

En este punto podrás observar que una de las características más importantes del ser humano y una de las que provocan más irregularidades psicológicas es sin lugar a dudas la Autoestima de la persona.

La falta de autoestima puede provocar en un ejemplo....que una mujer en apariencia normal, no se quede nunca embarazada, esto tiene una explicación, absurda para algunos y misteriosa para otros, pues bien, una de mi explicaciones es siempre la misma... ¿ Cómo quieres crear amor, si tú misma no te quieres ?

En este punto he querido poner un tema MUY extenso sobre la Autoestima, sirve de autotransformación para descubrir el cambio interno que nosotros mismos podemos hacer si hacemos las cosas desde el punto de vista del amor y del servicio, espero que una vez acabes este curso, puedas amarte a ti mismo/a y a toda la humanidad.

La Autoestima: Aprender a quererse uno mismo

Las creencias

Nuestras creencias, son la parte fundamental de nuestra vida. Lo que creemos, se manifiesta; nuestros pensamientos son órdenes que serán obedecidas y las veremos reflejadas en nuestra vida como experiencias. Si piensas en miedo, en carencias, en desamor y fracaso, actuarás como un imán para ello, atrayéndolo de manera natural, instantánea, convirtiéndose en tu realidad inmediata.

Exactamente lo mismo pasa cuando pensamos en dinero, amor o éxito, éstos vendrán de manera fácil, casi sin buscarlos provocando milagros diarios en nuestra vida. Los pensamientos del presente, crean nuestro futuro. El pensamiento y las palabras van juntos, ambos contienen vibraciones energéticas que atraen lo que llaman, sucesos de la misma calidad de sus vibraciones.

Los pensamientos son sólo eso, y pueden cambiarse, nosotros tenemos el poder de hacerlo, es sólo una programación. Nosotros somos los únicos responsables de la vida que nos hemos construido, no podemos culpar al destino, a nuestros padres a la suerte o a Dios; si aceptamos nuestra responsabilidad, nos estaremos dando la oportunidad de elegir un cambio consciente, que no nos permita volver a nuestras creencias negativas y desde luego a nuestra vida llena de sacrificio y sufrimiento.

Ejemplos de Creencias Negativas:

"Nadie me quiere"

"Todo el mundo me hace daño"

"No tengo dinero"

"No tengo capacidad para un empleo mejor"

"Soy fea"

Si analizamos las afirmaciones anteriores, nos daremos cuenta que las podríamos resumir en una sola frase: Baja autoestima. Es el resultado de no valorarnos como personas, como

trabajadores, como seres capaces de inspirar amor, admiración, etc. Es lo que nosotros creemos y es lo que estamos viviendo.

Nuestro Pasado

Nuestra vida actual, es reflejo de un pasado arraigado a nosotros. Las experiencias que vivimos, nos hicieron pensar que así era la vida. Lo que vimos en nuestro entorno, nuestra sociedad y los acontecimientos, fueron la influencia que nos dieron un patrón determinado de pensamientos.

¿Recuerdas como fue tu infancia? ¿Tu adolescencia? ¿Cómo fueron tus padres? ¿Qué aprendiste de ellos?

Nuestros Padres

Nuestros padres son la principal fuente de creación en nuestro patrón de creencias. Si tuvimos la suerte de vivir en un hogar lleno de amor, de unión y felicidad, ¡tenemos parte del camino ganado! y habrá poco que restaurar. Pero si pertenecemos a una familia agresiva, que nos repitió incontables veces "Eres un inútil" "Nadie se va a fijar en ti" "El éxito es para los ricos" "Los hombres no lloran" etc., entonces te darás cuenta, que una gran lista de estas ideas limitantes están construyendo tu realidad actual y que aparte tienes que luchar contra una gran dosis de resentimiento, culpa y rencor, no sólo hacia tu familia, sino también hacia ti mismo y hacia el mundo entero.

De la Biblia podemos sacar una enseñanza vital: "No juzgarás a tu padre ni a tu madre". Esta frase no es casualidad, tiene varias razones:

Nuestros padres hacen lo mejor que pueden, con las armas que tomaron en su experiencia con el pasado. Si a ellos no les enseñaron lo que es el amor, no pudieron aprenderlo y por consecuencia no te lo pudieron enseñar, en este caso, el amor encierra todo, y entre ello se encuentra el autoestima, una persona con falta de autoestima puede tener muchos matices al manifestarse, desde tener actitudes violentas (para obligar a la gente a la aceptación de sus ideas) como un carácter debilitado y temeroso de enfrentarse a la vida.

En este mundo no hay culpables, todos somos partícipes de un rol que desempeñamos por acuerdo mutuo entre Dios y nosotros. Esto se da desde otros planos. Ahí es donde elegimos la vida que llevaremos aquí en la Tierra, desde la ciudad en la que naceremos, hasta nuestro color de piel, y desde luego, también hemos escogido a los padres que cuentan con los elementos que nosotros necesitamos como aprendizaje. De todo lo malo que hayamos podido absorber, podemos también descubrir que aprendimos cosas buenas.

Recreación de nuestro Antiguo Hogar

Cuando nos independizamos de la casa de nuestros padres, y nos quedamos con las creencias que aprendimos de ahí, inconscientemente aunque no estemos de acuerdo con ello, volvemos a construir un hogar con las mismas características. Las palabras y las frases

llegan en cada momento a nuestro encuentro. ¿Tratas a tus hijos como te trataron a ti? ¿Tratas a tu esposo (a) como tu papá trató a tu mamá?. Aunque no sea una recreación 100% igual, habrán detalles que siempre aparezcan. Si no estamos de acuerdo con la vida que vivimos y no queremos crear otro hogar igual, es necesario tener conciencia de todas nuestras creencias aprendidas, para empezar a cambiar nuestra historia.

Eligiendo nuestros Pensamientos

Los pensamientos son sólo eso, y pueden cambiarse, podemos elegir entre ellos. ¿Cuántas veces te has negado a pensar que eres una persona exitosa? ¿Cuántas veces no has aceptado que puedes inspirar confianza y amor en los demás? En estos casos, tú estás eligiendo estos pensamientos, de la misma manera, puedes elegir, pensamientos contrarios que eleven tu autoestima. El amor hacia uno mismo es parte fundamental en este proceso de cambio y curación. El reconocimiento de nuestro propio poder y de todas nuestras capacidades es el camino para elegir la vida que merecemos vivir. La vida que siempre hemos querido tener pero creemos que no es para nosotros, que no la merecemos

Procedencia del Problema

En la mayoría de los casos, el problema que vemos manifestarse dentro de nuestra vida, no es el verdadero problema, resulta que solo se trata de la manifestación de lo que es el verdadero problema.

No importa el tipo de problema, puede ser que no tengamos suficiente dinero, que estemos enfermos, no tengamos amigos, no conseguimos un buen empleo... en fin. Cualquiera que sea el problema tiene un fondo, una raíz, que a final de cuentas es el mismo en todos los casos.

El encontrar dicha raíz, es como deshojar las capas de una cebolla, hasta llegar al fondo, cada capa representa una característica, un problema manifestado, pero no es el real, el problema real se encuentra en el fondo, en el corazón de la cebolla.

A continuación te daré algunos ejemplos de cuando el problema no es el problema:

Aspecto Físico

Toda la vida has luchado contra tu sobrepeso, has probado mil dietas, mil rutinas de ejercicios, y lejos de mejorar, el problema empeora. Puedes pensar que el problema es tu genética "lo heredé de mi madre", o "así lo quiso Dios", de alguna manera no todos tienen que ser delgados, puedes pensar en resolverlo de mil maneras, tratamientos, pastillas, extenuantes horas de ejercicio, etc. De esta manera, tal vez logres una espectacular figura, de manera temporal y arriesgando tu salud.

La Raíz del Problema

El sobrepeso se desarrolla, cuando nosotros nos sentimos desprotegidos ante la vida, las circunstancias o hacia la gente. La inseguridad es el ingrediente primordial. Esto aumenta

en la medida en que somos víctimas de los comentarios de los demás respecto a la obesidad, aumenta nuestra inseguridad y nuestro peso también. El que la gente critique (por costumbre) y el que nosotros hagamos caso de estas críticas, hacen una combinación negativa en la mayoría de los casos. En la medida en que logramos cerrar nuestras puertas a los comentarios de la gente, y hacemos conciencia de que la vida y Dios están de nuestro lado, que nosotros valemos (gordos o flacos) y estamos seguros de nuestro valor, fuerza y poder esenciales, en ese momento, nuestro cuerpo se equilibra, y solo, sin ningún tipo de ayuda, va disminuyendo su peso. La representación es más o menos de esta manera: Acumulas "toxinas", es decir, pensamientos negativos en tu mente, se acumulan en tu cuerpo en forma de grasa y no eliminas lo que ya no le sirve al cuerpo, necesitas protección, el cuerpo crea un "colchoncito de grasa" en tu cuerpo como reserva, como protección.

¿Crees que has llegado al fondo del problema? Más o menos, pero todavía lo podemos resumir en una sola palabra: Autoestima

El Aspecto Económico

En este caso el problema que sale a flote es la falta de dinero. Puedes buscar mil soluciones pero nada resulta. Buscas un mejor empleo, el cual nunca llega, puedes estudiar alguna especialidad dentro de tu carrera, y no ves los cambios, puedes abrir muchos negocios, ninguno resulta.

La Raíz del Problema

Si crecemos dentro de un ambiente negativo, en donde se nos ha enseñado que solo tiene valor el que tiene dinero, entonces estaremos buscando el dinero como una forma de darnos nuestro propio valor y de que la gente nos acepte. La inseguridad que tenemos hace que no seamos capaces de tomar una decisión acertada, que no nos atrevamos a probar caminos nuevos y que tengamos miedo de enfrentarnos a la vida. En la medida que tengamos conciencia de que nuestro valor no está en el dinero sino en todo lo que conforma nuestro ser (físico, psíquico y emocional), entonces lo demás vendrá solo, como decía Cristo "Armoniza tu interior y lo demás vendrá por añadidura".

Una vez más, el problema lo podemos resumir en una palabra: Autoestima

El Aspecto Social

Estas solo, no tienes amigos, y la relación con tu familia es mala. Piensas que nadie te quiere y que la gente solo busca la oportunidad de hacerte daño. Eso hace que estés siempre a la defensiva, no creas en nadie, y como consecuencia no puedes considerar a nadie tu amigo. Tu solo te aíslas, por temor, como defensa. Rechazas a la gente y a la posibilidad de crear relaciones sinceras y duraderas.

La Raíz del Problema

Un entorno lleno de circunstancias negativas, agresiones físicas y verbales, te hacen sentir que esa es la vida real, si tu familia, que son los seres que más te aman te hacen daño ¿quién no lo hará?, la violencia siempre deja una sensación de humillación (independientemente del dolor), fueron tus padres quienes continuamente te agredieron, no tuviste la oportunidad de defenderte, entonces aprendiste que todos buscan la manera de hacerte y daño y tu única defensa es no confiar en nadie, y como consecuencia, la soledad, aprendiste a agredir, y como te sientes agredido (aunque nadie lo haga realmente) de una u otra manera agredirás a la gente que se te acerque.

No estás convencido de tu propio valor, pero quieres convencer a la gente de ello, buscas desesperadamente la aceptación de los demás, en lugar de dar un consejo o tu punto de vista, lo impones, no te limitas a decir lo que piensas, quieres convencer a todos de que tus ideas son las mejores, te apasionas con los temas, siempre de manera agresiva. ¿El resultado? La gente se aleja de ti.

¿Sabes cuál es la raíz del problema? Tu autoestima.

El mayor problema de la humanidad, es la falta de amor a si mismo, nadie se ama y se acepta tal como es. Aceptan vivir experiencias de dolor por falta de amor. En la medida en que hagas conciencia de tus valores, la perfección de tu cuerpo, la belleza de tus sentimientos, la grandeza de tus pensamientos, y sobre todo la seguridad de que mereces no solo lo bueno de la vida, ¡sino lo mejor!, en ese momento, podrás tener acceso a todo lo que siempre has deseado. No basta con querer algo, los cambios se realizan de adentro hacia fuera, en el momento en que vayas modificando tus creencias, las oportunidades irán llegando aún si buscarlas, tendrás la mente libre para tomar decisiones acertadas, y tendrás la capacidad de abrir tus caminos y ampliar tu campo de acción, no tendrás miedo en emprender una ruta nueva, podrás tomar riesgos sin temor, organizados, que se manifestarán con una sola palabra: Éxito. Vale la pena intentarlo

Comprensión del Problema

La mayoría de nuestras creencias y nuestros pensamientos, provienen de nuestra niñez y fueron transmitidos por nuestros padres.

Por ejemplo, la creencia de que "no haces nada bien" puede provenir de un padre que repetidamente te dijo "eres inútil". Este tipo de relaciones se vuelve un círculo vicioso, el papá con el afán de que "seas alguien en la vida" te podrá pagar escuelas, invertir en negocios para ti, y no habrá nada que salga bien. Todo será un fracaso. La vida cumple con la orden - creencia de que "no haces nada bien" pero además, tu papá "paga" su error invirtiendo todo su dinero en ti, perdiéndolo. Al mismo tiempo el aprovecha la situación para vengarse, repitiendo la frase que ya conocemos.

Otro ejemplo, es la falta de amor a sí mismo, la cual puede provenir de la ardua tarea de ganarse la aceptación de la gente. Tal vez estuviste mucho tiempo haciendo todo lo que suponías le agradaría a tus padres, pero a cambio, solo recibiste críticas, hiciste tu mayor esfuerzo y nadie lo valoró.

El miedo a la vida, proviene de unos padres temerosos hacia la misma. Si fueron temerosos al tomar una decisión, al iniciar algún cambio, etc. Te lo transmitieron, y probablemente el que se te escapen todas las oportunidades se está volviendo una costumbre, y en el peor de los casos ¡no te enteras de que están todas las puertas abiertas!. El miedo y la duda siempre están presentes en ti.

Ejercicio

Has una lista de todo lo que tus papas te criticaban, analiza cuales fueron los mensajes que escuchaste y lo que aprendiste ¿qué creían tus padres del dinero? ¿del cuerpo? ¿acerca del amor y las relaciones? ¿Del sexo? ¿acerca de tus talentos?.

Ahora, incrementa tu lista, analizando las creencias de todo el entorno con el que creciste (maestros, amigos, iglesia, parientes, etc).

Como último paso ¡elimina estos pensamientos! ¡no son tuyos! Y están limitando tu campo de acción

La acción de las palabras y creencias

Cuando se presentan este tipo de acciones en nuestra niñez, suele repercutir toda la vida, lo que aprendemos de niños, es determinante. Por ejemplo, un niño que es sometido y maltratado por sus padres, aprende a tener miedo a la vida, a sentir que no es merecedor ni del cariño de sus padres, aprende a estar por debajo de cualquier símbolo de autoridad (maestro, jefes, etc.) jamás les propondría una idea nueva porque pensaría que carece de valor "ellos valen más que yo"

¿Que pasa con un niño que lejos de criticarlo apoyaron sus decisiones? ¡Tendrá el mundo en sus manos! Porque el aprendió con lo que el quería, valía, por lo tanto no tiene en mente que pueda fallar ¿Te has preguntado como le hace la gente que todo lo que hace es un éxito?.

Culpa y comprensión

Cuando crecemos solemos culpar a nuestros padres por el trato que nos dieron, por las ataduras que nos heredaron y por el "daño" que nos causaron.

Cuando decidimos otorgarle esta responsabilidad a nuestros padres o a las personas que consideramos nos han lastimado, entonces estamos perdiendo nuestro poder, estamos perdiendo la oportunidad de renovarnos y de cambiar.

Nadie tiene el poder de hacernos daño, a menos que nosotros lo permitamos, si dejamos que las palabras y acciones de los demás se queden en nosotros a modo de creencias, pensamientos o emociones e influyan en nosotros por el resto de nuestra vida ¿de quien es la responsabilidad?.

La única manera que tenemos de renovar nuestros pensamientos y creencias es por medio de la comprensión. Comprender la causa de los hechos, el por qué, observa los acontecimientos que viviste en el pasado ¿qué aprendiste de ello?.

Comprender la actitud de tus padres ayuda a liberar cualquier sensación de rencor. ¿Qué tipo de niñez tuvieron? ¿fueron felices? Si no les enseñaron a amar y a amarse a sí mismos ¿cómo podrían habértelo enseñado? Ellos actuaron de la mejor manera partiendo de sus propias vivencias, sus propias armas. Te ofrecieron lo mejor de acuerdo con los recursos que tenían.

Hablando de planos superiores

Algunas teorías sostienen que antes de venir a este mundo, las almas se encuentran en planos superiores, en donde se acuerda la vida que llevaremos aquí, por lo tanto la vida que llevaste con tus padres, fue un acuerdo del pasado, en donde ambas partes aprenderían lo que necesitaban aprender para poder evolucionar.

Por eso nos dicen: "no juzgarás a tu padre y a tu madre" no tenemos el poder de hacerlo, porque desconocemos el fondo de todo, desconocemos el plan de Dios. Todos tenemos una ardua tarea al reconocer la raíz de nuestros problemas y empezando el trabajo de nuestra auto transformación.

Comienza haciendo una limpieza mental, como si limpiaras tu casa, remodela lo que haga falta, tira lo que ya no sirva o estorbe, pule lo que este en buenas condiciones y sácale brillo.

Si decides tirar algo, hazlo con toda naturalidad, sin enojarte o entristecerte, es como tirar una piedra a la basura, te aligera la carga ¿no? Es motivo de alegría.

Menú de Pensamientos

Como ya hemos mencionado, la mayor parte de nuestras creencias y pensamientos, nos han sido heredados de nuestros padres y de nuestra sociedad desde la niñez.

Ahora es tiempo de hacer un análisis y hacer una selección, de todas tus creencias ¿cuál sigue vigente? ¿Cuál funciona en esta etapa de tu vida?

Si cuando eras niño aprendiste que "no había que confiar en los extraños" ¿Crees que esa creencia es útil para ti en este momento? El tiempo pasa, nuestra vida se modifica y no tenemos porque seguir caminando al ritmo de nuestros pensamientos de la infancia. Ya no pertenecen a nuestra actual etapa de madurez y evolución.

¿Por qué piensas que no sirves para el estudio? ¿Por qué tu maestra de primero te dijo que eras malísimo en las matemáticas? Frases como: "Los niños no lloran", "si te mojas te enfermas", "las niñas no trepan a los árboles" etc., son altamente nocivas y limitantes no solo ahora, sino también cuando las aprendimos, cuando éramos niños.

Un niño que aprende que aprende a "no llorar" aprende a no expresar sus sentimientos, a guardarlos, y con el tiempo vivirá una vida "asfixiante" por tanta angustia retenida, hasta que poco a poco su sensibilidad termine por quedarse dormida, perdiéndose de vivir también los buenos momentos que la vida nos ofrece.

Un niño que aprende que el agua "lo enferma" crece con esa relación y estará negado a mojarse en un aguacero porque invariablemente se enfermará. El agua es uno de los cuatro elementos de la Tierra, es parte de la naturaleza y como tal, es para nuestro beneficio, no para dañarnos ¿cómo puede darnos gripa si nos mojamos, si la gripa es una enfermedad viral? La gripa se contagia mediante un virus, no por el contacto con el agua.

Una niña que aprende que para ella solamente están destinados los juegos "sin riesgos" es una niña que crecerá con el miedo eterno a lo físico. No podrá dar un paso sin el temor a caerse. ¿Por qué una niña no puede trepar un árbol, una barda, jugar football? ¿Por qué el cuerpo de un niño si puede correr el riesgo de lastimarse y el de una niña no? ¿Es más doloroso para la niña que para el niño? Físicamente ambos sienten lo mismo y tienen las mismas habilidades si las desarrollan igual. Los juegos de niños son muy divertidos ¿por qué negárselos a las niñas?

Como ves, dentro de nuestra niñez aprendemos cosas que pertenecen a las creencias de otros, que no son las nuestras y que no siempre son ciertas.

Es muy importante detenernos y analizar cada una de nuestras creencias y ver si nos siguen siendo útiles en este momento o si son ciertas. Cargar con pensamientos heredados de nuestros padres, a su vez a ellos les fueron dados por nuestros abuelos, y así sucesivamente... puede ser que ya no pertenezcan a esta etapa de evolución tanto de la vida en general como de nosotros mismos. Debemos analizar la razón de cada creencia y si no nos sirve... ¡desecharla! ¡No pertenece a nosotros!.

Sobre la base de esta mecánica esta formada la relación creencia-realidad, por eso es que nuestros pensamientos actuales van formando nuestras experiencias futuras. El pasado ya no lo podemos regresar y el futuro no sabemos si llegará, así que nuestro punto de poder está aquí y ahora, en nuestro presente. Haciendo una limpieza mental a fondo, podemos ir cambiando todo lo que nos disgusta de nuestra vida, tus relaciones con los demás, tus finanzas, tus estudios, tu trabajo, tu salud, etc., todo está regido por tus pensamientos, si hay algo que no funciona, es señal de que algo te falta por aprender, de que algo se tiene que cambiar. Nada en la vida funciona como "suerte" o es causa de "premio" o "castigo" divino. Somos nosotros los que elegimos nuestras experiencias presentes y futuras mediante nuestras creencias y pensamientos.

Ejercicio

Elabora una lista de todo lo que no funcione bien en tu vida, abarca todos los aspectos. Ahora empieza hacer una relación de tus creencias, por ejemplo:

Si vives dentro de todo un desastre financiero, tal vez tu creencias sea "No soy digno de tener dinero". Si no tienes amigos, tal vez pienses "Nadie me quiere", Si no te desarrollas

bien en tu trabajo, tal vez sea porque creas "que no eres bueno en esa área", Si vives para los demás, para complacerlos, podrías pensar "Nunca tengo tiempo para mí".

Ve analizando poco a poco este tipo de relaciones, hazlo tranquilamente, si lo prefieres, puedes hacerlo en medio de una meditación, toma un tema, por ejemplo, "mis relaciones" y cuando medites pregúntate a ti mismo cuales son las creencias que te hacen que no puedas establecer una amistad duradera. Poco a poco irán llegando las respuestas.

De esta manera crea un "Menú de Pensamientos" elige solamente aquellos que te hagan bien y elimina los que te hagan daño... igual que lo harías con lo que comes, de un menú, nunca elegirías "veneno" ¿Verdad?.

Esto es todo un proceso, no quieras arreglarlo todo en un día, los pensamientos que hemos adquirido a lo largo de toda nuestra vida necesitarán de un tiempo prudente para cambiarlos, no es de la noche a la mañana. No te desesperes, tómalo con tranquilidad, ve paso a paso y ve notando los cambios en tu vida.

Cuando logramos detectar la raíz de nuestros problemas estamos dando un gran paso, estamos a la mitad del camino, ahora solo nos queda sustituir el pensamiento que teníamos por uno positivo, por uno útil a nuestra vida... vale la pena intentarlo.

Preparando el Cambio

Ha llegado el momento de empezar a efectuar los cambios. Podríamos decir que este es justo el punto que la mayoría teme. Es en esta etapa del camino donde se manifiesta la resistencia al cambio. En donde se refleja nuestro temor a dejar nuestras viejas creencias.

Muchas veces este temor al cambio se manifiesta por medio del enojo, cada que se toca una fibra sensible salta el enojo como defensa, como escudo. Cada vez que alguien menciona algo en lo que no estas de acuerdo te enojas tratándolo de convencer de que tus ideas son "las perfectas".

Efectuar este tipo de cambios no es tan fácil ni se logra de la noche a la mañana, es todo un proceso, en donde se requiere tener la mente abierta para percibir que es lo que está mal, y tener la voluntad de cambiarlo, siempre, porque nunca dejamos de aprender ni de cambiar, es parte de nuestro proceso evolutivo.

Aseo interior

Cuando decidimos hacer limpieza general en nuestra casa, podemos decidir que hay muchas cosas que arreglar.

Sacudimos todo para quitar el polvo, ahí descubrimos que la mayoría de nuestras pertenencias están en buen estado y con sacudirlas o lavarlas quedarán bien. Otras necesitarán reparación porque tal vez estarán rotas pero siguen siendo necesarias. Descubriremos que tenemos muchas cosas guardadas que habrá que sacarlas para tirarlas, ya que no las necesitaremos más.

La limpieza en nuestra casa puede llevar un poco de tiempo, al principio, mientras sacamos las cosas viejas, pudiera ser que queda más desordenada de lo que estaba, pero conforme vamos haciendo la selección de las cosas que tiraremos y las que conservaremos, te darás cuenta que todo vuelve a su sitio original y que tu casa lucirá con más espacio que antes... más libre. Este día de limpieza se hace con gusto, de ninguna manera te enojas cada vez que tiras algo a la basura ¿verdad?, al contrario, te está liberando de estorbos.

Lo mismo sucede dentro de nosotros, una "sacudidita" a nuestros pensamientos y creencias nos servirá para empezar a quitar capa por capa lo que nos daña hasta encontrar el fondo.

Después debemos empezar el proceso de selección ¿qué te sirve y que te estorba? ¿qué creencias te fueron útiles cuando fuiste niño pero son limitantes ahora?, una vez que las hayas localizado habrá que desecharlas, ya no necesitamos guardarlas más. Igual que con el aseo de tu casa, estos cambios parecerán que han provocado un desorden mayor, puede que te sientas un poco mal, tal vez algunas manifestaciones en tu cuerpo como dolor de espalda, de cuello o algunas depresiones. Esto es normal ya que se remueven cosas del subconsciente que no tenemos presentes o previstas. Es como cuando alguien deja de fumar, seguramente le atacara una gripe continua en mucho tiempo, esta persona tiene que desintoxicarse, sacar lo que le daña para después curarse.

Estos cambios son una revolución interna que terminarán con manifestar la armonía en todos los aspectos de tu vida.

Cuando sientas que quieres dejar las cosas tal y como están porque "la gente no cambia", repite la siguiente afirmación durante todo el día: "Estoy dispuesto a cambiar". Si puedes hacerlo frente a un espejo mucho mejor. El poder que se ejerce es tal que es posible acelerar el aprendizaje de los nuevos patrones mentales.

¿Por donde empezar?

Hay 3 enfoques en donde se pueden efectuar los cambios directamente, el enfoque espiritual, mental y el físico. No hay una regla establecida ni un orden que seguir. Basta con iniciar el cambio en cualquiera de estas áreas para que se refleje en las demás. Elige la que más te atraiga e inicia ahí. Por ejemplo a nivel espiritual puedes elegir las oraciones, a nivel mental la meditación o a nivel físico una dieta naturista. Cualquier enfoque que elijas está bien, si optas por la meditación, se activarán zonas en tu cerebro que harán que te sientas atraído por las oraciones y por una alimentación más sana, dejarás de fumar, y te gustará mantener tu casa limpia y ordenada. Todo está conectado, así que empieza de la manera que te haga más feliz.

¡Disfruta de este cambio!

Resistencia al Cambio

La resistencia al cambio es algo normal en este proceso, todos deseamos tener una vida mejor, pero la creación de esta nueva vida no es sencillo, requiere de tiempo, paciencia y mucha apertura por parte de nosotros.

Este es el momento de enfrentarnos con nuestra realidad y sobre todo de responsabilizarnos de ello. Ya no podemos culpar a la gente o a nuestra mala suerte del estado en el que nos encontramos. Solo nosotros tenemos el poder de hacernos el bien o el mal, de avanzar o quedarnos estancados, somos nosotros los que gobernamos nuestros sentimientos, emociones y pensamientos, así que solo nosotros podemos hacer los cambios, para empezar a crearnos una realidad diferente.

El primer paso para cambiar es nuestro deseo de hacerlo, nuestra decisión y voluntad. Después será el conocimiento de lo que tenemos que cambiar, en este paso podemos ver nuestros defectos de muchas maneras, puede ser que algo nos ha molestado o limitado desde siempre y es evidente en nosotros. También puede ser que lo veamos reflejado en la gente que está a nuestro alrededor, tal vez criticas a tu amiga por ser mentirosa y si analizas un poco, tal vez tu también recurras a la mentira continuamente. Empiezan las coincidencias, y podemos ver temas, libros o gente, que pueden ayudarnos a disolver nuestro problema.

Podemos reaccionar de muchas maneras ante esta situación, el resistirnos a cambiar se puede ver reflejado en actitudes como:

Cambiar el tema de conversación, enojarte, fumar, hacer algo para mantenerte entretenido, perder el tiempo, no terminar de leer un libro de auto-ayuda, etc.

Las siguientes son algunas reacciones, de muchas, que denotan la evasión del tema, también hay otras reacciones que se ven reflejadas en algunas frases, tales como:

Es demasiado caro, es mucho trabajo, no le tengo fe, si no cambian ellos tampoco yo, yo soy así, no puedo faltar a mi trabajo, va contra mi religión y mi filosofía, soy demasiado viejo, no tengo tiempo ahora pero lo haré después, yo estoy bien, son ellos los que están mal, ¿Qué pensarían los vecinos?, si expreso mis sentimientos me lastimarán.

La lista es interminable, todos los pretextos para no cambiar son aplicables a nuestra resistencia. No hay razón para no hacerlo, siempre hay alternativas para cambiar, sin gastar dinero, sin invertir todo tu tiempo, el verdadero cambio está en nuestra conciencia y es un proceso que se da mientras sigues desempeñando todas funciones, todas tus labores... mientras sigue el curso de la vida.

Liberación de la Necesidad

Liberar nuestra necesidad, es curar el problema, es localizar la raíz de el, para que automáticamente el problema que salta a la vista desaparezca sin sufrimiento.

Hay muchos problemas que continuamente la gente quiere dejar "con fuerza de voluntad" por ejemplo, dejar de fumar o seguir una dieta. En realidad, estos no son el problema, son síntomas de un problema real, que reside más a fondo ¿qué es lo que te hace fumar? Tal vez la tensión del trabajo, la inestabilidad económica, la inseguridad de ti mismo, el miedo a la

vida, etc., ¿Qué es lo que te hace comer compulsivamente? La soledad, el desamor, la necesidad de ser protegido, la depresión, etc.

Cuando utilizamos nuestra "fuerza de voluntad" para eliminar un problema, lo que estamos provocando es una lucha intensa entre lo que queremos y debemos hacer, es ir en contra de nosotros mismos, es un suplicio constante y una batalla que terminará porque descubramos "que no tenemos disciplina ni voluntad" y desistamos del cambio.

Si nosotros logramos localizar la necesidad que hace que nos refugiamos en ese problema, estaremos liberándolo. Si tienes seguridad en ti mismo y el futuro deja de ser incierto para ti, no tendrás necesidad de fumar. Si te sientes amada y protegida, no tendrás la necesidad de refugiarte en la comida para "consentirte". Al liberar la necesidad, liberamos el problema sin sufrimientos y lo mejor de todo ¡para siempre!.

Actitudes que no nos dejan avanzar

El mal concepto que tenemos hacia nosotros mismos, es lo que puede atorar nuestro proceso de cambio, si sientes que no eres digno de ser mejor, que no eres competente, si no te amas a ti mismo, si en lugar de ayudarte te criticas, si vives lamentándote por el éxito de los demás, deseando que ese éxito hubiera sido para ti. Si no empiezas por perdonarte a ti mismo, perdonar tus errores, aceptar que eres un ser humano con derecho a equivocarse, no podrás avanzar en el cambio.

Es necesario liberar preocupaciones inútiles que solo nos quitan tiempo y energía y abocarnos a nuestro problema central.

Se amable contigo mismo, demuéstrate a ti mismo lo mucho que te amas y no estés a la defensiva, ni preparando el auto-ataque para después lamentarte.

El Niño Interior

La mayor parte de nuestros problemas se inician en nuestra infancia, los traumas y complejos los tomamos en esa etapa. El niño que aprendió que no era útil a la vida, se quedó ahí, y es el que sale aún en nuestra edad adulta, cuando vemos un problema el temor de nuestro niño sale inmediatamente. En lugar de enojarte por sentir miedo ¿por qué no abrazas a tu niño y le dices que todo está bien? Que no hay nada que temer porque tu estás para protegerlo y cuidarlo. Dale consuelo hasta que vuelva a sentirse seguro.

Tal vez los adultos con los que viviste en tu infancia, no supieron darte el apoyo que tu requerías en aquella época, ahora, te toca a ti ser ese adulto... no repitas la historia. Un niño asustado necesita ser consolado y no regañado, trata de remontarte al pasado, lo mismo que sentías cuando nadie te comprendía y te sentías menospreciado o humillado, lo siente ahora tu niño interior, trátalo como te hubiera gustado que te trataran en aquella época.

Comienza a amarte a ti mismo, ambos lo necesitan

Para la Liberación

Cuando estamos dentro de un proceso de cambio, a veces pareciera que nada de lo que hemos hecho funciona, todo se vuelve confuso y pareciera que es toda una revolución ya que las cosas van empeorando en nuestra vida, incluso aquello que estamos tratando de cambiar.

Si estás trabajando para la prosperidad, puede que el dinero que estabas a punto de cobrar, por alguna circunstancia ya no puedas hacerlo. Si estas trabajando por mejorar tus relaciones, tal vez te pelees con tu mejor amigo. Si estás trabajando por tu salud, múltiples enfermedades pueden venir, etc., no te preocupes, todo esto es normal.

Cuando iniciamos un cambio empezamos a remover todo nuestro pasado, al tratar de curar un punto, se van deshojando problemas, uno por uno, sin que nos demos cuenta, problemas que no teníamos en cuenta saldrán para liberarse.

Te doy un ejemplo físico: las personas que por mucho tiempo han fumado y ahora quieren dejar de hacerlo, experimentarán un malestar continuo parecido a la gripa, esto quiere decir que nosotros ya tomamos la decisión de quitar de nuestra vida una dependencia que nos hace daño, pero nuestro cuerpo necesita eliminar las toxinas que permanecen sobre todo en nuestros pulmones y esto tiene que liberarse, salir de nosotros para que ahora sí, el cambio sea completo y desde raíz. De nada serviría dejar de fumar, si dejamos los estragos dentro. Así se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo.

De igual manera trabaja cualquier cosa que quieras cambiar en tu vida, se "removerán" muchas cosas del pasado que te provocarán tal vez un malestar momentáneo, pero esto es señal, de que las cosas están funcionando, es en este momento donde podrás liberar todo lo que esté mal.

Te darás cuenta que todo se vuelve como una cadena, y que lo que pareciera que no tiene relación alguna, ahora parece que si la tiene.

Siguiendo con el ejemplo del cigarro, en cuanto tomas la decisión de dejar e fumar, empiezas a notar que tus relaciones no son lo suficientemente sinceras te das cuenta ahora porque antes había una "cortina de humo" que no te lo dejaba ver, pero no solo te das cuenta de eso, sino que también descubres que no son sinceras porque siempre te están criticando, pero resulta que tu eres la causa de todo lo que te sucede en tu vida, entonces te remontas al pasado y recuerdas que fuiste muy criticado de niño y ahora tienes la "necesidad" de seguir siendo criticado. En este momento has llegado al primer eslabón de la cadena, si has curado paso por paso los puntos anteriores (tus relaciones y la necesidad de crítica) notarás que ya no sientes la necesidad de fumar. Se acabó la dependencia, la necesidad. Y lo has dejado sin sufrimiento, sin "fuerza de voluntad" y lo que es mejor ¿Cuántos puntos curaste dentro de tu vida que no funcionaban bien?.

Hay que estar muy abiertos para poder percibir las señales que se nos vayan dando, nuestro cuerpo y nuestra mente saben que hacer, incluso mucho más que nosotros mismos, dale la oportunidad de manifestar libremente todo lo que haya que cambiar.

Ejercicios para la liberación de la necesidad

Todo lo que no funciona bien en nuestra vida, es un deseo inconsciente de que así sea, es una necesidad que hemos creado sin darnos cuenta.

A continuación te dejo 2 afirmaciones que deberás trabajarlas al mismo tiempo, no importa el orden, ni el horario, puede ser en cualquier momento, en cualquier lugar, en voz alta o mentalmente.

"Estoy dispuesto a liberar la 'necesidad' de..."

A esta afirmación deberás añadirle lo que quieres cambiar, por ejemplo: "la necesidad de carencia", "la necesidad de fumar", "la necesidad de estar gordo", "la necesidad de que todos me hagan daño" etc. Esta afirmación puedes repetirla las veces que quieras durante el día.

El ejercicio que sigue a continuación, deberás hacerlo preferentemente en frente de un espejo y repitiéndolo varias veces en una sesión diaria, con eso será suficiente.

"Ahora comprendo que yo mismo creé esta situación y ahora estoy dispuesto a liberar el patrón en mi conciencia que es responsable de esta condición"

Debemos tomar en cuenta que todo reside en nuestra mente, pero hay algo muy importante, somos nosotros los que tenemos el poder sobre nuestra mente, no es nuestra mente quien tiene el poder sobre nosotros, eso también es una creencia, una programación, y un hábito.

Usa tu mente como una herramienta, se selectivo en tus pensamientos, solo toma los que sean capaz de crearte la felicidad y desecha los que te puedan crear dolor o sufrimiento.

Nuestro trabajo deberá centrarse aquí y ahora, en nuestro presente para empezar a crear nuestro futuro, debemos tener en cuenta que la forma en la que nos desarrollamos ahora, es consecuencia de nuestro pasado y éste ya no puede cambiarse, pero si puede curarse para formar el futuro y las experiencias que deseamos vivir. Ese es el control de nuestra mente, nuestra re-programación. No te preocupes si al principio tu mente también se revela ante los nuevos cambios, es normal, un cambio de hábitos siempre altera, pero sin hacer caso de ello, continua insistiendo, en poco tiempo lo lograrás.

Estructura de lo Nuevo

La estructura de nuestros cambios está basado en la educación de nuestra mente. Es aprender a ver lo positivo de nuestra vida, es pensar, sentir, vivir, actuar, en positivo. Es nuestra mejor arma, es nuestra herramienta de poder.

Cambiando los Polos

Primer Paso

A lo largo de nuestra vida, hemos aprendido a pensar en negativo, lo tenemos tan arraigado, que la mayoría de las veces no nos damos cuenta de ello, no nos percatamos que nuestra fe está justamente en eso que no deseamos.

Para empezar, debemos cambiar nuestra manera de crear afirmaciones, como ejemplo el cuadro a continuación:

No Digas Dí

No quiero ser gordo Soy esbelto

No quiero ser pobre Soy rico

Ojalá que pase el examen Aprobé

Espero ganar el premio Gané

Tiene que ser perfecto Es perfecto

Estos son algunos ejemplos, como podrás ver, en la primera columna está cifrada nuestra fe en lo negativo, en lo que "tal vez resulte". Todas nuestras "posibilidades" tenemos que cambiarlas por "seguridades". No hay paso a la duda, al miedo, la seguridad absoluta de que nuestras peticiones serán escuchadas y nuestros deseos concedidos es muestra de fe. No podemos orar a un Dios todopoderoso y lleno de amor, con la duda en si "podrá" ayudarnos. Sabemos que no solo puede, el desea ayudarnos.

Segundo Paso

Cualquier cosa en la que fijamos nuestra atención crece. Si tienes algún problema y te pasas todo el día y toda la noche dándole vueltas, no dudes en que lo acrecentarás. Si fijas tu atención en la falta de dinero, seguirás sin dinero. No fijas tu atención en los problemas, fíjala en las soluciones. Reza y actúa, es decir, si te quedaste sin trabajo, da los pasos que tengas que dar para conseguir un buen empleo, establece tus contactos, tus citas, deja tu currículum vitae en todos los sitios posibles, en fin haz todo lo que esté en tus manos, después, dale tiempo al tiempo (y a Dios también), déjalo en sus manos, deja de pensar en tu falta de empleo, y espera (esto es una buena prueba de paciencia también) pero es la única manera de no obstaculizar las cosas y de dejar el paso libre para que la mejor opción entre todas las que tomaste se materialice. Es dejar que lo mejor se acerque a ti.

Tercer Paso

Apruébete a ti mismo, ámate a ti mismo, siéntete merecedor de todo lo bueno. La mayoría de las veces, la falta de amor a nosotros mismos le cierra la puerta a cualquier oportunidad que esté por venir. ¿Cuántas veces nos convertimos en comerciantes, vendemos el mejor producto o servicio pero sintiéndonos culpables por cobrarle a la gente? sentimos que le robamos. Esto es desear el dinero, pero creyendo que nuestro trabajo no vale lo suficiente. Es justo aprender a valorarnos a nosotros mismos.

Muchas veces compramos algún número de alguna rifa o sorteo de juegos de azar y pensamos: "si gano el premio, lo compartiré con fulanito, sutanito, etc" Si pensamos de esa manera estamos quitándonos nuestro propio valor, repartes tu premio con los que "si se lo merecen" si es así, difícilmente ganarás, no solo porque te dejas en último lugar de valía,

sino porque también estás queriendo cambiar el destino de alguna o mucha gente ¿Cómo podríamos saber si estos cambios están dentro del Plan Divino?. Nadie lo puede saber, pero si la intención que tienes en mente no está dentro del Plan de Dios, no se te dará.

Como ejercicio, repite a cualquier hora todas las veces "Me apruebo a mi mismo", si es posible hazlo frente a un espejo.

Cuarto Paso

Piensa en todas aquellas cosas que te hagan feliz, haz lo que verdaderamente disfrutes aunque sea una vez por semana. Haz ejercicio a tu propio ritmo. Nutre tu cuerpo y tu mente con los alimentos que tu organismo requiera.

Si adoptas la costumbre de hacer todo lo disfrutas, estarás estimulando a tu mente a crear conciencia de la felicidad, esto también es un ejercicio que hay que practicar "para estar en condición". Si te acostumbras a estar bien contigo mismo, por amor a ti mismo, no entrarás en situaciones que te dañen, ya conoces la felicidad y no estarás dispuesto a dejarla ir.

Terapias Alternativas

A continuación te doy una lista de alternativas que pueden ayudarte en este proceso de cambio, si quieres ampliar la información o quieres más ayuda, toma nota de estas sugerencias.

Cuerpo

Nutrición

Dieta, combinación de alimentos, macrobiótica, hierbas naturales, vitaminas, remedios Bach con flores, homeopatía.

Ejercicio

Yoga, trampolín, caminata, baile, ciclismo, Tai-Chi, artes marciales, natación, deportes en general.

Terapias alternas

Acupuntura, acupresión, terapia del colon, reflexología, radiónica, cromoterapia, masajes, trabajo físico. Alexander, bioenergética, toque para la salud, Feldenkrais, trabajo con los tejidos profundos, Rolfing, polaridad, Trager, Reiki.

Técnicas de Relajación

Desensibilización sistemática, respiración profunda, biorretroalimentación, sauna, hidroterapia (tina caliente), tabla inclinada, música.

Mente

Afirmaciones, Imágenes mentales, Imágenes orientadas, meditación, Amor a sí mismo.

Técnicas psicológicas

Gestal, Hipnois, NLP, Enfoques, T.A., Re-nacimiento, trabajo con sueños, Psicodrama, Regresión a la vida pasada, Jung, Psicoterapias humanísticas, Astrología, Terapia de arte. Cualquier técnica de oración, ya sea individual o de manera grupal.

Trabajo Cotidiano

Ahora vamos a ver como llevar a la práctica diaria toda la teoría que hemos expuesto en los capítulos anteriores. Esto puede ser un poco abrumador pero con la práctica se hará de manera automática.

Antes de iniciar de lleno, toma en cuenta los siguientes puntos:

Paciencia en el aprendizaje: Todo en la vida es aprendizaje, si ya has decidido dar el paso para el cambio, toma en cuenta que entrarás a una etapa de aprendizaje continuo, el reprogramar nuestros pensamientos no se logra de la noche a la mañana, pero tiene el mismo sistema de aprendizaje que cualquier otra cosa, si aprendemos a manejar, un nuevo programa de computadora, etc., todo lleva la misma mecánica, al principio seremos torpes, pero conforme vamos aprendiendo dominaremos el terreno.

Apoyo vs Crítica: Apóyate a ti mismo en todo lo que emprendas, por ejemplo, si hoy tienes que hacer una presentación de algún proyecto ante un grupo de personas, piensa que todo saldrá bien, deja a un lado el miedo. Cuando termines la presentación, no te critiques a ti mismo con frases como "estuve fatal" "¡te equivocaste!" "Si hubiera dejado de temblar y mostrarme tan nervioso"... toda esta crítica solo servirá para que la próxima vez que tengas que enfrentarte a una nueva presentación ¡Te bloquee el miedo!. Sustituye esta crítica por apoyo, por ejemplo "Creo que puedo cambiar algunos puntos", "Vamos a adaptar esto y ajustar aquello", suena distinto ¿verdad?. En este caso estarás afinando puntos que te llevarán a perfeccionar lo que estás haciendo, al no haber sentimiento de frustración estamos eliminando el miedo, porque la próxima vez, estaremos seguros de que nuestro proyecto lucirá mucho mejor con una presentación corregida.

Entendiendo la Ley: Al principio nos será difícil empezar a entender las leyes del universo y sobre todo como estar acorde con ellas para que las cosas funcionen bien. Esto también es un proceso, es como cuando utilizaste tu computadora por primera vez, al principio te costaba trabajo y "no entendías nada" conforme fuiste aprendiendo y entendiendo los programas las cosas funcionaron mejor, ahora seguramente ya dominarás algunos programas, puedes hacer tus trabajos fácil, digamos que de manera automática, y puedes solucionar problemas sobre la marcha sin ninguna dificultad. Es igual con las Leyes del Universo, en el momento en que empezamos a entender como funcionan, empezamos nosotros a funcionar mejor.

Las Limitaciones: No creas en ellas, no importa que lo que estés deseando parezca imposible, cuando las Leyes del Universo actúan sobre lo que tu deseas, siempre encuentran los caminos para hacértelo llegar, no olvides que tus ángeles siempre están contigo y tienen una mayor visión que nosotros para hacer que las cosas sucedan, solo tenemos que confiar en ellos, tener fe.

Un día de trabajo interno: Al levantarte agradece a Dios por el nuevo día. Toma un baño e imagina que el agua limpia todos los pensamientos negativos que pudieras tener durante el día... el agua se los lleva. Al salir del baño, acércate a un espejo y haz algunas afirmaciones, por ejemplo: "Eres maravilloso, te amo" "Este es uno de los mejores días de tu vida", "Todo lo que necesitas saber se te revela", "Todo está bien", etc. Toma un desayuno ligero, fruta, cereales, y bendícelos. Realiza tus actividades sin permitirle la entrada a los pensamientos

negativos, si esto sucede, mentalmente di "lo dejo pasar" y continua con lo que estás haciendo. Procura hacer un poco de ejercicio. Por la tarde, organiza todo lo que tienes que hacer el día siguiente. Después, tómate unos 15 o 20 minutos para meditar. Al acostarte, repasa lo que hiciste en el día, bendice cada actividad, da gracias a Dios por este día. Termina de organizar tus ideas. Disponte a dormir afirmando que descansarás toda la noche para despertar feliz de empezar un nuevo día lleno de oportunidades.

Tal vez esto te parezca demasiado al principio, pero con la práctica te darás cuenta que lo llegarás a hacer de forma automática.

Ejercicios Diarios

No dejes de aprender: Lee cuanto puedas, aprende, aprende, aprende... En los libros tenemos la oportunidad de acceder a nuevos conocimientos, tenemos la libertad de discernir cuales tomamos y cuales dejamos, esta también es una forma de superarnos.

Afirmaciones: En los ratos que tengas libres, escribe afirmaciones sobre lo que haga falta superar.

Visualizaciones: Durante el día imagina que ya esta dado eso que tanto has deseado, imagínalo, vívelo, siéntelo... es una forma de acelerar el proceso de que se manifieste.

Nutre tu mente: Lee un buen libro, escucha buena música, alimenta tu mente, no la llenes de películas violentas o noticias. Toda la información que te llega se procesa al instante y genera reacciones en tu organismo ¿sientes lo mismo al ver un programa cómico que uno de imágenes sangrientas? Dale a tu mente lo mejor, es una buena forma de crear caminos positivos en tu mente, esto te servirá para resolver tu vida de una mejor manera.

La Práctica

Para llevar a la práctica todas estas ideas en la vida diaria y que nuestra vida empiece a funcionar en todos los aspectos, vamos a partir de un principio: "Para cambiar al mundo necesito cambiar yo primero".

Ve por pasos ¿Qué es lo que tienes como prioridad para cambiar? Elige un aspecto de tu vida, pueden ser tus relaciones, tu trabajo, el dinero, en fin. Ya que tengas lista tu prioridad, busca que es lo que no te gusta y analiza si eso que no te gusta es solamente reflejo tuyo. Por ejemplo, si no te sientes a gusto en tu trabajo tal vez sea porque tienes un jefe demasiado intransigente ¿Tu eres así?. Otro ejemplo, si no puedes hacer amigos a largo plazo, tal vez sea porque no confías en ellos, porque sientes que te critican a cada momento ¿Tu criticas a los demás? Un ejemplo más, estás casado con una persona a la cual ya no soportas porque vive en el desorden total y sientes que no te atiende como mereces, sientes que eres ignorado ¿Actúas de la misma manera con tu pareja?.

Todo lo que nos sucede, nos llega por atracción, es decir, nuestra forma de ser y de pensar atrae personas y circunstancias que son compatibles con nosotros, hay un dicho que dice "Dios los cría y ellos se juntan", y es verdad. Atraemos lo que somos, lo que tenemos a nuestro alrededor es nuestro propio reflejo. Entonces, si quieres que las circunstancias cambien, detente un momento y analiza que es lo que te falta aprender, sobre todo cuando

vivimos sucesos semejantes, una y otra vez se repite la historia, por ejemplo, cuando pruebas una y otra vez un noviazgo (con distintas personas) y nunca concluye bien... algo falta por aprender.

Si queremos que nuestros amigos, nuestra familia o nuestros jefes cambien su actitud con nosotros, hay que analizar eso que no te gusta de ellos, seguro es una característica que tu tienes y no te has dado cuenta de ello. La única manera de que las personas cambien con nosotros es cambiando nosotros mismos. De otra manera tu puedes cambiar una y otra vez de amigos, una y otra vez de trabajo, y al final, solamente estarás trasladando los mismos problemas a otro lugar. En el momento en que corrijas tus actitudes, verás como todo se comporta de diferente manera.

El ser humano tiene una capacidad muy grande para ver los defectos de los demás, pero nunca ve los propios, lo maravilloso de esto, es que los defectos de los demás son los nuestros, eso que tanto nos molesta de la gente con la que convivimos es precisamente lo que también nosotros manifestamos y no nos damos cuenta, y es eso lo que tenemos que cambiar.

LA AUTOESTIMA