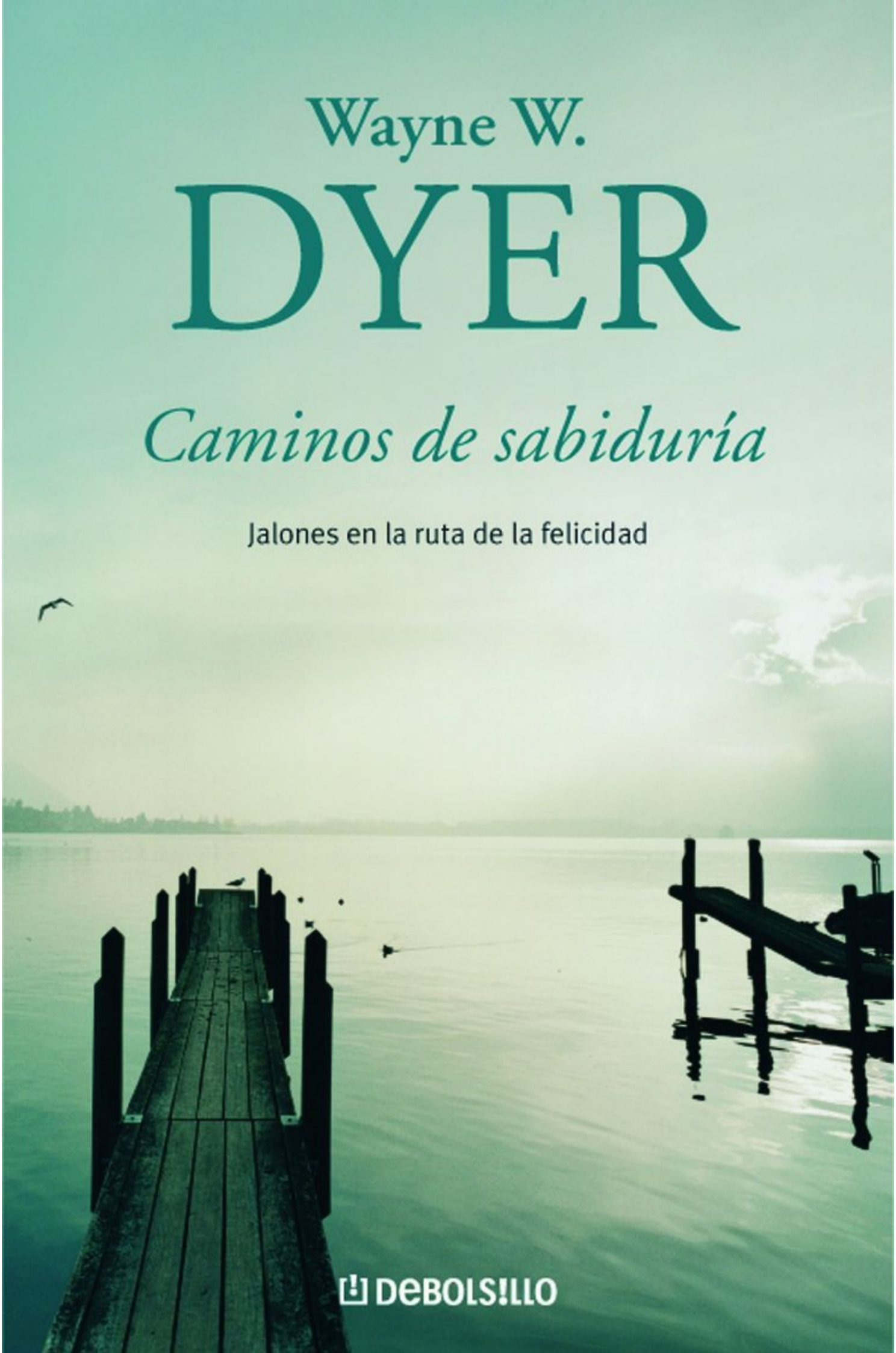
Wayne W.

DYER

Caminos de sabiduría

Jalones en la ruta de la felicidad



DEBOLSILLO

Wayne W. Dyer

Caminos de sabiduría

Traducción de
María Vidal Campos

DEBOLS!LLO
www.megustaleerebooks.com

A mi madre, Hazel Irene Dyer,
que solía aprovechar su magnífica
clarividencia y soberbia determinación
para despejar su camino de tantos
y tantos obstáculos... Te quiero.

Prólogo

He creado este libro para todos cuantos estáis ya en el camino... así como para los que simplemente intentáis llegar a él. Puede que mis observaciones pulsen alguna fibra sensible de vuestra existencia actual, o tal vez descubráis que os pueden venir bien en el curso de vuestra andadura. Sea cual fuere el caso, al abrir este libro ya estáis avanzando en vuestra ruta particular.

Que el viaje que habéis emprendido os sea propicio y seguro.

Wayne W. Dyer

Todos nosotros vamos por
nuestro propio camino y en cada
momento hacemos exactamente
lo que sabemos hacer, según
las condiciones de
nuestra vida.

La dimensión de tu vida no
estará en lo que acumules,
sino en lo que des.

El secreto de la abundancia
reside en dejar de concentrarte en
lo que no tienes y proyectar tu
atención consciente sobre el
reconocimiento de todo lo que
eres y todo lo que tienes.

Acostúmbrate a estar en el
mundo, pero no ser del mundo:
aprende a no hacer caso de cómo
marchan las cosas ajenas a ti y a
comprender que el conocimiento
más profundo es verdaderamente
un acto que acaba desvaneciéndose.

Difunde amor y armonía, sitúa tu alma y tu cuerpo en un lugar apacible y luego deja que el universo obre del modo perfecto con que sabe hacerlo.

Nada ajeno a mí ha de dirigirme. Dios está dentro de mí y el poder infinito y divino que concede me sustenta como un ser humano que siempre está presente.

Nunca puedes conseguir lo suficiente de lo que no deseas.

No puedes ser feliz y disfrutar de paz interior si vas por ahí siendo lo que todos los demás esperan que seas y viviendo tu vida conforme a las reglas de los demás.

El único antídoto contra la cólera estriba en eliminar las frases

interiores «Si te parecieses más a mí» y «Si el mundo no fuera como es».

Todo en tu vida es un milagro adorable. Un grano de arena, una abeja posada en una flor, un velero, una taza de café, un paño húmedo, una oruga, todo eso son milagros...

Cuando aprendas a considerar tu vida y cuanto hay en ella como el milagro que es, comprenderás en seguida que quejarse es desperdiciar el milagro que eres.

El que una persona sea joven o insignificante no la convierte en incompleta... La verdad es que somos completos en todos los instantes de nuestra vida.

Cuando te paralizas por lo que cualquier otra persona piense de ti, lo que estás diciendo es: «La

opinión que tiene de mí es más
importante que la opinión que
tengo de mí mismo».

Cuando Tracy, la hija de Wayne
que estaba en segundo de primaria,
volvió a casa y dijo: «A Billy no le
caigo bien. A Billy no le caigo
simpática», Wayne respondió: «¿Te
caes bien a ti?». Tracy dijo: «Sí», y
Wayne repuso: «Bueno, pues eso es
todo lo que tienes». Ya veis, ni
siquiera a la edad de siete años
debe nadie aceptar que las
reacciones de otra persona le
influyan negativamente.

¿Habéis observado lo difícil
que resulta discutir con alguien
que no está obsesionado
con tener razón?

Tu sufrimiento procede
de la necesidad de que las cosas
sean diferentes. Cuando uno
abandona eso, el sufrimiento cesa.
Puedes desear cosas, pero es

la necesidad lo que tiene
que desaparecer.

La vida es una actitud.
Es lo que decides creer, siempre.

Puedes entrar en un hermoso templo todos los domingos, puedes llevar a la práctica toda clase de proverbios de la Biblia y puedes aplicarte las etiquetas más fantásticas con las que puedas tropezar, pero no encontrarás tu corazón en un templo si no tienes un templo en tu corazón.

¿Por qué no piensas en algunas cosas que no hayas hecho nunca y las haces simplemente porque jamás las hiciste y no por ninguna otra razón?

El sentido de la iniciativa no es algo que encuentres, es algo que eres. La verdad no es algo que

buscas, sino algo que vives.

Nada de lo que existe es malo,
a menos que creas que lo es.

Si eliges no respetar tu sentido
de la justicia, optas por no
respetarte a ti mismo, y no tardarás
en estar preguntándote hasta qué
punto tu vida merece
realmente la pena.

Tu cuerpo es el garaje donde
aparcas el alma.

La vida no es aburrida, pero
algunas personas prefieren
aburrirse... El aburrimiento
es una elección.

Si quieres tener confianza en ti
mismo y normalmente no actúas

como si la tuvieras, compórtate hoy
en el mundo físico tal como crees
que lo haría una persona
segura de sí.

Todo lo que te impide
desarrollarte y crecer no merece
la pena defenderlo.

Tu reputación está en manos de
los demás. La reputación es eso.
No puedes controlarla.
Lo único que puedes controlar
es tu carácter.

Nunca es demasiado tarde para
tener una infancia feliz.

Hay dos modos de contemplarlo
prácticamente todo. Uno es el
modo violento y otro es el modo
pacífico. Es el yin y el yang
del universo.

Tus opiniones son
insignificantes, pero tu
compromiso con ellas señala
toda la diferencia en el mundo.

Mi fe en la caridad humana
la resume el viejo aforismo:
«Dale un pez a un hombre y
comerá un día. Enseña a un
hombre a pescar y comerá
toda la vida».

Cuando vives en un planeta
esférico, no hay lados que escoger.

El ser total llamado ser humano
no puede funcionar de manera
armoniosa cuando los componentes
están en conflicto.

Si el número suficiente de
nosotros huyera de la pugna y del
enfrentamiento, imaginad cuantas
guerras podríamos eliminar.

Posees una mente muy poderosa, capaz de hacer que se produzca lo que sea siempre y cuando te mantengas centrado en ello.

Fuiste un ganador desde el momento en que naciste... En la gota de esperma había varios centenares de millardos de espermatozoides lanzados a la caza del óvulo. Todos participaban en la carrera. El premio era aquel óvulo y todos los espermatozoides nadaban con la máxima rapidez que les era posible. Había miles de millones de ellos y tú fuiste el primero en alcanzar el óvulo. Ganaste la primera carrera en que participabas.

El inactivo que no hace nada es con frecuencia un crítico, o sea, alguien que se sienta cruzado de brazos y contempla a los que actúan. Y luego dogmatiza filosóficamente acerca de lo que los activos realizan. Es fácil ser crítico, pero ser activo requiere esfuerzo,

riesgo y cambio.

La creatividad significa creer
en que uno posee grandeza.

La forma suprema de la
ignorancia es rechazar algo
de lo que no sabes nada.

La muerte es simplemente un
modo de transformación. Imagínate
lo que sería nuestro planeta sin
ella. Es como quitarse
una prenda raída.

Mientras permanezcas quieto
donde estás y te digas a ti mismo
que tienes que hacerlo así porque
siempre se ha hecho así, la única
recompensa que consigues es la
defensa de tu indigencia.

Una vez te has desprendido
de las cosas, éstas dejan
de pertenecerte.

Analiza de nuevo esta frase:
«Hazlo lo mejor que puedas».
Yo la sustituiría por la de
«Simplemente hazlo».

Hoy no funciona el ascensor
hacia el éxito. Tienes que ir por
la escalera y subir los peldaños
de uno en uno.

No existe vía que conduzca a la
ilustración. La ilustración es la vía.
Es un principio de vida más
que de búsqueda.

Cada instante que pasas
disgustado, desesperado,
angustiado, furioso o dolido a
causa del comportamiento de otra
persona es un instante en el que

renuncias al control sobre tu vida.

A lo largo de la vida, los dos sentimientos más inútiles son el remordimiento por lo que se ha hecho y la preocupación por lo que se podía haber hecho.

«Lo que retiene al tigre es el espacio entre los barrotes», como se dice en el Zen, y es el silencio entre las notas lo que hace la música.

Todo lo que tu forma necesita para albergar ese alma que eres tú se deteriora, cambia y muere, pero la parte divina y carente de forma que eres tú es inmortal.

Tus propias expectativas son la clave de toda la cuestión de la salud mental. Si esperas ser feliz, estar sano y sentirte satisfecho de la vida, entonces es allí donde fijarás

tu atención, y eso es lo que
manifestarás.

El fracaso es un editorial
periodístico, un juicio impuesto
por el prójimo.

La verdadera serenidad interior
eludirá siempre a quienes se
sientan a juzgar, puesto que agotan
su energía vital proyectando su
enojo sobre lo que sea.

La gente que se ha comportado
contigo de forma que en algún
sentido consideras desagradable no
sabe verdaderamente lo que te
hacen, porque obran desde
su aislamiento.

¿Qué edad tendrías si no
supieras qué edad tienes?

El miedo no existe como
tal en el mundo. Sólo hay
pensamientos temerosos y
conductas elusivas.

No hay escasez de
oportunidades para ganarte la vida
ejerciendo lo que te gusta.
La única escasez es la de
determinación para
convertirlas en realidad.

Ten la permanente consciencia
de que es necesario servir a Dios y
servir al prójimo en todos y cada
uno de tus actos. Ese es el sistema
del productor de milagros.

Todo ser humano que causa
daño o inflige dolor a alguien es
con mucho una víctima
mayor que las personas
a las que *victimiza* y debe
responder ante la ley del universo
de todo el perjuicio ocasionado.

Todas las cosas que combatimos
no hacen más que debilitarnos y
entorpecer nuestra aptitud
para ver la oportunidad que
implica el obstáculo.

Lo que distingue lo vivo de lo
muerto es el desarrollo,
tanto en las plantas como en ti.

La culpabilidad se produce
en el presente, como lo hace todo.
Es un modo de aprovechar
ese momento presente
para consumirlo con algo
que ya ha sucedido,
sobre lo que
no tienes ningún control.

Las costumbres se cambian
por el procedimiento
de poner en práctica
una nueva conducta,
y esto es válido también
para los hábitos mentales.

La mayoría de las personas
buscan la felicidad. La buscan sin
más. Tratan de encontrarla en
alguien o en algo fuera de su propia
persona. Eso es un error
fundamental. La felicidad
es algo que está en uno mismo,
que es uno mismo,
y procede de la forma
en que uno piensa.

El primer paso para curar algo
en tu vida es comprender que todo
proceso de enfermedad que se
desarrolle en tu interior es algo que
llevas contigo por doquier. Lo
posees totalmente.
Es todo tuyo.

Las personas que alcanzan
el máximo respeto del mundo
son las más rectas, incluso
aunque a menudo sufran los
mayores abusos e insultos.

Estar *contra* todo te debilita,
mientras que estar

a *favor* te habilita.

Eres el creador de tu
pensamiento, lo que significa
que en algún modo metafísico,
eres el creador
de tu vida.

No es el mundo lo que te hace
infeliz, ni las personas que pueblan
el mundo. Es el modo
en que procesas a las personas
y los acontecimientos
del mundo.

El antecedente de todo
acto es una idea.

En vez de juzgar a los demás
como personas que deben
comportarse de determinada
manera, contémplalos como reflejo
de una parte de ti y pregúntate a ti
mismo qué es lo que estás
dispuesto a aprender de ellos.

Crea una armonía interior allá
donde tu alma afectuosa guíe tu
conducta física, más que hacer que
tu alma vaya siempre en
segundo lugar.

Vive los Diez Mandamientos.

Cuanta más armonía, afecto y
accesibilidad manifiestes,
más fácil te será ver
cómo encajan todas
las piezas a la perfección.

Una de las cosas más
responsables que puedes hacer
como adulto es convertirte
en más niño.

Honra esta encarnación y
muéstrate plenamente vivo.

Una clase especial de libertad
está a tu disposición siempre y
cuando estés dispuesto a arrostrar
los riesgos que comporta tratar de
conseguirla: la libertad de circular
por el lugar que consideres el
territorio de tu vida, de aventurarte
en todas tus propias opciones.

Vive... Sé tú mismo...
Disfruta... Ama.

Para cambiarte a ti mismo,
mira a lo que temes y
a lo que odias. Empieza a
partir de ahí.

Tus circunstancias no
determinan lo que será tu vida,
revelan la clase de imágenes
que has elegido hasta ahora.

Hay límites para el crecimiento
material, pero no hay límites

para el aprendizaje interior.

Tu interior es el reino de serenidad, susceptible de crear toda la prosperidad que pudieras desear.

Cuando sepas que llevas las riendas de tus propósitos, entonces te darás cuenta de que llevas las riendas de tu mundo entero.

La envidia es realmente, en cierto sentido, la exigencia de que alguien te quiera, y cuando no compruebas que no te aprecian, dices: «No es justo». El origen de la envidia se encuentra en una falta de confianza en uno mismo.

Si te niegas a cambiar de trabajo (si éste no te gusta), lo único razonable que puedes hacer es dedicarte a apreciarlo

todos los días.

La única diferencia entre una
flor y una hierba es un
punto de vista.

Emite cólera e impaciencia y
eso es lo que conseguirás.
Irradia amor y amor
conseguirás a cambio.

Puedes optar por sentirte
enfermo o puedes elegir
sentirte perfecto de salud.

Cuanto más extiendas la bondad
hacia ti mismo, en mayor medida
se convertirá esa bondad en tu
respuesta automática a los demás.

Obsérvate a ti mismo y a los
demás en este mundo disparatado,

y después decide qué es mejor,
pasear por ahí la rabia o desarrollar
un sentido del humor que te
proporcionará a ti y al prójimo el
más preciado de todos los
dones: la risa.

Nadie, por mucho que él o ella
lo anhele, puede poner
entendimiento dentro de otro ser
humano. La comprensión sólo
puede llegar a través de los actos.

La vida se te regala y no pide
nada a cambio. Puedes tomar la
vida y nadar delirantemente a
través de ella, o puedes combatirla.
Pero si optas por pasar tu tiempo
luchando con ella, no puedes
destinar ese mismo tiempo a
disfrutarla.

Puedo asegurarte que una vez
dejas de necesitar las lecciones que
ofrecen en la vida los sucesos
desagradables, dejarán de
producirse tales sucesos

desagradables.

Quienes parecen causarte la mayor angustia son aquellos que te recuerdan que lo que tú crees en ti mismo es o bien carencia o bien deseo.

Cuanto más te detengas a observar y aprender de los animales, más saludable filosofía de la vida es probable que obtengas.

Tu alegría es divina, lo mismo que tu sufrimiento.
Hay mucho que aprender de ambos.

Cuando discutes por tus limitaciones, todo lo que consigues son precisamente tus limitaciones.

Un montón de personas
tienen letreros a guisa de
parachoques que rezan:
«Este es el primer día del
resto de tu existencia».
Yo prefiero pensar:
«Este es el último día de
mi vida y voy a vivirlo
como si no me quedase
ninguno más».

Estás siempre solo,
pero únicamente te sentirás
solo si no te cae bien la persona
con la que estás a solas.

El «in» de *incondicional*
significa no juzgar.

Nunca podremos despertarnos
o ilustrarnos hasta que podamos
ir más allá de la forma.
Todos los filósofos del mundo
nos lo han enseñado.

Tu amor se localiza dentro de ti.
A ti te corresponde nutrirte de él y
saborearlo. También es cosa tuya
darlo del modo que prefieras.
Esto es igualmente válido
para los demás. Si alguien a quien
quieres no corresponde a tu cariño
del modo en que a ti te gustaría
que lo hiciese, eso es opción de la
otra persona. En absoluto
empaña tu afecto.

Por regla general, la gente deja
de tener sentimientos perjudiciales
cuando se da cuenta de que
ya no puede utilizar tales
sentimientos para manipularte.

La dimensión de tu vida no
estará en lo que acumules,
sino en lo que des.

Debes entrar en contacto con el
espacio vacío interior y prescindir
de la forma que lo encapsula.

Cuando concibes pensamientos positivos, felices, afectuosos, en tu cuerpo se infiltra una química distinta a la que se te introduce cuando alimentas pensamientos deprimentes, negativos, angustiosos. El modo en que decides pensar tiene un efecto dramático decisivo sobre tu química y sobre tu fisiología.

Tus milagros están dentro del trabajo que realizas. Vete allí y crea la magia que buscas en la vida.

Tu derecho a mover los puños topa con mi derecho a tener mi nariz en la forma en que quiero tenerla.

No hay célula en tu cuerpo hoy que estuviese allí hace siete años. Sin embargo, te parece, crees, puedes recordar que estaba allí hace siete años. ¿Cómo te lo explicas?

Un estilo de vida fláccido es
inexcusable. Todas tus razones
para no estar en buena forma no
son nada más que excusas
que te presentas a ti mismo.

Mirarte en el espejo y
comprobar que no te gusta la
personalidad que llevas contigo a
todas partes a las que vas,
es una de las cosas más
contraproducentes que
puedes hacer.

Las personas ilimitadas poseen
tal dominio que pueden confiar en
sus instintos, ser infantiles, ser
creativas, hacer cuanto resulte
lógico para ellas y configurar su
vida del modo que realmente creen
que desean para sí.

San Marcos dijo: «Con Dios,
todo es posible». Ahora,
¿qué deja eso?

El pasado concluyó para
nosotros. El futuro no se nos
promete a ninguno de nosotros.
Todo lo que conseguimos es este
uno. Eso es todo lo que logramos.

Cada obstáculo que surge en este
planeta es o una oportunidad para
crecer y trascender nuestra forma
y pensar de modo distinto o
una excusa a la que recurrir
sobre la creencia de que
estamos atascados.

Estás en sociedad con otros
seres humanos, no en una
competición para que te
consideren mejor que
algunos y peor que otros.

Todo el mundo merece nuestro
aprecio, y hasta que empecemos a
considerarlo así, estaremos
siempre pensando que
vivimos enfrentados a ellos.

Cada problema es una
oportunidad disfrazada.

No es lo disponible o
indisponible lo que determina tu
nivel de éxito y felicidad; lo es el
convencimiento que puedes
adquirir por ti mismo
de lo que es verídico.

Si las cosas no funcionan,
pregúntate: «¿Cómo estoy
creando esto?
¿Cómo puedo cambiar
el modo de crearlo?
¿Cuál es la lección?»

Ayudar a alguien a alcanzar un
designio es parte de la misión
de lo que significa ser padre.

En la vida todo es paradoja.
Cuanto más desees la aprobación,

más contundente será la negativa
de los demás a aprobarte;
cuanto menos te importe
el que te aprueban o no,
más aprobación conseguirás.

Hay una gran diferencia entre
el hecho de que no guste el
comportamiento de alguien y
el que no guste ese alguien.

Esfuérzate en aprender del
pasado, más que en repetirlo y en
en hacer referencias a él
continuamente.

No puedes complacer a todo el
mundo. La verdad es que si
complaces al cincuenta por ciento
de las personas, lo estás
haciendo de maravilla.

Cada experiencia en tu vida
fue absolutamente imprescindible
para que llegases al punto

siguiente, y luego al siguiente
y después al siguiente,
hasta el momento actual.

Cuando el universo se presenta
con un problema, ¿dice él:
«No sé cómo afrontar esto»?
No. El universo es perfecto.

Las únicas fronteras están
en la forma. No hay obstáculos
para la imaginación.

El amor es indulgente...
y el amor es entrega.

Recuerda lo que nos dijo
Victor Hugo: «Nada hay más
poderoso que una idea
cuya oportunidad
ha llegado».

Toda la «materia» de tu vida
ha venido para servirte,
más que para hacerte
servidor de la materia.

Prejuicio significa «prejuicio».
Cuando prejuzgas estás adoptando
una decisión acerca de algo antes
de tener datos suficientes sobre
los que basar una decisión.

Si eres una persona que vives de
cierto modo pero dices que en
el futuro vas a vivir de otro,
dejas de hacer proclamas vacías.

No hay camino hacia la
prosperidad; la prosperidad
es el camino.

Si te zarandean de un lado para
otro es porque están enviando
señales que dicen zarandeadme de
un lado para otro.

Cuando realmente sepas
que tu vida tiene una misión
importante y heroica,
te realinearás como
ser espiritual.

Un propósito no es algo que vas
a encontrar. Es algo que te
encontrará. Y te encontrará sólo
cuando tú estés preparado
y no antes.

Has dejado a tu espalda
las viejas costumbres al empezar
con la idea: «Me he desprendido
de la necesidad de esto en la vida».

Los que se comportan de modo
que a ti te disgusta están lanzando
al aire su disonancia respecto a ti
porque eso es algo que se tienen
que quitar de encima. Odiarlos es
algo así como odiar al musgo
porque crece en el árbol.

Las únicas limitaciones que
tienes en cuanto a las relaciones
mágicas son las que te has
impuesto a ti mismo.

En toda relación en la que
dos personas se convierten en una,
el resultado final es dos
medias personas.

Puedes rehacer tu pensamiento
de manera que no tengas
que pensar en negativo nunca más.
Lo único que has de hacer
es elegir tus pensamientos.

El riesgo es sólo nuestra
valoración del mismo.

Tienes que arriesgarte a
experimentar algunos sentimientos
de inseguridad si alguna
vez vas a aprender a caminar por

la cuerda floja, practicar el esquí
acuático, dedicarte a escribir,
emprender un nuevo negocio,
probar una nueva receta
o hacer algo que
requiera aprendizaje.

Hay personas que creen llevar
una existencia de penuria
porque no tienen suerte,
en lugar de reconocer que su
sistema de creencias está
enraizado en la filosofía
de la escasez.

Solían decir a los científicos:
«¿Creéis en Dios?» Y el científico
solía responder: «No, soy un
científico». Hoy, en los noventa, si
preguntas a un científico: «¿Crees
en Dios?», el científico responderá:
«¡Naturalmente, soy científico!»

Sólo las personas inseguras
necesitan seguridad. La gente
segura sabe que no existe tal cosa.
La seguridad viene del interior de

uno, cuando uno sabe que puede
manejar todo lo que se presente.

Sé paciente, comprensivo
y afectuoso con todo
pensamiento aterrador.

Cuando estás en paz contigo
mismo y te amas a ti mismo,
es prácticamente imposible
que te hagas algo destructivo.

No puedes ser siempre el
número uno, ni ganar siempre la
competición, ni obtener siempre
la medalla al mérito, ni figurar
siempre en la lista de honor,
pero sí puedes considerarte
siempre una persona
digna e importante.

La autoestima procede de uno
mismo, no de las adquisiciones
y la aceptación.

Nuestra fe en nosotros mismos es el factor más contundente y eficaz para determinar nuestro éxito y felicidad en la vida.

Cada condición individual de tu vida puede mejorarse si aprendes a ser más eficaz a la hora de visualizar lo que deseas y tener el propósito de manifestarlo.

Los individuos que se aplican etiquetas a sí mismos están diciendo: «Soy en esta área un producto acabado y nunca voy a ser diferente». Si eres un producto acabado, envasado y expedido, has dejado de crecer.

Adopta la decisión personal de enamorarte de la persona más hermosa, incitante y digna... ¡*tú*!

Con todo lo que te ha ocurrido,
puedes sentir lástima de ti mismo,
o considerar todas esas
experiencias como un regalo.
Todo es o una oportunidad para
desarrollarte o un obstáculo
para impedirte crecer.
A ti te compete elegir.

En toda ocasión en que los
demás estén alterados, recuerda
siempre que esa alteración es cosa
suya y que tú puedes negarte a
compartirla con ellos.

Debes convertirte en el
productor, director y actor de la
historia desplegada de tu vida.

Nadie puede deprimirte.
Nadie puede inquietarte. Nadie
puede herir tus sentimientos.
Nadie puede hacerte nada,
aparte lo que tú mismo permitas
que afecte e invada tu interior.

No equipares tu valor con la
capacidad para hacer bien las cosas
en la vida. No eres lo que haces.
Si eres lo que haces, entonces,
no haces, no eres.

Las personas pusilánimes,
que le dan vueltas y vueltas
a todo en el cerebro, hasta que se
contemplan a sí mismas
como seres sin miedo
siempre actuarán sobre las
imágenes que crean.

No tienes que ser una persona
que está a merced de alguien
que elige fastidiarte.

Lo que te hace humano no es la
forma, sino la inteligencia invisible
que la baña: mente, espíritu, Dios,
como quieras llamarlo.

Imagina la palabra ANULAR como

un enorme sello de caucho en tu cerebro. Estampa el sello ANULAR en toda imagen contraproducente que tengas en la cabeza.
Si albergas pensamientos tipo «pobre de mí», ANULARÁS esa idea en el momento en que empieces a concebir alguna clase de medio autorrealzador.

Sufrir viene de desear.

Perseguir el éxito es como pretender estrujar, un puñado de agua. Cuanto más aprietas, menos agua consigues. Con el éxito, cuando lo persigues, tu vida se convierte en la propia caza y nunca llegas a un lugar llamado *prosperidad*. Te conviertes en víctima de la avaricia.

Rendirse a una nueva consciencia, a un pensamiento que susurre: «Puedo hacer tal cosa en este momento. Recibiré toda la ayuda que necesite mientras siga

manteniendo esta intención y
busque la ayuda dentro de mí».

A lo largo de todo el día nos
convertimos en lo que pensamos.
La pregunta es: «¿En qué piensas?»

Nuestros días son la moneda
preciosa de nuestra vida

Avanza confiadamente en
dirección a tus propios sueños
para vivir la vida que has
imaginado. Es entonces cuando
alcanzas el éxito.

La meditación te proporciona
la oportunidad de llegar a conocer
tu personalidad invisible.
Hará añicos la ilusión
de tu aislamiento.

Cada uno de nosotros tiene
dentro de sí un pozo sin fondo
que contiene más potencial
para la creatividad de lo que
podemos imaginar.

Hay un ritmo para el universo.
Cuando somos capaces de
aquietarlo lo suficiente, nos
percatamos de hasta qué punto
somos una parte de ese
ritmo perfecto.

Si te das cuenta de que alguien te
trata de un modo que despierta tu
resentimiento o que te convierte en
víctima, formúlate esta pregunta:
«¿Qué he hecho yo para indicar
a esta persona que su conducta
es algo que estoy dispuesto
a tolerar?».

Cuando alcanzas suficiente paz
interior y te sientes realmente
positivo, es prácticamente
imposible que otra persona
te controle y te manipule.

El uso de la imaginería mental
es una de las estrategias más
potentes y efectivas para conseguir

que te suceda algo favorable.

No debes intentar querer algo.
Basta con quererlo.

¿Cómo consigues la paz en el mundo? Consigues la paz en el mundo a través de la paz interior. Si tienes un mundo poblado de personas que tienen paz interior, entonces tienes un mundo pacífico.

Todo lo que alguna vez me preocupó, al final salió exactamente como iba a salir, a pesar de mis momentos de preocupación para que resultara lo contrario.

Todo cuanto necesitas para disponer de una vida de total felicidad, satisfacción y amor ya lo tienes ahora, quienquiera que seas y dondequiera que estés.

Tu cuerpo es perfecto. Conoce el modo de hacer todas las cosas que los cuerpos son capaces de hacer. Sabe caminar, sudar, dormir, tener hambre, llorar... Es también un alumno perfecto. Puedes enseñarle a nadar, a conducir automóviles, a escribir cartas, a tocar la guitarra, a tallar diamantes o a escalar montañas.

Los niños a los que tanto admiras por su aptitud para disfrutar de la vida no son criaturas extrañas a ti. Llevas uno de esos niños en tu interior.

Hacer lo que te encanta es la piedra angular para tener abundancia en tu vida.

Todo lo que está sucediendo se suponía que iba a suceder.

Uno de los ejercicios realmente estupendos que pueden realizarse para romper vínculos consiste en ir a tu garaje y a tus armarios, coger todas las cosas que los chicos ya no van a usar más y desprenderte de ellas. Haz que tus chicos participen en la operación.

Puedes convertir tu vida en una magnífica obra de arte en continua evolución. La clave está en tus pensamientos, en la maravillosa e invisible parte de ti que es tu alma espiritual.

Analizar es verdaderamente un violento acto intelectual. Cuando analizas algo tienes que quebrantarlo y encontrar luego cada una de las pequeñas partes que lo componía.

Buda dijo: «No te castigarán *para* provocar tu cólera. Te castigarán *por* tu cólera.»

Domina tus emociones para que no tengas que estallar de indignación cada vez que algún otro decida comportarse coléricamente.

La necesidad de aprobación equivale a decir: «La opinión que tienes de mí es más importante que la opinión que tengo yo de mí mismo».

La verdad es que discutir viene a ser como manifestar: «Si realmente fueses más como yo, entonces podrías caerme mejor».

La gente adorable vive en un mundo afectuoso. La gente hostil vive en un mundo hostil. El mismo mundo. ¿Cómo es eso?

No puedes ser auténtico a

menos que te ciñas a tu beatitud.

El camino hacia el gran cuadro es distinto para cada uno, pero lo esencial estriba en comprender que el gran cuadro se encuentra ahí, y que ahí está disponible.

Hay personas que viven setenta años y hay personas que viven un año setenta veces, repitiendo lo que hacen una y otra vez en nombre del reloj de oro o de lo que sea.

Puesto que tu cerebro es tu propio territorio particular, puedes conceder por unos días una audición privada a alguna nueva idea.

Si buscas amor, el amor siempre te eludirá. Si buscas felicidad, siempre te esquivará.
Cuando te conviertas en tales cosas, eso será todo lo que

tendrás que ceder.

Cree y verás.
¡Conoce y serás!

Deja de echar la culpa a tu
cónyuge de tu infelicidad,
a tus padres de tu falta de
motivación, a la economía
de tu condición social,
al panadero de tu exceso de peso,
a tu infancia de tus fobias...
Deja de responsabilizar a todo lo
que te parezca bien asignar
culpabilidades. Tú eres la suma
total de las opciones que has
adoptado en la vida.

El modo para cambiar de
conducta consiste en dirigir
la vista a la fuente
de fortaleza que eres.

Para medir lo que eres,
el comportamiento es un barómetro

mucho mejor que
las palabras.

Un niño es una maravilla
digna de considerar.

Los sentimientos no son
emociones que te afectan.
Los sentimientos son reacciones
que eliges tener, y se reflejan en tu
cuerpo como reacciones
físicas a tus pensamientos.

Si no tienes confianza en ti
mismo, despréndete de tu parte
posterior y construye otra que
te permita sentirte mejor
respecto a ti mismo.

Si te esfuerzas en mantener la
compostura y recuerdas que
la conducta de otra persona
pertenece a esa persona y no puede
alterarte a menos que permitas
que lo haga, entonces nunca

te convertirás en blanco
a regañadientes.

Lo contrario al valor
no es tanto el miedo
como el conformismo.

No siempre puedo controlar
lo que ocurre fuera, pero sí
puedo controlar siempre
lo que ocurre dentro.

Los pensamientos son medios
que facilitan el que pueda suceder
prácticamente cualquier cosa.

Mantén las narices fuera del
huerto ajeno. Mantén tu propio
orden, deja de fijarte en el
de los demás. Cultiva en tu huerto
lo que quieras cultivar.

Tu forma simplemente
desaparecerá, pero el pensamiento
no puedes matarlo, lo que significa
que no puedes matar
lo que realmente eres.

Cuanto más te desprendas
de las personas y de las cosas,
menos obstáculos tendrás
en el viaje de tu vida.

El arma más efectiva que tienes
para desterrar la conducta
neurótica de tu vida es
tu propia determinación.

Si crees que este libro te liberará,
entonces ya eres víctima de tus
propias ilusiones antes incluso
de empezar a leerlo. Tú y sólo tú
debes decidir si aceptas o no estas
sugerencias y si vas a convertirlas
o no en comportamientos
constructivos y autosatisfactorios.

Las escuelas deben convertirse
en lugares repletos de inquietudes
y preocupaciones, centros poblados
por profesores que sepan que
enseñar a las personas es amarlas,
tener ideas positivas acerca
de su curiosidad natural y saber
que al control de sus propias vidas
debe proporcionárseles al menos
tanta atención como a la geometría
y la gramática.

Tus emociones no deben ser
paralizadoras. No deberían
defenderse. No deberían impedirte
ser todo lo que puedes ser.

Estos son los viejos
y buenos días.

Las personas cultas y educadas
se apartan de los conflictos
y enfrentamientos.

Si crees que los malos
sentimientos o la preocupación
prolongada cambiarán un
acontecimiento pasado o futuro,
entonces es que resides
en otro planeta con un sistema
distinto de la realidad.

La armonía entra en
tu interior a través de
tu propio pensamiento.

Lo que constituya tu misma
vida, sea lo que fuere, no pesa
nada. Cuando la vida deja el
paquete y dentro apareces tú,
el peso del paquete sigue
siendo el mismo. De modo
que tu vida es algo
distinto al paquete.

Cuando te dicen que tienes
alguna clase de achaque o
enfermedad, puedes prepararte a
sufrir o disponerte a la curación.

Si resbalas, eso no significa
que valgas menos. Simplemente
quiere decir que
tienes que aprender algo
del resbalón.

El miedo al fracaso
se convierte en miedo al éxito
para aquellos que nunca
intentan hacer algo nuevo.

No perdonar es ser
incapaz de comprender cómo
funciona el universo
y cómo encajas en él.

Las personas más libres
del mundo son aquellas
que gozan de paz interior.

Da amor y aceptación
incondicional a quien
encuentres, y observa
lo que sucede.

Una inteligencia invisible se
difunde por todas las formas
del universo y permite que
las flores crezcan, los planetas
se alineen y todas
las cosas existan.

Cuanto más te entiendas a ti
mismo como ser humano,
mejor comprenderás que puedes
fluir con la vida o luchar.
Y cada vez que combates algo,
te debilitas.

La gente ilustrada tiene amor
perfecto en sí, lo mismo que
todo el mundo;
la única diferencia es
que ella no tienen
nada más dentro de sí.

La culpabilidad es una opción
irresponsable. En tanto
te sientas culpable respecto
a cualquier cosa que

hayas hecho, no tienes otra
cosa que hacer que corregirlo.

El pensamiento saludable
es un hábito, en la misma
medida que el pensamiento
neurótico es un hábito.

La felicidad y el éxito
son procesos internos que
aportamos a las tareas
de la vida, más que algo
que obtenemos «por ahí».

El cuerpo es un gran sanador.
La magnífica, perfecta creación
está capacitada para curarse
a sí misma en la
mayoría de casos.

Si esperas alterarte,
rara vez no lo conseguirás.

La gente que funciona
a la altura superior dice:
«Donde estoy es formidable,
pero puedo crecer».

Trata de ver un maestro
en todo aquel que entre
en tu vida.

Cualquier cosa que te moleste es
sólo un problema interno. Sólo tú
puedes experimentarlo y
sólo tú puedes corregirlo.

En el Zen se dice:
«Ante la ilustración, parte leña,
lleva agua. Después de la clase,
parte leña, lleva agua».
Tienes que darle al hacha y
transportar cubos. Eso es
parte de la condición humana.

En vez de juzgar a los demás
como personas que deberían

comportarse de cierto modo,
míralos como reflejo de una parte
de ti y pregúntate qué estás
dispuesto a aprender de ellos.

Calidad más que apariencia...
ética antes que normas...
conocimiento antes que logro...
integridad más que dominio...
serenidad más que adquisiciones.

Es inteligente tener un plan,
pero neurótico prendarse de él.

Quizás la característica más
extraordinaria y única de las
personas saludables sea su sentido
del humor carente de hostilidad.

Si deseas encontrar un
significado más profundo en
tu vida, no podrás encontrarlo en
las opiniones o las creencias
que te han ofrecido. Tienes que
ir a un lugar dentro

de ti mismo.

Enciende dentro de
ti una vela cuya llama no
vacile ni siquiera cuando
se te presente lo peor.

El propósito es la energía
de tu alma que entra en contacto
con tu realidad física.

Tu prójimo va a actuar
exactamente tal como es,
independientemente de
la opinión que tengas de él.

Las relaciones amistosas
funcionan porque no cuestan
ningún trabajo.

Cuando ya no necesites aprender
cómo entendértelas con la

inarmonía en tu vida, dejarás de
crearla, y entonces crearás amor y
armonía prácticamente por
dondequiera que vayas.

En vez de decir: «¿Pero por qué
me pasa esto a mí? ¿No es terrible?
Pobre de mí», empieza a decir:
«¿Qué he de aprender de esto?».

Los únicos límites que tienes
son los límites de tu fe.

No eres tu forma física.
Eres algo mucho más magnífico,
divino y grande.

En cualquier momento en que
recibas odio, devuelve amor.
El amor retornará a ti y
serás libre.

Eso que nosotros respiramos,
eso que mostramos sobre este
planeta, eso que comunicamos,
es un milagro.

Tejer una red nunca
puede fallar. Es algo poderoso
porque no dejas de crear más
fuentes de poder. Es como
una progresión geométrica.

La diferencia entre ser un
neurótico y una persona sin
límites, no estriba en si uno tiene
problemas o no. Todo el mundo
tiene problemas. Es una actitud.
¿Buscas soluciones o buscas
más problemas?

Si eres capaz de concebirlo
en tu cerebro, entonces puedes
trasladarlo al mundo físico.

El objetivo de la vida

es conocer a Dios.

Si trabajas en ganarte
la vida sólo un momento,
en vez de un decenio en una
temporada, entonces puedes hacer
frente a tus problemas.

Los mendigos de las calles de
Nueva Delhi, los barqueros
de Malasia, la realeza del palacio de
Buckingham, los operarios
de las fábricas de Detroit y tú
(quienquiera que seas) todos sois
células iguales del cuerpo
llamado humanidad.

Todo problema que se te
presenta lo experimenta
tu cerebro. La solución
al problema está en
el mismo sitio.

Somos simultáneamente
profesores y alumnos en todo

encuentro de nuestra vida.

Si los niños se educan en la paz,
no sabrán cómo actuar en
la guerra.

Lo que se ha acabado, acabado
está. Hiciste lo que sabías hacer.
No fue justo o injusto, ni bueno ni
malo. Sólo fue. Pero todo lo que
tienes es hoy. No hay
devolución posible.

El hambre es parte de lo que
ocurre en el universo, pero así es
también mi deseo de cambiarlo.

Nadie puede colocarse detrás de
tu globo ocular y experimentar la
vida tal como la vives como tú.

La única diferencia entre SOLO

y ABSOLUTAMENTE SOLO
es una A...
La «a» de *amor*.

En cuestión de gusto,
sólo tú eres, y debes ser,
el único juez que
te complazca.

Todo lo que «tienes que
tener» te pertenece.

Cuando te despiertes ve más allá
de la necesidad de acumular, hacer
y conseguir. Cuando vayas
más allá, empieza a desarrollar una
incrementada susceptibilidad
hacia el amor que extendieron los
demás, así como la incontrolable
y apremiante urgencia de
extenderlo tú todavía más.
El amor se convierte en
lo que eres.

No se necesita ni una

gota de sudor para dejar
de hacer algo.

Cuando Dios hable a través de
tus manos y sonría sobre
la tierra a través de ti porque tú
eres un donante incondicional, un
ser resuelto, que no pide nada a
nadie, la prosperidad será tu
recompensa.

Los momentos intermedios
entre un suceso y otro son
tan dignos de vivirse como
los propios sucesos.

Cuanto más espacio
permitas y animes dentro
de una relación,
más prosperará esa relación.

Cuando se te plantee
la elección entre ser justo
y ser bondadoso, has de
elegir la bondad.

La Guerra de la Droga
no va a funcionar... porque
es una guerra.

Si crees que no controlas tus
pensamientos, haz una lista de
quienes lo hagan. Envíamelos.
Los trataré a todos
y tú mejorarás.

La gama completa de la
experiencia humana está a tu
disposición para que disfrutes, una
vez decidas aventurarte por ese
territorio en el que no se te
ofrecen garantías.

La seguridad es desagradable.
La seguridad es contraproducente.
La seguridad es fastidiosa. La
seguridad es aburrida.
¿Para qué quieres seguridad?

Estar al día significa ser capaz
de dar la bienvenida a lo
desconocido.

Cuidar de ti mismo
es la consecuencia natural
de la autoestima. Mantén un
tranquilo lío amoroso
contigo mismo.

Si te relacionas con alguien
que te trata de modo rudo y odioso
tienes que decir: «¿Qué opino
de mí mismo? ¿Por qué he de
permitir que esa conducta
persista?» y «¿Voy a permitir
que eso continúe?»

Una vez empiezas a afrontar
los problemas trabajándolos por
zonas y fijándote pequeñas metas
diarias orientadas al éxito,
éstos desaparecen.

Si no te aprecias a ti mismo,
nadie lo hará.
No sólo eso, tampoco valdrás
para apreciar a nadie más.
El cariño bien entendido
empieza por uno mismo.

No necesitas admitir
a nadie en tu vida a menos
que llegue cargado
de afecto y armonía.

Una de las cimas
más altas a las que puedes
acceder es a mantenerte
independiente de las buenas
opiniones de los demás.

Las circunstancias no
hacen al hombre, lo revelan.

Si aceptas la plena
responsabilidad de dirigir la
sinfonía de todas tus ideas y

sentimientos tendrás que escuchar a la orquesta en pleno. No puedes marchar sólo al toque de tambor de las órdenes externas. Tienes que escuchar también las cuerdas de tu conciencia, la voz del niño dentro de ti y todas las demás voces de origen interno que tienes el privilegio de dirigir.

Tu propia valía no pueden verificarla los demás. Vales porque así lo dices tú. Si dependes de los demás en cuanto a tu valoración, esa valía es «mérito de otro».

En la civilización occidental estamos acostumbrados a creer que lo que producimos y lo que conseguimos por nosotros mismos es una medida de quienes somos, cuando en realidad eso es un espiritual callejón sin salida.

La felicidad, la satisfacción

y el objetivo vital son todos
conceptos interiores. Si no tienes
paz interior y serenidad,
entonces no tienes nada.

Sólo los fantasmas se revuelcan
en el pasado, explicándose a sí
mismos con descripciones basadas
en una existencia ya vivida.
Eres lo que elijas ser hoy,
no lo que elegiste ayer.

Una persona triunfadora
no es una persona que gana
montones de dinero. Una persona
triunfadora lleva el éxito a
todo lo que él o ella hace,
y el dinero no es más que una
más de las recompensas.

Tu aptitud para ser un ganador
el cien por cien del tiempo se basa
en la renuncia a la idea de que
perder en algo equivale a ser
un perdedor.

Si estás sufriendo en la vida en
este preciso momento,
te garantizo que eso está ligado a
alguna clase de acoplamiento
con el modo en que
deberían ir las cosas.

Estás condenado a tomar
opciones. Esa es la mayor
paradoja de la vida.

Una vez sabes lo que piensas
acerca de la expansión, empiezas a
ser verdaderamente cuidadoso
acerca de lo que piensas.

Cuando estás dispuesto,
cualquier cosa que necesites
que se transforme allí
se encontrará.

Cuanto más trabajes
en ser tú mismo, mayores
probabilidades tendrás

de sentirte resuelto y
significativo en tu vida.

Cuando seas justo como los
demás habitantes del mundo,
has de preguntarte:
«¿Qué tengo que ofrecer?»

Los principios universales nunca
aparecerán en tu vida hasta que
sepas que están allí. Cuando creas
en ellos los verás por todas partes.

No abusarán de ti
porque haya un montón de
personas dispuestas a hacerlo.
Abusarán de ti porque enviarás
señales diciendo: «Abusad de mí.
Lo aceptaré.»

Lo que has de aprender a hacer
es a enamorarte de lo que haces y
luego vender ese amor.

Puedes pasarte el resto de tu
vida, empezando ahora mismo,
preocupándote del futuro, pero por
mucho que te preocupes, ni una
brizna de esa preocupación
cambiará las cosas lo más mínimo.

Eres un conjunto.
Eres completo. Eres total
en cada momento en
que estás vivo.

La abundancia es mirar a la vida
y saber que tenemos cuanto
necesitamos para la felicidad
completa, y a continuación ser
capaz de celebrarlo en todos y cada
uno de los instantes
de la vida.

Cuando *sepas* más que *dudes*
descubrirás la necesaria aptitud
para cumplir tu objetivo.

Para entrar en el mundo
de la magia real, debes entrar
en la dimensión
de la espiritualidad.

Todo lo que combates te debilita.
Todo a lo que *aspires* te fortalece.

No hay cólera en el mundo.
Sólo hay pensamientos coléricos.

La próxima vez que te pongas
nervioso por las opiniones de los
demás, míralos mentalmente
a los ojos y di: «Lo que piensas de
mí no es asunto mío.»

¿Has observado alguna vez que
a algunas personas nunca les basta
con lo que tienen mientras que
otras siempre tienen suficiente?

La actitud ganadora es la que te permite pensar en ti mismo como ganador continuo, mientras aún te concedes espacio para crecer.

En cuanto te despiertas dejas de ser egodefinido. No te define el «*lo que he conseguido y cómo lo he conseguido*». Más bien te define el «*puedo gozar de más paz interior*» y *¿Cómo puedo ayudar a los otros a hacer lo mismo*?

Estudia. Permanece abierto y deseoso de aprender de cualquiera y de todos. Ser estudiante significa que te queda espacio para asimilar nuevos conocimientos.

La gente necesita tener razón. Si puedes expulsar eso de tu vida, te ahorrarás cantidades industriales de sufrimiento.

¿Lo que piensas es la diferencia entre un chico que sabe nadar y otro que no sabe? ¿Crees que en el momento en que un niño o una niña sabe nadar tiene nuevas capacidades físicas? No, eso es sólo una nueva creencia y el niño está actuando sobre esa creencia.

Cualquiera puede cambiar por completo o convertirse en lo que él o ella desea transformarse en cuestión de unos instantes.

Incluso en una cárcel
tu rincón de libertad
consiste en el modo
en que eliges pensar.
¡Nadie puede arrebatarte
eso nunca!

No tienes que seguir comportándote como te comportas, sólo porque siempre te has comportado así.

No puedes matar el
pensamiento. Es eterno.

Si piensas en ti mismo como
una persona importante, no te
permitirás pesar más de la
cuenta ni sufrir trastorno
estomacal alguno.

Hazlo. Hazlo. No digas:
«No puedo hacerlo».
¡HAZLO!

De una forma u otra
se nos ha imbuido esa idea
de que la vida es como la prueba de
un vestido. No lo es.
¡La vida es la vida!

No puedes tener paz interior
mientras el control de tu vida se
localice fuera de ti.

Babe Ruth bateó más
que nadie en la historia del béisbol
el año en que consiguió sesenta
carreras completas.
¿Quieres conseguir carreras
completas? Entonces será mejor
que estés dispuesto a batear
una barbaridad.

Si crees que una cosa
va a dar resultado, verás
oportunidades. Si no lo crees,
verás obstáculos.

Envía afecto a todos tus
enemigos. Es fácil querer
a algunas personas. La verdadera
prueba es querer a alguien
a quien resulta difícil apreciar.

Perdonar es lo más formidable
que puedes hacer para mantenerte
en el camino espiritual. Si no
puedes hacerlo, olvídate de
ascender a niveles más altos de
conciencia y crear magia real
en tu vida.

No existe lo que se llama
esclavo bien adaptado.

Cada vez que te asalte
la tentación de dar menos,
esfuérzate, por el contrario,
en añadir un poco más a lo
que suelas dar.

Culpabilidad significa que
estropeas tus momentos presentes
dejándote inmovilizar
como consecuencia del
comportamiento pasado.

Los hábitos saludables se
aprenden del mismo modo
que los malsanos...
mediante la práctica.

Una mujer me preguntó una
vez. «¿Cuáles son los obstáculos
que se interponen en mi camino

hacia la felicidad?» Le respondí:
«Creer que tiene obstáculos».

Escucha a tu cuerpo
y te dirá lo que necesitas saber.

Si eliminas de tu vida
dos frases: «¡Estoy cansado!» y
«No me encuentro bien»,
habrás suprimido alrededor del
cincuenta por ciento de tu
cansancio y de tu indisposición.

Una vez la gente se dé cuenta
de que te intimida su indignación,
no dudarán en utilizarla
para aprovecharse de ti,
convirtiéndote en su víctima,
siempre que les funcione.

Te conviertes en lo que
piensas a lo largo del día,
y esos días se convierten
con el tiempo en
tu vida entera.

Te tratan en la vida
del modo en que enseñaste
a la gente a tratarte.

Si construyes una casa cuyos
cimientos sólo cuentan con un
sistema de soporte único y ese
soporte particular se viene abajo, tu
casa en pleno se derrumbará.

Ama los aparentemente
contrarios en tu mundo,
atesora su forma de ser como
un regalo que se te brinda.

Cede el deseo, entérate de que
no necesitas ni una sola
cosa más para hacerte completo y
luego contempla todas esas cosas
externas que van resultando
cada vez menos significativas
en tu corazón.

Cambia tu enfoque de
¿Qué hay para mí? por el de
¿Cómo puedo servir?

La clave para ser eficaz y
despierto en nuestra vida
consiste en ser alumnos
antes que maestros.

Si eres pesimista respecto
a todo o albergas en tu interior
algún odio o antipatía,
ese es el punto al que hay
que ir a trabajar.
Esa es la prueba de que
no vives con un templo
en tu corazón.

Para vivir tu vida según el modo
que has elegido vivirla,
tienes que ser un poco rebelde.
Tienes que estar dispuesto
a plantarte dispuesto a
la lucha en pro de ti mismo.

Estar relajado, en paz con uno
mismo, confiado, emocionalmente
neutral, desembarazado y
sobranadando libremente...
esas son las claves para actuar
con éxito en casi todo.

El desarrollo interior
es tan importante como
el desarrollo físico exterior.

Un reloj de oro al final de una
trayectoria profesional de
cincuenta años en una empresa
no constituye ninguna
compensación si no estás
satisfecho contigo mismo y con
el trabajo que realizaste
durante todos esos años.

La única diferencia entre alguien
hermoso y otra persona poco
atractiva es una simple opinión.
No hay nadie en el mundo que
carezca de atractivo. Nadie en
este planeta. Poco atractiva
es sólo la persona que

opta por creerlo.

Examina las etiquetas
que te aplicas a ti mismo.
Cada etiqueta es una frontera
o un límite de una clase o de otra.

La objetividad es una
de las grandes lecciones
de la vida para aquellos
que están en el camino
de la ilustración.

Tu alegría es divina,
lo mismo que tu sufrimiento.
Hay mucho que
aprender de ambos.

Tu vida en plena forma
tiene que honrarse y celebrarse.
Ve más allá de tu esclavitud
y vive plenamente en el ahora,
el único tiempo de que dispones.

Si no te tomas tiempo
para el ejercicio y la salud ahora,
entonces tendrás que
tomártelo más adelante.

Si el noventa por ciento
de los doctores en medicina
no creen en la conexión
mente-cuerpo, ¿cómo mueven
los dedos de los pies?

Los neuróticos buscan
problemas. Quieren que
las cosas empeoren.
Quieren tener razón.

Tú eres siempre un ser humano
valioso y digno, no porque alguien
lo diga, no porque tengas éxito, no
porque ganes montones de dinero,
sino porque decides saberlo.

El AHORA es un lugar mágico en
el que eres extraordinariamente

capaz de estar tan comprometido
que no te queda espacio para
ninguna clase de pensamientos
desdichados o enervantes.

La vía hacia la identidad parece
atravesar la senda de la armonía
interior. La vía hacia
la armonía interior circula
a través del pensamiento.

Si crees que la solución está fuera
de ti mismo, pero el problema está
en tu interior, entonces vives una
quimera. La verdad es que todo
problema, así como toda solución,
están en tu cerebro.

Como nos recuerda Carl Jung, en
el mismo momento en que eres
protagonista de tu propia vida, eres
un comparsa o un figurante en un
drama de mayor aliento.

Los niños necesitan saber que

las palabras «Es imposible»
no forman parte de tu
vocabulario y que tú eres
un incondicional de
sus sueños.

Oirás a los psiquiatras hablar
de vivir en el pasado. Pero es que
nadie puede vivir en el pasado.
Sólo puedes vivir en
el presente, empleando
el presente como reminiscencia
del pasado o sintiéndote
mal respecto al pasado.

Todo lo que nos sucede tiene
una bendición concebida en su

interior.

Más o menos. Para mí, tener
más significa tener que asegurarlo,
protegerlo, pulirlo, preocuparse de
ello, intentar duplicarlo, presumir
de ello, tasarlo, acaso venderlo con
beneficio... y así sucesivamente.

Si siempre tienes prisa, si
siempre tratas de adelantar a otro
compañero, o superar la obra de
alguien más es lo que te motiva,
entonces esa persona te controla.

Supera viejos hábitos
dejándolos a tu espalda.

El único sistema para
dejar de fumar de una vez
consiste en pasarte todo
un día sin ponerte un cigarrillo
entre los labios una sola vez.

Cuando acudes a alguien
llevando tu corazón pleno de
afecto, sin pedir nada, sólo
ofreciendo ese cariño,
creas una relación milagrosa.

El estado de tu vida
no es más que el reflejo
de tu estado mental.

Mientras permanezcas
dispuesto a seguir como estás o
mantenerte sólo en lo familiar
y no correr riesgos ni aventurarte
en nuevos proyectos, entonces
resulta que, por definición,
te es imposible crecer.

La próxima vez que consideres
una decisión en la que debatas
si te vas a encargar o
no de ti mismo, al determinar
tus propias opciones formúlate
una pregunta importante:
«¿Cuánto tiempo voy a
estar muerto?»

Más que atormentarte
a causa de las pasadas o futuras
relaciones con tus padres,
intenta mostrarte complaciente
e interesarte por ellos tanto
como te sea posible... ¡hoy!

Dar amor a los demás
está directamente relacionado
con la cantidad de amor que
te brindas a ti mismo.

Sea lo que sea lo que pase dentro
de ti, es cosa tuya. Lo posees
totalmente. Es tuyo.

El sexo es una danza de
creación compartida.

Todas las cosas que marchan en
tu vida física marchan y ya está.
Hay una parte de ti que es
invariable... eterna.

El noventa y nueve por ciento de nosotros no está en forma y, al parecer, nos sentimos poco menos que obsesionados con el uno por ciento que conserva la forma. Gastamos la mayor parte de nuestra energía en el uno por ciento, mirándonos recíprocamente los envoltorios.

Cuando se presente la temporada de vacaciones, pon un letrero en el espejo del cuarto de baño que diga categóricamente:
NADIE VA A ESTROPEARME ESTAS VACACIONES
¡Y TÚ MENOS QUE NADIE!

No hay *camino* que conduzca al éxito; el éxito es una actitud interior que aportamos a nuestros empeños.

Haz de la colaboración y el servicio la norma de todos tus tratos comerciales.

Tienes el poder de meditar
tus decisiones respecto a lo que vas
a permitir que entre en tu cabeza.
Y si algo se cuela de rondón
en ella, aún cuentas con
la facultad de expulsarlo.
Lo que significa que aún
sigues controlando
tu mundo mental.

Las cosas importantes
no temen al tiempo.

La persona que te devuelve
la mirada desde el espejo
es ante la que tienes que
responder todos los días.

Entras en el mundo,
eres tú el que opta estar en él,
y sabes que a algunas personas
les gustará y a otras no.

El universo se mueve sobre
muchos principios que
están fuera de nuestro control.
Esos principios funcionan
independientemente de las
opiniones que tengamos acerca
de ellos e incluso aunque no los
entendamos en absoluto.

Ser víctima es
una costumbre.

La preocupación es un medio
para utilizar el presente
consumiéndose uno a causa
de algo futuro sobre lo que
no se tiene el menor dominio.

La perfección interna está ahí
para que cada uno de nosotros
vuelva a capturarla.

En vez de ponernos furiosos
con el mundo por la forma en que

es, limitémonos a aceptarlo
y a hacer lo que esté en
nuestra mano para mejorarlo.

Voy a orientarme más hacia el
presente, a disfrutar de cada
actividad por sí misma en vez de
darle vueltas en la cabeza a lo que
pueda esperarme en el futuro.

El estado del mundo no es más
que un reflejo de nuestras mentes.
Y el estado de nuestras vidas
individuales es también un reflejo
de nuestro estado de ánimo.

Si el prójimo te hiere, olvídate de
la herida. Es tu prueba. Si la dejas
seguir su curso, encontrarás
la serenidad.

Biografía

Wayne W. Dyer ha escrito más de veinte libros y es sobradamente conocido por los lectores de todo el mundo por Tus zonas erróneas, el libro de autoayuda más leído de todos los tiempos. Ha sido profesor de psicología del asesoramiento en la St. John's University de Nueva York y en la actualidad se dedica a pronunciar conferencias, impartir cursos y escribir. Entre sus obras publicadas cabe destacar: *Técnicas efectivas de asesoramiento psicológico, Los regalos de Eykis , Evite ser utilizado, La felicidad de nuestros hijos, Tus zonas mágicas, Tus zonas sagradas, Tu yo sagrado, El camino de la perfección, Construye tu destino, La sabiduría de todos los tiempos, Diez secretos para el éxito y la paz interior, La fuerza del espíritu y El poder de la intención*, todas ellas publicadas en esta editorial.

Título original: *Staying on the path*

Edición en formato digital: febrero de 2015

© 1995, Wayne W. Dyer
© 2015, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 1998, María Vidal Campos, por la traducción

Diseño de portada: © Penguin Random House Grupo Editorial
Fotografía de portada: © Jake Wyman / Photonica

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del copyright. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del copyright al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9062-827-0

Composición digital: Newcomlab, S.L.L

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Caminos de sabiduría

Prólogo

Caminos de sabiduría

Biografía

Créditos

Índice

Caminos de sabiduría	2
Prólogo	4
Caminos de sabiduría	5
Biografía	102
Créditos	103