cambios. Estar preocupado por el futuro es bastante inútil porque llegará antes de lo que se imagina. Lo mejor es esperar lo inesperado. Lo único seguro es que no hay nada seguro. Confíe en sus instintos y en su creatividad para que le ayuden en su viaje por la vida y le irá bien.

12. El exceso de seguridad es un peligro

Todos tenemos tendencia a ir creciendo cómodamente dentro de las condiciones existentes, incluso las que consideramos indeseables (existen muchas clases de enfermedades mentales). Una encuesta reciente indica que los emprendedores de éxito, que abandonaron unos trabajos seguros para establecerse por su cuenta, opinaban que el correr riesgos les había hecho más fuertes y más sabios. La paradoja es que al correr más riesgos alcanzaron más seguridad.

Debe usted correr riesgos calculados, ya que se trata de correr riesgos inteligentes en lugar de riesgos estúpidos.

“Aquel que intenta hacer algo y fracasa se siente mucho mejor que la persona

que no intenta nada pero tiene éxito”.

13. Se puede observar mucho simplemente mirando

Un maestro Zen conocí tres secretos importantes para vivir la vida al máximo: prestar atención, prestar atención y prestar atención.

La mayoría del tiempo, casi todos vamos por ahí como si estuviéramos dormidos y prestando poca atención a lo que pasa a nuestro alrededor. A menudo, las mejores soluciones a los problemas de nuestra vida se encuentran justo delante de nuestros ojos, pero no las vemos. Lo obvio se nos escapa.

Paul Valery nos ofreció este valioso consejo: “La mejor manera de hacer que sus sueños se conviertan en realidad es despertarse.

Una de las claves para disfrutar más del mundo es ser flexible. Ser flexible le permitirá ver cosas que otros no ven.

14. No confunda la realidad y ésta no le confundirá a usted

Una de las cosas que nos impedirá avanzar en la vida es la gran diferencia que existe entre lo que ésta es y lo que pensamos que debería ser. Las falsas expectativas respecto al mundo pueden paralizar la pesquis de los seres humanos. La mayor parte de la gente pasa demasiado tiempo idealizando las cosas y demasiado poco observando y aceptando cómo son las cosas en realidad. La gente pierde de vista la realidad y luego se pregunta por qué motivo no puede conseguir que las cosas vayan como les gustaría. Acaban por ser arrastrados por los acontecimientos negativos sin comprender lo que de verdad está sucediendo.

La realidad establece ciertas reglas para el juego de la vida y es esencial que las aprenda. Sólo un idiota insiste en seguir jugando sin aprender las reglas.

A la realidad no le importa en absoluto lo buenas que sean sus intenciones.

La cantidad de tiempo que dediquemos a pensar como debería ser la vida no tiene ninguna importancia. La vida seguirá siendo tal y como es.

Una gran y dura dosis de realidad pueden hacer maravillas en su vida. El día que empiece a vivir de acuerdo a cómo son las cosas en lugar de cómo deberían ser, su vida puede cambiar de una forma espectacular.

La vida no será jamás del modo que quisiéramos que fuera ni tampoco del modo que debería ser. Aceptar la realidad tal y como es le libraré de la prisión de lo que debería ser.

15. Las excusas o echar la culpa a los demás, no tendrá ni una pizca de importancia en su vida

Las excusas son herramientas utilizadas para tapar la pereza, la falta de motivación y el temor al fracaso. Mark Twain dijo: “1.000 excusas y ni una buena razón”.

Rainer María Rilke puso a la culpa en el lugar adecuado: “Si su vida diaria parece mala, no le eche la culpa. Cúlpese a sí mismo. El día que empiece a echarse la culpa a sí mismo, de una manera positiva, es el día en que estará en camino hacia una vida que funciona de verdad. Los ganadores se echan la culpa a si mismos, los perdedores se la echan a los demás. Tal y como dijo Howard W. Newton, también hay otro aspecto a tener en cuenta: “Cuando un hombre echa

la culpa de sus fracasos a los demás, es una buena idea dar a los demás el crédito por sus éxitos.

16. Aquello que es más difícil de lograr es lo más dulce de recordar

Una de las reglas de la vida dice que cuando elegimos el camino fácil y cómodo, la vida resulta ser difícil e incómoda. Para disfrutar de beneficios a largo plazo hay que experimentar incomodidad a corto plazo. Estos beneficios incluyen una salud mejor, dinero extra para gastar e invertir, y una mayor sensación de bienestar.

Tal y como dijo Epicuro: "Cuanto más grande es la dificultad, mayor gloria proporciona el superarla".

17. Sentir compasión por sí mismo no le costará nada y tiene el mismo valor

La gente con mentalidad de víctima se pasa meses, o incluso años, dando la culpa a los demás y jamás toma la decisión de ser responsable de la solución real de sus problemas.

En su libro, FIRE Your Shrink, Michele Wiener-Davis, una famosa terapeuta profesional, se centra en los peligros de la mentalidad de víctima. Dice: "La gente que da vida a sus sueños es aquella que deja de pensar en todos los aspectos de las cosas".

Ser responsable de sus pensamientos y acciones le liberará de la necesidad de echar la culpa a los demás, a la sociedad o al gobierno. Disfrute la vida con todas sus fuerzas y no tendrá tiempo para ser una víctima.

18. Si algo le está aburriendo, probablemente es usted mismo

El aburrimiento puede darle dolor de cabeza o dolor de espalda. Algunos médicos y psicólogos han dicho que el aburrimiento es una enfermedad grave.

Algunas de las causas más corrientes del aburrimiento que citan los psicólogos son las expectativas no cumplidas, los trabajos sin salida, la falta de actividad física, ser demasiado espectador y raras veces participante.

El fracaso de nuestra imaginación es lo que nos produce aburrimiento. Debe usted enfrentarse al aburrimiento cuando éste le ataque. Haga algo radicalmente diferente. Las palabras de Dylan Thomas le ayudarán: "Alguien me está aburriendo; creo que soy yo". Manejar el aburrimiento es, en realidad, muy fácil. Manténgase ocupado haciendo aquellas cosas que ama.

19. La mayoría de las preocupaciones son completamente inútiles

La preocupación predispone a la gente a sufrir estrés, dolores de cabeza, ataques de pánico, úlceras y otras dolencias relacionadas con ella. El miedo, la ansiedad y la culpa son las emociones que producen pensamientos de preocupación.

Hay estudios que indican que el 40% de nuestras preocupaciones giran en torno a acontecimientos que nunca sucederán, el 30% trata de acontecimientos que ya han sucedido o que han llegado demasiado lejos para que podamos cambiarlos, el 22% gira en torno a acontecimientos triviales, el 4% lo es por acontecimientos reales que no podemos cambiar, y sólo el 4% de nuestras preocupaciones se

refiere a acontecimientos reales sobre los que podemos hacer algo. De hecho, como sea que no podemos controlar el 4% restante de los acontecimientos que nos preocupan, esta preocupación también es un esfuerzo desperdiciado. El resultado final es que el 100% de nuestras preocupaciones es fútil.

20. Si actúa con demora se quedará en el ayer

La manera fundamental de conseguir satisfacción en la vida es cumplir sus propias expectativas de empezar y acabar proyectos importantes.

Desgraciadamente, los problemas grandes, si no se solucionan, tienen la costumbre de hacerse aún mayores en lugar de desaparecer espontáneamente. Incluso una tarea pequeña se convertirá en una grande si la pospone lo suficiente.

Dar el primer paso es siempre lo más difícil y, a menudo, es la mitad de la batalla. No puede esperar demasiado a que se den las circunstancias adecuadas. Las condiciones nunca son perfectas.

Una vez que haya decidido que algo es importante, debe empezarlo hoy, sean cuales sean sus excusas y lo grandes que sean sus problemas.

Tan pronto como termine algún proyecto importante saboree la satisfacción que experimentará al haberlo terminado. Saber que su vida está en sus manos le pondrá en el buen camino para conseguir cosas mejores y más grandes.

21. No tiene sentido comprar herramientas caras si luego no es capaz de encontrarlas.

Quizá ya hace mucho tiempo que se dio cuenta de lo bien que funciona su vida cuando se organiza usted bien y cómo las cosas se le van de las manos cuando es desorganizado.

La paradoja es que si está bien organizado podrá disponer de mucho más tiempo para ser espontáneo y hacer algo que ese día no había planeado.

Para estar más organizado en el trabajo, establezca prioridades y concentre su energía donde más le convenga. Concéntrese en las actividades más lucrativas y reduzca las menos productivas. No pierda nunca de vista el principio del 80/20: el 80% de su producción es el resultado del 20% de sus esfuerzos. El 20% restante de su producción exige el 80% de su tiempo.

Convierta la organización en su fuerte, y en menos tiempo del que se tarda en decirlo, irá usted por delante de la manada. Cuando ya esté bien organizado, la gente se preguntará cómo es posible que haga usted que las cosas parezcan tan fáciles.

22. Ser inteligente en teoría, no quiere decir que se inteligente en la vida

Existe una gran diferencia entre ser un intelectual y ser una persona inteligente. Un sabio anónimo dijo: "La educación es lo que ayuda a mucha gente a irselas arreglando sin inteligencia".

La inteligencia emocional es más importante que la académica y ha establecido que el pensamiento constructivo es de la máxima importancia para el éxito en la vida.

El filósofo francés Charles de Montesquieu dijo: "Recibimos tres educaciones, una de nuestros padres, una de nuestros maestros y otra del mundo. La tercera contradice todo lo que las dos primeras nos han enseñado.

Ser inteligente en la vida no es otra cosa que sentido común. Es la capacidad de cuestionar las cosas y luego actuar en consecuencia.

23. El tiempo no es oro; vale mucho más. Gástelo sabiamente

El tiempo es vida y también felicidad. Eso hace que el tiempo sea nuestro bien más caro y por ello debemos gastarlo sabiamente. El problema no es que tengamos un tiempo de ocio insuficiente, sino que la mayoría lo desperdiciamos. Si acostumbra a invertir tiempo en entretenimientos estúpidos como ver algún programa para descerebrados en la televisión, o navegar por Internet sin objetivo alguno, debe darse cuenta de que mientras mata usted el tiempo, el tiempo de está matando.

Prácticamente todo en la vida es una cuestión de lección. Viva su vida de acuerdo con el lema: “el tiempo es felicidad”, en lugar de: “el tiempo es oro” y podrá llevar una vida equilibrada y satisfactoria. Elija bien la manera en que gasta su tiempo y asegúrese de que es tiempo de calidad. Debería invertir la mayor parte de su tiempo de hoy en las cosas que de verdad son importantes en su vida.

24. Mirar mucha televisión no aportará nada a la calidad de su vida

La gente decide ver la televisión porque es algo fácil de hacer. Por supuesto, a causa del bajo rendimiento de la televisión desde el punto de vista de satisfacción, a la larga, el camino fácil resulta ser difícil e incómodo.

La disminución de sus horas de ver televisión es una oportunidad para mejorar su tiempo de ocio y su vida personal. La respuesta es hacer algo más retador y gratificante. Groucho Marx decía: “La televisión me parece muy educativa. Cada vez que alguien la enciende me voy a otra habitación y me pongo a leer un libro”.

25. El objetivo principal de la vida es vivir una vida llena de objetivos

La vida sin un propósito es una vida sin sentido. Su voz interior le dirá cuándo no está viviendo una vida con objetivos. Johann von Goethe creía que una vida inútil puede conducir a una muerte temprana.

Tener un propósito importante hará que se sienta vivo de verdad. Por la mañana, casi le será imposible contener su alto nivel de excitación y entusiasmo por el día que tiene ante sí.

Para vivir el propósito de su vida, debe acudir al lugar que sus instintos le indiquen. Es posible que se encuentre con peligros e inseguridad, pero los desafíos y la excitación son lo que necesita para erradicar el aburrimiento en su vida.

Para escuchar a su verdadera vocación puede que tenga que rebuscar en lo más profundo de su ser y descubrirlo porque no es lo que la sociedad o sus maestros, o sus padres, o sus amigos dicen que es lo que debería estar haciendo en la vida.

26. Las personas sólo son seres humanos. Si no lo fueran, la vida sería diferente

La gente tiene muchos defectos y carencias que surge, inesperadamente, de vez en cuando. Albert Einstein manifestó: "Sólo hay dos cosas que sean infinitas, el universo y la estupidez humana, y no estoy seguro de lo primero". Frank Dane estaba de acuerdo con él cuando dijo: "La ignorancia nunca pasa de moda. Estaba de moda ayer, hace furor hoy y marcará el paso mañana".

Tome la decisión de sentirse menos ofendido por la naturaleza humana. Concéntrese más en las cualidades positivas de la gente que en las negativas. Debe pasar mucho menos tiempo juzgando a la gente para decidir qué es lo que están haciendo mal. Tiene cosas más importantes que hacer en la vida.

27. Elija a sus amigos con sabiduría. Calidad en lugar de cantidad

No podemos elegir a la familia, pero afortunadamente para todos, somos nosotros los que elegimos a nuestros amigos. Unas pocas amistades, profundas e íntimas le proporcionarán un rendimiento mucho mayor en felicidad y satisfacción que muchas superficiales.

Es mejor evitar tener trato con personas muy necesitadas. Si tienen muchos problemas, esperarán que acuda usted al rescate cada vez que se encuentran en un compromiso. Jamás pierda de vista el precio que tendrá que pagar por una amistad de calidad y está claro que no es dinero. Para tener amigos de calidad, debe usted proporcionar calidad a cambio, y eso significa que usted también debe ser considerado, leal, generoso y complaciente. Tal y como dijo Ralph Waldo Emerson: "La única manera de tener un amigo es ser uno".

28. No sobrestime jamás su capacidad para cambiar a los demás

Es mejor aceptar la gente tal y como es, en lugar de intentar cambiarla para que se parezca más a usted.

Es posible que se sienta inclinado a salir al rescate de individuos que se están enfrentando a dificultades importantes en su vida. Por si no se ha enterado, la mayoría de la gente no cambia ni cambiará, y si lo hace sólo lo hará después de un largo período, un tiempo que usted no puede permitirse perder. La gente sólo cambia si quiere cambiar y cuando se la deja que se valga por sí misma.

29. Dar consejos significa que o bien se pierde, o ni se gana ni se pierde

Deje de perder tiempo y energía intentando solucionar los problemas ajenos, incluyendo los de su esposo, esposa, amigos y compañeros de trabajo, porque eso es lo mismo que decirles que no son capaces de hacerlo por sí solos.

Lo mejor es evitar involucrarse en los asuntos personales de los demás, especialmente si no se lo han pedido. Siendo un individuo bien equilibrado, no debería tener necesidad de inflar su ego dando consejos que no le han pedido. Y si va a darlos, advierta a esa persona que es mejor que evite aceptar consejos de cualquier otra persona, incluyéndole a usted.

30. No se aleje de la gente negativa. ¡Huya a toda velocidad!

La gente negativa se meterá en su vida siempre que tenga una oportunidad, y debe ser usted capaz de detenerla antes de que empiece. La mejor estrategia es evitar a las personas que hacen que lo peor de usted salga a la superficie. Intente dirigirles en una dirección mientras usted va en la opuesta. Si, sea del modo que sea, se encuentra en compañía de alguien que habitualmente le absorbe energía, no será juicioso quedarse ahí. No se aleje de la gente negativa. ¡HUYA A TODA VELOCIDAD!

31. Si anda por ahí con un manojito de perdedores, con el tiempo será uno de ellos

Usted tiene un derecho divino a elegir con quién quiere estar y, por lo tanto, a menos que esté haciendo prácticas para ser psiquiatra, concentre su energía en gente positiva. Rodéese de gente entusiasta que tenga cosas positivas que decir de la vida. La gente con entusiasmo posee un fuego interior y un celo increíble por vivir, que son irresistibles, y ese brillo crea un campo de energía que notan todos los que están en la vecindad. Esta es la gente que hará salir a la superficie lo mejor que hay en usted.

32. Cuando discute con un idiota, hay insensatez y locura a ambos lados del debate

Su vida es demasiado corta para perderla en discusiones frívolas, incluso con amigos, parientes y esposa o esposo. No vale la pena verse involucrado en una discusión que usted preferiría no tener y que no puede ganar. Discutir por algo trivial es una pérdida de tiempo y energía que podrían utilizarse viviendo de verdad. Pregúntese adónde puede llevarle esa discusión. ¿Cuál será la recompensa? Si tiene que dejar algo en claro, hágalo y déjelo así. Lo más probable es que no consiga cambiar la opinión de la mayoría de la gente, por importantes que sean sus hechos y lo bien que defienda el caso. Oponerse a las personas que no son razonables es darles ánimos. Déjeles en paz.

Siempre que se encuentre envuelto en una discusión ridícula será mejor que salga inmediatamente de ella. Dejar que alguien le haga enfadar es permitir que le controle.

Recordemos la primera ley de los debates, tal como la cita A. Bloch en La ley de Murphy: "No discuta jamás con un tonto, la gente podría no diferenciarles"

33. La mejor manera de impresionar a las personas es no intentar impresionarlas

No hay nadie que impresione menos a las personas de calidad que los individuos que hacen lo indecible para intentar impresionar a los demás. La gente bien equilibrada se siente atraída hacia personas que tienen una confianza interior y no necesitan buscar la aprobación. Cuando uno tiene éxito de verdad en este juego llamado vida, no tiene que demostrarle nada a nadie. No hay necesidad alguna de conducir un coche caro, de vivir en una gran casa, o de llevar ropas de moda en un intento de gustarles a los demás.

Cuando conozca a personas, la clave es no estar desesperado. Cuanto más busque el respeto y el afecto, menos cantidad recibirá. El secreto es aprender a

relajarse, a disfrutar de sí mismo y ser usted mismo.

34. Es frecuente que la gente encantadora no sea buena gente, y no es frecuente que la buena gente sea gente encantadora

Mucha gente se comporta de forma encantadora con nosotros para distraernos y poder aprovecharse de nosotros. En un intento por ser encantadores y sentir que gustan a la gente, muchos individuos reprimen sus sentimientos y cuanto más tiempo los mantienen reprimidos, mayor es la erupción cuando, finalmente, los dejan ir.

Abraham Maslow descubrió que la gente con el mayor desarrollo psicológico no es la gente más encantadora que se encontrará en la vida. Los individuos autorrealizados no son personas tranquilas, sino que las explosiones de cólera son corrientes, pero a diferencia de la gente encantadora, ellos pueden criticar de forma constructiva a los demás cuando hay necesidad de ello. Como no pretenden ser algo que no son, no son encantadores todo el tiempo y, en general, son muy tolerantes con los fallos de los demás. Sin embargo, es probable que hagan una gran escena cuando la gente es insincera, deshonesto y estúpida.

Mucha gente buena tiene inseguridades, se enfada e incluso puede desanimarse respecto a la vida. Tendrá usted que soportar su cólera, impaciencia y disgusto ocasionales porque no tolerarán las mentiras, las trampas, la desconsideración o la hipocresía. De todos modos, su honestidad, sinceridad, decencia, bondad, sabiduría y consideración harán que se dé cuenta de que se encuentra usted en una compañía estupenda.

35. Todo el mundo, incluso usted y yo, es egoísta

¿Se ha fijado alguna vez en que la gente le llama egoísta, no porque busca su propio bien, sino porque descuida algo que quiere de usted? Tal y como afirmaba Alejandro Dumas: "Sólo damos la culpa a los demás de aquellas faltas de las que no nos aprovechamos".

Nuestra motivación para hacer cosas por los demás puede ser evitar la culpa, sentirnos bien con nosotros mismos, gustarle más a los demás, hacer que el mundo vaya mejor, o ir al cielo.

Su egoísmo no es ni bueno ni malo. Acéptelo por lo que es. Sólo debe asegurarse de que es sensible y no irracional. Ser un buen samaritano tendrá un efecto positivo en su bienestar. Se sentirá bien consigo mismo, la gente buena querrá ser amiga suya y, al final, el mundo irá mejor.

36. Cuando alguien deja de cumplir un compromiso, hay un 95 % de probabilidades de que eso vuelva a suceder

Recordemos la fábula de la rana y el escorpión en la que éste no puede evitar picar a la rana en medio del lago porque esta en su naturaleza y se ahogan los dos.

Fíjese en que la gente que deja de cumplir tratos de negocios o compromisos sociales tiene tendencia a hacerlo una y otra vez y otra vez.

Una disculpa exigida por medio de alguna amenaza no es otra cosa más que una forma de chantaje. Una verdadera disculpa es la que ofrece una persona sin que nadie se lo exija.

Personalmente, me resisto a tener trato con gente que tiene costumbre de faltar

a los compromisos sociales o de negocios porque todos esos agravios y líos no me hacen ninguna falta. Cuando la gente deja de acudir a una reunión, jamás vuelvo a ponerme en contacto con ella. En caso de que esa persona llame para pedirme disculpas por un buen motivo, sólo le doy una oportunidad más. Al seguir este principio, sin excepciones, terminé por tratar únicamente con unas cuantas personas de calidad que cumplen sus compromisos.

37. Es raro que se recuerden las buenas acciones, en cambio las malas casi nunca se olvidan

Según algún sabio anónimo: “Si ayudas a un amigo necesitado no hay duda de que te recordará. La próxima vez que te necesite”. Si es usted demasiado generoso, es posible que algunas personas puedan llegar a considerar que tienen derecho a disfrutar de forma asidua de sus buenas acciones, en lugar de ser un privilegio por el que deberían estar sumamente agradecidas.

Norman Douglas daba este consejo: “Para encontrar un amigo hay que cerrar un ojo. Para conservarlo...los dos”. Los amigos son las personas que hacen que la vida valga la pena ser vivida.

38. La manera más segura de fracasar es intentar complacer a todo el mundo

Arthur Schopenhauer afirmaba que perdemos tres cuartas partes de nosotros mismos para ser como los demás.

Recuerde esta potente declaración de Herbert Bayard Swope: “No puedo darle la fórmula del éxito, pero sí que puedo darle la del fracaso, que es la siguiente: Intente complacer a todo el mundo”. Mucha gente derrocha demasiado tiempo y energía intentando complacer a los demás, en lugar de concentrarse en sus propias esperanzas, planes y sueños. No sea uno de ellos. Los aplausos, las felicitaciones y los elogios son una prima en la vida y no deberían ser una necesidad.

Es imposible complacer a todo el mundo todo el tiempo. Tampoco es posible complacer a alguien todo el tiempo.

Abraham Maslow descubrió que los individuos con el nivel más alto de desarrollo psicológico están dispuestos a hacer enemigos siempre que lo que hagan sea lo correcto para ellos mismos. Se dan cuenta de que no pueden complacer a todo el mundo, por mucho talento que tengan y por mucho que lo intenten. Querer gustarle a todo el mundo es otra forma de codicia y la gente autorrealizada no es codiciosa.

No existe nada tan difícil como estar a la altura de lo que los demás creen que sería ideal que fuera un amigo o un familiar. A la larga, su salud física y mental lo pagará.

Si intenta complacer a todos, puede que acabe por no complacer a nadie.

39. Es más fácil mantenerse alejado de los problemas que librarse de ellos

La clave está en controlar el comportamiento que atrae a los problemas.

La tentación de reaccionar primero es siempre mayor que la de pensar primero. Es frecuente que atraigamos a los problemas cuando vemos algo que nos parece terriblemente importante sin darnos cuenta de que, de hecho, es de lo más trivial.

Estar de acuerdo, en lugar de en desacuerdo, es de gran ayuda para evitar problemas. Por ejemplo, cuando alguien le dice que es un estúpido, diga que está de acuerdo con esa persona. Límitese a decir: "Sí. Soy un estúpido porque quiero ser uno con la gente que se lo ha ganado. Me hago completamente responsable por ello" Así no habrá discusión y usted puede seguir feliz y contento.

La gente que tiene confianza en sí misma no tiene que demostrar su superioridad ante nadie.

Jonathan Kozel dijo: "Elige batallas que sean lo bastante grandes para tener importancia, pero lo bastante pequeñas para poder ganarlas". Es mejor impedir que se produzca un problema que intentar solucionarlo luego.

40. No se lo tome como cosa personal, se lo están haciendo a todos los demás

No tiene sentido enfadarse con alguien que no le otorga la consideración y el respeto que usted se merece.

Puede superar la frustración de lo que los demás piensan, digan o hagan negándose a considerar la acción como una afrenta personal. Sólo debe recordar lo siguiente: "Espero que se comporte de esa manera porque es lo que hace con los demás. No tiene nada que ver conmigo. E incluso si lo tuviera, no necesito su respeto y aprobación". Este enfoque eliminará cualquier frustración y desencanto, que es probable que se inflija a sí mismo si espera un comportamiento más razonable.

Esperamos demasiado de la gente, y cuando nos tomamos algo como cosa personal, la gente no nos ha ofendido o nos ha hecho daño, sino que les hemos permitido que lo hicieran. Aprenda a ignorar esta clase de acciones, sabiendo muy bien que estas personas le están haciendo lo mismo a mucho otros. Recuerde, no pueden evitarlo. Son así.

41. Cuanto más importante sea, menos probabilidades hay de que alguien lo haga por usted.

Cuando tenga necesidad de hacer algo importante, hágalo usted mismo. Por lo menos, en caso de que las cosas no salgan bien no tendrá que darle la culpa a otra persona.

Caer en la trampa de depender de los demás para que le hagan feliz hará que se sienta muy disgustado con su vida, porque si espera que sean otros los que hagan cosas por usted, terminará siempre por estar con las manos vacías. Un sabio anónimo dijo "Si no tienes voluntad para cambiarlo, no tienes derecho a criticarlo".

Se trata de su vida. Usted – y sólo usted- hará que sucedan cosas importantes en ella. La calidad de su vida quizá depende de un cierto número de cosas, pero el 95% de ella depende de usted.

42. Con una mala actitud se puede perder un montón de las cosas buenas que la vida puede ofrecerle

Su actitud es un reflejo de su pensamiento. Si adopta una actitud negativa, la mayoría de las tareas se convertirán en una carga pesada y no las terminará todas.

No hay necesidad de que sea arrogante y agresivo para conseguir lo que quiere de la gente. A menudo una persuasión amable es mucho más eficaz.

43. Creer es una enfermedad

James Harvey Robinson dijo: “Gran parte de lo que llamamos razonamiento consiste en encontrar argumentos para seguir creyendo lo que ya creemos”.

Es sabio cuestionar periódicamente todas nuestras creencias.

44. No se fíe de las predicciones de los expertos, especialmente respecto al futuro

Los investigadores han determinado que los expertos en cualquier campo padecen la enfermedad del especialista. Es frecuente que su conocimiento, experiencia y educación se conviertan en desventajas. Las creencias rígidas y unos patrones de pensamiento inamovibles que se han ido solidificando con el tiempo, ahogan a la creatividad. La gente que tiene más experiencia tiene tendencia a ser la menos creativa e innovadora. Elbert Hubbard definió al especialista como “uno que se limita a sí mismo al modo de ignorancia que ha elegido”.

Robert Heinlein dio este consejo: “Escuche siempre a los expertos. Le dirán lo que no puede hacerse y por qué. ¡Luego hágalo!”.

Aprenda a ignorar a cualquiera que le diga que no debería usted intentar algo nuevo y atrevido, y así dejará a los especialistas ocultándose en un segundo plano y preguntándose cómo es posible que usted, con menos educación, experiencia y conocimiento que ellos, haya sido capaz de conseguirlo.

45. La gente sabia aprende más de los tontos de lo que éstos aprenden de los sabios

Hace siglos, Catón manifestó: “Los hombres sabios aprenden más de los tontos de lo que éstos aprenden de los sabios”.

Un viejo y sabio profesor dijo: “Mientras hablas no aprendes nada”. Escuchar a los demás, incluso a los tontos, puede hacer que su pensamiento vaya en nuevas y más prometedoras direcciones.

Cuando admitimos que no sabemos gran cosa no se trata de una señal de debilidad, sino una de fuerza. Sócrates, uno de los filósofos más famosos y brillantes de todos los tiempos, dijo: “Sólo sé que no sé nada”. La mayor sabiduría puede residir en admitir que somos ignorantes y, por encima de todo, recuerde que la sabiduría es un viaje, no un destino.

46. Tenga cuidado con sus héroes; no los coloque en un pedestal

Lo que hace que estemos descontentos con nuestras vidas son las creencias exageradas sobre la felicidad de los demás, especialmente de los ricos y famosos. Ellos tienen los mismos problemas personales que el resto de la gente. No deberíamos entronizar como ídolos ni siquiera a los héroes de mejor comportamiento. Es inspirador y constructivo utilizarlos como modelos de comportamiento, pero no viva indirectamente por medio de ellos, ya que también ellos tienen sus inseguridades y sus problemas. Ningún ser humano se merece una estima excesiva. Los individuos que, de verdad, tienen confianza en sí mismos pueden admirar los logros y el éxito de los demás, pero no creen que nadie sea superior a ellos debido a un talento heredado o a unos logros de calidad.

47. Ser amable no cuesta mucho, pero ser demasiado amable puede salirle muy caro

La gente tiene miedo a ser rechazada y por ello dicen sí muchas veces, cuando ser amable no siempre es la mejor política. Ser amable no cuesta mucho, pero ser demasiado amable puede salirle muy caro.

Afortunadamente, no hay obligación alguna – legal o moral- de ser amable o generoso con todo el mundo. No haga esfuerzos extraordinarios para contentar a alguien sólo porque se trate de un colega, un amigo o un pariente. Al final todo se reduce a lo siguiente: ¿Quiere usted complacer a todo el mundo o quiere obtener satisfacción de su vida?

48. Admita sus errores y cometerá menos

No admitir los errores y negarse a hacerse responsable de los mismos es improductivo. Cuanto más intentamos disimular nuestras equivocaciones, más problemas nos creamos, y, a la larga, es algo que puede tener consecuencias graves. Otros pensarán mejor de usted si admite rápidamente su error, en lugar de negarlo.

Tiene usted derecho a cometer errores. Cuando se dé cuenta de que no pasa nada por equivocarse de vez en cuando, tendrá usted mucha más fuerza. Declárese responsable de sus errores y celebre sus fracasos. Reconozca que lo que le llevó a cometer ese error fue su ignorancia, y en el futuro no será tan ignorante.

49. Querer tener razón a toda costa es igual que ser un héroe muerto. No hay recompensa

Todos nos dejamos atrapar por el deseo de querer demostrar que los demás están equivocados y nosotros tenemos razón. Seguimos insistiendo en que tenemos razón en lugar de estar vivos y abiertos a las opiniones y experiencias de los demás.

La mente quiere dominar y evitar el dominio y ese es el motivo de que pase el tiempo invalidando a los demás y justificándose a sí misma.

El truco es controlar su ego y que no sea éste el que le controle a usted.

Intentar demostrar cuánta razón tiene respecto a todo puede ocuparle mucho tiempo y energía.

50. Las mentes inteligentes hacen preguntas estúpidas

Una mente creativa es una mente activa, y una mente activa hace muchas preguntas. Sólo por medio de las preguntas activas podemos conseguir que nuestras mentes sigan desarrollándose y descubriendo maneras nuevas de obrar y de pensar.

Deberíamos utilizar nuestras mentes de una manera activa, a fin de asegurarnos de que no dejamos que se enmohezcan. Tal y como sucede con nuestros cuerpos, debemos utilizarlas o las perderemos. Hacer preguntas estúpidas respecto a todo nos proporciona la oportunidad de explorar ciertas posibilidades que, de lo contrario, no explotaríamos. Y eso puede guiarnos en nuevas direcciones y a nuevos destinos.

Albert Einstein ya nos advirtió: “Lo importante es no dejar de preguntar”. Hacer una pregunta estúpida cada día no sólo es productivo, sino que, además, es muy divertido.

51. Solo los estúpidos tienen miedo de ser estúpidos

Estamos tan obsesionados por gustar a los demás que no hacemos cosas que pensamos que pueden hacernos quedar mal ante otras personas. Tener miedo de ser un estúpido es mucho peor que ser un estúpido. Lo que sí es importante es que esté dispuesto a correr riesgos y a experimentar algo nuevo en la vida y, además, la mejor cura para el miedo es la acción. Los psicólogos, basándose en sus investigaciones, han llegado a la conclusión de que la gente pasa menos tiempo del que nos imaginamos pensando en nosotros. Pasan su tiempo preguntándose qué es lo que estamos pensando de ellos.

52. Su pasado va a ser siempre tal como es, así que ¡deje de intentar cambiarlo!

Los maestros Zen, cuando enseñan a sus alumnos, subrayan la importancia de pasar por la vida sin arrastra problemas y remordimientos del ayer.

Los remordimientos respecto al ayer y los temores del mañana son los mayores ladrones de tiempo, y siempre que permitamos que nos afecten, nos estaremos perdiendo lo que está sucediendo ahora mismo.

Ralph Waldo Emerson nos dejó este pensamiento: “Este momento, como todos, es uno muy bueno si es que sabemos qué hacer con él”.

Una vez que se dé cuenta de que muchos de los límites impuestos por el pasado sólo se encuentran en su mente, podrá conseguir muchísimas más cosas. Su posición futura en la vida depende de lo que empiece a hacer hoy y de lo que pueda hacer que suceda mañana.

Lucy Larcom declaró alegremente: “Sea lo que sea que está en el pasado ya se ha ido, lo mejor siempre está por venir”.

53. Si su casa está en llamas, aproveche el fuego para calentarse

En todos los acontecimientos negativos hay algo positivo, siempre que esté preparado para buscarlo. Una situación de crisis puede hacerle despertar y darle el empuje que necesita para conseguir hacer algo importante. Un acontecimiento desagradable puede ser bueno si aumenta su concienciación y comprensión de la manera en cómo funciona el mundo.

54. La mejor venganza es vivir bien

Es mejor concentrar su tiempo y energía en algo que valga la pena. Por muy mal tratado que se sienta, es importante que mantenga una perspectiva adecuada del valor de la venganza. Es muy raro que dos entuertos se conviertan en algo bueno. Confucio nos dio este consejo: “Que a uno le perjudiquen o le hagan daño no es nada, a menos que siga recordándolo”. Aprenda a perdonar a la gente que se han portado mal con usted. Siempre que se niegue a perdonar se encontrará con que no ha aprisionado a la otra persona, se lo ha hecho a sí mismo.

Si empieza a creer en el proverbio francés que dice: “El éxito es la mejor venganza”, no tendrá que guardar rencor a nadie.

Oscar Wilde nos ofreció la actuación más eficaz: “Perdone siempre a sus enemigos, no hay nada que les enoje más”.

55. Nunca es demasiado tarde para aprender algo nuevo y mejorar

La vieja excusa de la edad siempre ha sido utilizada por gente que desde una edad temprana han tenido un pensamiento estructurado. En otras palabras, su actitud hacia el cambio y su resistencia al mismo —y no su edad cronológica- han interferido con su capacidad para cambiar.

La mayoría de psicólogos están de acuerdo en que los individuos pueden modificar prácticamente, cualquier rasgo o característica de la personalidad, siempre que se trabaje mucho en ello.

Es importante que rompa con las viejas costumbres que no aportan nada a su calidad de vida. Siempre habrá oportunidades nuevas para el crecimiento, los logros y la satisfacción personal.

No deje de atreverse a probar un deporte o una actividad nueva sólo porque piensa que no lo hará bien. Acepte que vale la pena hacerlo, incluso si termina por hacerlo francamente mal.

Siempre hay algo interesante que aprender, así que siga aprendiendo cosas nuevas y pensará con mayor calidad, se sentirá mejor y vivirá más.

56. La mayor causa de problemas en su vida es usted mismo

A menos que nos demos cuenta de que somos nosotros los que estamos creando nuestros problemas, tendremos que seguir pagando por nuestros actos, una y otra vez.

Usted los ha creado y ha decidido quedarse con ellos. Traspasar la culpa no funcionará. La negación de la realidad no hará que la vida sea mejor. En lugar de aferrarse a todos sus problemas, aprenda a regalar algunos de ellos. Si le es difícil decidir que ropa se va a poner, regale parte de ella y tomar la decisión será más fácil.

Cuando deje de dar la culpa de sus problemas al resto del mundo, ganará poder y control sobre su vida.

57. Muchas de las cosas que usted quiere no valen tanto como los problemas que le ocasionarán

Las cosas que usted quiere puede que no sean las que necesita para tener una vida feliz y satisfactoria. Por ejemplo, si suspira por un ascenso, tenga bien presentes las palabras de Robert Frost: "Si trabaja fielmente ocho horas al día, puede que al final llegue a ser el jefe y trabaje doce horas al día". Muchas personas han visto como sus sueños se convertían en pesadillas cuando, finalmente, les ascendían a un puesto de más responsabilidad.

Eric Sevareid manifestó: "Las soluciones son la causa principal de problemas". Son muchos los profetas y filósofos que han abrazado la idea de que, a menudo, una bendición es que no consigamos aquello que pedimos. Un antiguo proverbio griego dice: "Cuando los dioses se enfadan con un hombre, le conceden lo que pide". Richard J. Needham sugirió: "Dios nos castiga con suavidad cuando ignora nuestras plegarias y con dureza cuando responde a ellas".

58. Si no identifica adecuadamente los problemas, no va a solucionarlos

Para superar un problema, primero hemos de darnos cuenta y admitir que tenemos uno. Es frecuente que nos lancemos a solucionar un problema sin identificar correctamente cuál es. La identificación del problema es algo crucial y no siempre es fácil.

Charles F. Ketterin manifestó: "Un problema bien expresado es un problema que está medio solucionado". Así que no se olvide de pasar algo de tiempo, o incluso mucho, en analizar cuál es su problema. ¿De qué sirve generar un montón de soluciones brillantes cuando no tiene usted ni idea de la verdadera naturaleza del problema?

59. Puede cambiar su calidad de vida, cambiando el contexto en el que contempla sus circunstancias

La mayoría de las situaciones negativas pueden ser transformadas al instante sólo con cambiar el contexto en que las contemplamos. Depende de nuestra habilidad y capacidad para desafiar a nuestras perspectivas y tener un pensamiento flexible.

No puede permitir que su entorno o circunstancias sean las que dicten su humor, porque los pensamientos negativos tienen tendencia a crear resultados negativos. Contemple una situación negativa de una forma positiva y encontrará alguna oportunidad de cambiar la situación en una que sea gratificante.

Con un cambio de actitud, un obstáculo se convierte en una oportunidad. Sus pensamientos son los que determinan su felicidad y afectan a su salud y, en última instancia, son los que determinarán la calidad general de su vida.

60. La gravedad de sus problemas es cuestión de perspectiva, y eso hace que la mayoría de ellos se vuelvan insignificantes

La percepción puede ser muy engañosa, llegando al extremo de que se concentre usted en sus problemas hasta el punto que el mundo maravilloso que le rodea parece que no exista. Muchos de nosotros nos excitamos excesivamente por cosas que deberían ser irritaciones menores. Muchos de estos problemas se solucionan por sí solos, sin gran esfuerzo por nuestra parte.

Cuando surja un problema, en lugar de ponerse al borde de un ataque de nervios, colóquelo en la perspectiva adecuada. Para reducir al mínimo sus problemas, deténgase y contemple la imagen de conjunto. Estos quedarán como más bien insignificantes e irrelevantes.

61. No hay nadie que pueda darle un consejo más sabio que usted mismo

Lo correcto es hacernos caso a nosotros mismos. Hay decisiones que se toman mejor haciendo caso de la intuición y no del razonamiento. Cuando tome decisiones, escuche y haga caso a esa voz interior y no sea exageradamente lógico y práctico.

Si acepta demasiados consejos puede ser que deje la responsabilidad de su vida en manos de otros. Pida consejo, piense en él y luego tome sus propias decisiones. Cicerón dijo: “No hay nadie que pueda darle un consejo más sabio que usted mismo”. Debe usted tener confianza en sí mismo para responder a los problemas de acuerdo con su modo de pensar y, de ese modo, sus fracasos y sus éxitos serán suyos de verdad.

62. Lo que le impedirá conseguir lo que quiere es no saber qué es lo que quiere

Don Herold dijo: “La infelicidad es no saber lo que queremos y matarnos para conseguirlo”. El primer paso indispensable para llevar una vida llena de satisfacción es dedicar tiempo a determinar qué es lo que usted quiere de verdad.

Puede dejarse llevar día a día sin tener un objetivo particular en mente. Sin embargo, logrará mucho más en la vida y la disfrutará más si tiene alguna clase de idea respecto a lo que quiere y a cómo va a conseguirlo. Debe establecer algunos objetivos reales.

Es esencial que anote todo lo que sea importante para usted. Conseguir lo que quiere exigirá que abandone usted su zona de confort y también que muestre algo de motivación y coraje.

Una vez que haya decidido qué cosas quiere de la vida, estará más cerca de conseguir las. Por supuesto, deberá invertir tiempo, esfuerzo y creatividad para alcanzarlas.

63. No va a conseguir lo que usted quiere, a menos que lo pida

No permita que el pensamiento: “Pedirlo es de mala educación”, le disuada de pedir lo que quiere. Hay mucha gente que se rige por este condicionamiento social y sigue esperando el descanso, la invitación, el aumento de sueldo...

Tiene que creer que se lo merece. No lo pida en todo de disculpa o, de lo contrario, la persona detectará que usted no piensa que se lo merece. Pídalo de tal forma que la persona se sienta feliz de dárselo.

A menos que usted comunique de verdad lo que le preocupa, la gente no lo sabrá seguro. Siempre que quiera algo, manifieste qué es. No deje duda alguna en la mente de nadie de que usted lo quiere. Hacer que estén siempre adivinando hará que saquen, continuamente, conclusiones equivocadas.

No pierda el tiempo pidiéndole a alguien que es incapaz de dárselo. Debe pedir las cosas con oportunidad. Hay un buen momento para pedir y uno malo, y le corresponde a usted decidir cuál es cuál según las circunstancias.

Una de las alegrías de la vida es haber desarrollado la habilidad y la capacidad

de pedir lo que quiere, de tal forma que muchas personas estén encantadas de dárselo.

64. Un paseo o una carrera por el campo es la mejor medicina para muchas de sus dolencias

Cuando nos encontremos un poco deprimidos, es mejor que rejuvenezcamos nuestro ánimo volviendo a conectar con la naturaleza. Un encuentro con la naturaleza es la mejor medicina para muchas de sus dolencias. No debería esperar a encontrarse tan súper estresado para hacerlo.

Seguimos olvidando la gran cantidad de beneficios que la naturaleza nos ofrece. Si es una persona armónica, le resultará mucho más satisfactorio pasear por un parque o por el bosque que estar en una habitación llena de artilugios, cacharros y otros arreos de la sociedad moderna.

El hecho de estar fuera de su casa o de la oficina ya es, en sí mismo, un gran remedio para el estrés. Los sonidos, los olores y los ritmos de la naturaleza hacen que reduzcamos nuestro ritmo y nos relajemos.

Los estudios indican que en el hogar medio hay veinte o treinta veces más agentes contaminantes que al aire libre. Los profesionales de la salud dicen que los ejercicios de respiración profunda son importantes para una salud óptima. Al aire libre en el bosque, donde el aire es más fresco y limpio, es mejor lugar para practicar la respiración profunda.

Tome parte en el gran cuadro de la naturaleza con más frecuencia. NO sólo se sentirá mejor, sino que valorará más la vida.

65. Si no encuentra tiempo para hacer ejercicio, tendrá que encontrar tiempo para estar enfermo

Es un misterio para los profesionales de la salud el que no haya más personas físicamente activas. La relación entre la gente sana y el ejercicio físico periódico es irrefutable. Sin embargo, menos del 10% de los adultos hacen ejercicio, por lo menos tres veces a la semana.

Si no hace ejercicio de forma regular debido a falta de tiempo, preste atención a estas palabras de un sabio anónimo: “Aquellos que no encuentran tiempo para hacer ejercicio, tendrán que encontrar tiempo para estar enfermos”.

El ejercicio reduce el estrés, calma la mente, mejora el sueño y reduce la necesidad de comer en exceso. El ejercicio también puede ayudarle a reducir, en un 60%, ciertos tipos de cáncer y las enfermedades cardíacas hasta un 80%. A largo plazo, la actividad física contribuye a tener una salud robusta, una vida larga, atracción física y felicidad.

Saber que debe hacer ejercicio periódicamente para tener una buena salud y no hacerlo puede hacer que se sienta mal y disgustado consigo mismo.

66. No existen los atajos para estar en buen estado y en forma

Un estudio de 1995 de la Universidad de Harvard indica que sólo una actividad vigorosa sostenida durante períodos cada vez más largos le pondrá en forma. Un cuerpo en forma atrae el respeto de los demás. Y lo que es aún más importante, se siente respeto por uno mismo.

67. Sus expectativas le causan la mayor desilusión de su vida

Las antiguas enseñanzas budistas dicen que los deseos y las expectativas no satisfechas crean infelicidad en los seres humanos. Cuantas más expectativas tenga, es probable que experimente más infelicidad. Y cuantas más altas sean sus expectativas de algo concreto, menos agradecido se sentirá cuando eso suceda.

La realización está siempre ahí si usted la quiere. No es tan importante incrementar sus adquisiciones como reducir la magnitud de lo que quiere, “Bendito sea el que no espera nada, porque nunca se sentirá desilusionado”, decía Jonathan Swift. Menos puede ser más. Piense seriamente en la filosofía Zen de que cuanto menos necesitamos en comodidades materiales y físicas, más libres nos volvemos. Eliminar su deseo de algo es tan bueno como poseerlo y, al menos, da menos problemas.

68. No hay ninguna mano sensacional en la vida que le salve el pellejo

Las fantasías de este tipo son las favoritas de los adultos que no están motivados y que tienen poca autoestima.

La gente que padece esa enfermedad está buscando un camino fácil a la felicidad, cuando no existe ninguno. Es un medio de evitar el esfuerzo que se requiere para hacer que funcione la vida.

69. El mundo no le debe un medio de vida a usted ni a nadie

Vivir una vida basada principalmente en lo que el mundo debería ser acostumbra a tener consecuencias severas. Me doy cuenta de que existe nada que se parezca a la suerte llovida del cielo. Además, he descubierto que no lo necesito para experimentar satisfacción y felicidad en mi vida. Puedo conseguirlo estando motivado y siendo creativo en el momento de perseguir mis objetivos y mis sueños.

No podemos quedarnos esperando a que alguien nos proporcione amor, amistad, dinero, favores, trabajo o cualquier otra cosa de valor sin que nosotros proporcionemos algo de igual valor.

Para tener el control de su vida, no puede delegar parte de ella, la que sea, a otra persona. Tener el control significa que es usted quien crea las cosas que le dan paz, felicidad y satisfacción.

70. Cuando el dinero no es su sirviente, se convierte en su amo

Según un proverbio italiano: “Cuándo el dinero no es su sirviente, se convierte en su amo”. El grado en que el dinero puede mejorar nuestras vidas depende más de lo inteligentemente que utilicemos el que tenemos, que de lo mucho que ganemos.

El secreto: Gastar menos de lo que gana o ganar más de lo que gasta.

71. Comprometer su integridad a cambio de dinero, poder, fama o amor, no le dejará vivir en paz

Cuide su reputación porque es importante para su éxito y su felicidad. Una vez que se desvíe de lo que es correcto, será difícil desandar el camino. Comprometer su integridad una sola vez puede conducirle a que tenga que volver a hacerlo una y otra vez, hasta que no le quede honor personal. Acabará por perder su reputación y la confianza de los demás, así como su propio respeto, y ésa será la mayor pérdida de todas.

72. Par curar su infelicidad, le servirá igual un gran montón de dinero que uno pequeño

Benjamín Franklin dijo: "El dinero no ha hecho nunca que un hombre fuera feliz, ni lo hará. No hay nada en su naturaleza que produzca felicidad. Cuanto más tiene un hombre, más quiere. El dinero, en lugar de llenar un vacío, crea uno". Hay mucha gente con recursos financieros limitados que es extremadamente feliz y muchas personas con montones de dinero que son muy infelices. Si es infeliz y no se enfrenta bien a los problemas de la vida con treinta mil euros al año, puede esperar que seguirá igual en caso de que consiga un montón de dinero. Será igual de desdichado y seguirá enfrentándose de forma ineficaz a sus problemas, pero, eso sí, lo hará con mucha más comodidad y estilo.

73. Jamás se tiene bastante de aquello que uno no necesita o quiere de verdad

Hay cosas que son importantes y cosas que no lo son, y es esencial que sepa como distinguirlas. El no ser capaz de hacerlo le ocasionará toda clase de agnias y desilusión.

Todo el mundo quiere tanto que queramos, que la mayoría no nos hemos parado a pensar en qué es lo que realmente queremos.

Oscar Wilde y George Bernard Shaw manifestaron variaciones de esta observación importante: "En este mundo sólo existen dos tragedias. Una es no obtener lo que uno quiere y la otra es obtenerlo".

Decidir lo que no quiere en la vida es casi tan importante como lo que si quiere. Modificar sus anhelos y deseos para que coincidan con lo que otros quieren que usted quiera es invitar la aparición de problemas. Un aspecto de la libertad es el de permitirse abandonar aquellas cosas de la vida que no le hacen feliz.

74. Quiera lo que tiene y siempre conseguirá lo que quiera

Cuando conseguimos algo que hemos estado queriendo durante mucho tiempo, no lo apreciamos. La razón es que nos concentramos, inmediatamente, en otras cosas. Seguimos estando perpetuamente insatisfechos mientras ansiamos cosas que no tenemos.

Para estar más satisfechos con esta vida es importante que no mezclemos nuestras necesidades con nuestros anhelos. Un sabio anónimo dijo: "El éxito es conseguir lo que se quiere, la felicidad es querer aquello que se consigue". La gratitud hacia lo que ya tiene le llevará a la felicidad.

Impóngase la obligación de acordarse de relajarse y considerarse afortunado con más frecuencia. Deténgase para disfrutar de lo que ya tiene, pero que no ha

estado disfrutando. Haga inventario de las cosas de valor, tesoros y talentos que ha extraviado, perdido u olvidado debido a su estilo de vida apresurado: buenos libros, colecciones de música, amistades verdaderas, aficiones artísticas, aficiones, pasiones y sueños personales.

No querer tanto y tantas cosas hará que las consiga de una manera más fácil y rápida. Estar desesperado por algo tiene tendencia a alejar de usted esa cosa. Por otro lado, estar relajado y feliz hace que sea usted más eficiente en la búsqueda de sus objetivos y de sus sueños.

75. La buena vida no es tan buena como la pintan

Es posible que haya oído hablar de las “enfermedades de la abundancia”. Incluyen el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad. Los estudios indican que a medida que la gente se aleja de sus necesidades básicas de alimentación y de los estilos de vida sencillos y entra en la buena vida, las enfermedades de la abundancia tienden a aumentar.

Vivir la buena vida significa que es mejor y más fácil ser reconocido por lo que uno posee que por quién es. Uno de los problemas de la buena vida es que se asocia con el placer; sin embargo, placer no es sinónimo de felicidad. Los medios de comunicación no dicen que luchar por tener esa buena vida llena de glamour acostumbra a ir acompañado de estrés, ansiedad, conflictos, deudas y quiebra.

76. Practique en exceso la moderación porque demasiada cantidad de una cosa buena puede ser mala

Un dicho budista advierte: “Come cuando tengas hambre. Bebe cuando tengas sed. Duerme cuando estés cansado”. El problema de la gente es que come cuando no tiene hambre, bebe cuando no tiene sed e intenta dormir cuando no está cansada.

Hacer cosas en exceso parece que se encuentra en todos los aspectos de la conducta humana. Ahorrar dinero es bueno, pero gastar demasiado poco puede ser tan malo como gastar demasiado. Un comportamiento frugal en exceso puede ser perjudicial para la psique; perpetúa un estado de conciencia de pobreza y priva a los individuos de algunos de los deleites especiales de la vida.

Malcom Forbes advirtió: “Cómo se puede tener éxito: inténtelo lo suficiente. Cómo se puede fracasar: inténtelo demasiado”.

77. No hay nada que satisfaga a una mente codiciosa

Sentir insatisfacción con más de lo suficiente es codicia. La cura de la codicia no es adquirir más, sino sentirse satisfecho con menos.

78. Usted ya es rico y vive rodeado de lujos

Si ha podido comprar este libro, vive una vida de lujos. Sentirse desposeído es el resultado de compararse con gente que parece tener más que usted. Mientras está jugando al juego de las comparaciones, ¿por qué no hacerlo en ambos sentidos? Quizá le gustaría vivir en uno de los veinte países, como Sierra Leona o Afganistán, en que una pobreza desenfrenada, ninguna atención sanitaria, la desnutrición grave, la violencia constante y el crimen perpetuo contribuyen a una

expectativa de vida de menos de cuarenta y ocho años. Más del 75% de la población mundial no disfruta de muchos de los lujos que tenemos a nuestra disposición.

En realidad, no apreciamos las viviendas espaciosas, los electrodomésticos, los libros, los discos compactos y los equipos de música estéreo porque no encontramos tiempo para ello. Además, la música, los antiguos amigos, las aficiones abandonadas y los pasatiempos favoritos están esperando a que volvamos a descubrirlos si es que estamos dispuestos a superar nuestra ceguera.

Séneca, un filósofo, dramaturgo y hombre de estado romano, aseguraba: “No es pobre aquel que tiene poco, sino el que desea tener más”.

79. Cuanto más barata es la actividad mayor es la diversión

Lo que necesita para ello es hacer salir lo mejor que tiene usted en cuanto a creatividad y vivacidad, para vivir la vida a fondo.

En Grecia, a la que se considera una de las naciones más pobres de Europa, tienen un dicho que inspira mucho: “Cuando eres pobre, es importante que lo pases bien”. Los estilos de vida sencillos pueden convertirse en un placer por sí solos. La clave está en incorporar la diversión a prácticamente todas las actividades que realice.

Preste más atención al hecho de que muchas de las mejores cosas de la vida son gratis. Contemplar las puestas de sol, dar paseos, meditar, tener conversaciones interesantes, chapotear en los arroyos y hacer ejercicio en los parques son actividades que, virtualmente, no nos cuestan nada.

80. El pensamiento positivo implica más cosas que limitarse a tener pensamientos positivos

Asegúrese de que sus sueños y objetivos están basados en la realidad y no en la fantasía. Los primeros son alcanzables. Debe conocer cuáles son sus capacidades. Si usted considera la mayoría de los obstáculos como oportunidades retadoras, es probable que su optimismo sea correcto. Por el contrario, si es la clase de individuo que sale corriendo a la primera señal de problemas serios, su optimismo no va a hacerle llegar lejos.

81. La vida no es justa, y así seguirá siendo

Lo que le proporcionará una gran desilusión es la creencia de que existe alguna conexión entre lo que es y lo que debería ser. Acepte el hecho de que no existe relación alguna entre lo justo y equitativo y lo real. A la gente buena le suceden cosas malas, así que abandone sus expectativas de que todo saldrá bien de una forma adecuada, justa o decente.

Puede que crea que, a veces, no hay recompensa por ser bueno y no se gana nada por aguantar las desdichas, pero recuerde que tiene una responsabilidad consigo mismo de actuar lo mejor posible según las circunstancias. Los grandes filósofos nos han dicho que todo lo que nos sucede es por algún motivo. Se supone que nuestro sufrimiento tiene un significado aun cuando en ese momento se nos escape. Si lo acepta, los acontecimientos inesperados le molestarán menos y estará más preparado para ellos. Le será más fácil enfrentarse a lo desconocido y ver lo que el destino le depara.

Una vez más: la vida no es justa y así seguirá siendo. Aceptarlo le ayudará a

superar rápidamente los acontecimientos negativos en lugar de revolcarse en autocompasión. La vida no es justa con usted y no lo es con millones de personas de este mundo. Una vez acepte que la vida no es justa, estará más en paz consigo mismo y con el mundo. La vida le seguirá presentando dificultades, pero conseguirá enfrentarse a ellas e incluso superarlas.

82. Es usted un millonario, su creatividad hace que lo sea

En contra de la creencia popular, la creatividad y no el trabajo duro es la clave para el éxito y las riquezas en la mayoría de las industrias. Para alcanzar más rápidamente sus objetivos puede trabajar con inteligencia en lugar de trabajar mucho. La utilización de su creatividad le permitirá tomárselo con calma mientras que otros trabajan duramente durante muchas horas para ganarse la vida.

Los investigadores han descubierto que la diferencia principal entre las personas creativas y las que no lo son es, sencillamente, que las primeras creen que lo son. Aquellos que no son creativos han hecho que su pensamiento se haya vuelto demasiado estructurado y rutinario. Piensan, erróneamente, que ellos no tienen lo que se necesita para ser creativo.

Los individuos creativos actúan en una situación difícil, en lugar de quejarse de ella.

El doctor E.Land, inventor de la cámara Polaroid dijo: “La creatividad es la suspensión repentina de la estupidez”. Debería hacerse memoria constantemente de lo crucial que es su imaginación para tener éxito en la vida. Ese gran cerebro suyo puede generar cientos de ideas interesantes, de las que algunas serán factibles y otras no. Sea creativo y podrá conseguir más cosas en un día de las que la mayoría de la gente consigue en un mes o dos.

Una manera sensacional de contribuir a su autoestima es darse cuenta de que su imaginación es su mayor activo.

De los tres recursos preciosos de la vida –tiempo, dinero y creatividad- el único que no tiene límites es su creatividad. Conviértala en su recurso número uno y el tiempo y el dinero ya no serán tan preciosos.

83. Si la paciencia es únicamente el arte de ocultar su impaciencia, será mejor que sea muy bueno en ello

Es raro que las personas impacientes lleguen al lugar al que se dirigen. Para ellos la vida es una carrera contra el tiempo y no han aprendido que hay momentos en los que se debe levantar el pie del acelerador y dejar que el destino siga su curso. Hacer bien las cosas pequeñas da por resultado que al final se consiga el gran logro.

A menudo, las decisiones importantes deberían posponerse lo más posible. El tiempo extra que le dedique puede ahorrarle, a la larga, mucho más tiempo y, además, puede que encuentre una solución mucho más eficaz.

En los países desarrollados, miles de personas mueren cada año en accidentes de automóvil y muchos de ellos por culpa de algún conductor que no quiere esperar. Los veinte o treinta segundos extra que puede costarle cruzar esa calle con su automóvil pueden añadir veinte o treinta años a su vida, o a la de otra persona.

Es imposible obligar al resto del mundo a ir a la velocidad que usted prefiere. En muchas situaciones, tendrá que aceptar el transcurso natural de los acontecimientos. Intentar acelerarlos es pedir problemas a gritos. Hugo Prather dijo: “Hay

un momento para dejar que las cosas sucedan y un tiempo para hacer que sucedan”. En algunos casos, ir demasiado deprisa puede ser más perjudicial que ir demasiado despacio. Aquello que parece urgente es muy raro que lo sea. El camino hacia el éxito está lleno de surcos y desviaciones, así que no espere establecer nuevos récords de velocidad en él.

84. Para añadir más tiempo a su vida, no corra; vaya más despacio

La gente que padece la “enfermedad de la prisa” tiende a tener muchas dolencias, incluyendo un ritmo cardíaco demasiado elevado, alta presión sanguínea, problemas gástricos y tensión muscular.

Para añadir cantidad de tiempo a su vida, no corra; vaya más despacio. Conviértalo en su objetivo, diviértase y disfrute de las cosas buenas que le ofrece la vida. El momento más importante para detenerse y disfrutar de una puesta de sol es cuando no tiene tiempo para ello. Su cuerpo y su mente necesitan una relajación ocasional, en lugar de estar siempre ocupados.

85. Si intenta hacer demasiado, hará poco

En su libro, *The Time Trap*, Alec Mackenzie dice que “Intentar hacer demasiado” es la cuarta mayor causa de pérdida de tiempo en su lista de las diez mayores. Hay cientos de cosas que podemos emprender cada día, pero debemos hacerlas de una en una. Un proverbio portugués dice: “Piensa en hacer muchas cosas y haz una”; un proverbio italiano define lo siguiente: “Aquel que empieza muchas cosas pocas termina”, y un proverbio español asegura: “El galgo que persigue muchas liebres no mata ninguna”.

Cualquier acto o tarea debería merecer toda nuestra atención, si es que vale la pena hacerlo. Cuantas menos cosas esté haciendo al mismo tiempo, más conseguirá terminar a la larga.

86. Incluso la tarea más sencilla puede ser significativa si la hace con el espíritu adecuado

Con el estado de ánimo correcto, las tareas que normalmente no nos entusiasman pueden ser agradables. Aquello que los demás pueden considerar desagradable, deprimente o tedioso, nosotros debemos verlo desde el punto de vista del conjunto del propósito de nuestra vida. Recuerde que en la vida todo debe ser elegido, tiene la opción de emprender, o no, cada tarea.

La clave para disfrutar haciendo tareas tediosas es entregarse a ellas desde el principio y no parecerán tan malas como parecían. Concentrarse en una cosa cada vez hace que se obtenga más disfrute de esa actividad. Esté realmente atento a lo que esté haciendo, sea lo que sea.

87. Deje de esforzarse tanto para ser feliz y verá cómo hacen su aparición los buenos momentos

La felicidad llegará cuando deje de pasar demasiado tiempo buscándola. La felicidad es producto de lograr objetivos, pero no es un objetivo en sí misma. Eric Hoffer dijo: “La búsqueda de la felicidad es una de las fuentes principales de infelicidad”. Victor Frankel se hacía eco de estas observaciones cuando escribió: “La propia búsqueda de la felicidad es lo que impide la felicidad”. Y Edith

Wharton estaba de acuerdo con él: “Con sólo que dejáramos de intentar ser felices, lo pasaríamos bastante bien”.

Según muchos filósofos, mantenerse ocupado es una de las claves de la felicidad. William Feather aseguró: “La gente más feliz es aquella que está demasiado ocupada para darse cuenta de si lo es o no”. William Cowper aseguraba: “La única felicidad verdadera es lo que resulta cuando nos agotamos por un propósito”.

La felicidad es algo que sucede en el presente y les llega a aquellos que son apasionados respecto a lo que están haciendo en ese momento. La felicidad es un viaje y no un destino. Es una manera de viajar y no un lugar al que llegar.

La clave para ser feliz en el futuro es ser feliz hoy. Si se concentra en sus propósitos y en sus pasiones en la vida, las necesidades de su familia, pasar tiempo con los amigos, hacer su trabajo de una manera excelente y ayudar a aquellos que lo necesitan de verdad, la felicidad le encontrará. Límitese a ser feliz, en el lugar en que esté, con lo que tenga y con quien esté. No tiene que salir a buscar la felicidad... ¡si es de ahí de donde viene usted!

88. Deje a un lado toda su seriedad porque la vida es cosa de risa

¿Se ha fijado en que aquellas personas que los filósofos y otros intelectuales clasifican como superficiales, son mucho más felices que esos mismos filósofos e intelectuales?

Es importante hallar humor en todas las situaciones, incluso las más estresantes y deprimentes. Muchos psicólogos y maestros ignoran que la diversión y la risa son ingredientes importantes para el éxito. La gente que crea una sensación y un sentido de la diversión sin tener en cuenta para nada las circunstancias, es más capaz de enfrentarse a problemas graves, generar ideas creativas y enfrentarse a acontecimientos estresantes. Oscar Wilde: “La vida es demasiado importante para tomársela en serio”.

La investigación indica que la gente que se divierte en el trabajo tiene menos estrés en sus vidas y vive más tiempo. Además, cuando disfrutan con lo que están haciendo y se divierten con ello, también incrementan sus posibilidades de éxito.

El humor es una manera eficaz de incitar a la creatividad. La creatividad exige jugar, soñar despierto y ser capaz de hacer el ridículo o ser un poco tonto, tres cosas que la sociedad desapruueba. A los individuos que son demasiado serios para divertirse es raro que les ocurran cosas nuevas y sorprendentes.

89. Es más fácil montar en un caballo siguiendo la dirección en que va

Tiene que abandonar la necesidad de controlar la manera en que todo va a salir. La mayoría de individuos quieren controlar todos los aspectos de sus vidas en todo momento. Cuando les parece que no tienen el control se preocupan y se sienten inseguros. La necesidad de control puede derrotarlos. La gente creativamente viva de este mundo dice que un factor importante para estar completamente vivo es tener la capacidad de ceder o de olvidarse de la necesidad de controlar las cosas. Por supuesto, esto va en contra de lo que nos hemos permitido creer.

Lo que nuestra cultura no nos enseña es que la mejor manera de transformar nuestras vidas y ampliar nuestros horizontes es abandonar la lucha.

Hemos de tener bien presente que la mejor manera de controlar nuestro destino

es rendirse y no preocuparse por cómo van a salir las cosas. Hay demasiados factores que no podemos controlar que pueden destruir el mejor de los planes. Si la mayoría de sus actividades diarias parecen una emergencia es porque usted las convierte en eso. Déjese llevar por la corriente del mundo y verá como no experimenta más que un puñado de emergencias reales en toda su vida. Es importante que ignore las partes de su vida que no puede controlar, incluyendo lo que le traerá el futuro.

90. Lo importante no es lo que los demás piensan de usted, sino lo que usted piensa de sí mismo

Estar obsesionado por lo que los demás piensan indica una falta de autoestima. La autoestima se basa en su capacidad para gustarse a sí mismo sin tener en cuenta, para nada, lo que los demás piensen de usted. Si quiere que los demás piensen bien de usted, ha de empezar por pensar bien de sí mismo. Si se gusta a sí mismo, se dará cuenta de que no tiene necesidad de gustarle a nadie. Reduzca al mínimo el tiempo que pasa intentando quedar bien ante los demás, ya que ésta puede ser una preocupación que le consume y que le proporcionará mucho menos rendimiento del que puede usted pensar.

Ser aquello que usted cree que los demás quieren que sea no le aportará satisfacción alguna.

Intente rodearse de personas que le aprecien y a las que les guste por su yo verdadero. Podrá conseguirlo siendo auténtico en sus relaciones con la gente. Presente su verdadera imagen y no lo que otros esperan que sea. No debería estar siempre de acuerdo con los demás sólo para obtener su aprobación.

Habrán ocasiones en que alguien con una mala actitud o un mal carácter puedan hacérselo pasar mal. Puede tratarse de un familiar, un amigo o un compañero de trabajo que discrepa de lo que usted dice o hace. Siga controlando su mal genio, sea dogmático, pero no hostil. Al final, lo que los demás esperen de usted es irrelevante, y si les ofende, ¿qué pasa? En realidad no les ha ofendido usted, son ellos los que han elegido sentirse ofendidos.

91. ¡Siga respirando! Nunca se sabe cuándo valdrá la pena volver a vivir

Algún día, puede que se sienta desalentado porque le haya sucedido algo negativo e inesperado, incluso puede que no se trate de algo muy serio, pero el desaliento aparece de vez en cuando. La clave está en darse cuenta de que, en ocasiones, está bien sentirse desalentado o incluso deprimido. Cuando el desaliento le ataque, recuerde la regla de la psicología que dice que sea lo que sea aquello a lo que nos resistimos en la vida, persistirá.

Tocar fondo puede tener un valor tremendo y el sufrimiento tiene sus beneficios. Del sufrimiento surgen un alma y un carácter más fuertes.

Es importante que recuerde que las cosas antes o después, cambian para mejor, y también lo es que recuerde que muchas de las cosas que no cambiarán, seguirán pareciendo mucho mejores cuando esté de mejor humor.

92. A menos que sea usted diferente, no podrá cambiar el mundo

La gente que ha cambiado el mundo a lo largo de las épocas ha sido la gente creativa, aquella que está dispuesta a correr riesgos, a ser diferente, a desafiar el status quo y a levantar unas cuantas ampollas. Es la gente que consigue alcanzar el éxito, la satisfacción y la felicidad en un nivel que normalmente no experimenta los que van con la manada.

Los seres humanos nacen todos diferentes. Sin embargo, una vez que las escuelas, las organizaciones y la sociedad les estropean, la mayoría de las personas pasan la mayor parte de sus vidas intentado ser como todos los demás. Los investigadores han determinado que los excéntricos son más felices que la población general porque hacen lo que quieren. Atrévase a ser diferente y hará que éste sea un mundo mucho mejor en el que vivir.

93. Cuando la oportunidad llame a su puerta, usted debe estar en casa

Hay mucha gente que dice que no hay oportunidades en el mundo actual. Es una excusa que utiliza la gente que no quiere pagar el precio correspondiente, o que sólo quiere seguir la rutina que tiene establecida en la vida.

Debe estar preparado para actuar en cuanto tenga la oportunidad, ella no lo hará por sí sola.

Las condiciones ideales jamás aparecen. Ciertas oportunidades llaman a la puerta más de una vez, pero otras no. Si espera demasiado puede que algunas oportunidades dejen de serlo porque otros ya las han aprovechado.

El tema es: ¡La oportunidad llama a su puerta con frecuencia! Y la cuestión es: ¿Con cuánta frecuencia está usted en casa?

94. Aquello que es valioso es lógico que tenga un precio, y habitualmente mayor de lo que usted cree

El éxito depende, más que de cualquier otra cosa, de un esfuerzo sostenido y consciente. Jules Renard ya avisaba: “El fracaso no es el único castigo de la pereza: también está el éxito de otros”.

Debería responder a dos preguntas. La primera, ¿qué es lo que es valioso para usted?, y la segunda: ¿qué precio está dispuesto a pagar para conseguirlo?

No hay modo de escaparse de pagar un precio por cualquier cosa que incremente su felicidad. No cometa el error de pensar que puede evitar hacerlo o dejarlo para más adelante. Es fácil que las cosas triviales le hagan cambiar de propósito a expensas de las importantes. Cuanto antes empiece a pagar el precio de las cosas importantes, antes empezará a disfrutar la felicidad y satisfacción en su vida. Al final, juzgará usted su éxito por aquello a lo que haya tenido que renunciar para conseguirlo.

95. Un genio es alguien que es más persistente que usted

Simona de Beauvoir dijo: “Uno no nace siendo un genio, sino que se convierte en genio”. Es frecuente que el secreto para crear algo sobresaliente sea la energía, el entusiasmo y la utilización de la propia creatividad y no un talento y un intelecto extraordinarios. El genio es el resultado de la creatividad combinada con la perseverancia. Alrededor del 95% de los fracasos de la gente son causados por abandonar demasiado pronto. Si para usted es realmente importante inténtelo y

vuélvalo a intentar, porque puede seguir haciéndolo mucho después de que usted crea que ya no puede más.

96. La perfección es el refugio de los idiotas

No hay nada que pueda ser un desperdicio mayor del espíritu humano que intentar estar a la altura de un estándar inalcanzable de perfección. La búsqueda de la perfección es tan dañina y perjudicial como la de la mediocridad, porque ambas conducen a la insatisfacción y a la infelicidad.

Thomas Fuller afirmó: “Lo bueno no es bueno cuando lo que se espera es lo mejor”. Los perfeccionistas están siempre esperando la medalla de oro y para ellos la de plata está lejos de ser lo bastante buena; la de bronce es un desastre. Los psicólogos afirman que buscar la perfección es insano. La gente que lucha por alcanzar la perfección muestra signos de personalidades perversas o desviadas. Los perfeccionistas pueden terminar por sentirse tensos, frustrados, desengañados, enfadados, tristes o deprimidos.

Intentar hacerlo todo impecablemente y sin fallo alguno es imposible y una muestra de locura. El perfeccionista se concentra tanto en intentar hacerlo todo a la perfección que jamás consigue hacer nada de importancia.

No debería acabar por sentirse como si no entendiera bien las cosas o no llegara a lo que otros pueden hacer. Está claro que no tiene usted porqué ser siempre el primero para tener éxito.

Intente siempre buscar el crecimiento y no la perfección. Lo único que necesita es hacerlo lo mejor que pueda y sólo en cosas importantes. Barbara Eherenreich escribió: “La verdad es que hay muchas cosas que sólo vale la pena hacerlas de la manera más descuidada y desganada posible, y muchas otras cosas no vale la pena hacerlas”

97. Tener éxito en el trabajo es irrelevante si es usted un fracaso en el hogar

Cierta cantidad de trabajo es buena para nosotros, pero a partir de cierto punto, entra en acción la ley de los rendimientos decrecientes. Por cada hora extra que trabajamos ganamos menos y menos y las cosas van de mal en peor. A partir del punto de los rendimientos decrecientes podemos llegar a la ley de los rendimientos nocivos. Cualquier trabajo extra a partir de este nivel, lo que hará, en realidad, será restar muchísimo a nuestro disfrute general de la vida.

Las relaciones y las familias necesitan un alto mantenimiento. Muchas relaciones han llegado a su fin por culpa de un esposo o esposa adicto al trabajo que se olvida de dedicar tiempo a la relación y a los hijos. En lugar de los regalos corrientes que cuestan dinero, haga a su esposa y a sus hijos el regalo de su tiempo. Los niños necesitan amor y afecto muchísimo más de lo que necesitan cosas. Es importante que preste menos atención a su carrera y más a su familia y amigos. Tanto si trabaja cuarenta horas a la semana como si lo hace cien, siempre le quedarán una docena de cosas por hacer, y dado que cuando usted muera quedarán cosas por hacer, tómese tiempo para responder, honestamente, a esta pregunta: ¿qué es más importante, ganarse bien al vida o vivir una buena vida?

98. Todo lo que puede experimentar es el ahora, así que ¿por qué no se encuentra usted ahí?

Si quiere usted ser uno de los componentes de la minoría consciente, debe vivir el ahora y dominar el momento. Muchos de nosotros no vivimos el “ahora”. O bien vivimos el “antes” o el “luego”, en lugar del “ahora”. Nos perdemos muchos de los momentos más preciosos de la vida porque estamos preocupados por el pasado o por el futuro. La idea de vivir el ahora no es que sea exageradamente profunda y, sin embargo, somos pocos los que lo hacemos. Un sabio anónimo dijo: “El futuro es de aquellos que viven intensamente en el presente”. Otro sabio anónimo dijo: “Disfruta. Estos son los “buenos y viejos tiempos” que echarás en falta en el futuro”.

Cuando domine el momento verá que nada es importante, excepto aquello que esté haciendo en ese momento. Abraham Maslow decía que la capacidad de vivir en el presente es uno de los componentes principales de la salud mental. Cada uno de los momentos que viva en el pasado o en el futuro es un momento desperdiciado de su vida. Es imposible vivir en el pasado y es estúpido vivir en el futuro. Un viejo dicho expresa la importancia de vivir el ahora: “El ayer es historia; el mañana un misterio y el día de hoy es un regalo: por ese motivo se le llama presente”.

99. La espontaneidad es demasiado valiosa para no planificarla

Abraham Maslow, el famoso humanista y psicólogo, creía que la espontaneidad es un rasgo que la gente pierde, con demasiada frecuencia, a medida que se va haciendo mayor. La espontaneidad es, esencialmente, sinónimo de vivir de forma creativa. La gente que vive de forma creativa no se siente inhibida y puede expresar sus sentimientos. Al igual que los niños, es capaz de jugar y de comportarse tontamente y también es capaz, siguiendo el impulso del momento, de hacer algo que no entraba en sus planes para ese día.

En algunas culturas, un encuentro espontáneo puede durar toda la tarde, ya que las actividades tienen unos momentos naturales de inicio y final que no están regidos por el reloj. Desgraciadamente, muchos de los habitantes de los países desarrollados no son capaces de disfrutar la espontaneidad en su justo valor. He descubierto que cuando hago algo espontáneo, me suceden cosas inesperadas e interesantes. Muchas veces acabo por tener experiencias gratificantes que nunca habría conseguido si me hubiera atenido a mis planes.

Paul Simon dijo: “La improvisación es demasiado buena para dejarla al azar”. Parece una contradicción, pero si son pocas las ocasiones que que actúa usted siguiendo un impulso de hacer algo diferente, debería planificar el ser más espontáneo. En caso de que mañana o pasado mañana se le presente un impulso para hacer algo interesante, rechace cualquier razón para no hacerlo. ¡Limítese a hacerlo!

Ser espontáneo significa que debe dejar que el azar intervenga más en su vida, porque cuanto más lo haga más interesante será su mundo.

100. Mire en el interior y encontrará más en exterior

La verdadera felicidad consiste en encontrar satisfacción dentro de uno mismo. Todas las posesiones del mundo no bastan para darle a nadie la felicidad que algunas personas, que prácticamente no poseen nada, experimentan en su interior. La gente que no tiene una vida interior rica es esclava de sus posesiones y de su entorno. La mayoría de la gente no quiere mirar ni buscar dentro de sí misma.

Si no ha dedicado tiempo a desarrollar su yo espiritual, el mundo exterior le ofrecerá únicamente placeres ocasionales y esporádicos. El yo espiritual se alcanza a través de unos niveles mucho más altos de consciencia que los utilizados en los deportes, el entretenimiento o el trabajo. La gestión de las partes privadas y solitarias de su vida hará que su vida social sea mucho más fácil porque no dependerá tanto de la gente. Dedicarse a la vida interior y a la voz que suena en su interior le proporcionará una fuerza y una confianza de las que no se dispone en el mundo exterior.

El taoísmo recalca que la sencillez es la máxima expresión de la fuerza y el poder personales. El mundo interior es la base de la confianza en uno mismo y del propio valor.

101. Una vida llena, feliz y satisfactoria no depende de lo que llegue usted a vivir sino de lo bien que lo haga

Lo que es importante es lo que estamos haciendo hoy en lugar de pensar en lo que haremos dentro de veinte o treinta años. El secreto para vivir una vida feliz es olvidarse de lo viejo que uno es. Lo cierto es que si se pasa mucho tiempo preparándose para la vejez, ésta llegará mucho antes de lo que le gustaría. Los sabios de este mundo son conscientes de que los placeres sencillos –la naturaleza, la salud, la música, la amistad, etc- son los que satisfacen más, así que convierta los pequeños placeres de la vida en sus mayores prioridades.

Tema extra nº 1. La envidia es la satisfacción y felicidad que usted cree que los demás tienen

Alguien dijo una vez: “La envidia es como el ácido; corroe el contenedor en que está”. No se puede ser envidioso y feliz a la vez. La envidia significa que no es capaz de darse cuenta de sus propias capacidades y que está insatisfecho consigo mismo. La mejor manera de disfrutar su vida es no compararla con la de los demás.

Un sabio anónimo dijo: “La mejor manera de que una persona tenga pensamientos felices es que cuente sus bendiciones y no su dinero”.

Envidiar a todos los ricos es imprudente si tenemos en cuenta que muchos no son personas felices. Si va usted a envidiar a alguien, envidie a los pobres de este mundo que son felices. Estos individuos deben esforzarse mucho para serlo.

Tema extra nº 2. Si de verdad la hierba del otro lado de la valla es más verde, pruebe a regar la de su lado

No ser responsable de su vida le coloca en una posición en la que no conseguirá prácticamente nada, y aceptar la responsabilidad le coloca en una en la que, prácticamente, podrá lograr todo lo que quiera. Anote lo que tiene intención de conseguir durante el año próximo y en los cinco siguientes. Ponerlo por escrito es la primera señal de que va a comprometerse a que su vida sea diferente. Cada noche pase revista a su día para ver qué es lo que ha hecho para acercarse a la consecución de sus objetivos y de sus sueños.

William Shakespeare afirmaba: "La acción es elocuencia". Sus acciones son el único factor que será testimonio de su compromiso. Al ser una persona orientada hacia la acción y comprometida a conseguir lo que quiere, se enfrentará a la inercia que impide que la mayoría vaya en busca de sus sueños y de sus objetivos.