

CAMBIA TUS EMOCIONES Y VIVE A PLENITUD



Las emociones son el piso donde nos paramos
para tomar decisiones.

CAMBIA TUS EMOCIONES
Y VIVE A PLENITUD

Las emociones son el piso donde
nos paramos para tomar decisiones.

Hernán J. Cajiao E.



Si este libro le ha interesado y desea nuestros videos, audios, material impreso y de nuestras siguientes publicaciones contáctenos a:

[www. empoderate.com](http://www.empoderate.com)
info@enexcelencia.com

Telf.: (593-2) 2087 421 / (593-9) 9252 6071 / (593-9) 8486 5187

Programa de Transformación y Empoderamiento con PNL

“EMPODÉRATE”

1era Edición Septiembre 2013

Impreso en Quito-Ecuador

ISBN:

N de Registro de Autor:

Portada: Fabián Andrade

Diseño y diagramación: Fabián Andrade En Excelencia

Coordinación editorial: En Excelencia

Impresión: Torrescal - Soluciones Gráficas

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada de manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del autor.

CONTENIDO

Introducción-----	8
La importancia de las Emociones-----	12
Relación entre Emociones y Decisiones-----	14
¿Qué hacer con nuestras emociones?-----	18
¿Cómo se generan las emociones según la PNL?-----	20
Tomando el control de nuestras emociones para sentirnos bien-----	27
1) Sea responsable emocional-----	32
2) Auto obsérvese-----	36
3) Flexibilícese a nuevas perspectivas-----	39
4) Utilice la fórmula mágica-----	44
5) Aprenda de las emociones que le incomodan-----	49
6) Visualice cómo quiere reaccionar-----	57
7) Destape la olla de presión suavemente-----	63
8) Sacúdase de las adversidades-----	66
9) Modele las emociones de la gente que usted admira-----	71
10) Utilice neuro asociaciones emocionales-----	74
11) Escoja cinco emociones que lo empoderen y genere cinco acciones para vivirlas-----	77
Viviendo a Plenitud-----	83
1) Agradezca por lo que tiene.-----	87
2) Disfrute el presente-----	92
3) Fluya con la vida y suprima condiciones-----	95
4) Acuda frecuentemente al mecánico del alma-----	99

INTRODUCCIÓN

Esta colección llamada «Empodérate» tiene seis componentes para lograr el empoderamiento en nuestra vida, es decir, para lograr desarrollar y hacer crecer ese poder que tenemos todos en nuestro interior: ese gigante que llevamos dentro, esa energía que en muchas ocasiones está encerrada, opacada, encarcelada, y que no la sacamos debido a nuestros temores, miedos, creencias... por nuestra programación mental.

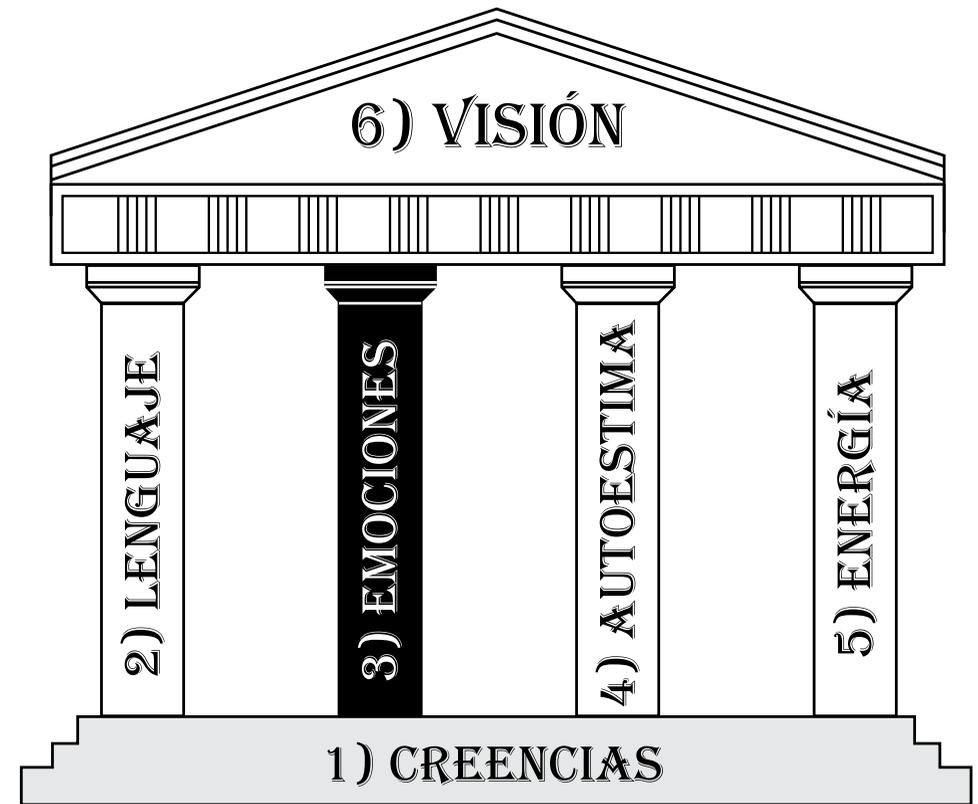
Y ahora mismo es la oportunidad de conocer estas claves lograr todos nuestros sueños, para vivir como queremos, para alcanzar más potencial en nuestras vidas y desarrollar niveles elevados de satisfacción.

De estos seis factores de empoderamiento (ver gráfico 1), el primero es el **Lenguaje**, que fue analizado en el libro *Cambia tu lenguaje y empodera tu vida*; el segundo son las **Emociones**, el tercero las **Creencias**, el cuarto la **Autoestima**, el quinto la **Energía** y sexto la **Visión**.

En esta ocasión, usted va a tener la oportunidad de adentrarse en el mundo maravilloso de las emociones, y comprenderá cómo ellas pueden llevarnos a obtener excelentes resultados en todas las áreas de nuestras vidas; pero, si no las manejamos adecuadamente, también pueden llevarnos a niveles profundos de fracasos, de desilusiones y de depresión.

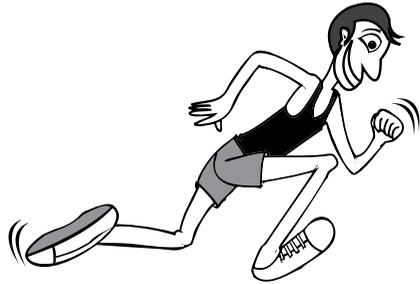
En este texto vamos a descubrir la importancia que tienen las emociones en nuestras vidas, cómo manejarlas, cómo pasar de estados limitantes a estados empoderantes. Vamos a desarrollar habilidades para cambiar rápidamente los estados emocionales, para entender de dónde nacen nuestras decisiones y aplicarlas en nuestro trabajo, con nuestros colaboradores, en nuestra familia, con nuestros hijos, con nuestra pareja, y en todos los ámbitos donde nos desarrollemos. Le invito entonces a practicar los tips, a realizar los ejercicios que están planteados, y a experimentar de manera consciente cómo funcionan la fuerza y el poder de las emociones en nuestra vida.

Los **6** componentes del Empoderamiento Personal



(GRAFICO 1)

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES



Etimológicamente, el término emoción viene del latín *emotio*, que significa «movimiento o impulso», «aquello que te mueve hacia».

Por lo tanto, podemos decir que nuestras emociones mueven nuestra motivación, nuestro aprendizaje, nuestro comportamiento y la comunicación con las personas. Cuando una persona está triste y llora con intensidad, estas emociones muchas veces la mueven a que se aisle y se retraiga de su círculo social.

Durante décadas las emociones fueron consideradas poco importantes y siempre se dio más relevancia a la parte cognitiva y lógica del ser humano. Pero las

emociones son estados afectivos, señalan estados internos personales, deseos, motivaciones, mediciones de equilibrio, respuestas, necesidades, objetivos y, lo más importante, son el piso donde siempre nos paramos cuando tomamos una decisión.

Metáfora: Decisiones

Recuerdo que, un invierno, mi padre necesitaba leña, así que buscó un árbol muerto y lo cortó. Pero luego, en la primavera, vio desolado que al tronco marchito de ese árbol le brotaron renuevos.



«Ahora advierto que aún alentaba la vida en aquel tronco», dijo. Y volviéndose hacia mí, me aconsejó: «Nunca olvides esta importante lección. Jamás cortes un árbol en invierno. Jamás tomes una decisión negativa en tiempo adverso. Nunca tomes las más importantes decisiones cuando estés en tu peor estado de ánimo. Espera. Sé paciente. La tormenta pasará. Recuerda que la primavera volverá».

Autor: Anónimo

RELACIÓN ENTRE EMOCIONES Y DECISIONES

En nuestra vida, todo el tiempo estamos tomando decisiones. Las decisiones son los órganos rectores de nuestras acciones, son la raíz de nuestro destino. Las decisiones que usted está tomando ahora no solo desembocarán en resultados en su presente, sino que también le llevarán a vivir de determinada manera en los próximos días y años.

Ahora reflexione lo siguiente: cuando tomamos decisiones, siempre lo hacemos bajo la influencia de una emoción o en un determinado estado emocional. ¿Cuántas veces nos ha pasado que, por efecto de la ira, la tristeza o el miedo mal manejado, hemos tomado una decisión de la cual nos hemos arrepentido, y que una decisión diferente habría podido hacer que nuestra vida sea radicalmente distinta?

En consecuencia debemos permanecer alertas, no solo

a las decisiones que tomamos, sino también a los estados emocionales que nos están empujando a tomarlas.



Recuerde que:

LAS EMOCIONES SON EL PISO DONDE NOS PARAMOS PARA TOMAR DECISIONES, Y LAS DECISIONES SON LOS ÓRGANOS RECTORES DE NUESTRAS ACCIONES.



¿QUÉ HACER CON NUESTRAS EMOCIONES?

Ejercicio

Escriba tres emociones tuyas que quisiera descartar de su vida.

Le voy a pedir de favor que primero haga este ejercicio antes de que siga leyendo.

Podría adivinar, de acuerdo a mi experiencia, de las respuestas de la gente que asiste a mis seminarios, que respondió por lo menos una de las siguientes emociones. La ira, el resentimiento, el miedo, la angustia, la tristeza, la impaciencia, la ansiedad, etc.

Ahora le quiero contar que este ejercicio tenía una trampa. Sí. Tenía trampa, como lo oye. No podemos descartar ninguna de las emociones de nuestra vida, ya que todas son importantes para el accionar y el desenvolvimiento de la misma.

Según el investigador William James, existen seis emociones básicas:

1.  **EL MIEDO:** anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
2.  **LA SORPRESA:** sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
3.  **LA AVERSIÓN:** disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
4.  **LA IRA:** rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
5.  **LA ALEGRÍA:** diversión, euforia, gratificación, contento, da una sensación de bienestar, de seguridad.
6.  **LA TRISTEZA:** pena, soledad, pesimismo.

Y cada una de ellas nos brinda diferentes funciones.

Así tenemos que:

- **El MIEDO** nos protege.
- **La SORPRESA** nos ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
- **La AVERSIÓN** nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- **La IRA** nos induce hacia la resistencia.
- **La ALEGRÍA** nos induce hacia la repetición del mismo suceso.
- **La TRISTEZA** nos motiva hacia una nueva reintegración personal.



Analice el siguiente ejemplo:

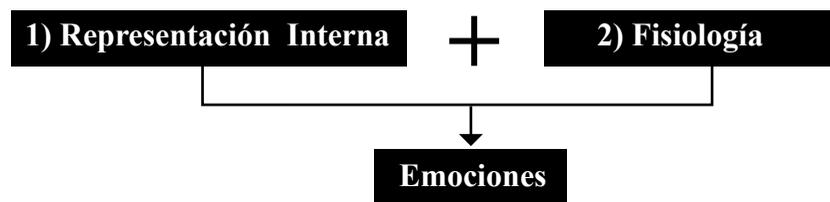
¿qué pasaría si ocurre un suceso sobrenatural como un terremoto y usted no tiene miedo?

Posiblemente se quede esperando que todo se le venga encima mientras que los demás se cubran y se ponen a buen recaudo. Eso quiere decir que, por falta de un mínimo grado de temor o miedo, usted o su familia podrían sufrir lesiones y repercusiones más graves. ¡Ve usted la importancia de todas las emociones! No hay emociones malas. Algo incómodas, eso sí. Pero todas nos enseñan algo y nos dan mensajes clave.

Entonces lo más importante no es Eliminar, Coartar, Disimular o Reprimir nuestras emociones, sino APRENDER A MANEJARLAS de manera efectiva.

CÓMO SE GENERAN LAS EMOCIONES SEGÚN LA PNL

Según la Programación Neurolingüística (PNL) las Emociones, son el resultado de nuestras Representaciones Internas y de nuestra Fisiología, las mismas que explicaremos a continuación:



① **Representación Interna.** - Es nuestra representación mental que generamos a través de nuestros pensamientos.

Consideremos la siguiente historia.

Metáfora del Caballo

Mi amigo tiene una granja. Como le



encanta hacer las cosas a la antigua, no posee ningún equipo mecánico y usa un caballo para arar su campo. Un día, mientras estaba arando, el caballo se desplomó, muerto. En el pueblo, todos compadecieron a mi amigo.

— ¡Oh, qué terrible que le haya sucedido esto!
— le dijeron.

Él se limitó a contestar:

— Quién sabe.

Estaba tranquilo y en paz, y admirábamos tanto su actitud que nos pusimos de acuerdo y le regalamos un caballo. Entonces la reacción general de la gente fue exclamar:

— ¡Qué hombre de suerte!

Y él dijo:

— Quién sabe.

Unos días después, el caballo, que aun desconocía la granja, saltó una cerca y escapó. Y todos exclamaron:

— ¡Oh, pobre hombre!

— Quién sabe—*dijo él de nuevo.*

Y lo mismo repitió una semana después, cuando el caballo regresó seguido por una docena de potros sin domar.

Al día siguiente, su hijo salió a pasear a caballo, se cayó y se rompió la pierna.

— ¡Pobre muchacho!—se compadeció todo el pueblo. Y mi amigo dijo:

—Quién sabe.

Pocos días después llegó al pueblo el ejército, para reclutar a todos los jóvenes en edad de prestar el servicio militar, pero a su hijo lo dejaron porque tenía la pierna rota.

— ¡Vaya chico con suerte!—comentaron los vecinos. Y mi amigo dijo:

—Quién sabe.

Autor: Anónimo

En la vida existen hechos como los de nuestra historia: la muerte del caballo, el regalo que los amigos le hicieron, el escape del caballo, la rotura de la pierna del muchacho, etc. Un hecho es una situación que es percibida por nuestros órganos de la vista, el oído, el tacto, el olfato, el gusto. Luego, la información que recibimos es filtrada, segmentada, cortada, organizada, seleccionada a través de nuestros condicionamientos sociales, educacionales, familiares, culturales, etc. A partir de esto construimos una representación interna diferente para cada uno. En el caso de nuestra historia, lo que para algunos era buena o mala suerte, para el dueño de la granja era distinto y neutro.

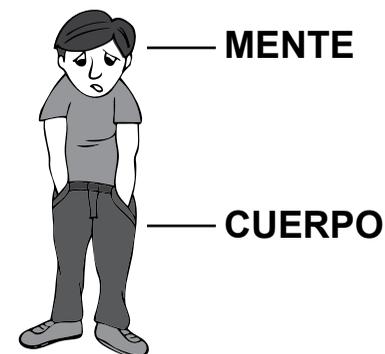
«El cómo y el porqué se representa uno las cosas, además del cómo y el qué se dice a sí mismo ante una situación dada, crean el estado en que se encuentra y, por lo tanto, los tipos de comportamiento que produce»(Anthony Robbins, Poder sin Límites, p. 52)

Cuando nos sucede algo desagradable o estamos ante alguna adversidad, lo primero que se nos viene a la cabeza son frases como: ¡qué mala suerte!, ¡qué salado que soy!, ¿por qué a mí?, ¿qué he hecho yo para merecerme esto?, ¿por qué Dios me castiga así? Este diálogo interior nos conduce al bloqueo y al estancamiento.

Pero podemos optar por una plática distinta, como preguntarnos: ¿para qué me está ocurriendo esto?, ¿qué debo aprender?, ¿en qué me va a ayudar lo que está pasando?, ¿qué me quiere advertir la vida ante esto que se está repitiendo?, ¿está en mis manos solucionarlo?, ¿cómo lo voy a solucionar? Estas preguntas nos van a conducir al aprendizaje y al autodomínio. Para profundizar acerca de las preguntas que debemos hacernos, puedes consultar el volumen 1 de esta colección. *Cambia tu Lenguaje y Empodera tu vida.*

Por esta razón es de vital importancia que vigilemos con cuidado las puertas de nuestro cerebro, de las interpretaciones que le damos a las cosas y situaciones que ocurren en nuestra vida.

② **Fisiología.**- Esto corresponde a sus posturas corporales, su respiración, su lenguaje no verbal, sus expresiones faciales, su ritmo respiratorio, etc.



En mis seminarios, suelo realizar un ejercicio en que solicito a los participantes que se coloquen en una postura donde bajen sus hombros, miren hacia el suelo, coloquen la mano en la quijada y frunzan la frente. Luego les doy 20 segundos para que observen qué pensamientos se les vienen a la mente. La mayoría responde que se les vinieron pensamientos de preocupación, de pesimismo, de tristeza y de angustia. A continuación les solicito que suban sus hombros, que respiren profundo, que miren hacia el frente, que relajen los músculos de la cara y que observen lo que están pensando. Tras 20 segundos, la gente menciona que pensaron en cosas

positivas, con esperanza, con entusiasmo. Al final les pregunto por qué ocurre eso? Y la conclusión es que la mente y el cuerpo son un solo sistema; es decir que la mente ordena al cuerpo, pero el cuerpo influye también sobre la mente, y si queremos cambiar rápidamente lo que estamos pensando y lo que estamos sintiendo, debemos cambiar nuestra fisiología.

Si usted quiere sentirse optimista, alegre, entusiasta, positivo o sereno, en paz, tranquilo, relajado, lo primero que tiene que hacer es colocarse en una postura que sea congruente a ese estado emocional. Muchas veces la gente no quiere estar triste, pero coloca su cuerpo, su respiración y su rostro buscando seguir triste.

Finalmente, como expresa Salvador Carrión López en su libro Inteligencia Emocional con PNL, la fórmula que sintetiza todo lo mencionado es:

La forma cómo pensamos + La actitud corporal = Emoción

TOMANDO **EL CONTROL DE NUESTRAS EMOCIONES PARA SENTIRNOS BIEN**

Tienes derecho

- Tienes derecho a enfadarte, pero no debes pisotear la dignidad del otro.
- Tienes derecho a sentir celos del triunfo de los demás, pero no debes desearles mal.
- Tienes derecho a caer, pero no debes quedarte tirado.
- Tienes derecho a fracasar, pero no debes sentirte derrotado.
- Tienes derecho a equivocarte, pero no debes sentir lástima de ti mismo.
- Tienes derecho a regañar a tus hijos, pero no debes romper sus ilusiones.
- Tienes derecho a tener un mal día, pero no debes permitir que se convierta en costumbre.

Autor: Anónimo

Cuando usted está bien, todo está bien, pero cuando usted está mal, todo está mal.

Economista Carlos Dávila

Es fundamental en nuestra vida buscar sentirnos bien. Un profesor en la Universidad nos decía: «Cuando usted está bien, todo está bien, pero cuando usted está mal, todo está mal».

Muchas personas se han acostumbrado a soportar dolor y sufrimiento por mucho tiempo. Pueden pasar con coraje todo un día, o con angustia o tristeza durante muchos días, meses y hasta años.



Una amiga que es madre me contaba que se siente neurótica en su casa, ya que, a la primera travesura de uno de sus hijos, se desquita con todos de la familia y pasa varias horas de mal genio.

Conozco muchos gerentes que, al detectar

fallas de su personal en cualquier área, montan en cólera y se transforman, de tal manera que nadie se les puede acercar el resto del día.

Recuerdo que, en mi época de colegio y universidad, pasaba angustiado antes de un examen, y luego, si no me iba como yo esperaba, pasaba dos o tres días más en ese estado emocional.

En muchas ocasiones, nuestras emociones son muy intensas, y de larga duración, tanto así que nos producen dolores de cabeza, gastritis, se inflama nuestro colón, nos agotamos y pasamos un largo tiempo desgastados. Por ello, la clave para sentirnos bien es salir rápidamente de nuestros estados limitantes y paralizantes, y pasar a estados emocionales empoderantes y potencializadores.

Y para pasar de estados emocionales como Angustia, Tristeza, Desesperación, Ira, Inseguridad, Decepción, Tensión, Desconfianza, Temor, etc. a estados como

Tranquilidad, Optimismo, Calma, Paciencia, Confianza, Esperanza, Seguridad, Amor, etc. Debemos saber qué hacer, qué herramientas utilizar y qué tips seguir.

A continuación quiero presentarle algunas claves que la PNL nos brinda para cambiar de estados emocionales y sentirnos bien, las mismas que serán desmenuzadas a lo largo de este libro.

- 1) Sea responsable emocional
- 2) Auto obsérvese
- 3) Flexibilícese a nuevas perspectivas
- 4) Utilice la fórmula mágica
- 5) Aprenda de las emociones que le incomodan
- 6) Visualice cómo quiere reaccionar
- 7) Destape la olla de presión suavemente

- 8) Sacúdase de las adversidades.
- 9) Modele las emociones de la gente que usted admira
- 10) Utilice neuro asociaciones emocionales
- 11) Escoja cinco emociones que lo empoderen y genere cinco acciones para vivirlas



SEA RESPONSABLE EMOCIONAL

Metáfora: Lo que cada uno posee



Una persona perversa decide darle un regalo a una persona pobre por su aniversario, e irónicamente manda preparar una bandeja llena de basura y desperdicios.

En presencia de todos, manda a entregar el presente, que es recibido con alegría por el agasajado.

Gentilmente, el agasajado agradece y pide que lo espere un instante, ya que le gustaría poder retribuir la gentileza.

Tira la basura, lava la bandeja, la cubre de flores, y la devuelve con un papel, donde dice: «Cada uno da lo que posee».

Así que no te entristezcas con la actitud de algunas

personas; no pierdas tu serenidad. La rabia hace mal a la salud, el rencor daña el hígado y la cólera envenena el corazón.

Domina tus reacciones emotivas. Sé dueño de ti mismo. No arrojes leña en el fuego de su aborrecimiento. No pierdas tu calma. Piensa antes de hablar y no cedas a su impulsividad.

Autor: Anónimo

Observe las siguientes expresiones:

- Me haces tener iras.
- Me sacas de casillas.
- Me resientes.
- Me tensionas.
- Me haces sentir celos.
- Me tenías desesperado.
- Me hace sentir mal.
- Me desilusionó.
- Me desmotiva.
- Me impacienta.
- Me hace cambiar de carácter.

Son frases que escuchamos de manera habitual y que, en muchas ocasiones, nosotros también las decimos. Pero todas tienen un denominador común y es que estamos culpando a algo o a alguien sobre cómo nos hacen sentir. Y la primera clave para comenzar a cambiar ciertos estados emocionales es comprender que nosotros somos los dueños y dueñas de nuestras emociones y que nada ni nadie nos puede hacer sentir mal si nosotros no lo permitimos, por otro lado debemos entender que las emociones no vienen desde afuera, sino que las generamos nosotros en nuestro interior. Y que nuestra respuesta es el reflejo de cómo nos sentimos y de quiénes somos.

Ahora, esto no quiere decir que no vamos a sentir desilusión, impaciencia, celos o cualquier otra emoción ante un suceso que nos ha ocurrido. Pero la responsabilidad emocional radica en hacer pequeños cambios, como cambiar la forma de expresarnos. De esta manera, las expresiones anteriores quedarían así, si aplicáramos la responsabilidad emocional.

- Tengo iras.
- Me salí de mis casillas.
- Estoy resentido.
- Me siento tenso.
- Con tu comportamiento, me siento celoso.
- Estaba desesperado.
- Me siento mal... con lo que dices.
- Estoy desilusionado.
- Me siento desmotivado.
- Me impaciento.
- Cambié de carácter.

Esta forma de comunicarse denota que usted tiene el control, que su cerebro tiene el poder, que las emociones están en usted, y que es el primer paso para cambiarlas. Solo puede transformar algo que dependa de usted.

AUTOOBSÉRVESE

Alguna vez se ha topado con un amigo o amiga y que, al preguntarle usted «¿qué te pasa?», le responden: «No sé, ni yo mismo sé que me pasa, ni porqué estoy así». Y esto sucede porque no nos conocemos, no miramos para dentro, solo estamos observando lo que ocurre en el exterior, y no somos conscientes de lo que ocurre en nuestro interior. Por ello, la segunda clave es auto observarse, mirarse, darse cuenta de cómo usted se siente, de qué emociones está experimentando.

Para aplicar la auto observación, usted tiene que hacerse cuatro preguntas:

Pregunta 1: ¿Cómo me siento?

Pregunta 2: ¿Qué emoción estoy sintiendo?

Pregunta 3: ¿Quiero seguir sintiéndome así?

Pregunta 4: ¿Qué voy a hacer para seguir o no seguir sintiéndome así?

Pongamos un ejemplo de cómo aplicar este ejercicio: Supongamos que usted está en un estado emocional incómodo, porque no salió algo en su trabajo como usted esperaba. Entonces es hora de hacerse la primera pregunta.

¿Cómo me siento? A lo que usted seguramente responderá: «Me siento MAL».

Luego vendrá la segunda pregunta: ¿qué emoción estoy sintiendo? Y tal vez usted se conteste: «CORAJE». Se hará entonces la tercera pregunta: ¿quiero seguir sintiéndome así? Y posiblemente usted responda: «NO».

Entonces terminará con la tercera pregunta: ¿qué voy a hacer para no seguir sintiéndome así? Eso le llevará a adoptar una reflexión, acerca de si su situación puede ser revertida con una acción que resuelva un problema, o simplemente se dará cuenta que no hay nada que hacer y que no es para tanto el que usted se siga sintiendo así.

Como recomendación final de esta clave, le propongo que realice este ejercicio en cualquier momento del día. No le tomará más de dos minutos y, al mismo tiempo, adquirirá la habilidad de observarse a sí mismo y de resolver de manera más práctica las situaciones que se le presentan en la vida.



FLEXIBILÍCESE A NUEVAS PERSPECTIVAS



Metáfora: El rey de los leones

También el rey de los leones envejece. Había sido el más fiero y poderoso de la selva, pero estaba viejo y semiciego.

A pesar de todo, iba caminando con gran dignidad al frente de su manada de 500 leones.

Claro que, como apenas veía, al pasar junto a un pozo se cayó en él.

Los leones siguieron su marcha. ¿Para qué querían a un rey viejo, enfermo y casi ciego? Lo abandonaron a su triste suerte.

La situación del anciano león era desesperada. Pero un chacal lo había visto precipitarse al pozo.



El chacal era inteligente y se dijo: «Si durante tantos años yo he podido holgazanear a mis anchas y, empero, tener toda la carne que he querido para alimentarme, ha sido, indudablemente, gracias al trabajo de este león. Él me ha favorecido durante años, así que yo debo ahora hacer lo que pueda por él».

El chacal llegó hasta el pozo y comprobó que el león no podía salir porque el caudal estaba bajo. Pero el chacal, sacando fuerzas de flaqueza, logró desviar un canal hasta el pozo y, al ascender el caudal de este, el león pudo salir y salvar su vida.

No sabemos si el león y el chacal se hicieron amigos, aunque nos gustaría creer que sí.

El Maestro dice: Hasta el rey de los leones necesita ayuda alguna vez. Nadie hay tan poderoso que no necesite a alguien que lo sea menos. Todos somos interdependientes. En un momento dado, el más poderoso

se torna indefenso y el menos poderoso se vuelve imprescindible.

Autor: Anónimo

Hay ocasiones en las que nos encontramos atrapados y bloqueados con nuestras emociones ante ciertas circunstancias, y no sabemos cómo encontrar la luz al final del túnel. Nuestras creencias, nuestro enfoque y las perspectivas que adoptamos nos nublan el parabrisa a través del que miramos nuestro futuro. Y aquí calza perfectamente la frase del Chapulín Colorado: «OOOHH y ahora quién podrá ayudarme». Lo que estoy tratando de decirle es que pida y busque ayuda. Cuando usted acude a otra persona, su enfoque se amplía, su perspectiva cambia, su visión se expande. Muchas veces caemos en el grave error de sentirnos autosuficientes, de pensar que podemos manejar la situación solos, y lo único que logramos es alargar o empeorar el panorama. Pero tomé en cuenta que, cuando buscamos ayuda, sino lo hacemos de forma adecuada, podemos generar mayor confusión. Aquí algunas consideraciones que debemos tener en cuenta:

• **Busque ayuda en personas maduras y de confianza.** He conocido personas que caen en el error de contarle sus problemas a todos sus amigos o vecinos con el objetivo de buscar consejo, pero lo único que logran con ello es confundirse más y generar rumor, crítica, burla o compasión en los que conocen de su vida. Cuando usted busque ayuda, acuda a una persona que le genere confianza, que sienta que quiere lo mejor para usted, que sepa que vive lo que predica, que le va a escuchar y a brindar perspectivas maduras, coherentes y serias.

• **Busque ayuda en personas sabias y profesionales.** En mi barrio, hace muchos años, conocí a Piedad Dotti, una señora de la tercera edad. Esta mujer influyó de gran manera en mi vida. Cada vez que tenía situaciones difíciles, acudía a ella. La llegué a querer como si fuera mi abuela. Era una dama muy sabia, espiritual y equilibrada. Siempre daba en el blanco con sus consejos. También, en ciertas épocas de mi vida, he acudido a sacerdotes, pastores, sicólogos y coachs que me han

ayudado a mirar la vida de otra manera y a salir de mis estados paralizantes. Debemos ser más flexibles, romper creencias y paradigmas de que no necesitamos ayuda.

Recuerde: Todos, pero Todos, necesitamos ayuda algún momento de nuestra vida.

4

UTILICE LA FÓRMULA MÁGICA

Metáfora: El viejo guerrero samurái



Cerca de Tokio vivía un gran samurái, ya anciano, que se dedicaba a enseñar el budismo zen a los jóvenes. A pesar de su edad, corría la leyenda de que era capaz de vencer a cualquier adversario. Cierta día, un guerrero conocido por su total falta de escrúpulos pasó por la casa del viejo.

Era famoso por utilizar la técnica de la provocación: esperaba que el adversario hiciera su primer movimiento y, gracias a su inteligencia privilegiada para captar los errores, contraatacaba con velocidad fulminante. El joven e impaciente guerrero jamás había perdido una batalla. Conociendo la reputación del viejo samurái, estaba allí para derrotarlo y aumentar aún más su fama.

Los estudiantes de zen que se encontraban presentes se manifestaron contra la idea, pero el anciano aceptó el desafío. Entonces fueron todos a la plaza de la ciudad, donde el joven empezó a provocar al viejo. Arrojó algunas piedras en su dirección, lo escupió en la cara y le gritó todos los insultos conocidos, ofendiendo incluso a sus ancestros. Durante varias horas hizo todo lo posible para sacarlo de casillas, pero el viejo permaneció impasible.

Al final de la tarde, ya exhausto y humillado, el joven guerrero se retiró de la plaza. Decepcionados por el hecho de que su maestro aceptara tantos insultos y provocaciones, los alumnos le preguntaron:

¿Cómo ha podido soportar tanta indignidad? ¿Por qué no usó su espada, aun sabiendo que podría perder la lucha, en vez de mostrarse como un cobarde ante todos nosotros?

El viejo samurái repuso:

—Si alguien se acerca a ti con un regalo y no lo aceptas, ¿a quién le pertenece el regalo?

—Por supuesto, a quien intentó entregarlo —respondió uno de los discípulos.

—Pues lo mismo vale para la envidia, la rabia y los insultos —añadió el maestro—. Cuando no son aceptados, continúan perteneciendo a quien los cargaba consigo

Autor: Anónimo

Cuántas veces utilizamos la ecuación:

ACCIÓN = REACCIÓN. Me pegas, te pego; me insultas, te insulto; me gritas, te grito.

El viejo guerrero de la parábola toma forma en muchas situaciones. Por ejemplo, cuando el tráfico se vuelve crítico y pasa alguien y nos rebasa pitándonos y además recibimos un insulto. ¿Qué hacemos? Hemos visto que hay personas que aceleran hasta alcanzar al otro auto, incluso corriendo el riesgo de provocar un acci-

dente, con el único fin de responder de igual forma al insulto.

O cuando estamos en la casa y nuestra pareja nos dice cosas que no nos gusta, porque nos conoce muy bien y sabe por dónde atacarnos. Nosotros caemos en la provocación y, en lugar de actuar con sabiduría y prudencia, respondemos también con la misma moneda, atacando de esta manera. La otra persona también se siente herida. Entonces la discusión termina en portazos, resentimiento y odio... y todos salimos perdiendo. En especial los niños. Entonces, solo cuando hemos caído en provocación, nos arrepentimos y nos damos cuenta de que nunca debimos aceptar ese regalo.

Por lo tanto, actuemos como el viejo samurái. Seamos como la tierra que cubre una hoguera, ya que esta actitud nos da poder. Entonces, lo animo a utilizar la siguiente fórmula:

ACCIÓN + RAZÓN = REACCIÓN

Es decir, antes de que reaccionemos ante cualquier estímulo o provocación, pensemos con cabeza fría.

Esta fórmula te hará crecer en prudencia, en tolerancia, en paciencia y en sabiduría. No somos menos cuando no respondemos a la agresión. Porque, cuando se apacigüen las aguas, los demás terminarán dándose cuenta de que tu reacción fue la mejor, comenzarán a admirarte y luego aprenderán de tu ejemplo.



APRENDA DE LAS EMOCIONES QUE LO INCOMODAN

Metáfora: Tormentas



Cuentan que un día un campesino le pidió a Dios que le permitiera mandar sobre la Naturaleza para que según él— le rindieran mejor sus cosechas. ¡Y Dios se lo concedió!

Entonces, cuando el campesino quería lluvia ligera, así sucedía; cuando pedía sol, este brillaba en su esplendor; si necesitaba más agua, llovía más regularmente; etc.

Pero, cuando llegó el tiempo de la cosecha, su sorpresa y estupor fueron grandes porque resultó un total fracaso. Desconcertado y medio molesto le preguntó a Dios por qué salió así la cosa, si él había puesto los climas que creyó convenientes.

Pero Dios le contestó:

—Tú pediste lo que quisiste, más no lo que de verdad convenía. Nunca pediste tormentas, y estas son muy necesarias para limpiar la siembra, ahuyentar aves y animales que la consumen, y purificarla de plagas que la destruyen.

El optimista no es aquel que no ve las dificultades, sino aquel que no se asusta ante ellas, no se echa para atrás. Por eso podemos afirmar que las dificultades son ventajas, las emociones difíciles nos dan señales y las circunstancias adversas hacen madurar y crecer a las personas.

Por eso hace falta una verdadera tormenta en la vida de una persona para hacerla comprender cuánto se ha preocupado por tonterías y por chubascos pasajeros.

LO IMPORTANTE NO ES HUIR DE LAS TORMENTAS, SINO TENER FE Y CONFIANZA EN QUE PRONTO PASARÁN Y NOS DEJARÁN ALGO BUENO EN NUESTRAS VIDAS.

Autor: Anónimo

Siempre recuerdo la época cuando yo tenía alrededor de 10 años. Nos reuníamos en fechas especiales en la casa de mis abuelos todos los primos; éramos unos 10, que íbamos en edades desde los 6 hasta los 14 años.

Hay que decirlo ciertamente que unidos hacíamos temblar la casa con nuestras diabluras, y cada vez que hacíamos alguna travesura como romper un macetero, dañar las almohadas de las camas, lanzar torpedos en los negocios cercanos, o querer enterrarle a uno de los más pequeños, había un primo que era el más consentido y siempre nos delataba. Todos se enteraban lo que pasó, porque teníamos un espía y todos sabíamos quién era. No había forma de convencerlo. Cada vez que hacíamos algo indebido, el informaba a todos lo

que ocurrió. Aunque nos incomodaba, ese proceder, en el fondo, nos hacía bien. Les cuento esto porque lo mismo ocurre en nuestro cuerpo. Las emociones incómodas son los informantes, las alarmas, los espías que nos indican que algo no va bien. Cuando nos sentimos en un estado emocional incómodo, debemos preguntarnos ¿qué me quiere comunicar esta emoción o este estado emocional? A continuación quiero presentarle un cuadro de algunas de estas emociones y el mensaje que nos transmiten, todo esto para tomar acción de manera rápida y oportuna.

Emoción

Mensaje y acción a tomar

Tristeza

Necesita encontrar mayor compromiso y sentido a su vida. Encuentre algo que le motive.

Resentimiento

Requiere comprender que debe vivir con menos expectativas con respecto a las personas. No espere gratitud de los demás ni nada a cambio.

Preocupación

Prepare un plan A, plan B plan C y los que pueda. Sea creativo.

Rabia

Busque otra estrategia para protegerse y busque reaccionar más inteligentemente. Respire.

Miedo

Busque opciones para estar a salvo. Tenga fe.

Soledad

Entréguese primero y más hacia los demás. Relaciónese mejor con las personas.

Inseguridad

Crea más en usted. Empodérese. Valore sus capacidades.

Vergüenza

Necesita mostrarse más ante los demás, y ser más visible. Tenga cuidado para hacerlo de manera inteligente.

Desilusión

No sobredimensione a las personas y a las cosas. Mire con un lente menos subjetivo.

Impaciencia

Deje de precipitarse, todo a su tiempo y en su momento. Deje que fluyan las cosas.

Depresión

Agradezca más por lo que tiene, viva el tiempo presente, y encuentre valor a todo lo que ha hecho.

Aburrimiento

Busque actividades que le gusten, haga algo distinto y motivante.

Decepción

Insista en lo que se ha propuesto, retroalimente para ver si hay otros caminos para la consecución de lo que quiere obtener, y si no los hay, acéptelo con madurez.

Celos

Necesita comprender que usted es una persona importante, única. Trabaje más en su autoconfianza.

Insatisfacción

Busque otras cosas o actividades que le satisfagan y persevere hasta alcanzarlas. Acepte los hechos y, si puede, mejórelos.

Culpa

Las cosas tenían que suceder así, deje de martirizarse, aprenda de sus errores y no vuelva a cometerlos.

Como recomendación final. No huya ni tema experimentar este tipo de emociones; esté alerta de lo que estas le quieren comunicar y póngase en acción.

VISUALICE CÓMO QUIERE REACCIONAR

Metáfora: Deja secar la ira

Mariana se puso toda feliz por haber ganado de regalo un juego de té de color azul.

Al día siguiente, Julia, su amiguita, vino bien temprano a invitarla a jugar. Mariana no podía, pues saldría con su madre aquella mañana.

Julia, entonces, pidió a Mariana que le prestara su juego de té para que ella pudiera jugar sola en el jardín del edificio en que vivían.

Ella no quería prestar su flamante regalo, pero, ante la insistencia de la amiga, decidió solo hacer hincapié en el cuidado de aquel juguete tan especial.

Al volver del paseo, Mariana se quedó pasmada al ver su juego de té tirado en el suelo. Faltaban algunas tazas y la bandeja estaba rota.



Llorando y muy molesta, Mariana se desahogó con su mamá: «¿Ves, mamá, lo que hizo Julia conmigo? Le presté mi juguete y ella lo descuidó todo y lo dejó tirado en el suelo».

Totalmente descontrolada, Mariana quería ir a la casa de Julia a pedir explicaciones, pero su madre cariñosamente le dijo:

«Hijita, ¿te acuerdas de aquel día cuando saliste con tu vestido nuevo todo blanco y un coche que pasaba te salpicó de lodo? Al llegar a casa querías lavar inmediatamente el vestido, pero tu abuelita no te dejó.

¿Recuerdas lo que dijo tu abuela? Ella dijo que había que dejar que el barro se secase, porque después sería más fácil quitar la mancha.

Así es hijita, con la ira es lo mismo, deja la ira secarse primero, después es mucho más fácil resolver todo».

Mariana no entendía muy bien, pero decidió seguir el consejo de su madre y fue a ver televisión.

Un rato después sonó el timbre de la puerta...Era Julia, con una caja en las manos y sin más preámbulo ella dijo:

«Mariana, ¿recuerdas al niño malcriado de la otra calle, el que a menudo nos molesta?

Él vino para jugar conmigo y no lo dejé porque creí que no cuidaría tu juego de té, pero él se enojó y destruyó el regalo que me habías prestado.

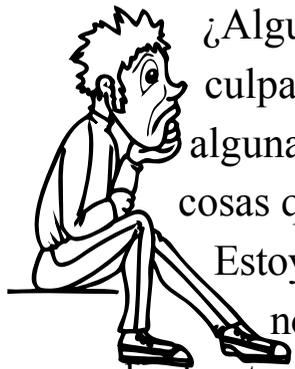
Cuando le conté a mi madre, ella, preocupada, me llevó a comprar otro igualito, para ti. ¡Espero que no estés enojada conmigo. ¡No fue mi culpa!».

«¡No hay problema! –dijo Mariana– ¡Mi ira ya secó! Y dando un fuerte abrazo a su amiga, la tomó de la mano y la llevó a su cuarto para contarle la historia del vestido nuevo ensuciado de lodo».

Nunca reacciones mientras sientas ira. La ira nos ciega e impide que veamos las cosas como realmente son. Así evitarás cometer injusticias y ganarás el respeto de los demás por tu posición ponderada y correcta delante de una situación difícil.

Acuérdate siempre: ¡deja la ira secar!

Autor: Anónimo



¿Alguna vez se ha sentido mal y hasta culpable por la forma cómo reaccionó ante alguna situación, por la ira que tuvo, por las cosas que dijo, o por la forma como actuó?

Estoy casi seguro de que sí. Porque a todos nos ha pasado que, luego de analizar las cosas desde otra perspectiva, nos hemos dado cuenta de que cometimos un error, ya sea como jefes, o como padres, o como amigos, algún momento se nos ha ido la mano. Todos tenemos nuestras debilidades, y parece que la vida nos confronta donde más debemos aprender, de tal manera que muchas veces queremos cam-

biar de comportamientos y seguimos repitiéndolos. Hay una frase que dice «más vale prevenir que lamentar». El ejercicio que le propongo a continuación tiene como objetivo el transformar la culpa en prevención. En lugar de arrepentirnos por haber actuado o respondido de una manera que no deseábamos, la idea es anticiparnos de una forma proactiva para ver las posibilidades de cómo podemos reaccionar en situaciones futuras y sentirnos dueños de nuestros recursos y emociones.

Aquí el ejercicio:

Recuerde alguna situación en la que su reacción emocional no fue la mejor, es decir reaccionó con mucho coraje, o se desesperó, o se sintió muy triste, o hirió y afectó a los demás de alguna manera. Recuerde en detalle lo que ocurrió, qué pensó antes, qué le incitó a reaccionar así, qué sintió.

Piense ahora cómo le hubiera gustado reaccionar, en

qué debería haber pensado, qué le hubiera gustado decir?, ¿qué emociones debieron aflorar?, ¿cómo debió haber actuado?

Finalmente sitúese en el futuro. Imagine una situación en la que va a poner a prueba su nueva forma de responder emocionalmente. Construya las imágenes, los sonidos, las sensaciones y todos los acontecimientos que ocurrirán. Y ahora visualice cómo va a reaccionar, qué va a pensar, qué va a decir, qué emociones van a aflorar, y cómo va a actuar.

7 DESTAPE LA OLLA DE PRESIÓN, SUAVEMENTE

Nuestra sociedad nos ha enseñado a reprimir nuestras emociones. Eso lo vemos, por ejemplo, cuando los padres le dicen a su hijo varón: «No llores hijo, los hombres no lloran» o cuando la gente nos ve llorando y nos dice: «Ya no llores», como si llorar fuera algo malo.



Muchas veces, cuando lloramos, sacamos nuestros sentimientos y emociones reprimidas. Quiero plantearle una analogía. Recuerdo que mi madre, cada vez que cocinaba con olla de presión y le tocaba destapar a mi tía, o a la persona que nos ayudaba en la cocina, siempre recalcaba: «Tendrán cuidado, coloquen la olla en el grifo de agua para que se enfríe». Yo no sabía, a mis siete años, porqué tanta insistencia de mi mamá, hasta que lo comprendí cuando vi que alguien destapó una olla sin enfriarla primero y todo lo que estaba dentro de la olla salió volando, y la persona que lo hizo se quemó. Menos mal, no fue

tan grave. Este ejemplo lo grafico porque lo mismo nos ocurre a nosotros con nuestras emociones. Cada día nos ocurren situaciones de diversa índole que nos provocan emociones que muchas veces no las sacamos y se quedan reprimidas, hasta que nos convertimos en una olla de presión de emociones y, si no la enfriamos poco a poco y la destapamos de manera suave, vamos a explotar causando serias lesiones a nosotros y a los demás.

En mis seminarios, yo comparto con la gente cómo enfriar esa olla de presión para no ocasionar accidentes. Realizamos algunos ejercicios que son aprendidos de los seres más sabios de este planeta, los niños. A continuación le presento algunos de los ejercicios para descomprimir su olla de presión emocional.

1) Respire profundamente y de manera completa con el diafragma 10 veces mientras imagina que, en cada respiración, salen sus emociones reprimidas.

2) Salte y zapatee con los pies descalzos de manera que descargue en la tierra toda la energía contenida.

3) Pegue un grito tan fuerte como pueda. Hágalo en un lugar abierto o tápese con una almohada mientras grita para que no crean que está loco.

4) Acuéstese en el suelo boca arriba encoja las piernas y comience a golpear fuertemente los pies contra el piso mientras grita «NO QUIERO» como las pataletas que hacen los niños.

5) Llore, o ríase, o baile intensamente hasta que se sienta más liviano/a.

6) Haga cualquier tipo de ejercicio que lo haga sudar y visualice que, en el sudor, salen todas esas emociones.

El practicar estos u otros ejercicios que usted conozca le ayudará a prevenir eventos demasiado intensos y hasta traumáticos, entrar en estados de histeria, de agresión, de depresión o de bloqueo.



SACÚDASE DE LAS ADVERSIDADES

Metáfora: Sacúdete y sube

En una tarde de tormenta, cierto campesino que tenía una mula ya vieja caminaba por un sendero estrecho y resbaladizo.

En un lamentable descuido, la mula cayó en un pozo que había sido destapado.



El campesino oyó los bramidos del animal y se apresuró para ver lo que ocurría. Le dio pena al ver a su fiel servidora en esa condición y corrió a la ciudad a pedir ayuda para no dejar que su animal muriera.

Con gran apremio se acercaba a la gente diciendo: ayúdenme, por favor, mi mula acaba de caer al pozo, necesito que me ayuden a sacarla porque, de lo contrario, morirá. Pero nadie lo ayudó.

Ante esto decidió regresar y para entonces ya no pudo divisar al animal porque había caído la tarde. Pensó que su mula había muerto. Y decidió enterrar a su compañera de trabajo en el mismo pozo. Palada tras palada, oía asombrado como si el animal estuviera vivo.

Y luego de una hora pasó algo insólito. El campesino divisó que efectivamente la mula estaba viva y no solo eso, sino que cada vez que paleaba la tierra sobre su lomo, el animal se sacudía la tierra y ella subía sobre la misma que se acumulaba en el suelo.

—**Sacúdete y sube. Sacúdete y sube. Sacúdete y sube** —comenzó a gritar el campesino.

No importaba cuán dolorosos fueran los golpes de la tierra y las piedras sobre su lomo, o lo tormentoso de la situación, la mula luchó contra el pánico.

Mientras, el campesino seguía gritando:

—**Sacúdete y sube. Sacúdete y sube. Sacúdete y sube.**

Y la mula continuó sacudiéndose y subiendo. Poco a poco pudo llegar hasta el punto en que, cansada y abatida, logró salir de un brinco de las paredes de aquel pozo.

La tierra que parecía que la enterraría se convirtió en su bendición. Todo por la manera en que ella enfrentó la adversidad.

Autor: Anónimo

Muchas ocasiones nos han ocurrido que los problemas, los fracasos, nuestras penas, nuestras amarguras y hasta nuestras dolencias se convierten en una montaña sobre nuestros hombros que parece hundirnos y hasta sepultarnos.

Este tipo de situaciones se relacionan con todos nosotros, no importa la edad que tengamos.

Hoy vemos y escuchamos cómo los niños están enfer-

mando por efectos del estrés; es decir, por no poder manejar las situaciones difíciles de forma efectiva. Algunos estudiantes terminan suicidándose al sentir que han perdido el año.

Muchos jóvenes sufren de depresiones crónicas a partir de que tuvieron una decepción amorosa.

Algunas mujeres viven el resto de su vida con una gran amargura por la pérdida de su ser más querido.

Y la vida de muchas personas se convierte en una tragedia luego de una caída económica, familiar o de salud.

Existe una verdad y es que Todos nos caemos muchas veces en la vida, o por lo menos una vez.

¿De qué depende entonces que algunas personas sucumban ante las adversidades y otras, ante situaciones similares e incluso más difíciles, logren salir y alcanzar poder en sus vidas?

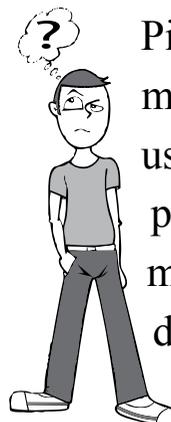
Y la respuesta es que aquellas personas que han logrado salir airoso han aplicado estrategias mentales y emocionales efectivas, para levantarse de aquellas caídas, para sacudirse del sufrimiento, del agobio, de la depresión, de las imágenes y emociones limitantes y lograr subirse sobre ellas y utilizarlas como escalón para llegar muy lejos.

Recuerde por siempre que, si enfrentamos y nos sacudimos de nuestros problemas y respondemos positivamente, y evitamos dar lugar al pánico a la amargura y las lamentaciones de nuestra baja autoestima, las adversidades que vienen a nuestra vida a tratar de enterrarnos nos darán el potencial para poder salir beneficiados y bendecidos.

No dejes que ninguna persona, ni que ninguna circunstancia te entierren mientras sigas vivo. Por lo tanto, sacúdete y sube.

9

MODELE LAS EMOCIONES DE LA GENTE QUE USTED ADMIRA



Piense en las personas que, para usted, son un modelo a seguir. Piense en las personas que usted valora por la madurez emocional que poseen. Recuerde las veces que usted ha mencionado a un amigo pariente o compañero de trabajo cosas como: «Te admiro, cómo reaccionaste ante esa situación, yo no hubiera podido hacerlo».

Las personas, que son un ejemplo para nosotros no solo existen para que les pongamos en el más alto pedestal de nuestros ideales y los tengamos como nuestros héroes, pero difíciles de alcanzar. Están ahí para que sigamos sus pasos y eso en Programación Neuro-lingüística significa modelar.

Si usted quisiera tener la tranquilidad de su papá para reaccionar en ciertas circunstancias, o el positivismo

de su abuelo, o la tolerancia de su compañero de trabajo ante las presiones del día a día, entonces comience a modelarlos. Para esto, hágales las siguientes preguntas.

¿Por qué reaccionas así?

¿En qué piensas para reaccionar así?

¿Cuáles son tus creencias y valores que predominan para que tengas esa emoción?

¿Qué te dices a ti mismo para mantener ese estado emocional?

¿Cuál es la postura corporal que adoptas cuando estás en ese estado emocional?

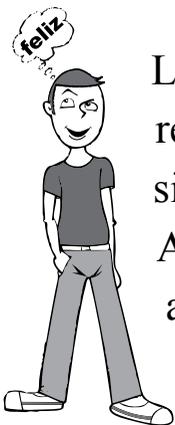
Si podrías darme unas claves para reaccionar así, ¿cuáles serían?

Y luego contéstese usted las mismas preguntas, y después de reconocer las diferencias, comience a cambiar sus creencias, valores, interpretaciones, lenguaje y posturas, adoptando las de la persona que usted admira. Muy pronto se dará cuenta de que transformó sus emociones.

10

UTILICE NEUROASOCIACIONES EMOCIONALES

Le voy a pedir de favor que haga el siguiente ejercicio:



La primera parte consiste en que usted recuerde un momento de su vida donde se sintió con mucha alegría, dicha y felicidad. Asíciense con ese momento, métase como actor de esa película que esta viendo y vuelva a vivirla. Observe con detalle las imágenes, los colores, el entorno, los personajes, las cosas y todos los detalles que estaban en ese momento. Ahora recuerde todo lo que escuchaba, lo que le decían, lo que se decía usted mismo, los sonidos que lo rodeaban. Traiga todas las sensaciones que experimentó, los olores, los sabores, las reacciones de su cuerpo y vuelva a vivirlas nuevamente. Finalmente quiero que toda esta experiencia la asocie con un color, y mientras genera esta asociación apriete su puño y dígame: «SÍ, SÍ, BIEN, BIEN».

Ahora hagamos la segunda parte de este ejercicio:

Proyéctese en el futuro e imagine una situación en que usted requiere sentirse alegre, con dicha y felicidad. Ahora piense y traiga a su mente el color que escogió anteriormente. Coja ese color y píntese usted de ese color, báñese con ese color, haga que ese color penetre en cada parte de usted y ahora, mientras pasa eso, apriete su puño y dígame: «SÍ, SÍ, BIEN, BIEN».

Repita en voz alta para que recuerde: «Mi color de la felicidad es el... (diga el que usted escogió)».

Desde ahora en adelante, cada vez que usted desee sentirse alegre con dicha y con felicidad, haga la segunda parte de este ejercicio y generara las neuroasociaciones emocionales necesarias para sentirse así.

Todo esto se relaciona con lo que, en Programación Neurolingüística se llama Anclas.

Un “ancla” puede definirse (en el contexto de PNL), como el estímulo que provoca un estilo constante de respuesta hacia una persona.



Un aspecto importante a considerar es que vivimos y generamos anclas todos los días. Cuando escuchamos una canción y recordamos algo bonito del pasado, estamos activando un ancla auditiva. Cuando miramos algo y nos ponemos nostálgicos, estamos activando un ancla visual. Cuando experimentamos algo sensorial y nos estremecemos con ello, estamos activando un ancla kinestésica.

La mayoría de nuestras anclas las utilizamos de manera inconsciente. El secreto del ejercicio que le acabo de plantear es el de utilizar un ancla de manera consciente y a nuestro favor, para adoptar las emociones que nos gustaría experimentar en un determinado momento. Tome en cuenta que, mientras más practique este ejercicio con diferentes emociones y asociando los colores correspondientes, más destreza adquirirá a la hora de manejar su estado emocional.

11 ESCOJA CINCO EMOCIONES QUE LO EMPODEREN Y GENE CINCO ACCIONES PARA VIVIRLAS

Cambiar el ánimo

Un día triste
Todos tenemos días tristes
Días miserables en los que te
sientes inservible,
gruñón,
abandonado
y profundamente cansado de todo
El solo hecho de empezar un día más,
parece imposible
En este tipo de días te puedes sentir paranoico y
creer que todos andan tras de ti
(Lo cual no todas las veces es malo).
Te sientes frustrado y ansioso
¡inclusive empiezas a comerte las uñas!
Lo cual se puede transformarse
en una ansiedad por comer y comer

Así que...
¿Cómo llegar a esa sensación,
como la que tenemos cuando tomamos
un baño de agua caliente...?
Es fácil
Primero que nada,
deja de darle tantas vueltas al asunto.
Es hora de escuchar música.
Ahora relájate, respira profundamente
(Inhala por la nariz y exhala por la boca).
Trata de meditar, si es posible...
...o toma un paseo para aclarar la mente
Acepta el hecho de que tendrás que
poner a un lado tus sentimientos personales
trata de ver las cosas desde una
perspectiva distinta.
Tal vez, después de todo, tú tienes la culpa.
Si ese es el caso, sé lo suficientemente
grandecito para pedir perdón
(Nunca es demasiado tarde).
Si alguien más está haciendo las cosas mal,
levanta alto tu cara y dile,

—¡Eso no está bien y no lo voy a tolerar!
(En ocasiones es bueno ser enérgico).
Nunca te canses, ni suspires,
siéntete orgulloso de ti mismo.
Pero no pierdas la capacidad de reírte,
incluso de ti
(Esto se vuelve más fácil si te juntas con
gente positiva).
Vive cada día como si fuera el último,
porque algún día lo será.
No tengas miedo de morder
más de lo que puedas masticar.
¡¡Arriésgate!!
¡Nunca te atrases! ¡¡Inténtalo!!
Después de todo, ¡¡de eso trata la vida!!

Autor: Anónimo

Este último punto, se refiere a que debemos tener en cuenta las emociones y los estados que más nos gusta vivir y experimentar y contar con un gran menú de actividades que nos sitúen en estos estados.

Para esto le voy a solicitar muy comedidamente que escoja cinco emociones que quiere experimentar en su día, y luego que escriba una lista de cinco acciones que harán que usted logré generar dichas emociones.

Por ejemplo si yo escojo el estado emocional de Alegría, el siguiente paso es escoger las actividades que me ponen alegre. En mi caso me da alegría jugar con mi hija, saltar al ritmo de una canción, jugar fútbol, recordar un momento de la época del colegio, llamar a un amigo que me cuente sus ocurrencias.-De la misma manera, va ha llenar usted los espacios en blanco que a continuación le presento en el siguiente ejercicio:

Emoción 1 _____

- Actividades. 1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

Emoción 2 _____

- Actividades. 1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

Emoción 3 _____

- Actividades. 1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

Emoción 4 _____

- Actividades. 1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

Emoción 5 _____

- Actividades. 1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

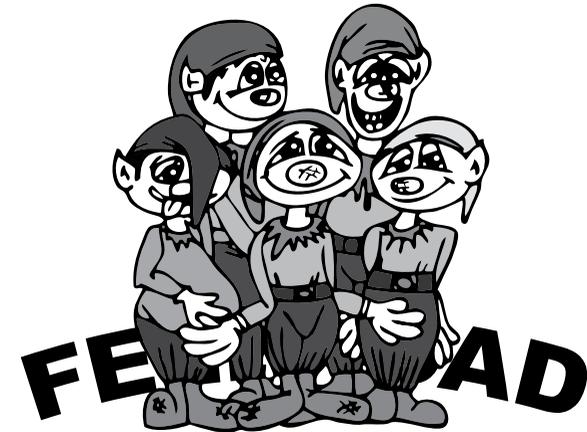
A menudo tenemos un **menú de estrategias** para ponernos mal, la idea de este ejercicio es contar con tantas actividades posibles para ponernos bien y experimentar de manera espectacular nuestra vida.

VIVIENDO A PLENITUD

METÁFORA: LA FELICIDAD ESCONDIDA

Un poco antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura. Uno de ellos dijo:

—Debemos quitarles algo a los seres humanos, ¿pero qué?



Después de mucho pensar uno dijo:

—Ya sé. ¡Vamos a quitarles la felicidad! El problema es dónde esconderla para no que no puedan encontrarla.

Propuso el primero:

—Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.

—No, recuerda que tienen fuerza; alguno podría subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán donde está – replicó otro.

Se escuchó una nueva propuesta:

—Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.

Otro señaló:

—No olvides que son curiosos, alguno podría construir un aparato para bajar, y entonces la encontrarán.

—Escondámosla en un planeta bien lejano de la Tierra –propuso otro.

—No –le dijeron–. Recuera que les dieron inteligencia, y un día alguno va a construir una nave para viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad.

El duende más veterano, que había permanecido en

silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas, dijo:

—Creo saber dónde ponerla para que nunca la encuentren.

Todos voltearon asombrados y preguntaron al unisonó:

—¿Dónde?

—La esconderemos dentro de ellos mismos; estarán tan ocupados buscándola afuera que nunca la encontrarán.

Todos estuvieron de acuerdo y desde entonces ha sido así: el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la lleva consigo.

Autor: Anónimo

Se ha percatado que muchas personas en este mundo, no viven la vida sino que sobreviven, cumplen simplemente con el ciclo vital, al igual que las plantas o los animales, nacen, crecen, se reproducen y mueren.

Yo personalmente creo que la vida es un arte y hay que

aprender a vivir a plenitud y a encontrar la felicidad que solo se halla en nuestro interior.

Vivir a plenitud no es más que buscar de manera consciente las emociones que nos empoderan gran parte de nuestro día, aceptando y aprendiendo de las emociones que nos dejan enseñanza, y saliendo rápidamente de los estados que nos paralizan.

Hay cuatro claves que yo he descubierto para encontrar esa felicidad escondida y vivir a plenitud y, en esta última parte, quiero compartirlas con usted.

Estas son:

- 1) Agradezca por lo que tiene.**
- 2) Disfrute el presente.**
- 3) Fluya con la vida y suprima condiciones.**
- 4) Acuda frecuentemente al mecánico del alma.**

Agradezca

por lo que tiene



Sé Agradecido

Sé agradecido si te despertaste esta mañana con más salud que enfermedad, eres más bendecido que lo que millones que no sobrevivirán esta semana.

- Si tú nunca has experimentado el peligro de la batalla, la soledad de la prisión, la agonía de la tortura, el dolor penetrante del hambre, estás mucho mejor que 600 millones de personas en el mundo.
- Si puedes asistir a reuniones religiosas sin temor al acoso, arresto, tortura o muerte, tienes más suerte que 3 millones de personas en el mundo.
- Si tienes alimentos en la refrigeradora, ropa sobre tu cuerpo, un techo sobre tu cabeza y un lugar donde dormir eres más rico que el 75% de las personas en este mundo.

- Si tienes dinero en el banco, en tu billetera, y monedas en un plato en algún lugar... estás entre el 8% de los opulentos de este mundo.
- Si tus padres aún viven y están juntos, eres, en realidad, una rareza.
- Si yergues tu cabeza en alto con un sonrisa en la cara, eres verdaderamente agradecido...eres bendecido porque la mayoría puede hacerlo, pero la mayor parte no lo hace.
- Recuerda siempre ¡Sé agradecido por todo lo que tienes!

Autor: Anónimo

Le voy a pedir que realice el siguiente ejercicio:



Estire los brazos de forma horizontal e imagine que usted es una balanza, en que, en su lado izquierdo, va a colocar todas cosas que no tiene, es decir por ejemplo: la casa que no tiene, el sueldo que aún no tiene, el auto que no tiene, el viaje que no tiene etc., etc. Ahora sienta que tan pesado esta su brazo izquierdo, seguro me dirá, que está muy pesado porque hay muchas cosas que aún no tiene. Inmediatamente le voy a solicitar que imagine que en su lado derecho usted coloca todo lo que tiene, es decir: la vida, la salud, el tener intactos sus brazos, el poder mirar, escuchar, el tener un techo donde vivir, el contar con una familia, y los pocos o muchos bienes materiales que posea. Ahora sienta que tan pesado está su brazo derecho, y respóndame ¿cuál de los dos lados pesa más? ¿El izquierdo

que representa lo que le falta, o el derecho que representa lo que tiene?

Conteste en este espacio, ¿qué brazo pesa más? _____

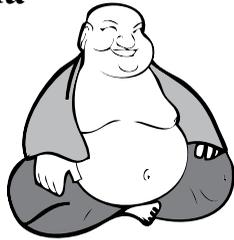
Si usted cree que pesa más lo que le falta, entonces usted se está enfocando en la escasez y si usted cree que pesa más lo que tiene, entonces se está enfocando en la abundancia. Y la pregunta final que quiero hacerle es: ¿en qué se quiere enfocar el resto de su vida? ¿En la escasez o en la abundancia?

Recuerde que, si enfoca en la abundancia, atraerá más abundancia. Para ello la Gratitude es una herramienta Clave. Agradezca todos los días lo que tiene, en lugar de quejarse por lo que no tiene. Siéntase multimillonario, tome consciencia de la fortuna que tiene al poder mover sus dedos, al poder mirar, al poder caminar, etc. Así que, al levantarse, le sugiero que la primera palabra que debemos expresar es Gracias. Gracias por el sueño reparador, gracias por haber amanecido, por estar

con salud, etc. Durante el día, agradezca por todo. A la señora, que le pasa un vaso de agua, a Dios por permitirle contemplar ese paisaje, al mesero que le sirve la comida, etc. Y, por la noche, agradezca por todo lo que vivió, por los obstáculos que le hacen más fuerte, por las situaciones que usted resolvió en el trabajo, y por estar un día más completo, con libertad y con vida.

Con esta práctica se dará cuenta de usted vive en verdadera abundancia, y la misma se multiplicará en un 500% lo que le permitirá vivir más a plenitud.

Enseñanza de Buda



Preguntando acerca de lo que debían hacer los monjes para alcanzar la perfección, Buda contestó: «El monje, al andar, se entrega totalmente al andar; al estar de pie, se entrega a estar de pie; al estar sentado, se entrega a estar sentado, y al estar tumbado, se entrega a estar tumbado. Al mirar, se dedica a mirar; al extender el brazo, a extender el brazo; al vestirse, a vestirse; y lo mismo, al comer, beber, mascar o gustar o cualquier otra acción, se dedica y entrega con perfecta comprensión a lo que hace».

Tomado de Al Andar se hace Camino

Carlos G. Valles

Parece simple y hasta lógico lo que nos dice esta enseñanza. Que cuando caminemos, caminemos, y cuando comamos, comamos. Pero no es nada fácil, ya que nosotros mezclamos todo lo que hacemos, cuando caminamos, hablamos por teléfono; cuando conversamos con alguien, estamos en la computadora; cuando estamos comiendo, vemos televisión. Siempre estamos pensando en otra cosa, soñando despiertos, viviendo el futuro y el pasado, y casi nunca podemos hacer lo que dice esta enseñanza que es vivir con toda entrega, pasión, amor y enfoque en lo que estamos haciendo.

Vivimos en los actuales tiempos, tiempos de ansiedad. Si estamos en la mañana, queremos que sea tarde; si estamos en enero, queremos que sea marzo; si estamos saliendo de viaje, ansiamos haber llegado; si estamos en lunes, queremos que sea viernes; si estamos en el colegio, queremos estar en la Universidad. Nunca estamos 100% en donde estamos. No saboreamos el presente, no disfrutamos el almuerzo por esperar la cena, no disfrutamos de nuestro trabajo por soñar con las vacaciones. Soñar es bueno, pero lo malo es cuando nuestros sueños nos divorcian de nuestro presente.

Necesitamos tomar conciencia del ahora. Para esto le invito a realizar el siguiente ejercicio que Eckhart Tolle, en su libro *El poder del Ahora*, nos plantea y nos dice: «Cada vez que usted suba y baje las escaleras en su casa o en su lugar de trabajo, ponga mucha atención a cada paso, a cada movimiento, incluso a su respiración. Esté totalmente presente. O cuando se lave las manos, preste atención a todas las percepciones sensoriales asociadas con la actividad: el sonido y el tacto del agua, el movimiento de sus manos, el aroma del jabón y así sucesivamente». La clave, como nos plantea este autor, es tomar conciencia en ciertos momentos de nuestro día que el disfrute de nuestra vida está en el ahora, en el momento presente, en el aquí.

Yo siempre recalco en mis seminarios que no esperen a tener ese carro para estar contentos, a comprar esa casa para sentirse llenos; que no esperen que llegue la fiesta para sentirse alegres, que no esperen a que sus hijos se gradúen para sentirse aliviados. La felicidad, el disfrute, la alegría, la dicha se encuentra en el presente y en este instante, y debemos comenzar a sacarle más el jugo a la vida en nuestro presente.

Fluya con la vida y suprima condiciones

Metáfora: Dos Alternativas

Se encontraba con sus hijos en Kenia, África; realizaban un safari a pie en plena llanura; el sol inclemente hacía que marcaran los termómetros 45 grados centígrados a la sombra, con la salvedad de que no había muchos lugares con sombra.

Al notar que el clima empezaba a afectar negativamente el humor de sus hijos, les hizo el siguiente planeamiento: «Tenemos dos alternativas: disfrutar la excursión con esta temperatura o pasarnos el día lamentándonos del clima y terminar agrediéndonos los unos a los otros. Decidamos, ¿cómo la queremos pasar?». Por supuesto que fue un gran día.



Muy temprano, la familia entera se dispuso a pasar el día en el campo; el lugar elegido era perfecto; pinos, un lago enorme, el paisaje de un verde intenso. El día lucía prometedor, bajaron todos del auto, pusieron el mantel, dispuestos para disfrutar una deliciosa comida campestre.

De pronto, el mal tiempo hizo su repentina aparición. En unos cuantos minutos, el cielo ensombreció y empezaron a caer gruesas gotas de lluvia; levantaron a toda prisa sus cosas y se refugiaron en el auto. Los jóvenes empezaron a lamentarse de la mala suerte: «¿Cómo nos fue a llover? Todo estaba bien, pero esta tormenta nos echó a perder el día. ¿A quién se le ocurrió elegir este lugar?».

Y nuevamente el padre les dijo, tenemos dos alternativas: lamentarnos de la lluvia, la cual está fuera de nuestro alcance suspenderla, así como buscar al culpable que sugirió este lugar, además de que quien haya sido no creo que sea pitoniso o adivino para predecir

la tormenta. La otra opción es disfrutar la comida que hemos preparado y pasarla lo mejor que podamos dentro del auto.

Autor: Anónimo

¿Ha visto usted con detalle a un río? Está lleno de obstáculos y de muchas piedras, ¿verdad? Y a pesar de eso, él busca un camino para seguir su cauce. Él fluye y no se estanca, a menos que lo encierren por todo lado y lo dejen represado.

Nosotros, los seres humanos, nos parecemos más a una represa que a un río, ya que continuamente nos encerramos y nos bloqueamos cuando algo no sale como queremos. Ponemos muchas condiciones para sentirnos a plenitud. ¿Ha visto al papá que dice que a las 8 am se sale en punto al paseo, y ese día alguien se atrasó, y va amargado medio camino protestando porque van a llegar tarde, de tal manera, que se pierde de disfrutar el camino y contagia de su mala vibra a los demás? Creemos que la vida, las circunstancias, las personas y el entorno deben ser como nosotros queremos que

sean, y deben acoplarse a nuestras exigencias, condiciones y reglas. Si nos llueve en un día de vacaciones, nos represamos, nos quejamos y decimos que fue una tontería de día. Pero hay otras personas que no se complican que fluyen como el río, que piensan: «Por algo será que paso esto».Aprovechan lo que tienen: si está lloviendo, se bañan en la piscina y así lo disfrutan.

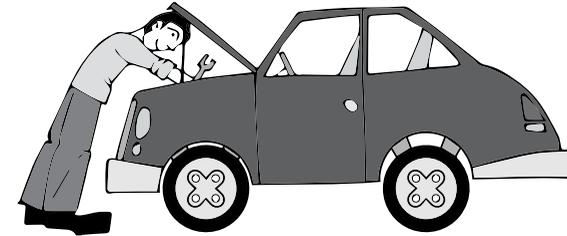
Cuando algo no salga como usted quiera repitase varias veces: **voy a aceptar mi nueva realidad y a disfrutar lo que viene.**

Le invito entonces a que sea más flexible, a que deje de poner tantas condiciones para disfrutar la vida, a que se acople más a las circunstancias y a que viva más a plenitud con lo que tiene y con lo que le ocurre.

Acuda frecuentemente al **mecánico del alma** 4

Metáfora: Mecánico del alma

Una vez iba un hombre en su auto por una larga y muy solitaria carretera cuando de pronto su auto comenzó a detenerse hasta quedar estático. El hombre bajó, lo revisó, trató de averiguar qué era lo que tenía.



Pensaba que pronto podría encontrar el desperfecto que tenía su auto pues hacía muchos años que lo conducía; sin embargo, después de mucho rato se dio cuenta de que no encontraba la falla del motor.

En ese momento apareció otro auto, del cual bajó un señor a ofrecerle ayuda. El dueño del primer auto dijo:

—Mire, este es mi auto de toda la vida, lo conozco como la palma de mi mano. No creo que usted, sin ser el dueño, pueda o sepa hacer algo.

El otro hombre insistió con una cierta sonrisa, hasta que finalmente el primer hombre dijo:

—Está bien, haga el intento, pero no creo que pueda, pues este es mi auto.

El segundo hombre echó manos a la obra y en pocos minutos encontró el daño que tenía el auto y lo pudo arrancar.

El primer hombre quedó atónito y preguntó:

—¿Cómo pudo arreglar el fallo si es mi auto?

El segundo hombre contestó:

Verá, mi nombre es Félix Wankel... Yo inventé el motor rotativo que usa su auto.

Cuántas veces decimos: «Esta es MI vida; Este es MI

destino; Esta es MI casa... ¡Déjenme a mí, solo yo puedo resolver el problema!». Al enfrentarnos a los problemas y a los días difíciles creemos que nadie nos podrá ayudar pues «Esta es MI vida».

Pero... Te voy a hacer unas preguntas:

¿Quién hizo la vida?

¿Quién hizo el tiempo?

¿Quién creó la familia?

Solo aquel que es el autor de la vida y el amor puede ayudarte cuando te quedas tirado en la carretera de la vida.

Te doy sus datos por si alguna vez necesitas un buen «mecánico»:

Garantía: por todos los siglos

Respaldo: eterno

Teléfono: no tiene. Pero basta con que pienses en Él con fe, además de que esta línea no está nunca ocupada.

Autor: Anónimo

Finalmente quiero impulsarle a que no importa cuál sea su creencia sobre un creador o una fuerza más allá de nosotros, los seres humanos. Acuda frecuentemente y con fe inquebrantable a este mecánico que está listo para reparar nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestro pasado, nuestro presente y llevarnos al próximo nivel de excelencia y de plenitud.

Quiero hacerle la invitación también para que lea nuevamente los capítulos que más le llegaron y practique los ejercicios porque solo así llevará a la acción y generará transformación.

Recuerde finalmente complementar este material con los demás libros de nuestra Colección Empodérate como son: el Volumen 1 Cambia tu lenguaje y empodera tu vida y el Volumen 2 Cambia tu lenguaje y empodera a tus hijos. Espero estar en contacto pronto con nuestro próximo volumen: Cambia tus creencias y supera tus límites.

Éxitos siempre.

Comprometido con liberar tu poder interno,

Hernán

BIBLIOGRAFÍA

- Robert K. Cooper, Ayman Sawaf. La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. Editorial Norma 1998.
- Eckhart Tolle. El poder del ahora. Editorial Norma 2000
- Louise L. Hay. Gratitud. Ediciones Urano S.A. 1997.
- Anthony Robbins. Despertando al gigante interior. Impresores Fernández, S.A. 2002.
- Salvador Carrión López. Inteligencia emocional con PNL. Editorial EDAF S.A. 2001.
- Anthony Robbins .Poder sin límites. Impresores Fernández, S.A. 2002.

NUESTROS PRODUCTOS Y SERVICIOS

Conferencista Internacional



HERNAN J CAJIAO E
Autor, Consultor, Trainer, Coach,

Para tener a Hernan en tu evento
o convención escribenos a:
info@enexcelencia.com

Presidente de la Empresa En Excelencia, es Ingeniero, Escritor, Coach, Consultor Empresarial y Conferencista de gran impacto y dinamismo. Ha recibido varios entrenamientos en PNL con el Dr Richard Bandler y con Anthony Robbins en EEUU. Diplomado en Psicología del Talento Humano en Cuba, Repatronamiento Neuro Hipnótico en Mexico, Energía y Nutrición en Brasil, Certificación en Out Door Training en Perú, Lenguaje Ontológico en Panamá, Ingeniería Lingüística en Colombia, Técnicas vivenciales y lúdicas para la enseñanza en Colombia, Music Personal Power, en República Dominicana.



Hernán lleva 12 años dedicado a facilitar herramientas y estrategias poderosas para que las personas descubran el inmenso potencial, el gigante interno que llevan dentro, que obtengan resultados extraordinarios y se catapulten al siguiente nivel de excelencia, en Países como: Ecuador, Perú, Colombia, Panamá, Venezuela, EEUU, México, etc.

A lo largo de ésta década y media, Hernán ha impactado a través de sus conferencias y seminarios en más de 200.000 personas en organizaciones nacionales e internacionales.

Es considerado en muchos círculos empresariales de Latinoamérica, como uno de los más altos exponentes en el campo del desarrollo personal, la excelencia empresarial y el empoderamiento.

Gratis 12 lecciones de Empoderamiento



Ingresa a:
www.empoderate.com
ingresa tu nombre, correo y recibe a tu correo un minicurso de 12 lecciones de Empoderamiento con PNL y lenguaje transformador

Cursos Virtuales

Fortalece y refuerza los conceptos de Empoderamiento a través de más de 300 minutos de audio en temas como:



Empodérate,
Empodera tus hijos,
Empodera tu pareja,
Empodérate en el colegio.

Colección Empodérate

Volumen 1: Cambia tu Lenguaje y Empodera tu vida.

Este grandioso libro describe el lenguaje limitante que utilizamos y propone un nuevo lenguaje que cambie nuestras actitudes, que nos inspire, que nos permita vivir con pasión compromiso y entusiasmo y que cambie nuestro entorno.



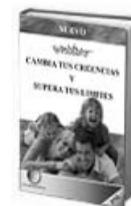
Volumen 2: Cambia tu lenguaje y Empodera tus hijos.

Este libro aborda el impacto que tiene nuestro lenguaje en nuestras hijas. A través de nuestro lenguaje cada día estamos impulsando promoviendo, motivando, empujando, guiando, y fortaleciendo a ese triunfador que su hijo o hija lleva dentro, o a su vez somos los primeros que trapeamos el suelo con la autoestima de nuestros hijos, cuando limitamos, deslegitimamos, criticamos, o destruimos sin querer, los sueños de los seres, que más amamos.



Nuestro próximo volumen:

Cambia tus creencias y supera tus límites



Cursos in Company

- Escuela de Empoderamiento en Ventas
- Liderazgo y empoderamiento
- Valores Corporativos
- Team Building y cuerdas bajas
- Cultura de Seguridad y Salud.

Para conocer acerca de Cursos in Company accede a:

www.empoderate.com
info@enexcelencia.com

Buscanos en:



Hernan Cajiao PNL Internacional

