

CECILIA
CASTELLÓN
JABBA

Píldoras para
subir el ánimo

bronze



CECILIA
CASTELLÓN
JABBA

Píldoras para subir el ánimo



© Cecilia Castellón Jabba, 2017
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2017
Calle 73 N.º 7-60, Bogotá

Diseño de cubierta: Departamento de Diseño Grupo Planeta
Imagen de cubierta: © Shutterstock
Primera edición: julio de 2017

ISBN 13: 978-958-42-6014-7
ISBN 10: 958-42-6014-6

Impreso por: xxxxxxxx

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

PARTE I

PÍLDORAS PARA SUBIR EL ÁNIMO

1. Proponte nuevas metas
2. Combate la decepción
3. Cultiva la paciencia
4. No te desespere
5. No temas empezar de nuevo
6. Pon a trabajar tus dones
7. Encuentra la sabiduría
8. Persiste sin excusas
9. Ábrete al cambio
10. Prioriza tus actividades
11. Vence tus dudas
12. Decídete
13. Aprovecha las oportunidades
14. Sé optimista
15. Perdona y cultiva el amor
16. Actú
17. Agradece
18. Sé fuerte
19. Vive en familia
20. Estudia y cultígate

21. Ayuda a los demás
22. Alimenta tu fe
23. Ama los animales
24. Aprecia las pequeñas cosas
25. Autoevalúate y mejora cada día
26. Aumenta tu productividad
27. Aprende de la adversidad
28. Evita la autodestrucción
29. ¡No pares de triunfar!
30. Sigue tus convicciones
31. Recoge los frutos
32. Ahuyenta el miedo al éxito
33. Reconoce que eres un vencedor
34. Alimenta la confianza en ti
35. Conócete a ti mismo
36. No exageres
37. Mantente en constante progreso
38. Apóyate en tus valores
39. Aprende el valor de equivocarte
40. Sé constante
41. Aprende a recibir
42. Haz de la reflexión tu mejor arma
43. Derrumba los muros que te separan de ti
44. Vive el presente
45. Cierra ciclos
46. Deja a un lado las excusas
47. Reconoce los ángeles en tu camino
48. Deja de sobreanalizar
49. Vence el estrés con creatividad y entusiasmo
50. Camina hacia la madurez

PARTE II

PÍLDORAS PARA MANTENER EL BUEN ÁNIMO

51. Supera con valor las pérdidas
52. Siéntete seguro de ti mismo
53. Actúa con altura
54. Reconoce quien eres
55. Sé valiente, actúa con osadía
56. Trasciende
57. Despierta tu poder interno
58. Visualiza tu prosperidad financiera
59. Realízate para alcanzar la plenitud
60. Brilla
61. Acepta
62. No esperes más para renovarte
63. Amplía tu horizonte y tu visión
64. Despierta tu conciencia
65. Escucha tus melodías favoritas
66. Escucha la voz de tu conciencia
67. Deja de desgastarte
68. Procura el equilibrio
69. Conoce de dónde vienes
70. Sana tus relaciones familiares
71. Enorgullécete de tus raíces
72. Descomplicate
73. Recibe a tu ángel financiero
74. Asume el liderazgo
75. Sé paciente y sereno
76. Mantén una mentalidad de abundancia
77. Sé profesional

PARTE III

EJERCICIOS, DINÁMICAS Y ORACIONES

- Ejercicio 1 - Hoy cumplo mis metas
- Ejercicio 2 - Agradezco mi sanación interior
- Ejercicio 3 - Agradezco el valor para empezar de nuevo
- Ejercicio 4 - Hoy perdono
- Ejercicio 5 - Hoy recibo
- Ejercicio 6 - Agradezco mis dones
- Ejercicio 7 - Avanzo en mi misión
- Ejercicio 8 - Cultivo el autocontrol
- Ejercicio 9 - Agradezco mis bendiciones
- Ejercicio 10 - Concluyo mis procesos con éxito
- Ejercicio 11 - Cultivo mi amor por Dios
- Ejercicio 12 - Encuentro mi camino
- Ejercicio 13 - Agradezco mi riqueza ilimitada
- Ejercicio 14 - Me siento realizado
- Ejercicio 15 - Trasciendo el temor
- Ejercicio 16 - Valoro las cosas pequeñas
- Ejercicio 17 - Ordeno mi vida
- Ejercicio 18 - Me abro a recibir la prosperidad
- Ejercicio 19 - Disfruto esta experiencia
- Ejercicio 20 - Convierto la pérdida en ganancia
- Ejercicio 21 - Desarrollo mis capacidades y habilidades
- Ejercicio 22 - Hoy soy fiel a mí mismo
- Ejercicio 23 - Hoy me permito ser yo mismo
- Ejercicio 24 - Persisto para lograr mis metas
- Ejercicio 25 - Pido perdón por lo que he desperdiciado
- Ejercicio 26 - Hoy me siento satisfecho
- Ejercicio 27 - Agradezco mis dones
- Ejercicio 28 - Agradezco mi formación integral
- Ejercicio 29 - Valoro mi oficio

Ejercicio 30 - Afirmación para recibir el orden en tu vida

Ejercicio 31 - Me abro a recibir el amor

Ejercicio 32 - Sé que puedo lograrlo todo

Ejercicio 33 - Recibo la abundancia

Ejercicio 34 - Soy líder

Ejercicio 35 - Renuevo mi mente y mi espíritu

Ejercicio 36 - Renuevo mi cuerpo físico

Ejercicio 37 - Activo mis finanzas

Ejercicio 38 - Me amo a mí mismo

Ejercicio 39 - Me siento sereno y equilibrado

Ejercicio 40 - Hoy venzo el estrés

Nota de la autora

Bibliografía

Agradecimientos

A mi mascota Mota, quien fue mi acompañante durante este proceso de escritura. Su mirada serena y silencio permanente lo tradujo cantidades de veces en expresiones como: “Ánimo, continúa, no te canses, soy tu mejor amiga y aquí estoy contigo, acompañándote”. Fueron días repletos de soledad necesarios para aumentar mi concentración, pero su presencia menguaba ese sentimiento que algunas veces me pareció quejumbroso por su exceso. Hasta ahora, no le había dado importancia al hecho de que mi mascota se convirtiera en mi almohada emocional para continuar con esta labor de escritora. Aunque sé que su cerebro no lograría entender esta apreciación, estoy convencida de que, de otra forma, sabe recibir este agradecimiento que experimento por su cariño y compañía.

Introducción



El ánimo es el conjunto de emociones que determinan tu actitud ante la vida. Por lo tanto, si tienes buen ánimo, tu comportamiento será calmado pero con energía y disposición para realizar las acciones que te conduzcan a alcanzar tus metas. Cuando estás animado, te sientes alegre, gozas de un bienestar personal y por eso experimentas entusiasmo.

Notarás que, contrario al ánimo, existe otro comportamiento caracterizado por tristeza, dejadez y falta de entusiasmo, comúnmente se le llama desánimo. Cuanto este comportamiento perdura por determinado periodo de tiempo y no es superado, puedes estar padeciendo de depresión y por ende necesitas ayuda de un profesional en salud mental.

El propósito de esta obra es ayudarte a mantener un buen estado de ánimo, cuya característica sea tu disposición, alegría y bienestar de plenitud para disfrutar tanto los momentos felices como superar los difíciles y alcanzar tus metas.

Hoy te invito a recibir estas píldoras, que considero como un pequeño medicamento para la mente, manifestado en reflexiones y exhortaciones para sanar o controlar cualquier situación de desespero, miedo y tristeza, si estás viviendo una situación adversa. Ellas te motivarán y, por ende, alimentarán tu psiquis y tu espíritu hasta que consigas tu superación y alcances todas las metas.

Además, es el resultado de diferentes investigaciones sobre el comportamiento humano, en lo que se refiere al control de las emociones como punto de partida para lograr el éxito.

También quiero compartir mi experiencia de superación personal contigo, porque sin duda alguna logré reponerme de una situación adversa gracias a estas píldoras que ingería todos los días hasta que pude alcanzar mis nuevas metas.

Como todo ser humano, siempre tuve sueños y logré alcanzar mi primer éxito hace varios años. Lo disfruté y serví a la sociedad durante un largo tiempo, pero debido a circunstancias, algunas internas y otras externas, fui presa de la adversidad. Durante este periodo, experimenté actitudes negativas como el desespero, miedos, duda y frustración. Pero gracias a Dios y a ese espíritu de superación que me legaron mis padres y por ende mis ancestros, convertí ese momento adverso en un desafío y por eso surgieron estas píldoras que determinaron mi proceso de superación personal, gracias a su contenido

basado en pensamientos positivos, autoconocimiento, fe y decisión para ser una triunfadora.

La primera parte de este libro abarca desde la píldora “Hoy cumplo mis metas”, hasta “Camina hacia la madurez”. Con la lectura y aplicación de estos consejos, alcanzarás y lograrás cualquier meta o sueño. La segunda parte abarca desde la píldora “Supera con valor las pérdidas” hasta “Sé profesional”. Después de leer el contenido y aplicarlo, subirás no solo a un segundo peldaño de superación, sino también trascenderás y encontrarás un sentido a tu vida.

Ambos niveles están diseñados para alcanzar tu sueño, aunque existe una diferencia con el segundo y es que en ese peldaño logras también tu realización personal, profesional y trascendencia.

Puedes leer este libro de dos maneras: a) secuencialmente, ya que su contenido está pensado como un proceso que te lleva a subir a diferentes peldaños hasta lograr tu meta de superación y crecimiento personal, y b) escogiendo diariamente la píldora que más te llame más la atención. Sin duda alguna, si la eliges, es porque ese es el medicamento necesario en ese momento para que tu actitud mental cambie, te controles o aumentes tu positivismo.

No permitas que tu vida sea solo trabajo, recuerda que somos seres integrales y podemos ser felices. Aúname a tu trabajo un gramo de creatividad y entusiasmo, organiza tu tiempo y analiza si puedes cumplir plazos.

Además de los dos niveles de superación, al final del texto encontrarás alternativas de relajación (meditación, terapias) y cuarenta ejercicios de trascendencia para aumentar el ánimo. Estos son una combinación de posiciones corporales y expresiones verbales de positivismo basada en las diferentes píldoras. Acompañadas de respiración y silencio mental para relajarte, concentrarte, motivarte y continuar subiendo más niveles de superación.

Te invito a que realices estos ejercicios y a que te tomes las siguientes píldoras todos los días cuando te levantes:

- » Píldora No. 14, “Sé optimista” ([página 46](#))
- » Píldora No. 15, “Perdona y cultiva el amor” ([página 48](#))
- » Píldora No. 16, “Actúa” ([página 50](#))
- » Píldora No. 17, “Agradece” ([página 51](#))

Si así lo haces y le añadas a esto el alimento espiritual, ya sea orando o ayudando a los demás, estarás usando todas las herramientas que Dios te regaló para que alcances la felicidad y por ende el éxito.

Te exhorto a que cuides tu salud mental y uno de los principios para lograrlo es interesarte por mantener un buen estado del ánimo. Por eso, quiero hacer este aporte, para motivarte a reflexionar cada vez que te encuentres desanimado. Espero que disfrutes la lectura y la apliques en tu vida personal. Sí, es posible conseguir un estado permanente de esta actitud. Solo necesitas estar dispuesto, buscar ayuda si no puedes por

ti solo, creer en ti, en Dios y en los demás.
Feliz día y... ¡ánimo!



PARTE 1

PÍLDORAS PARA SUBIR EL ÁNIMO

Proponte nuevas metas

Tener objetivos debe ser tu consigna. Lucha hasta que los alcances, pero concentrándote en uno solo. Si en el proceso sientes cansancio o dolor, vence estos obstáculos. Adopta una actitud positiva, anímate, pero no dejes de luchar. Soporta inicialmente el cansancio. Esto facilitará el trabajo. Esfuérzate para alcanzar tus metas con alegría y aporta un grano de humor a todas las situaciones. Toma la decisión de ser feliz y disfrutar, así el cansancio menguará hasta desaparecer. Trata de aprender lecciones de las experiencias para que te conduzcan al camino indicado. Sigue, sigue, este paso será el primer peldaño que te conducirá a esas metas.

Para seguir subiendo el resto de peldaños y alcanzarlas debes trazarte metas a corto, mediano y largo plazo. Elabora un plan y anota lo que quieres lograr en un día, una semana, un año. Recuerda ser realista, es decir, hazlo de acuerdo con las herramientas o recursos que tengas disponibles o estén a tu alcance. Te recomiendo hacerlo así, para evitar desperdiciar tiempo y evitar frustraciones.

La idea de alcanzar tus metas te motiva para continuar luchando. Refuerza la creencia de que puedes lograrlo en ti mismo y, asimismo, afianza tu seguridad personal. No permitas

que las frustraciones, decepciones y desalientos determinen tu manera de vivir. Con el logro de tus metas, las vencerás y seguramente aprenderás a desarrollar niveles altos de seguridad y tolerancia en estos aspectos, lo que contribuirá a tu crecimiento personal.

A partir de este momento, comienza a escribirlas para que te automotives. Utiliza un tablero, cartulina o papel periódico y anota la meta principal seguida de las submetas. Luego, escribe un tiempo ponderado para cada una. Ten presente la paciencia y flexibilidad, cuando veas que los resultados sean tardíos.

Te invito a hacer un ejercicio diario para que alimentes tu psiquis: coloca sobre la pared de tu cuarto, ya sea colgado o adherido, la cartulina o el tablero. Todos los días cuando te levantes, dirige tu mirada hacia el tablero, inspecciona las submetas logradas, táchalas y continúa con la siguiente.

No cometas el grave error de iniciar tu día sin tener una meta clara. El secreto de la verdadera felicidad está en trazar metas y alcanzarlas. Si después de haber realizado estos pasos notas que los resultados están tardíos y sientes que empiezas a desanimarte, te invito a que te conviertas en un optimista desmedido. La historia de muchos líderes nos señala que una de las características que ellos tenían y les permitió asumir su liderazgo fue su mentalidad positiva y guerrera. Fue así como trascendieron. Aunque

debes acompañar esta actitud con la acción, persistencia, valores y fe.

Combate la decepción

Nunca dejes el amor. Trata de manifestarlo. No lo ocultes. Si alguna decepción llega a tu alma piensa que todos somos humanos y que entender al ser humano es lo más difícil que hay. Pregúntate el porqué del desengaño, ubícalo y continúa trabajando. No dejes que esto te desanime. Es más valioso pensar en tus metas que en tus decepciones. Tus metas te alimentarán, tus desilusiones te aminorarán.

Cuando te decepcionas, se mengua tu ánimo y luego te desesperas. Entonces tu mente se obnubila y te maltratas a ti mismo. Evita estas situaciones, tú tienes dominio propio. Has superado situaciones difíciles, has disfrutado las bendiciones que Dios te ha regalado. De manera que te invito a contar estas bendiciones que has recibido producto de tus esfuerzos, del amor, estudio y servicio. Anótalas en una hoja, luego procede a contarlas y te percatarás de que tienes que dar gracias a Dios y a la vida por tantos regalos.

Cambia ese pensamiento que tienes acerca de las personas. Es posible que continúes experimentado más desengaños, pero recuerda que somos seres humanos y tenemos nuestras fragilidades. Cambia este pensamiento por otro nuevo, y es que tienes alguien que nunca te decepciona y es Dios. Con esta actitud, irás saliendo del estado en que te encuentras y pronto entenderás que siempre estaremos expuestos a sentir decepción, pero que tu actitud la transformará en motivación para que encuentres tu verdadero camino.

Tanto las experiencias negativas como positivas te irán moldeando, porque has entendido que la vida es un proceso repleto de aprendizaje. Adelante.

Cultiva la paciencia

Todos los días no son iguales. Hoy fue uno de éxito. Probaste que la paciencia fue tu mejor compañía, ¿y quién dice que esta no es la aliada de los más sabios? ¿Que con su compañía muchos consiguieron realización y dinero? Entonces recuerda: tus resultados se verán si logras actuar con serenidad y fiereza. El león muestra majestuosidad y calma, pero una vez decide ser fiera arrasa con la selva; aprende del león. Siempre que tengas una meta no olvides que debes saber esperar. Uno de los valores más necesarios en esta sociedad es la paciencia. Existen muchas limitaciones y entre estas se encuentra nuestra educación y por consiguiente una desequilibrada escala de valores.

Ahora que sabes esto, tendrás que aprender a tenerle más paciencia a la gente, a tus familiares y quizá a ti mismo. La tolerancia nos recuerda nuestras propias debilidades. Es una muestra de amor hacia los demás y también a nuestra familia.

No olvides una de tus metas: ayudar a la gente que quiere salir adelante. Contribuir a su educación. Para lograr esto el primer ejemplo debes ser tú, y vas a alcanzarlas porque sabes que ello redundará en beneficio de todos.

No pierdas de vista que debes cultivar este valor pero siempre acompañarlo del hacer o diligencia. La paciencia también significa vivir procesos. El éxito no se consigue de la noche a la mañana. Siempre va estar determinado por el esfuerzo, la disciplina, la dedicación y perseverancia.

Cuando te evalúes, mira los resultados y si estos no son positivos aprópiate de la serenidad. Analiza la situación y corrige los puntos negativos y comienza a controlar los procesos. Vamos, ámate, sigue cultivando la paciencia. Esta también te desarrollará otros valores como son la templanza y constancia.

Te sugiero que en los momentos difíciles, en las crisis, seas más tranquilo. Enfrenta el problema, acéptalo y con este gran valor inicia una nueva etapa de superación.

Ser paciente nos convierte en personas calmadas, entusiastas y optimistas.

No te desespere

Cuando tengas experiencias negativas o vivas situaciones que no puedes evitar ni controlar, no te desespere.

El desespero no te enseñará el camino, solo te nublará la mente y así no podrás hacer nada. Recuerda, los hombres más grandes se hicieron a base de fortaleza espiritual, esta les daba el coraje para conducir el timón y la creatividad para hacer menos pedregoso el camino.

La desesperanza es una muestra de que estamos perdiendo fortaleza, frénate por un momento y analiza ¿qué has hecho?, ¿qué quieres llegar a ser? Y si ya llegaste a ser, ¿qué es lo que quieres cambiar?, ¿acaso la manera de llevar la vida?, ¿quieres cambiar tus hábitos o tu manera de amar? Halla la respuesta, está dentro de ti, no te sigas desesperando y recuerda que la paciencia es de los sabios. Sigue adelante.

No temas empezar de nuevo

¿Te has preguntado cuántas veces de alguna manera las más destacadas personalidades han empezado de nuevo? ¿Han obtenido lecciones de las cenizas del error, han aprendido y con más seguridad y entusiasmo han continuado el camino? Sí, ellos lo han hecho más de una vez.

La sabiduría no está en resignarse ante el primer intento fallido. La verdadera sabiduría está en aprovechar lo bueno de ese primer intento y continuar luchando, sin darse por vencido, en alcanzar sus metas. Empezar de nuevo no es empezar de cero, si ya viviste una experiencia, ¿has evaluado cuánto vale? Si la tomaras y la dieras a conocer a la humanidad, ¿acaso no te sentirías un triunfador, al enseñar cómo superar situaciones difíciles?

Entonces no es empezar de cero, es seguir, pero aprovechando lo bueno. Es continuar la segunda fase del camino, que no es igual a la primera. Analiza cuáles fueron los errores y no los vuelvas a cometer, sin perder de vista que todos somos humanos. Debes superarte y recordar que el ser humano es un hombre caído y redimido.

¿Sabes cuántas veces te tocará caer?, ¿cuántas deberás levantarte? No pierdas de vista esta verdad, ahora prepárate para superar caídas y obstáculos, esto se convertirá en hábito tantas veces lo hagas, tantas que, un día cuando te caigas ni cuentas te darás. Tú decidiste ser grande, pues bien, para llegar a serlo es necesario amar, luchar, continuar, servir y cultivar por siempre estos hábitos.

Pon a trabajar tus dones

¿Sabías que la naturaleza es tan sabia que a todos quiso dar un regalo? Ese regalo son tus dones. ¿Sabes cuáles son los tuyos?

Para ser un verdadero triunfador, además de buscar fama y dinero, también debes poner a trabajar tus dones. Tienes una riqueza dentro de ti, explótala, ayúdate, haz divertido y fácil tu camino. Al desarrollar tus cualidades, a ti llegarán la realización y el dinero con menos cansancio. Si has conseguido metas que no te han satisfecho, prueba con esas fortalezas que tienes. Si has buscado dinero y te ha durado poco tiempo, empieza a trabajar tus dones.

No es malo que te guste ganar dinero, lo que no está bien es que te maltrates como persona para conseguirlo. Primero debemos luchar por ser excelentes personas y el dinero llegará por añadidura. Adelante, no tengas miedo de ti mismo, sé que has sido víctima de la mala educación, pero de ahora en adelante ese miedo desaparecerá al encontrarte contigo mismo y con los demás.

Existe una gran verdad: yo me realizo si tú te realizas, si cada uno se realiza. Por eso, ponte a trabajar en ti y ayuda, así, a los demás. Disfruta tantas bendiciones: te encontraste contigo mismo, multiplicaste tus talentos, te realizaste y entonces puedes servir a la sociedad. Es tu época dorada, conquistaste la seguridad en ti mismo, estás viviendo la felicidad y conoces los secretos para no desperdiciarla, ignorarla o perderla.

Estás en el éxito, porque lograste desarrollar todos los talentos que Dios te regaló a través del ADN de tus padres. Conquistaste la felicidad porque decidiste trabajar en lo que te gusta. Para hacerlo fue necesario que renunciaras al mercantilismo educativo reinante. Serviste a la humanidad con tus talentos y esta actitud te propició la paz y por ende la felicidad. Y este proceso lo acompañas con tu conciencia tranquila, porque eres tú mismo y tu don acrecentó tu parte espiritual. Continúa disfrutando.

Encuentra la sabiduría

¿Y quién dice que la sabiduría es solo leer, observar, concluir o transmitir? No, la verdadera sabiduría está en las pequeñeces que te encuentras en el largo camino de la vida. Esta la encuentras cuando aprendes a dar, amar, valorar, cuando superas el egoísmo, actúas con constancia y enfrentas la vida con valentía.

La sabiduría está en tu interior; edifícate y serás sabio. Crece espiritualmente, ayuda a crecer y a edificar a los demás y tendrás más sapiencia. Recuerda que para ser sabio debes empezar con el conocimiento de tu interior. Supera tus limitaciones, este es el primer reto para llegar a serlo.

Mira en tu interior, rompe con ese esquema que tienes de lo que es vida y sabiduría. Comienza y vuélvete humilde y crecerá tu dignidad, enseña y tú mismo te educarás. Sé un buen ejemplo, imita al roble en su fortaleza, pero sé fuerte en tu vida espiritual, así mejorarán tu parte física y mental.

Persiste sin excusas

Persistir, persistir, persistir, persistir... hasta pasar los límites de la espera, pero persistir.

¿Cuántas veces has dejado de realizarte por no persistir?, ¿cuántas veces has creído que lo que hacen los demás es mejor que lo que tú haces, y movido por esa creencia has dejado de hacer lo tuyo?

Convéncete: lo que tú haces vale, porque tú lo valoras, tú lo quieres y tú lo defiendes. No vuelvas a cometer el error de subvalorarte y persiste con lucha, con osadía, con amor y aférrate a tus valores. No dejes de hacerlo, ubica tu meta y continúa insistiendo. No se la digas a nadie —el ambiente se halla contagiado de gente confundida—, guarda silencio y cuando la consigas divúlgala y enséñale a los demás cómo hiciste para lograrla. Si otros te critican y juzgan por lo que haces haz caso omiso, eso es propio de nuestra educación y tú lo que quieres es alcanzar tus metas. Deséales el bien y vuelve a lo tuyo.

Sigue con los pequeños intentos repetidos hasta que lo logres. Alimenta esa convicción que tienes de lograr el éxito. Para eso, elimina de tu diccionario personal palabras como: “inalcanzable”, “fracaso”, “imposible”.

Persiste. Continúa trabajando y si se te presentan más obstáculos no te rindas. Mantén tu cabeza en alto, mira la meta como si fuese un faro. Trabajando de esta manera te sobrepondrás a las adversidades y superarás las dificultades y decepciones. Convierte esas piedras en el camino en desafíos, motívate considerándolos como si fuesen retos. Procura que los intentos fallidos no desgasten tu confianza, sino que te motiven para seguir luchando hasta lograr lo que anhelas.

Utiliza al máximo todas las herramientas que posees. Si tienes una actitud positiva y ganas de llegar, tus resultados los verás tarde o temprano. Solo que el camino para superarte amerita que vivas ciertos procesos. Aúnale a esta actitud de persistir, tu capacidad de trabajo y si fuese necesario esmérate por dar más de ti mismo, en los momentos que este camino te lo exija. Despide las excusas de tu vida. Ábrete a la aceptación y a la prosperidad para seguir persistiendo.

Si en algún momento crees que debes poner fin a tu lucha, aprópiate de la renovación y continúa. Aún tienes fuerzas, te sobran las ganas, añade una pizca de optimismo a esa taza de café para que te automotive. Sigue persistiendo: estás en un peldaño que te conducirá al logro de tus propósitos.

Ábrete al cambio

El cambio, sí, el cambio. ¿Cuántas veces has sentido de él, cuántas veces se ha apoderado de ti el miedo al deletrear esa palabra? No eres tú únicamente quien lo siente. Todos quienes en algún momento de nuestras vidas lo experimentamos.

Supera el miedo al cambio. Comienza a tomar decisiones, aumenta tu fe y no olvides que para que nuevas cosas se manifiesten en tu vida tienes que tomar acción. Disfruta tu nuevo camino, el regalo que Dios te va a dar a partir de estos momentos, y recuerda: estás en la plenitud y sabes que estás permanentemente comunicado con él.

Tranquilízate... Si eres osado, correcto, siempre lo has sido y amas los desafíos, el miedo pasará, pero acciona, cambia, convierte este vocablo en acción: “Voy al cambio, estoy cambiando”. Comienza desde adentro y continúa hacia afuera. No te dejes llevar por otras personas, si tú necesitas el cambio, eres tú y no los demás. Deja de lado la inseguridad y alcanzarás muchos triunfos. Recuerda: el miedo crecerá si te demoras en superar el miedo. En cambio, si haces lo que corresponde, la felicidad llegará por añadidura.

Continúa trabajando la firmeza, tu carácter, la valentía, el amor, el servicio por los demás. Serán como escudos que te defenderán de cualquier adversidad. No temas a los cambios, lánzate, conviértete en esa persona que has querido ser: abierta para el amor, para los nuevos pensamientos, para el servicio. Si encuentras más obstáculos recuerda que ya estás en otro nivel, ya superaste los demás escalones, no regreses.

Adelante, no te detengas, hazlo en el espíritu, sigue.

Prioriza tus actividades

¿Sabes cómo hacer para lograr tus metas?, ¿has clasificado tus actividades dándoles prioridad a las que te conduzcan al logro de estas?, ¿has organizado tu tiempo?

Nuestra mente produce muchas ideas y nuestros deseos son innumerables. Por eso es importante que no te dejes vencer por la ansiedad de querer hacer todo al mismo tiempo. Busca un orden, dale el tiempo justo a cada actividad, sin caer en la rigidez. Crea hábitos; esto facilitará el trabajo y llegará el día en que podrás hacer lo que te propones sin esfuerzo. Si apareciesen adversidades, no pierdas de vista tu meta, al tenerla clara hará que derribes todos los obstáculos y olvides todas tus decepciones.

Organiza tu tiempo. Escribe un horario como si fuese tu empresa, esto te motivará para continuar. Cuantifica tus resultados y propicia una continua evaluación de tareas, esto te permitirá la oportuna corrección. Maneja y organiza las tareas plasmando en un organigrama las actividades con los diferentes plazos. Clasificalas por su contenido para que puedas tener una visión clara de los objetivos trazados. Esmérate por convertir en hábito la revisión diaria del organigrama.

Tú quieres lograr tus nuevas metas y para hacerlo es necesario un orden, una organización clara de las diferentes tareas que tienes que realizar para llegar a alcanzarlas. Adelante.

Vence tus dudas

¿Has dudado de nuevo si estás en el camino correcto? No permitas más la duda. Saca de adentro lo que quieres ser. Analiza si estás sintiendo cargas y, si las sientes, no te alarmas, están ahí para avisarte que vas por el sendero equivocado. Piensa si esa ruta la trazaste tú, porque no sabes cuál es tu deseo o porque te has inventado unos valores que no son tuyos. Tal vez no sabes valorarte.

Busca la libertad con sentido de responsabilidad, despréndete de los prejuicios, defiende y haz respetar tu vida y la de los demás. Acepta que eres diferente y que esa es tu singularidad. Lucha por ser tú mismo. No te inventes formas de vida que te van a perturbar y que no van a permitir que seas quien quieres ser. Lucha con constancia. Ama a la gente, pero no te dejes manejar. Saca a flote tu criterio y sigue luchando hasta alcanzar tus metas.

Decídete

Decenas de preguntas aparecen en nuestras mentes y muchas veces no tienen respuestas o no las quieres encontrar. Huye de la resignación. Busca otros caminos. Si has luchado, has traspasado el cansancio para lograr tus metas y no las has alcanzado, con tu conciencia tranquila, decídete. Es tu medio ambiente el que no te favorece. Tú eres una persona con agallas. Eres movimiento, desafío, arrojo, el cambio te llama; busca, entonces, otro medio ambiente.

Algunos libros dicen que el hombre es capaz de transformar su contexto; es verdad. Pero puede ser que simplemente el tuyo te ha quedado pequeño. Si es así, cambia de ambiente, busca la vida, la oportunidad.

Estoy segura de que tu mente está cansada de tanto luchar y en otro ambiente esta lucha se convertirá en resultados. Ahora sí, saca fortaleza junto con el convencimiento de lo que quieres, la seguridad de haber luchado y el entusiasmo; emprende tu nuevo camino y no se te olvide que al hacerlo vas a encontrarte con muchas personas que quizá sean un obstáculo para el progreso, pero también te pueden servir de peldaño para el éxito. Haz a un lado a las personas que ponen trabas a tu camino, usa tu visión para darte cuenta de cómo lo hacen. Muchas veces estas personas se pueden aprovechar de ti o te pueden manipular.

Sé que amas a la gente, pero no olvides que aunque hay muchas que se esfuerzan y quieren salir adelante, también hay otras débiles, incapaces de luchar por sus ideales. Huye de estas personas. Sé que quieres ayudar a educar, pero existen muchos que no lo permiten, y de esta manera no puedes lograrlo.

Decídete, rodeáte de gente como tú, con ideales, capaz de sostener su criterio, de respetar a su prójimo. Cuando tomes decisiones sé firme para que no atrases tu proceso o retrocedas.

Aprovecha las oportunidades

Valora las oportunidades que te ha dado la vida. No reniegues de ti mismo, no culpes a tu mala suerte, eres tú el responsable de lo que pasa. Mírate, analízate, fíjate si eso a lo que le llamas “mala suerte” va a ser el principio de tu crecimiento. Muchas veces los caminos que se ven confusos son los que te llegan a dar más seguridad y felicidad; fíjate si te llegó el tuyo, saca las garras para quitar los obstáculos, limpiar el polvo y arrancar la maleza hasta que llegues al final.

Dios te regala muchas oportunidades, no las dejes escapar. Cuando se te presenten, tómalas, no las deseches, arriésgate. Disfrútalas. Entiende cuáles son esas oportunidades para que las aproveches al máximo. No te distraigas, para que puedas ver lo que la vida te puede ofrecer en el momento, a lo mejor es tu gran oportunidad. Mantén tu mente clara, serena y sabrás aprovecharlas.

No busques las posibilidades solamente en las cosas grandes, sino también en las cosas sencillas. Estas se pueden clasificar en pequeñas y grandes, pero siempre debes tomarlas. Te insto a que veas la oportunidad en la adversidad. Algunas veces las bendiciones vienen disfrazadas de situaciones difíciles.

Acciona con pasión y verás las oportunidades que se te presentarán para alcanzar el éxito.

El secreto para ver la oportunidad con claridad reside en que trabajes con pasión. Cuando lo haces, tu mismo ritmo te conducirá a encontrar el éxito y la abundancia.

Sé optimista

Al pesimismo no lo tengas ni de vecino. Acaba con ese mal, bórralo del diccionario y, si es el caso, niega que has escuchado esa palabra. Los pesimistas son los cobardes, los perezosos, los egoístas, los conformes, y no creo que tú quieras estar catalogado en cualquiera de estos grupos. Por eso evita volver a sentir pesimismo o a mencionar esa palabra. Investiga, medita, observa, ayuda y ama a los demás. Así ese vocablo desaparecerá de tu vida.

Sabes que pesimismo es igual a negativismo, es cerrarte las puertas a la felicidad, es compadecerte de ti mismo, es sentirte basura, es no creer en Dios, es ignorancia. ¡Qué pobre es el interior de quien experimenta esas sensaciones!

Pues bien, comienza hoy un nuevo día. Todas las mañanas añádele veinte gotas de optimismo a tu café y el pesimismo desaparecerá. Busca la felicidad en cada cosa mala que te suceda, busca el porqué sucedió y piensa que algo bueno te va a pasar, que este es el momento donde más crecerás.

Convéncete de que tú tienes la magia de convertir lo malo en bueno, lo feo en bello. De alguna manera, todos los seres humanos somos artistas, entonces a sacar esa creatividad que llevas por dentro y a hacerte artífice de tu felicidad.

No permitas que te contagien con las actitudes negativas. Cultiva las actitudes positivas. Cuando te sientas tentado por un pensamiento negativo, cierra los ojos y repite varias veces: “Soy una persona positiva, muy positiva”.

Perdona y cultiva el amor

El amor es el arma más poderosa que te ayuda a encontrar tu verdadero camino y lograr el éxito. Puedes acumular riquezas materiales, crear grandes empresas y aún tener abundancia en la fe, pero si no tienes el amor eres como un ser ambulante, perdido entre el bullicio de la gente.

El amor verdadero produce equilibrio, paz, autoestima y pasión. Es como un prado verde que inspira al poeta y por lo tanto enaltece al hombre. Cuando lo sientes, vives con entusiasmo y motivación.

Te invito a iniciar entonces esta carrera de amar. Es el comienzo de tu felicidad, pero cultívalo sanamente sin dependencias emocionales y viviendo tu autonomía. Para iniciarla es menester que aprendas primero a amarte a ti mismo. El primer compromiso cuando naciste fue con Dios, con tus padres y contigo. Comienza a hacerlo ya. Llegó la hora de tu cambio. Inicia este proceso con tu sanación interior. Perdónate por los errores cometidos y las decepciones que experimentaste. No te sigas culpando, acaricia tu niño interior, sé misericordioso con él. Recuerda que en esos momentos no tenías la convicción de que para amar a los demás primero tenías que aprender a amarte.

Continúa con el segundo paso: perdonar a tus padres, a tu pareja, a tus hijos, familiares y amigos. Conversa con Dios, para que te dé fuerzas y ánimo para seguir perdonando, sin olvidar que muchas veces el perdón no implica la reconciliación, pero sí te produce paz. Después continúa con el tercer paso: pedir perdón a las personas que consideras que has ofendido o maltratado.

Ahora sí, a disfrutar esa paz que has alcanzado y continúa con tu parte externa porque esta mejoró y por lo tanto relucirás. Estás preparado para amar. Sigue, ama a tu hijo, a tu pareja, a tus amigos y a tus hermanos. Continúa cultivando el cariño sin permitir que este te ciegue. Este sentimiento es maravilloso y nos realiza, pero no pierdas de vista cuáles son tus límites. Siempre déjate guiar por el amor, pero no te dejes arrastrar por él. No te conviertas en un mendigo de este sentimiento. Disfrútalo sanamente.

Todos los días ingiere una taza de amor, con ganas y entusiasmo. Recuerda el significado de “entusiasmo”: Dios dentro de ti. Disfrútalo.

Actúa

Adiós a la terquedad, adiós. No, no te inventes más excusas, no te decides porque tienes miedo. Este ha crecido porque varias veces te decidiste pero no actuaste, porque tuviste miedo a equivocarte.

Un líder debe superar sus miedos, es un ejemplo, tiene un tanto de sabiduría, cree en Dios. Dime entonces, ¿por qué la terquedad?, ¿por qué?, ¿cuál es ese condicionamiento mental que tienes? Ubícalo, acláralo y, ahora sí, lánzate y recuerda, no te vas a equivocar, solo tal vez vas a enderezar tu camino y el de otras personas.

Deja a un lado la perfección. El hecho de ser líder no te da el grado de ser perfecto, por lo tanto te tocará caer y levantarte, es la gran lección de la vida. Esfuérzate. No te olvides, si tienes que aprender de otros líderes, empieza, únete a gente como tú, con tus mismos ideales y sueños, contágate, apoya y apóyate.

Tus metas y sueños solo serán una realidad si van acompañadas de la acción. Tus temores o miedos quedan sepultados solo cuando los enfrentas. El combustible para alcanzarlos es accionar. Cuando sientas que tienes ganas de parar tu lucha o experimentas dudas, procede enseguida, no vaciles, actúa y notarás que los temores se diluyen y crece tu optimismo.

Agradece

Hoy es el día más bello porque Dios te está regalando otra oportunidad para que puedas superarte. Porque te ha dado ese regalo tan grande que esperabas y que en algún momento lo viste difícil de alcanzar.

Hoy es un día para que le des gracias por las adversidades que has vivido, porque reforzaron tu carácter y te ayudaron a seguir, y lograr este éxito que viste lejano e inalcanzable, pero con tus ganas, tu fe, el amor al servicio y el poder interno que Dios te regaló lo has alcanzado. Da gracias por este éxito que transformará tu vida y te colmará de alegría y servirá de faro para los demás.

Agradece a Dios por el potencial, las habilidades y las capacidades que te ha regalado para salir adelante. Porque tu nuevo sistema de creencias está basado en el empoderamiento espiritual, la madurez, tu tesoro interno, el perfeccionamiento de tus dones y un nuevo horizonte.

Da gracias a Dios porque con la serenidad, la fe en ti mismo y con tus nuevas convicciones supiste esperarte. Da gracias porque puedes servir a los demás y porque tienes el lóbulo frontal del cerebro en excelentes condiciones y por lo tanto sabes tomar decisiones. Da gracias porque Dios fortaleció e hizo resplandecer en ti los valores humanos. Si no hubiese sido por estos valores, no hubieras alcanzado tu meta.

Cuando eres agradecido minimizas los obstáculos porque logras valorar lo que tienes. Todos los días cuando te levantas agradece. Cuando lo haces sabes recibir los pequeños detalles y eso es importante para llegar al éxito y ser feliz. No olvides que en el proceso de ser agradecido hay un conocimiento de ti mismo. También hay un conocimiento de tus derechos. Valórate, ama, esto hará que tu corazón resplandezca de agradecimiento, de tener el derecho a la vida, el derecho a amar, a valorar y servir.

Los resultados de ser agradecido son tan copiosos que la justicia se hará evidente en tu vida. Cuando obras en forma coherente, cuando sirves, cuando tienes conocimiento de ti mismo, todo lo que te pase será justo, ánimate, recuerda que la justicia también viene por la fe. Adelante.

Aprende a ser agradecido y después deja que todo fluya, será como un imán que te atraerá experiencias positivas, y aprenderás también a resolver problemas. No te olvides de agradecer las cosas pequeñas; estas te conducirán a disfrutar las grandes. Ánimate, no esquives tu felicidad, no la botes en la basura, a Dios no le gusta el desperdicio, a él le gusta que alcances tus metas, él quiere tu crecimiento.

Sé fuerte

Ya encontraste lo que buscabas, ahora pruébate, se cómo el roble, sé fuerte. Los cambios no son fáciles, tú cambias pero la adaptación puede acarrearle algunas dificultades. Es el momento de probar quién eres. ¿Eres acaso esa madera bella con apariencia decorativa que a la menor prueba se vuelve endeble?

¿O eres esa fiera llena de fortaleza que a pesar de los huracanes, de los ciclones, se mantiene firme y fuerte, lista para la lucha? Tú quisiste ser grande y cuando tuviste la oportunidad no la aprovechaste. Entonces, con tenacidad y fiereza, supérate. Admite que te equivocaste, pero esta experiencia te hizo crecer porque supiste reconocer el error y seguir luchando.

Acepta que las dificultades se presentarán, pero ese espíritu de lucha que has logrado desarrollar, las vencerá porque aceptaste tu equivocación, creció contigo el amor y se fortaleció tu interior.

Desarrolla la tenacidad en los cambios para hacer los ajustes correspondientes. Trabaja la firmeza y ten presente la constancia durante el proceso. Sé que acabas de comenzar a ordenar tu vida, ánimo, no es fácil hacerlo, pero recuerda que puedes lograrlo si perseveras. Si sientes que las cosas se están saliendo de sus cauces, no tengas miedo, así es el cambio. Saca entereza para sostenerte en el éxito. Ingiere esta píldora todos los días. Tómala una antes del desayuno, almuerzo y comida, y no dejes de cultivar los siguientes valores: fe, tenacidad y orden.

Vive en familia

No olvides que tus metas, logros e ideales dependen en gran parte de tu apoyo en el núcleo familiar. Es la institución de origen natural que nos brinda seguridad y apoyo; por consiguiente, tus metas y logros van a depender de cómo se vivan los valores en tu familia. Pero también hay que aclarar que nuestro sistema educativo no permite una verdadera formación en esta área. Debes tener en cuenta esta gran verdad y si por esas cosas de la vida no recibes este apoyo, recuerda que en la gente y en Dios la encontrarás.

Estudia y cultívate

Ya se ha hablado de la sabiduría, se sabe que esta incluye valores y estos se determinan, entre otras cosas, por la educación. ¿Y quién no dice que una de las mejores maneras de educarse es estudiando? Si aprender es estudiar, investigar, buscar el conocimiento, entonces siempre la vida te va a brindar más alternativas y, por consiguiente, más tranquilidad y felicidad. Es verdad que en esta sociedad el índice de insatisfacción es alto, pero no olvides que con el estudio vas a encontrar muchas satisfacciones. Si por esas circunstancias de la vida no puedes ir a una universidad, no te des por vencido, en forma autodidacta lo puedes hacer, siendo el esfuerzo muestra de un gran valor.

Cultívate. Aprende todo lo que puedas, este es el verdadero camino, el que te conducirá a la felicidad, no importa la edad que tengas.

Ayuda a los demás

Cuando ayudas a los demás, sientes que te realizas como persona, abres tu corazón para recibir, dejas de lado el egoísmo y superas el individualismo que nos amenaza todos los días por el consumismo que trata de reinar en nuestra sociedad.

Comienza tú el cambio. Siempre lo has hecho. Continúa, no te canses. Analiza ese proceder, sabes que no solo ayudas a tu prójimo, también a ti mismo. Los beneficios de este acto son innumerables: sales del bloqueo que te produce cuando experimentas preocupación, recibes la gratitud de otra persona y mejoras tu ánimo.

Cuando haces un trabajo voluntario, fortaleces tu sistema inmunológico, porque tus problemas se reducen ya que no los magnificas. Además de que experimentas alegría porque estás procurando aliviar el dolor o el problema de tu semejante. Aporta tu grano de arena sin interés, a cualquier institución de beneficencia, o si quieres hazlo de manera independiente.

Ahora que te conoces, sabes que tienes sensibilidad social y es una de tus mayores fortalezas. Comienza por cultivarla, no necesitas cantidades de dinero, también puedes hacerlo de una manera intangible. Ayuda dando apoyo emocional, espiritual u orientación. Las personas que lo hacen aprenden a desapegarse, a ser más libres, justas y felices.

Somos seres humanos inmersos en una sociedad. No puedes vivir solo en función de ti mismo. La caridad tiene un poder autocurativo. No lo desperdicies, no te cuesta mucho pero sí te devuelve abundante sanidad. Ahora que te percaste de la importancia de ayudar y conoces los beneficios para tu salud mental y espiritual, adquiere el compromiso de hacerlo semanal o quincenalmente. Conviértelo en un ejercicio regular para alimentar tu parte espiritual.

Alimenta tu fe

“La fe es la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve”. Es una expresión que confirma la existencia de un ser superior, y es Dios. No lo vemos pero creemos que existe. Es un acto del pensamiento que recibimos para creer en nosotros mismos, porque cuando crees en Dios comienzas a amarte a ti mismo, es una prueba fehaciente del amor propio. Existe una relación entre Dios y tú mismo.

Cuando aumentas tu fe y dejas que ella acompañe los procesos que tienes en mente, puedes lograr con más facilidad tus metas. Alimenta tu fe y renuévala para que tu camino sea menos pedregoso. Disfruta las bendiciones que se generan de esta actitud de creer en Dios y en ti mismo.

Para alcanzar un verdadero éxito, es menester un desarrollo integral como persona y para lograrlo es necesario aplicar el conocimiento que generen los dos saberes de fe y razón. Una prueba fehaciente de que existe la felicidad, y por ende la paz, es el hecho de que creas en un ser superior a ti. Trata de entenderla sanamente, sin exageraciones ni fanatismo. Es un tesoro.

Todos los días, cuando te levantes y traces tus metas, acompaña el proceso con fe y razón. Recuerda que la fe promueve dones y entre otros están el de la sabiduría y la ciencia. Rodéate de líderes afines que tengan como propósito un conocimiento sano y accionar coherente.

Ama los animales

Acaricia a tu mascota, cultiva el amor por los animales. Si es un perro, un felino,ruiseñor del amanecer, no importa su clasificación en ese reino, recíbelo como alguien de tu familia, de tu naturaleza. Te encuentras implícito en la creación. Somos un sistema, recuerda que nacimos, crecemos, nos reproducimos y morimos. Somos animales racionales.

El hecho de amar tu mascota te produce un sentido de las cosas naturales. Libérate de la frialdad que te producen las cosas materiales. Cuando tienes contacto con esos seres, que no poseen la comunicación, pero sí el instinto fortalecido para saber que tú eres su familia o dueño.

En tus momentos de soledad, ellos te acompañan. Son tus mejores amigos y aunque sus manifestaciones de amor y gratitud solo se hacen a través de sonidos y algunos movimientos corporales, ellos tienen un sentimiento perenne y claro, es su fidelidad.

Cuando tratas con tu mascota, logras apreciar lo sencillo que es el amor. No necesitas de apariencias y seducciones, basta con una caricia repleta de cariño para que logres ser correspondido. Aprende de ellos, para que siempre tengas en cuenta lo que es el verdadero amor.

Aprecia las pequeñas cosas

El sentido verdadero de alcanzar las grandes metas está en valorar y realizar pequeñas cosas. Para llegar a la cima de una montaña es necesario subir peldaño a peldaño. Tu termómetro será el esfuerzo que día a día pongas en ese objetivo.

Por eso analiza un momento si le estás dando valor a las cosas pequeñas que todos los días están presentes en tu quehacer. No solo son importantes los pasos que realices para completar los procesos que te conduzcan a tu meta. También valora esos pequeños detalles, por muy insignificantes que parezcan, es una muestra de la composición de grandes cosas.

Disfruta todos los días tu trabajo, tus estudios, tus pasatiempos y esos diminutos actos de presencia de tus familiares y amigos. Alégrate con esa llamada telefónica, tal vez puede ser portadora de un gran regalo. Cuida tus emociones, comenzando desde hoy a valorar las pequeñas cosas y a accionar los pasos para lograr tu felicidad.

Esta es una exhortación para que comiences a trabajar de adentro hacia afuera. Cuando lo haces con entusiasmo, dedicación y constancia puedes formar grandes empresas. Hoy te invito a cuantificar tu felicidad. Comienza por anotar en una libreta las pequeñas cosas que disfrutas todos los días. Los trabajos que realizas para alcanzar tu nueva meta. Pasados treinta días, revísalas y fíjate lo que lograste, tanto emocional como materialmente.

Es un día maravilloso para que te tomes una taza de café, acompañado de un amigo o un familiar, degustes ese pequeño helado, practiques lúdica con tu mascota y leas algunas páginas de tu libro favorito. Cuán maravillosa es la vida, si adquieres la habilidad para saber identificar esas pequeñas cosas que se presentan en tu cotidianidad. Si revisas las pequeñas metas logradas o submetas te percataras de la meta que has alcanzado.

Ánimo, comienza a ser feliz, el secreto radica en valorar las pequeñas cosas para que te prepares a disfrutar las grandes. Esta actitud te conduce al equilibrio y aumenta tu seguridad.

Autoevalúate y mejora cada día

Aquí empieza el proceso de evaluación con miras a mejorar tu calidad de vida. Un continuo mejoramiento de tu proceso educativo. Su objetivo es determinar el grado de conocimiento que posees y los resultados de los procesos que has realizado. Contribuye a tu autoconocimiento, porque identificas las fortalezas y debilidades que posees. Te permite observar si tu pensar, sentir y actuar son coherentes.

Te exhorto a que realices una autoevaluación mensualmente. Esto te beneficia para que siempre estés revisando tus procesos y vayas identificando las cosas que tienes que mejorar. El proceso te hará crecer porque sus resultados permitirán que aceleres el proceso de aprendizaje que necesites para lograr el éxito. Como consecuencia de la continuidad de hacer el ejercicio, desarrollarás la habilidad para identificar las diferentes situaciones que te señalan una enseñanza en cualquier circunstancia, sin esperarla.

Aumenta tu productividad

Hoy es un día para que midas tu productividad. Una de las maneras más fáciles de hacerlo es relacionando los esfuerzos, materiales y tiempo que dedicas a tus labores diarias. Para automotivarte es necesario que analices si estás siendo productivo, es decir, si los recursos tanto humanos como materiales que estás invirtiendo en tu trabajo te producen un alto rendimiento.

Cuando hablamos de productividad estamos hablando de producción. Si tu trabajo depende de una empresa, también puedes medirla. Cantidades de personas, se limitan a desempeñar su trabajo hasta un límite. Despierta, ámalo, entrégate, sirve con entusiasmo y verás un aumento de tu productividad.

Tu éxito en el trabajo que desempeñas depende de cómo hagas rendir tu tiempo, de utilizar las herramientas apropiadas y de concentrar tus esfuerzos. Cualquiera que sea tu posición, que trabajes independiente o para una institución, esmérate por ser productivo. Capacítate, ya sea en forma autodidacta o en una institución.

Erradica las excusas, el conformismo y el egoísmo en el desempeño de tu trabajo. Te exhorto a que no limites tus capacidades, para que tu desempeño sea reconocido por tu idoneidad y alta producción. Esta se traduce en beneficios tanto económicos como morales. Adelante.

Aprende de la adversidad

La adversidad es un momento difícil de tu vida, caracterizada por el infortunio. Si analizamos el término “adverso” quiere decir “contrario a algo”. Por lo tanto, en los negocios quiere decir que estás viviendo una situación contraria a la ganancia. En la salud, significa que estás viviendo una situación contraria a la buena salud, que estás enfermo. Cualquiera que sea el momento que vivas, la calamidad produce desánimo, depresión, desespero y muchas veces ganas de claudicar.

Hoy te invito a que veas la otra cara de esta situación. Generalmente los seres humanos tenemos actitudes positivas y otras negativas. En los momentos difíciles, lógicamente tu mente produce actitudes negativas, pero te has preguntado ¿por qué no experimentas actitudes positivas? Porque hemos sido educados para interpretar la vida de una manera hedonista. Pensamos que la felicidad se trata de vivir en placer permanente.

Quiero que te animes y recuerdes que el dolor es inherente al ser humano. Desde el momento de tu nacimiento, ocurre un corte umbilical con tu madre y por ende sucede un doloroso desprendimiento.

Las adversidades son aquellos momentos que se presentan, producto muchas veces de malas decisiones, errores y otras circunstancias inesperadas. Hasta hace poco, no conocíamos la llamada “psicología del error”; culturalmente, nuestros procesos de aprendizaje tendían a ser lineales y poco dados a entender el error como una oportunidad para que el ser humano se conozca a sí mismo. Ahora sabemos que la adversidad es ese momento que pone de manifiesto tu carácter, la decisión de convertirte en alguien mejor, de desarrollar esos talentos que hasta el momento no habías sacado a flote.

Ánimo, si en estos momentos estás viviendo alguna situación adversa, enfréntala, acepta y sigue luchando hasta que logres esa transformación que ocurre como consecuencia de haber sido valiente para convertirla en éxito.

Evita la autodestrucción

Todos podemos ser tanto creativos como destructivos. Todo acto de autodestrucción carece de amor. Supérate comenzando por amarte a ti mismo, cuídate. Además de que estos procesos también dañan a las personas que conviven contigo o se encuentran a tu alrededor. Es un instinto de muerte. Es una manera errónea de evitar el dolor, la angustia y la ansiedad que estás experimentando en esos momentos.

Cambia las actitudes que te conducen a la autodestrucción. Aprende a no complicar las cosas, mira la vida de una manera sencilla y simple. Deja de hacerte daño. Esto se puede hacer de varias maneras, consciente o inconscientemente. Busca terapia o grupos de ayuda si no puedes por ti solo. Te invito a estar atento a algunas actitudes que te perjudican y que se han convertido en malos hábitos: fumar, exceso de alcohol, mentir, murmurar, robar y aparentar.

¡No pares de triunfar!

Eres un triunfador, te felicito porque le ganaste la partida a los miedos y te pusiste la vacuna contra el fracaso, y eso se llama perseverancia. Sé que encontraste el éxito dentro de ti. Adelante, continúa, sigue, sigue, sigue, sigue, no te canses, renuévate. Eres águila, por lo tanto vas a enseñar a los aguiluchos o aguilillas como hiciste para lograr tu éxito. Estoy segura de que para conservar tu identidad de águila tuviste que arriesgarte y lo hiciste con amor, altura y conservaste el tesoro más grande que tenemos los seres humanos: la seguridad en nosotros mismos.

Te percastaste de que eres un triunfador desde el momento que naciste y que te diste cuenta de que somos un milagro de la vida, nacimos con las herramientas necesarias para alcanzar el éxito. Pero tenías que desarrollarlas y vivir los procesos pertinentes. Entonces, para continuar es menester seguir soñando, este es el motivador para producir el entusiasmo y por ende trazar las metas para conseguir que tu nuevo sueño se realice. ¿Cuáles son tus sueños en estos momentos? Escríbelos, visiona que lo estás alcanzando, luego anota submetas que las realizarás día a día. Acompaña este proceso con la programación neurolingüística, la fe y la capacitación o estudio pertinente. Alimenta todos los días esa capacidad de soñar. Si te critican o tildan de soñador, haz caso omiso, es propio de nuestra cultura pensar que no podemos alcanzar nuestros sueños. Es tu hora.

Responde la siguiente pregunta: ¿qué significa el éxito?, ¿lo alcanzaste?

Si lograste alcanzarlo, te felicito porque ya iniciaste el verdadero camino de la felicidad. Si no, te insto a que continúes. Ya iniciaste la carrera, pero no olvides que el éxito no solo se mide por la cantidad de cosas materiales que alcances, también cuando logramos un desarrollo integral en nuestra vida. Procura el equilibrio o, más bien, un desarrollo homogéneo en todas tus áreas. Y para llevar a cabo este proceso necesitas un permanente cultivo de tus valores.

¿Quieres seguir siendo un triunfador? Si tu respuesta es positiva, entonces acciona, cambia, sepulta definitivamente tus culpas y miedos, conquista el autocontrol. Recuerda que muchos procesos vividos han tratado de marcarte con estos sentimientos negativos.

Ahora sí, asume tu liderazgo, pero hazlo con empoderamiento espiritual, madurez, riquezas internas, tus raíces, convicción, acción, visión, servicio, humildad, perseverancia, autoconocimiento, positivismo, conciencia, y no olvides que has trascendido.

Te felicito porque supiste crear tu felicidad, encontraste la paz y te concientizaste de

que tienes un poder interno. Sigue disfrutando, aprovecha todas las oportunidades, esfuérzate, vive los procesos con entusiasmo y, por último, tienes un potencial y tu compromiso es desarrollarlo. Adelante.

Sigue tus convicciones

Cuando tienes una convicción quiere decir que posees unas razones que te permiten sostener una determinada manera de pensar acerca de algo. Por eso, te motivas a estar convencido de que vas a alcanzar lo que te propongas. En esta sociedad tan competitiva debes de actuar conforme a tus convicciones para que puedas lograr un verdadero éxito. No te dejes manipular, eres un ser seguro e independiente. Es un valor personal, delinean la estructura de tu carácter, están arraigadas en tu pensamiento.

No hagas tu trabajo solo por dinero, hazlo por convicción y la abundancia llegará por añadidura. Cuando lo haces con esta certeza, desarrollas todas tus capacidades, habilidades y potencialidades.

Recoge los frutos

Comienza a recoger los frutos pero no olvides hacerlo con paciencia. Hoy es un día que sepultaste los reveses que viviste, aunque antes de hacerlo aprendiste que siempre tienes que ir hacia adelante, no retroceder. Aceptaste que fue una circunstancia diferente y está sepultada, con tus nuevas convicciones, seguridad, nuevo sistema de creencias y tu árbol genealógico sano.

Comenzaste a recoger los frutos porque la cosecha es abundante. Aunque te tocó tomar la primera decisión definitiva, y fue la aceptación. Inicialmente, experimentaste un proceso doloroso, pero te has percatado de la superación que lograste. En estos momentos disfrutas el éxito, porque aceptaste y por lo tanto no te resististe a los cambios. Estás viendo los primeros reflejos en tus familiares y amigos. Has recibido la paz, de manera que sientes mucha felicidad.

No renunciaste a tu liderazgo porque sabías que tenías que cumplir con Dios y contigo mismo. Siempre te acompañó la valentía, porque es una característica del verdadero líder. Es evidente que para recoger los frutos de tantos esfuerzos es menester la aceptación. Con esta nueva actitud lograste quitar la miopía espiritual que no te permitía vivir la abundancia y por eso nunca viste la cosecha.

Continúa sembrando y recogiendo. Adelante, es tu hora.

Ahuyenta el miedo al éxito

Ya superaste uno de los miedos más significativos que tenemos los seres humanos cuando no creemos que merecemos alcanzarlo y es el miedo al éxito. Entonces, ¿qué pasa?, ya venciste, lograste cruzar un nivel, trascendiste, conoces tu poder interno y tienes la convicción de que siempre estás en la plenitud.

Renuévate. Sigue. El miedo al éxito se va a presentar siempre que pienses que no tienes derecho a ello. Estoy segura de que estás convencido de que el éxito es el regalo que Dios te ha dado por tus esfuerzos. Por favor, no seas necio, sigue disfrutando, no busques la depresión, no te revuelques en la culpa, en las excusas, disfruta esta dádiva. Deja a un lado todos los temores, dile adiós a los miedos, y estoy segura de que vas a alcanzar la dicha completa.

Cuando tienes miedo al éxito es porque te has acostumbrado al fracaso y te estancaste, mira en qué te equivocaste, pero sigue. No retrocedas, saca tenacidad para continuar avanzando, no le temas a la incertidumbre. Eres valiente, entonces no te detengas y si vuelves a experimentar el miedo recuerda el carácter que Dios te regaló. Supera este condicionamiento mental.

Es mejor sentir incertidumbre y prepararte con fe a recibir los cambios que experimentar depresión por estancarte o retroceder.

Reconoce que eres un vencedor

Eres un vencedor, has alcanzado varias metas y disfrutado el éxito. Entonces, ¿por qué dudas? Tú puedes lograr la nueva meta porque tienes tus convicciones y un nuevo sistema de creencias. Estás llegando, continúa, continúa, los obstáculos están en tu mente, no te revuelques buscando excusas, visiona que te estás acercando a ella.

Recuerda que viviste un proceso, eres el resultado de tus esfuerzos, estudios, investigación y dedicación. No tengas miedo, recoges lo que sembraste y por eso estás alcanzando el éxito y no el fracaso. Estás llegando, solo te falta un peldaño, vamos, renuévate, concéntrate, deja de lado las minuciosidades, los problemas están resueltos, no analices tanto, no te quejes, piensa con altura. La grandeza es el resultado de que aceptaste vivir primero las cosas pequeñas y simples, las valoraste y por eso conseguiste el equilibrio y por ende el éxito. Entonces llega.

Para lograr las metas altas es menester trabajar día a día metas pequeñas. Cada vez que experimentas que no puedes, recuerda las metas logradas anteriormente, este ejercicio te motivará para continuar luchando, porque te ayudará a elevar tu autoestima y por ende a alcanzarla.

Alimenta la confianza en ti

Todos los seres humanos tenemos sueños, deseamos una buena calidad de vida y por consiguiente encontrar la felicidad. Tenemos derecho a estas cosas que hacen de una persona un ser exitoso y feliz, pero pocos lo alcanzan, en parte por desconocer la forma de lograrlo, porque no creemos en nosotros mismos y adoptamos valores que nos conducen por un camino equivocado.

Para comenzar a aumentar la fe en ti mismo, tienes que tomar la decisión de dejar de lado los temores. Ya sabes quién eres, de dónde vienes y para dónde vas. Convierte tus temores en un desafío para motivarte a vencer y salir adelante. Para creer en ti es menester el autoconocimiento, porque este te permitirá desarrollar las fortalezas y te conducirá a lograr el éxito.

Cuando tienes pleno conocimiento de tus capacidades, ocurre el milagro: te percatas de ese poder interno que posees y de que puedes lograr tus metas. Después de tomar tu decisión de vencer los temores, comienza a accionar y a realizar las tareas pertinentes para conseguirla. Una vez la alcanzas, experimentarás seguridad en ti mismo y por lo tanto aumentarás la confianza.

Elabora un fichero de ideas, anota todas las que tu pensamiento produzca, luego ejecútalas, no dejes de escribir, si alguna te parece insignificante. Acompaña todo proceso con la paciencia para que evites cualquier ráfaga de desespero que te pueda asaltar. Te invito a que continúes accionando, a ejecutar ese fichero que ya construiste y recuerda no omitir ninguna de tus fortalezas; pensar en grande es creer en ti mismo y en Dios.

Para que tu desarrollo sea integral y disfrutes de los beneficios que te regala el éxito, procura aumentar la confianza hacia los demás. Estás en un nuevo peldaño que requiere humildad para continuar triunfando. Llegaste por tus esfuerzos pero también por tu fe y apoyo tanto de tus familiares como amigos. Continúa. Crea un entorno afectivo donde prevalezca confiar. Adelante.

Conócete a ti mismo

Cuando te conoces, aprendes a amarte, te aceptas como un ser único. Descubres tu misión y optimizas tus potencialidades, capacidades y habilidades. Este camino del autoconocimiento te conduce a encontrarle un sentido a la vida. También te lleva a descubrir las cosas esenciales. Te desarrolla un poder interno y por lo tanto una escala de valores.

Escribe en una hoja tus fortalezas y debilidades. Te aclaro, tus dones son tus fortalezas, desarróllalas y crecerás. Dios nos dejó una herencia a través de nuestros padres, aprovecha esa bendición, no la desperdicies. Desarrolla y cultiva tus fortalezas. Supera tus debilidades, cuando conoces tus limitaciones y quieres superarlas comienzas un arduo pero efectivo trabajo contigo mismo llamado “autocontrol”.

Tú tienes la capacidad de dominio propio. Comienza hoy un nuevo día, aprende a conocerte. A lo mejor tienes una personalidad polifacética. Tienes una personalidad rica, entonces, ¿cuál es el motivo de tu escasez? Es la falta de conocimiento de ti mismo.

Inicia hoy este proceso con entusiasmo. Los resultados se notarán en poco tiempo. Se elevará tu autoestima y podrás alcanzar con más tranquilidad tu sueño o meta, porque aprendiste a quitar los obstáculos con inteligencia emocional y a disfrutar tus logros con plena conciencia.

No exageres

Sé que has tenido muchas experiencias positivas y otras negativas, pero recuerda que la adversidad es la muestra más fehaciente de que tenemos que madurar. Siempre que vivas una experiencia negativa, piensa ¿qué es lo que tienes que corregir?, ¿qué tienes que cambiar? Acéptalo, no te desesperes, no tengas miedo, no te culpes, madura. Siempre has sido una persona responsable, pero no la magnifiques. La adversidad es como un faro que te indica que esos caminos eran equivocados, y que nos empuja para saltar al verdadero, ese sendero lleno de luz y de sabiduría, aceptación, renovación, expansión. Aúnale a esta actitud la confianza tanto en ti mismo como en los demás.

Cuando te sientas tentado a exagerar tus problemas, recuerda que hay otras personas con dificultades mayores. Busca soluciones y notarás que se diluye. Ahora sí, continúa con tu misión para que salgas rápido de esta situación. Adelante.

Mantente en constante progreso

Hoy tienes una nueva convicción y es la de tu constante progreso. Sabes que para llegar a este escalón tuviste que esforzarte. Lo hiciste con amor, templanza y asumiste cambios. Lograste hacerlo con altura y por eso siempre luchaste con tenacidad para alcanzarlo. Alcanzaste el éxito porque sabías que era tu compromiso con Dios, contigo mismo y con la humanidad. Ahora sabes que cualquier éxito o progreso necesita un proceso para llegar a él. Sigue, sigue, cultiva la ley de la continuidad. No te lo dejes arrebatarse. Eres tú el responsable de tu triunfo.

Recuerda que estás en el primer nivel de tu éxito. Necesitarás vivir más procesos para continuar ascendiendo y mantenerte. Disfruta y sirve a los demás. Felicítate y continúa con ese liderazgo que Dios te regaló para que ayudes a tu prójimo.

Apóyate en tus valores

Abre tu maleta de valores, acarícialos, siéntelos, vívelos. Son tu fortaleza, tu castillo y ese escudo que te blindará para cualquier adversidad que experimentes. Los valores son esas columnas que sostienen el edificio de tu persona. Aquello que consideras importante para tu vida. Ellos determinan tu accionar en pro de tu desarrollo y de los demás. En los momentos difíciles, serán como la roca donde se haya edificada tu casa, que te protegerán y por lo tanto te mantendrás firme para salir adelante.

Apela a ellos, cuantas veces sea necesario. Conviértelos en ese collar que llevarás todos los días colgando de tu cuello. No permitas que la inseguridad en los valores te alcance. Son tus gemas, ese tesoro que te ayudará a lucir y permitirá que brilles con luz propia.

Aprende el valor de equivocarte

Si te desviaste del camino, no importa, ánimo, ánimo. Eres un ser humano y muchas veces te puedes equivocar, lo más importante es que sigas animándote. El itinerario como ser humano es largo, a lo mejor en principio encontraste trabas y obstáculos. Aun en estos momentos, recuerda al águila que se renovó varias veces y siguió mirando alto. No bajes tu cabeza, no bajes tu ánimo, la altura es tu conquista para ser como esa águila, que durante varios periodos se renueva para seguir mostrando su grandeza.

La equivocación nos recuerda la fragilidad que tenemos los seres humanos. Inicialmente experimentarás un camino repleto de amargura, adversidad y desánimo. Alguna vez te has cuestionado ¿cuál es el mensaje que te deja el hecho de haberte equivocado?, ¿qué es el error?

Ánimo, hay una nueva filosofía de vida que se está gestando en la sociedad y se llama la pedagogía del error. Te invito a reflexionar sobre el verdadero significado. No te incito para que te dediques a cometer errores, pero sí te exhorto a que veas esa garrafa que contiene agua medio llena, no la veas medio vacía.

¿Cuántos errores has cometido? ¿Cuántos has enmendado y qué aprendiste de ellos? Porque el autoaprendizaje conlleva consigo cometer errores y nos recuerda la fragilidad que tenemos los seres humanos.

Sé constante

Ahora que ya alcanzaste ese éxito que tanto buscaste, que aprendiste a valorarte a ti mismo, que serviste a los demás, aprendiste a amar, entonces ¿qué te preocupa?, ¿quieres cambiar de nivel? Si quieres seguir escalando no te canses, cuando nos cansamos retrocedemos. Aprende a descansar pero hazlo en el espíritu, hazlo en la aceptación, en lo que piensas de ti mismo, en que eres un ser humano, en que tienes que recorrer un camino grande, y ese recorrido es tu meta.

Dios te envió para que cumplieras una misión y está llena de muchas estaciones. Esa carrera que has emprendido tiene etapas, entonces no te debilites, no te desanimes. El itinerario es largo, sigue, renuévate y recuerda que no estás solo en este camino, tienes unos ángeles que te conducirán siempre hasta la meta.

Aprende a recibir

Abre tu corazón, recibe todo lo que el universo te regala. Las dádivas que el todopoderoso siempre te ha regalado, recibe lo que te han dado tus familiares, tus amigos. Recibe el amor, la abundancia, no tengas miedo.

Si llegas a experimentar alguna adversidad y se apodera de ti la negatividad, renuévate, acepta, somos seres humanos. Estoy seguro de que no te gusta equivocarte, pero, sabes, todos tenemos nuestras fragilidades y cuentas con Dios, con tu familia, con las personas a las que has ayudado, cuentas con lo más grande que Dios te ha regalado, ese poder que tienes de ser tú misma.

Entonces, resolviste uno de los problemas mayúsculos que se está gestando actualmente y es la seguridad en ti misma. Ahora sí, recibe ese poder, sigue recibiendo, hasta que se convierta en una ley natural, del recibir y dar.

Haz de la reflexión tu mejor arma

Sé que en estos momentos estás más sosegado, estás hallando el equilibrio, la serenidad, la paz, tus ganas de seguir adelante. Te felicito, siempre que utilizas la reflexión hallarás un camino luminoso, un sendero brillante. Todos los días cuando comiences a experimentar desánimo, negativismo, tristeza, ganas de parar, recuerda que tu mejor arma es la reflexión guiada por Dios y aúname la sabiduría de la vida, ánimo.

Derrumba los muros que te separan de ti

Llegó la hora, sí llegó la hora de que te quites ese disfraz, deja caer esa armadura que te has puesto, está oxidada, déjala caer, no tengas miedo. A medida que se vaya destruyendo, a medida que vayas siendo tú mismo, irás encontrando el camino de la felicidad. Entonces, quita ese disfraz, fueron circunstancias en tu vida, fueron caminos equivocados, no te avergüences de todo lo que has hecho por creer en ti. Brilla con tu propia personalidad, eres un ser polifacético, siéntete orgulloso de lo que eres, tienes muchas riquezas internas, piensa en tus raíces, nunca renuncies a estas fortalezas, tus verdaderas raíces...

Entonces, no te des por vencido si encuentras obstáculos. Derrumba las paredes que no permiten que te superes. Recuerda, la superación personal es un derecho que tenemos todos.

Tú eres un milagro, fuiste creado a imagen y semejanza de Dios. Eres el fruto del amor entre tus padres. Naciste con un cerebro sano para que pudieses crear pensamientos positivos. Estás dotado para alcanzar el éxito. Recuerda que la primera manifestación de éxito que lograste fue cuando comenzaste a ser tú mismo. Para brillar con luz propia es necesario que seas transparente. Para lograr el desarrollo de tu personalidad es menester que esos muros que habías levantado y te restaron seguridad y luz se derrumben.

Ahora sí, te felicito porque te quitaste esa coraza y lograste tu primer éxito: ¡ser tú mismo!

Vive el presente

Ahora sí a reconquistar ese mundo que Dios te ha regalado, ese universo acompañado de sol brillante, de mañana fresca, de elevaciones de tierra, de llanuras, otras veces de desiertos áridos. Allí está la vida, frente a ti, disfrútala, vívela, dale gracias a Dios por tener tanta abundancia. Eres un ser humano dotado de riquezas internas, creado a imagen y semejanza de él y con esto basta para ser feliz.

Hoy vuelves a ser una persona nueva, por lo tanto comienza a disfrutar esta nueva manera de ver la vida, porque aprendiste a ser feliz. A partir de este momento, vive el día de hoy como si fuese el último de tu vida. Comienza sepultando el ayer, si experimentaste derrotas, sufrimientos y decepciones, olvídalos. El tiempo es valioso y ahora tienes un solo camino: el hoy. Eleva tus brazos y da gracias porque aún estás disfrutando este paraíso llamado tierra. Aún respiras el aire que te regala la naturaleza y puedes contemplar el amanecer de cada día. Aún puedes amar a tus seres queridos, aún tienes la oportunidad de continuar disfrutando esa felicidad que experimentas en estos momentos.

Alcanzaste varias metas pero la de hoy es la más significativa, porque es tu presente. Si en estos momentos se te presentan algunas dificultades, procede, acciona, supéralo, porque ya no tienes tiempo para revolvarte en la melancolía. El día de hoy es el más valioso de tu vida, no puedes desperdiciarlo.

Vive este día intensamente y tampoco permitas que las preocupaciones del futuro te asalten. No tengas miedo al futuro, no te adelantes a los acontecimientos. Tu futuro será el resultado del hoy. Si te concentras en vivir cada minuto como si fuese el último día de tu vida, los resultados serán fructíferos porque tu accionar fue intenso y obviamente te acompañará una oleada de entusiasmo en todo lo que hagas.

Con este ejercicio que has realizado para ser feliz, el de vivir el hoy de esta manera, has aprendido una lección: la felicidad existe, solo necesitas un cambio de actitud para que la conquistes.

La adversidad no podrá bloquear tu felicidad porque has aprendido a convertirla en una oportunidad para llegar al éxito. Aprovecha los momentos difíciles y los obstáculos que se presenten, pues ellos son un desafío para tu carácter. Disfruta esa herencia que te dejaron tus padres repleta de templanza, resiliencia y valentía. Son valores que te conducirán al camino de la felicidad. Adelante.

Cierra ciclos

Cierra los capítulos que hasta ahora no has podido resolver. Conseguiste el éxito porque alcanzaste tu madurez, pero si en estos momentos tienes que cerrar un capítulo más, porque no funcionó, porque es una situación de incertidumbre, y no tienes nada definido, entonces procede. Adquiriste el hábito de terminar lo que iniciabas porque te producía negativismo cuando no concluías tus tareas. Llegó la hora del cambio, no tengas miedo. Cuando concluyes un ciclo comienzas a ver con claridad el camino a seguir, siempre has sido un ser valiente.

Cuando tomas la decisión de cerrar un capítulo necesitas valentía, seguridad, altura, entender las pérdidas y saber quién eres tú. Cuando lo hagas vas a trascender como ser humano, porque pudiste arrancar esa costra que se te había formado por no haber accionado.

Si sientes miedo de hacerlo o sientes inseguridad porque crees que te vas a equivocar con esta decisión, dibuja una balanza, coloca del lado derecho las cosas positivas y del lado izquierdo las cosas negativas. Así como será el resultado de las cosas positivas, así tomarás la decisión, adelante. Inicia el proceso, poco a poco superarás las dudas hasta que llegues al final y puedas cerrarlo. Deja de lado la culpa, si eso es lo que te ha impedido hacerlo, recuerda que hasta ahora has sido una persona responsable, coherente, honesta, pero muchas veces nos encontramos en situaciones donde amerita tomar esta clase de decisiones. Da gracias a Dios porque te permitió identificar la circunstancia que estás viviendo. Los ángeles te van a guiar con su luz, y Dios está dirigiendo el proceso mental, ánimo.

No retrocedas, comenzaste un cambio y esto amerita cerrar ciclos, ya tomaste la decisión, estás montada en tu caballo, inicia, comienza a galopar, comienza ya. No puedes desperdiciar el tiempo, sabes que ese es un precioso tesoro y por eso tienes que aprovecharlo para que sigas avanzando adelante...

Llegó la hora, acciona, muévete, camina hacia adelante, no tengas miedo, cree en Dios, cree en ti misma, aférrate a tus valores y recibe todos los ángeles que él te envíe para continuar este proceso y definitivamente cerrar este capítulo de tu vida.

Ahora sí, saca a flote tus energías y aúna a tus conocimientos ese poder que llevas por dentro, tus capacidades, potencialidades y habilidades y da el salto. Prepárate, levántate, salta, no tengas miedo y si experimentas incertidumbre recuerda que hay un principio que es el de la aceptación, y no te olvides de que estás en el cambio.

Deja a un lado las excusas

No busques más excusas, sé honesto contigo mismo. Es la primera muestra de que has madurado. Cuando buscas excusas y te aferras a esas falsas creencias, te estancas y tú no quieres hacerlo. Quieres el progreso, el dinamismo, la paz, amar las cosas pequeñas porque sabes que te conducirán a las grandes. Entonces, ¿por qué vives buscando excusas? Cuando uno acciona con este verbo que es negativo, es falta de valentía, de entereza, de perseverancia y miedo de ser tú misma. Véncelas, pisotéalas, sepúltalas y con esta actitud lograrás salir adelante.

Te has preparado para recibir bendiciones, este es el momento para que perseveres y alcances esa nueva meta. No permitas que las excusas se conviertan en costras emocionales que solo te conducirán al fracaso y por ende te embargarán los miedos y así no avanzarás.

Ánimo, rompe ese esquema, ese círculo vicioso de inventar excusas, tú eres un triunfador. El verdadero triunfador sana primero su mente. Comienza cambiando tu actitud, con las personas, las circunstancias, los problemas. Los pretextos muchas veces surgen por esa manera de ver la vida en forma negativa. Confía y lánzate a conquistar el mundo con un rebaño de actitudes positivas.

Reconoce los ángeles en tu camino

Hoy es un día que sientes ángeles alrededor, esos que Dios te envió para que iluminaran tu camino con la sabiduría. Para que te protegieran y ayudaran en tu nuevo itinerario. Tienes una misión y para cumplirla es necesario que desarrolles todo tu potencial, habilidades y capacidades. El camino no es fácil y tú lo sabes, pero ahora que entendiste el significado de los verdaderos ángeles, te percataste de que son reflexiones aprendidas, las cuales te reforzaron tu nuevo sistema de creencias. Además de que te regalaron nuevas convicciones.

Recuerda que esas iluminaciones o reflexiones te corroboraron un empoderamiento espiritual. Aúname a este nuevo proceso de crecimiento personal tu madurez y prepárate para recibir nuevos horizontes. No puedes limitar a tus ángeles. Se trata de cumplir tu misión con idoneidad y por eso tienes que desarrollar todas tus fortalezas.

Te felicito porque entendiste que para continuar en esa misión tenías que creer en Dios, en ti mismo y aunarle a la fe, el saber de la razón.

Deja de sobreanalizar

Aprendiste a amarte y tienes pleno conocimiento de tus fortalezas y debilidades. También aprendiste que para tomar decisiones es menester el análisis, sin exagerar. Cuando analizas demasiado una situación, corres el riesgo de alimentar la duda y por ende la inseguridad. Ahora mismo estás en plenitud, aprovecha estos momentos y continúa. Acciona y comienza, tienes que dar un giro a tu vida, visiona, galopa fuerte y no te detengas, sigue, sigue...

Vence el estrés con creatividad y entusiasmo

En estos momentos, estás trabajando con entrega y pasión, continúa haciéndolo. No te detengas, pero hazlo con moderación. Tienes que cumplir plazos pero también tienes que disfrutar tu trabajo. No permitas que se asome el estrés. Medita, potencia tu estado interior, realiza ejercicios de yoga para ayudar a controlar tus emociones. Sé que estás en el éxito, pero ahora estás ascendiendo a otros niveles, entonces aférrate a tus valores, a tu fe, a tu nueva manera de concebir la vida y sigue.

Para vencer el estrés es menester el autoconocimiento, ya que te permitirá identificar las diferentes alertas que produce ese estado negativo y destructivo para tu parte emocional. Una vez sientas la alerta de que tu mente está siendo obnubilada por este flagelo, procede a detenerte por unos minutos. Cierra los ojos y aspira el aire lentamente y luego exhala. Realiza este ejercicio varias veces, hasta que sientas que la alerta se está aminorando. Inmediatamente, recuerda ese poder interno que Dios te regaló y que está determinado por diferentes reflexiones, como son las pérdidas, seguridad, altura, tu identidad, valentía, trascendencia, plenitud, finanzas, sabiduría, aceptación, renovación y globalización. Ellas serán como esos ángeles que Dios te puso para que iluminaran tu sendero.

Recuerda que hacemos parte de un sistema, que pretende distraernos, manipularnos y enfermarnos con esta amenaza para nuestro equilibrio emocional y por ende físico, y es el estrés. Es una alerta para que evites las enfermedades psicosomáticas. Gánale a ese sistema, procura hacer una reingeniería trabajando primero las cosas esenciales. Continúa, con la simplicidad y la sencillez. Ahora, con esa nueva actitud de cambio, dedícate a servir con entusiasmo y notarás que el estrés abandonará tu nuevo sistema de vida. Recuerda que eres un ser humano y fuiste creado a imagen y semejanza de Dios.

Camina hacia la madurez

Hoy te has percatado de tu madurez. Sientes seguridad porque disfrutas plenamente de tus potencialidades, capacidades y habilidades. Te encuentras en la plenitud de tu vida, gracias a que completaste tu desarrollo personal. Tomaste conciencia de que lo lograste, en el momento en que tuviste conocimiento de ti mismo y también de tus raíces. Atrévete, estás en la mejor etapa de tu vida: tienes nuevas creencias y convicciones, le dijiste adiós a la culpa y a la autocrítica destructiva y aprendiste de los errores para mejorar tus limitaciones. Además, dejaste las quejas y puedes ser empático sin que te abrumen las emociones ajenas.

Sabes que puedes fluir en todas las circunstancias. Has alcanzado tus metas y por lo tanto estás conquistando el equilibrio. Sigue cultivando la paciencia para que este ejercicio te permita fluir y por ende dejar que los verdaderos milagros ocurran. ¡El momento es ahora!

Comienza a servir de otra manera, expande tus conocimientos y recibe la paz. La deuda con tus ancestros está saldada, pero tu madurez te conduce a continuar sirviendo internacionalmente para agradecerle a Dios y a tus raíces por esta paz que experimentas.

Te esforzaste, conquistaste la inteligencia emocional y has alcanzado la madurez. Te felicito. Adelante.



PARTE 2

PÍLDORAS PARA MANTENER EL BUEN ÁNIMO

Supera con valor las pérdidas

Sabes que vivimos en constante cambio, la vida es movimiento, el dinamismo a que constantemente estamos sometidos se traduce en ganancias, resultados y pérdidas. Es natural que durante diferentes épocas de la vida experimentemos pérdidas. Entre otras, de seres queridos, ruptura de una relación, quiebra de negocios, etc. Pero sabes que como resultado de ese dinamismo si no te resistes a los cambios y los aceptas, podrás tener otras experiencias nuevas que seguramente serán para tu crecimiento. El ser humano no permanece, es más, recuerda que somos parte de un sistema: nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos, entonces no te quejes, supera la pérdida, vive el duelo, pero con fe y tratando de aceptar la situación. Toda situación, mala o buena, pasará, no es permanente. Recuerda que toda noche tiene su alba.

No estamos preparados para aceptar las pérdidas, porque pocas veces nos detenemos a analizar sobre el verdadero sentido de la vida. Cuando tienes clara tu misión, sabes que nuestra naturaleza va acompañada de pérdidas. Esta produce dolor y a su vez nos recuerda nuestra vulnerabilidad, pero también sabemos que tenemos muchas fortalezas y si las ejercitamos podremos superarnos y aprender a ser felices.

Te exhorto a que reflexiones y analices las enseñanzas que nos puede regalar una experiencia como esta, que muchas veces conlleva procesos de cambio. Si en estos momentos estás experimentando esta circunstancia, no te resistas, vive tu duelo, deja que el dolor fluya, es normal que experimentes estos sentimientos. Sin embargo, no pierdas de vista que también tiene su límite de superación y si no llegas a superarte, busca ayuda para que aprendas a vivir los procesos de aceptación.

No olvides que tienes a Dios, tus ángeles, a tu familia y amigos. No estás solo y con eso es suficiente para seguir amándote y amar a los demás. Aprende a agradecer estas bendiciones y notarás que el dolor irá menguando poco a poco.

Siéntete seguro de ti mismo

Siempre has creído en Dios y también en ti mismo. Has alcanzado muchas metas, has servido a muchas personas. Has vivido muchos procesos de superación personal. Entonces, ¿por qué sientes tantos temores?

El miedo es una experiencia negativa que nos va destruyendo poco a poco y, por lo tanto, nos va produciendo inseguridades. Tu tesoro es la seguridad personal y para aquilatarlo es menester vencer los temores, trabajar tus metas, ser positivo y servir a la sociedad.

Busca en tu interior, el origen de esos miedos que aún te siguen amenazando tu seguridad. No dejes que las circunstancias adversas te la roben. Cuando vences los temores, crece tu fe y, por ende, tu seguridad.

Trabaja tu conciencia, realiza un ejercicio de autoevaluación para que aclares el origen de tus miedos y comiences a experimentar paz y seguridad. Procede y comienza a vencer la duda, enfrenta tus temores y toma decisiones. Inicia, tomándola en menor escala, hasta que logres tomar grandes decisiones. Así, te percatarás de que el lóbulo frontal de tu cerebro se encuentra sano.

Te darás cuenta de que una vez tomes la decisión de creer más en ti, desarrollarás tus capacidades, habilidades y potencialidades. El resultado será tu seguridad.

Aprovecha todos los dones que Dios te ha regalado, estos ayudarán a elevar tu autoestima y a crecer en seguridad. Si has experimentado circunstancias adversas que han tratado de robártela, trabaja tus dones, ellos te servirán de catarsis para superar esos momentos difíciles.

Ánimo, tú tienes dominio propio y también tienes muchas riquezas, a trabajar sobre tu persona para seguir creciendo en seguridad. Resuelve tus problemas familiares y de pareja, no permitas que nada te robe la seguridad. Recuerda que para amar a los demás es necesario amarte primero a ti mismo.

Da gracias a Dios porque recibiste seguridad en abundancia. Ahora la aumentaste como consecuencia de sanar tu árbol genealógico y esto te produjo paz. Reflexiona siempre que experimentes cualquier indicio de inseguridad para que no te sumerjas en la depresión. Recuerda que tienes muchos dones, ellos siempre te servirán para superarte.

Actúa con altura

Cuando te refieres a trabajar o comportarte con altura, es menester adquirir un conocimiento previo de las cosas. El conocimiento sobre cualquier situación que estemos viviendo nos produce tranquilidad y empatía para salir de las situaciones.

La altura la consigues cuando a ese conocimiento le añadas la fe. Entonces se traduce en serenidad, autocontrol y paciencia. Cultiva este don que te permitirá estar por encima de las dificultades y te ayudará a resolver con serenidad y seguridad cualquier problema. Observa la naturaleza y te percatarás de que el águila vuela con altura siempre, incluso si para hacerlo necesita vivir procesos de renovación. Sé como un águila, quítate esos condicionamientos mentales que tienes para que continúes haciéndolo. Sepulta el pasado para que aprendas a ser libre y puedas renovarte. Tienes conocimientos y fe, es tu momento para que inicies un cambio de mentalidad y la altura será esa antorcha que determinará tu progreso. Tienes altura y grandeza, eres un ser creado a imagen y semejanza de Dios. Eres un líder, sé valiente para que puedas alcanzar la grandeza.

Reconoce quien eres

Ahora tienes clara tu identidad. Recibiste un legado cultural de tu familia. Disfruta esta bendición para que puedas alcanzar un conocimiento integral de tus ancestros. Primero te conociste a ti mismo y lograste identificar los diferentes rasgos que te convirtieron en un líder. Ahora, extendiste ese conocimiento en el momento en que corroboraste tus diferentes ascendencias.

La identidad te permite identificarte y te define como ser único e irrepetible. Esta te aclara los pasos a seguir. No vivas fuera de ti, promueve el autoconocimiento para que puedas saber quién eres y tengas clara tu identidad. Ese es tu gran tesoro. Si te conoces sabes de dónde vienes y tienes claro hacia dónde vas. No pierdas de vista que tu esencia es el amor por ti mismo y que el autoconocimiento determina tu proceso de superación.

Llegó la hora para que profundices este conocimiento, buscando tu árbol genealógico. Reconocerás y afirmarás tu procedencia. Disfruta el legado que dejaron tus abuelos. Renovarás el conocimiento que tienes de ti mismo y por eso trascenderás una vez más. Adelante, aprovecha este tesoro y sigue hasta que llegues al final.

Sé valiente, actúa con osadía

La valentía es un valor que tiene que ver con tu seguridad y también con tu arrojo. Eres una persona que ha demostrado osadía en todos sus actos. Asume los riesgos con responsabilidad y conocimiento de las decisiones que vas a tomar. Tu herencia está marcada por la valentía, arriésgaste, siempre que lo haces obtienes éxito.

Ten presente el carácter de todo cristiano, potencia esa capacidad que tienes y desarróllala. No temas, tienes que avanzar y para hacerlo es necesario ser arrojado. Recuerda que es fácil quedarte en una zona de confort, pero no es tu caso. Eres una persona dinámica.

Retroaliméntate con líderes afines a ti, para que logres las metas con más facilidad. No permitas que se desgaste este hábito por los problemas que tengas, resuélvelos y continúa. Dios te ha regalado espejos para que veas en ellos tu propio progreso, aprovecha ese regalo y sigue pero no te canses.

Acciona ya, con esta actitud sepultarás la duda y por consiguiente se desarrollará tu valentía. Busca el conocimiento para que tus riesgos se conviertan en éxito. Todo aprendizaje conduce a la superación. Aúna a este la fe y verás que lograrás tus metas.

Trasciende

Te has percatado del nivel espiritual en que te encuentras, trascendiste. Tu accionar y espíritu de servicio, y el logro de tu meta te llevaron a este estado. A partir de esta experiencia tus miedos se superaron y tus fortalezas se desarrollaron. Tu manera de vivir cambió, porque con esta experiencia descubriste el sentido a tu vida. Ahora te toca hacer los ajustes correspondientes para que continúes teniendo experiencias de trascendencia. Es el principio de tu felicidad, porque sientes paz.

Inicia un proceso de autoevaluación para que te percares de tu crecimiento, por haber alcanzado tu meta de servir y haber trascendido. Te encuentras en el primer peldaño de la trascendencia, sabes que no retrocederás porque conquistaste este escalón y fue el descubrimiento del sentido de la vida. Prepárate para seguir alcanzando más niveles, tienes la capacidad para lograrlo.

Recuerda que todos los procesos vividos se convertirán en recuerdos que albergarás en tu mente y sentimientos que reposarán en tu corazón. Por eso te sugiero que disfrutes y realices un ejercicio de ajuste espiritual cada vez que te encuentres listo para ascender a un nuevo peldaño. Cierra tus ojos y rápidamente comienza a sanar tus dolencias, perdonándote y perdonando a los demás. Continúa cerrando círculos, especialmente aquellos repetitivos que no podías cerrar y se convirtieron en viciosos. Después identifica los temores que en estos momentos te asalten y enfréntalos. Ya aprendiste a superarlos, intenta controlarlos si volviesen a aparecer en tu mente.

Por último, ubica dónde se genera ese cansancio que experimentas y procede a renovarte para que desaparezca por completo. Te encontrarás listo para ascender y estarás sano para recibir más éxitos y por lo tanto la felicidad y tu realización personal.

Despierta tu poder interno

El éxito está dentro de ti, desapégate, quítate esas ideas irracionales, recuerda que tienes nuevas creencias, entonces ¿por qué dudas? Apégate a ese nuevo sistema que Dios te regaló como producto de tu cambio, de tu resurrección. Adelante.

El secreto, tu tesoro y tu poder están dentro de ti. Nunca lo olvides. Ese poder que constantemente buscas no lo podrás encontrar fuera. Ánimo, es fácil, comienza a mirar hacia dentro de ti, a amarte, y eso que buscas lo encontrarás. Para lograrlo es menester superar los condicionamientos mentales que seguramente no te permiten vencer los obstáculos o barreras. Anímate para hacerlo, después te traerá la dádiva del autocontrol o dominio propio, esencial para resolver tus cotidianidades o problemas que se te presenten para continuar y lograr tus metas. Es simple y sencillo hacerlo, solo necesitas comenzar y querer amarte para conseguir tu superación y por ende esos cambios que deseas hacer.

Te acompaño a viajar hacia tu interior. Describirás quién eres y ratificarás ese poder como un “Yo soy”. Comenzarás a amarte a ti mismo, a aceptarte como un ser único e irrepetible, creado a imagen y semejanza de Dios. Ratificarás el yo soy, acompañado de la fe.

Cuando crees en un poder superior que te guía y que se desencadena en tu interior, evitas los desequilibrios y alcanzas con más rapidez tus objetivos porque lo hiciste con humildad. Te insto a que aumentes tu fe en Dios y en ti mismo. Una vez descubres ese poder, cuídalo y sirve a la sociedad para que tu vida se replete de abundancia y felicidad. Los seres humanos somos sociales y por eso siempre necesitarás servir para continuar creciendo.

Te exhorto a que hoy comiences esa carrera de amarte, cuando la inicies notarás tu valoración y ocurrirá el milagro. Te percatarás de su grandeza porque era simple, sencillo y un acto de amor. Sé que en estos momentos está ocurriendo ese cambio interno porque decidiste amarte, te aceptaste y superaste la culpa y la autocrítica. Estás sepultando esas barreras que no te permitían hacerlo. Tienes conciencia de tu poder y por eso estás alcanzando tu nueva meta. Tienes un poder interno, valóralo, manifiéstalo, disfrútalo y serás feliz.

Visualiza tu prosperidad financiera

El conocimiento, la fe y el amor por ti mismo han desarrollado de una manera integral tu personalidad. Continúa cultivando estas riquezas para que crezcas financieramente. Con esta actitud vencerás los obstáculos y superarás la adversidad.

No olvides que la paz es también prosperidad, sigue accionando pero no la pierdas aunque se te presenten dificultades. No desperdicies tus bendiciones, estos son valores decisivos para tu vida.

Ahora tienes la gema de la seguridad y por eso has alcanzado esta meta financiera. Dejaste de lado tus temores y te superaste. Desarrollaste tus potencialidades, capacidades y habilidades y por eso ahora estás recogiendo estos frutos. Todos los días activa este tesoro.

De aquí en adelante habrá una mejora y exitosa situación financiera, porque tu mente cambió y aceptó recibir todas las riquezas. El inicio de la activación debes acompañarlo siempre de tu fe y es un premio que Dios te dio por tu superación integral. Ya entendiste que para tener primero tenías que ser y luego hacer, por eso conseguiste la prosperidad.

Te has esforzado por aprender y servir. Te felicito. Las bendiciones financieras continuarán porque te estás esforzando. Sigue cultivando tus dones, para que sientas paz, coherencia, unidad y amor por tu vocación. Llegaste a la cúspide financiera porque aprendiste a conocerte y a amarte.

Realízate para alcanzar la plenitud

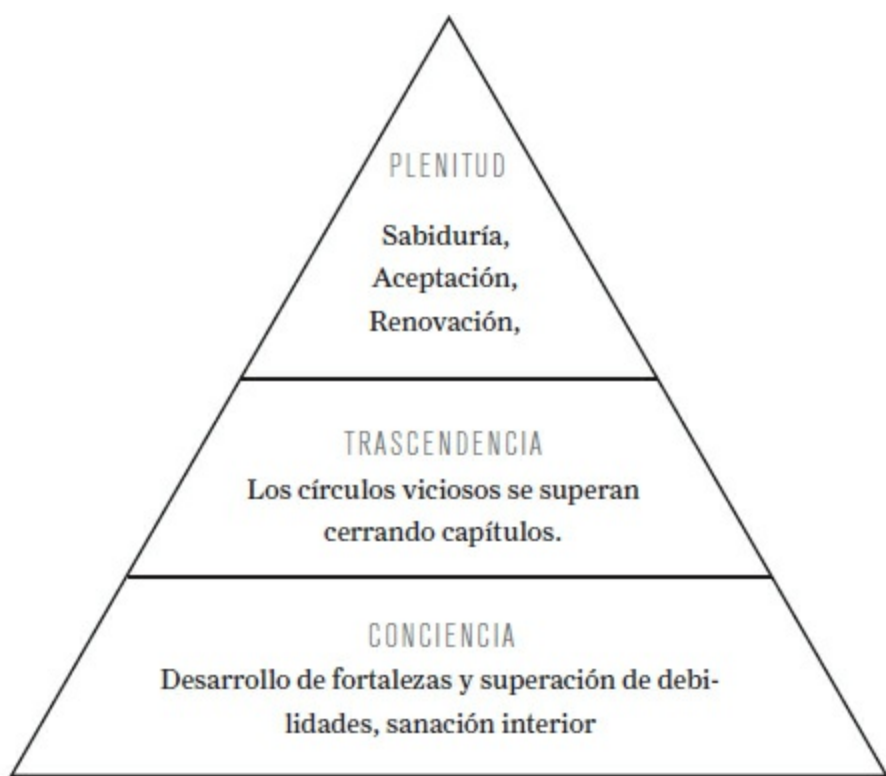
La plenitud es ese estado donde las personas sienten que han alcanzado tanto sus metas como su realización personal y profesional. Es estar comunicado permanentemente con Dios. Para conseguirla es necesario un desarrollo integral del ser humano, aunado a un proceso de crecimiento espiritual. Es el nivel más deseado.

Aunque vuelvas a vivir circunstancias adversas o difíciles, no te olvides que alcanzaste a estar en plenitud porque creíste en Dios y en ti mismo. Entonces, continua superándote y siéntete en plenitud, solo son ajustes de tus niveles. No permitas que estas circunstancias te roben la felicidad y los beneficios que recibes por sentir la plenitud y por consiguiendo la paz.

Disfruta este estado y da gracias por experimentarlo. Cuando tienes esta actitud los problemas se resolverán sin complicaciones, porque creíste en Dios y en ti mismo. A lo mejor la vida te está pidiendo cambios para que sigas alcanzando niveles superiores de realización.

No te concentres en las añadiduras, concéntrate en las cosas esenciales, recuerda que estas no se cuantifican pero sí las puedes identificar porque transmiten paz. Una de las características de este estado es que posees sabiduría, aprendes a aceptar y consigues la renovación. Vive intensamente, disfrútalo.

Para conseguir un proceso de plenitud te invito a analizar esta pirámide:



Brilla

Has recibido la sabiduría en el mejor momento de tu vida, pero sigues sintiendo algunas incoherencias. ¿Te has preguntado por qué? Tienes que cerrar algunos capítulos de tu vida para que sigas avanzando. Es necesario que lo hagas ya. Recuerda que te has trazado nuevas metas y necesitas ver claro tu nuevo itinerario.

Hoy debes comenzar a ordenar tu vida y por eso es necesario cerrar todos los capítulos que están abiertos y te producen confusión. Experimentarás motivación y claridad para continuar luchando. Es menester hacerlo porque es indicio de madurez pero procediendo con altura.

Aúnale a este proceso la fe y la razón para que alcances otro nivel. Acciona ya, recuerda que todo hijo de Dios tiene por hábito la acción. Alcanzar la sabiduría fue uno de tus deseos más vehementes, ahora brilla con luz dorada. Este brillo no se puede comparar con el oro ni la plata. Vale más que estos metales preciosos, así que considérate millonario.

Cierra los ciclos también de tus propias actitudes negativas, las cuales experimentaste como consecuencia de tantas situaciones adversas. Estás en el éxito y por eso tu ánimo es rebosante. Te percastaste de que el mejor camino era la sabiduría. Su sendero está colmado de luz propia. Disfruta los beneficios que te regala. Aúnale la sapiencia divina o revelación, pero continúa uniendo los dos saberes aprendidos: fe y razón.

La mejor herencia que puedes legar a tu familia es la sabiduría, enséñales a cultivarla. Ha llegado la hora de que acciones. Cambia tu vida, dale un giro grande, aprovecha todo el aprendizaje que adquiriste y sé feliz.

Acepta

¡Llegó la hora! Sí, llegó la hora de dar un giro de 360 grados a tu vida, de globalizar tus conocimientos y ese oficio que te permite ayudar a los demás. Aprende a utilizar la sabiduría para entender el camino que tienes que tomar.

Llegó la hora de muchos cambios y por eso tienes que buscar nuevos horizontes. Si habías pensado en pequeño, empieza a pensar en grande. Tienes que aceptar que tu vida cambió porque tú quisiste hacerlo. Te esforzaste, buscaste el cambio y visionaste. Entonces recibe y acepta todas las bendiciones que están llegando, como consecuencia de tu trabajo repleto de dedicación, perseverancia, amor y entusiasmo.

Llegó la hora de entender que superaste muchos obstáculos y estaban en tu mente y por eso recibiste un nuevo sistema de creencias y convicciones. Recibe tu progreso y esfuérzate por mantenerte en este nivel. Cuando aceptamos, nos superamos y por lo tanto los caminos son más fáciles, porque no fue producto de la resistencia sino de la aceptación. Continua esforzándote, pero tolerando las circunstancias que no puedes cambiar. Tienes tu conciencia tranquila porque te has esmerado por ser coherente y alcanzaste muchas metas. Entonces, sigue.

Ahora deja que la vida fluya, acepta que has actuado conforme a tus convicciones, que has reconocido errores y que quieres superarte. Esta actitud te conducirá a un nuevo sendero y nuevas oportunidades se presentarán.

No esperes más para renovarte

Sé que has renovado tu mente por completo y que Dios te regaló el proceso de la resurrección para que continuaras tu camino con más alegría y entusiasmo. Estás en plenitud y en este estado sientes al máximo que conseguiste renovarte tanto física como mentalmente. Ya entendiste que si deseas seguir alcanzando metas es necesario hacerlo.

Disfruta los beneficios que te trae este proceso, no los desperdicies. Aprende de los líderes, ellos se han renovado varias veces, porque han subido los peldaños para continuar con su liderazgo. Para ser un excelente líder necesitas vivir este proceso continuamente. Conseguiste esta bendición porque reforzaste tu carácter con la fe. El solo acto de renovarte pone en evidencia que te amas a ti mismo.

Amplía tu horizonte y tu visión

Hoy sientes que has servido a tu país, familiares y amigos. Es necesario que inicies un proceso de servicio para ayudar a otras personas fuera de tu país. Aprendiste a globalizar tus conocimientos y te percataste de que el verdadero líder es un viajero repleto de experiencia y conocimientos. Es un ser humano dispuesto para el servicio y su mayor característica es la acción.

Recuerda que tu visión a nivel internacional es motivada porque quieres servir a tus raíces. Adelante, prepárate, aprende un nuevo idioma, pero primero perfecciona el tuyo. La superación comienza por casa. Gracias a que has trabajado con los saberes de la fe y la razón, tu visión para ejercer tu vocación es macro, porque además de tener estos conocimientos, adquiriste un compromiso con tus raíces y, por ende, vas a globalizarlo. Un hijo de Dios ejerce su profesión en todos los niveles.

Sé que tu conciencia todos los días te hace un señalamiento de continuar pero globalizando. Aprovecha en estos momentos los beneficios que la vida te está dando. No desperdicies esa agudeza que tienes y que te la regalaron tus ancestros. Recibe y asume la herencia completa, las que ellos te legaron.

Acciona, ya estás listo, tienes tu lóbulo frontal del cerebro en óptimas condiciones. Tus nuevas convicciones y sistema de creencias aportarán el grano necesario para que recibas y afiances nuevos valores sin dejar los tuyos.

Despierta tu conciencia

Hoy has despertado de tu convalecencia, pensabas que era tu realidad, pero solo estabas dormido. Despertaste con alegría y la convicción de que estás en el éxito, solo te faltaba superar algunos obstáculos. Ahora tienes claro el camino. Tú puedes alcanzar esa meta que parecía un sueño frustrado, ya la tienes en tus manos, sigue, sigue y arriésgate. Te conoces a ti mismo, sabes que eres polifacético, comienza a trabajar todas las facetas que tienes. Tienes una personalidad rica, comienza a trabajar con organización y establece prioridades para que el estrés no aparezca en tu vida. Recuerda que trabajar la conciencia potenciará tu sistema nervioso y el estrés no es más que una consecuencia de que no estás trabajando ni tu conciencia ni las cosas esenciales.

Te has percatado de tu despertar y te convenciste de tu realidad, cuando comenzaste a tomar decisiones. Quieres tener la certeza de que has tomado la mejor. Tienes varias opciones, no te dejes llevar por los impulsos, recuerda que tienes la convicción de que has trabajado el lóbulo frontal de tu cerebro y lo has cultivado para crecer. Lo hiciste para desarrollar y recibir los beneficios que se generan por haberlo entrenado de esta manera. Tienes conocimiento de lo importante que es alimentar tu mente para que avances y consigas un desarrollo integral.

Entrena tus pensamientos para escoger buenas decisiones y si yerras en algunas recuerda que van a ser mínimas porque ya tienes el hábito de hacerlo. Retroalimentate con líderes, ellos están acostumbrados a tomar decisiones y sus consejos te ayudarán porque serán más objetivos que subjetivos. Disfruta y continúa para que ese despertar se convierta en lluvia de bendiciones o éxitos.

Escucha tus melodías favoritas

Hoy es tu mejor día, no te dejas arrebatar esa felicidad que has logrado experimentar porque aprendiste a amarte a ti mismo, valorar las pequeñas cosas, creer en Dios y decidirte a disfrutar. Continúa con tus metas y, si en el proceso necesitas más herramientas para motivarte, te propongo que, como terapia, escuches tus melodías favoritas y, si así lo deseas, te levantes de tu silla y bailes.

El ritmo, la melodía, el sonido, producen alegría, te aumentan el ánimo. Satisface tu necesidad afectiva del momento. El movimiento o la expresión corporal es una manera de comunicarte, de liberarte de la carga o impotencia que experimentas.

Realiza este ejercicio por lo menos durante veinte minutos si es preciso, puedes hacerlo dos veces al día. Anota las canciones que escuchaste para que la próxima vez que necesites hacerlo te sirvan para comenzar. Cuando elijas una determinada melodía, analiza por qué la has escogido: tal vez lo hayas hecho porque el contenido de su letra tiene que ver con tu realidad. Aprovecha este momento, oye la música que te gusta y comienza a sanar.

Por último, conéctate con el tiempo, escucha la música que esté vigente en la época que estás viviendo. Por ejemplo, si es Navidad, carnavales, o la que se encuentra de moda en el momento. Evita las melodías que te inciten a la tristeza. No te conviertas en víctima de las circunstancias, recuerda que tienes un principio de vida y es no revolcarte más en la depresión.

Para concluir con esta deliciosa experiencia, escucha música relajante y termina el ejercicio de esta manera. Estoy segura de que ahora te sientes motivado. Construye tu propia felicidad, nadie lo va a hacer por ti, ámate. Adelante.

Escucha la voz de tu conciencia

Si estás satisfecho porque hasta ahora has escuchado la voz de tu conciencia, continúa, sigue. Nunca puedes cansarte porque sabes que tienes que pensar en grande y por eso hoy toca triplicar tus esfuerzos. A lo mejor no te estás dando por vencido, solo requieres un descanso natural, ese que el ser humano necesita para retomar sus actitudes positivas. El descanso es un derecho que tenemos los seres humanos, por lo tanto, comienza a disfrutarlo y después continúas con tus metas.

Es verdad que has logrado varias metas significativas para ti, porque supiste escuchar esa voz, actuaste de acuerdo con tus convicciones. Vas a lograr tus nuevas metas, sigue actuando conforme a tus pensamientos, eso es coherencia.

Tal vez creció tu seguridad por haber logrado muchas metas y ahora te estás exigiendo en forma desmedida por las nuevas. Deja de lado los extremos y el perfeccionismo, no desperdices esa seguridad que conquistaste. Busca ayuda, mira hacia otros caminos, pero hazlo con la convicción de que llegarás.

Escuchar la voz de tu conciencia contribuye a tu salud mental, pero también es necesaria la flexibilidad para continuar los procesos y llegar a alcanzarla. No busques culpas innecesarias, llegaste y eres un triunfador. Sigue, sigue. Sientes tranquilidad de conciencia y eso te genera paz. Recibe abundancia. Son muchas las dádivas que recibes cuando escuchas tu conciencia. Estás listo para recibir el amor.

Deja de desgastarte

Hoy te sientes feliz y satisfecho por los resultados obtenidos hasta ahora. Has alcanzado varias metas y por eso rebasas de optimismo para continuar y lograr el éxito nuevamente. Accionaste y llevaste a cabo el fichero de ideas que tenías elaborado.

Te encuentras en el mejor momento de tu crecimiento profesional y personal, por eso estás exigiéndote. Sabes que los anteriores procesos para conseguir tus metas fueron acompañados de la dedicación, fe, perseverancia, investigación y estudios. Obtuviste excelentes resultados y debido a eso te animaste para continuar subiendo más peldaños en tu quehacer.

Sabes que para alcanzar tu nueva meta vas a experimentar un desgaste propio de la continuidad para luchar. Si en algún momento sientes cansancio, ganas de claudicar y desánimo, te invito a aplicar la siguiente dinámica que te ayudará a controlar las emociones negativas y te motivarán a subir el ánimo hasta que llegues al final: móntate en una bicicleta, comienza a pedalear suavemente, después intensifica hasta que sientas que estás atravesando niveles altos de resistencia. Repite varias veces: resisto, resisto, resisto para alcanzar mi nueva meta. Experimentarás cansancio y tal vez ganas de suspenderlo, pero inmediatamente tengas esa sensación continúa repitiendo: acepto, acepto, acepto esta circunstancia necesaria para alcanzar mi objetivo. Sentirás que tienes que seguir el mismo ritmo porque ya aceptaste. Luego repite: “Fluyo, fluyo, fluyo hasta alcanzarla”. Experimentarás un descanso natural y una experiencia de éxito porque no te rendiste.

La dinámica te motiva para continuar perseverando en un nivel superior de desgaste hasta que logres conseguir un equilibrio, y te llevará a entender que hace parte de todo proceso de superación personal. Realiza este ejercicio con periodicidad, especialmente cuando experimentes desgaste. Lograrás subir tantos peldaños cuantos quieras, porque aprendiste a estabilizar tu ánimo durante el ascenso a los diferentes niveles.

Ahora sí, acciona y continúa, tú eres dueño de tu propio destino, tienes el libre albedrío para alcanzar todas las metas. Ánimo.

Procura el equilibrio

Cuando aceptas quien eres y consigues una adaptación sana a la realidad que te ha tocado vivir, buscando caminos de superación personal, logras un equilibrio.

Cuando se cumplen tus expectativas porque estás conectado con tus anhelos y sueños, surge el equilibrio emocional. Se acaban las fobias, los miedos y notas que alcanzaste las metas definitivas y que venían de tiempo atrás.

Cuando te conoces y utilizas ese conocimiento para elegir a las personas con quienes trabajarás en tus nuevos proyectos. Cuando conoces tus raíces y disfrutas del legado que te dejaron.

Cuando tus acciones están acordes con tus ideas te producen satisfacción y paz. Para conseguirlo es menester el conocimiento y el desarrollo espiritual, los cuales nos dan las herramientas para hacerlo con sabiduría.

Conoce de dónde vienes

Para saber quiénes somos debemos conocer nuestras raíces. Además de procurar la unión o acercamiento familiar, la genealogía te ayuda a conocer tanto las significativas contribuciones que hicieron tus familiares, como los errores que cometieron. Esta identificación de fortalezas y debilidades te promueve al éxito espiritual, ya que con seguridad desarrollas tus talentos y por ende superas tus debilidades, con más claridad. De igual manera, evitas la repetición de los condicionamientos mentales y errores cometidos en el pasado.

Por consiguiente, cuando tienes pleno conocimiento de tus raíces aclaras por completo tu identidad, promoviendo en ti un empoderamiento espiritual que te llevará a una sana autoestima. Además de que este conocimiento acerca de tus familiares que datan de generación en generación permite que entiendas sus comportamientos y te permiten aceptar y superarte.

Sana tus relaciones familiares

Hoy es un día maravilloso porque has recibido la sanación de tu árbol genealógico. Las inseguridades, condicionamientos mentales y la amenaza de cualquier enfermedad mental se han anulado en el campo espiritual y en el físico. Has asumido el liderazgo familiar para conseguir esta meta. Has recibido las bendiciones que tu árbol tenía desde tiempo atrás. Aquellos que tus padres y abuelos no supieron recibir, dejando secuelas en el proceso de crecimiento y desarrollo familiar.

Hoy por hoy, reforzaste tu carácter para desarrollar las fortalezas y controlar tus debilidades. Hoy le dices a tus ancestros que la restauración de tu familia a nivel genealógico se ha logrado. Sé que sientes paz, porque lograste esa meta. Ahora has logrado conocer la tierra que vio nacer a tus ancestros y ese fue el mejor regalo que Dios te dio para que conocieras tus raíces. Hoy hemos sentido que Dios nos regaló muchos ángeles para que fuese posible esta sanación.

Gracias damos nuevamente, porque la fe se convirtió en nuestro motor, ya que el principio número uno es nuestras raíces. Hemos confirmado que Dios es principio y fin de nuestra genealogía. Por ello, era menester encontrar nuestros ancestros para hacer la limpieza espiritual necesaria.

Fueron muchos los obstáculos para que tu familia creciera puntualmente, en especial por los estrépitos que producía el entorno al que ellos fueron sometidos. Más hoy, gracias al liderazgo que has asumido con responsabilidad, amor, paz y superación genealógica, lograste la meta de encontrar tus verdaderas raíces.

Enorgullécete de tus raíces

Te has percatado de que tu árbol genealógico está sano, estás consciente de los errores que se cometieron y fueron legados de generación en generación. Pero también te sientes feliz porque tienes pleno conocimiento de las fortalezas que ellos tenían y por eso aprovechaste al máximo esa herencia para reivindicarlos.

Has realizado la terapia genealógica y buscado tus verdaderas raíces, y por eso quedaron sepultadas las angustias y depresiones. Continúa haciendo este ejercicio periódicamente y aúname el respeto por tus ancestros, quienes tuvieron que soportar el racismo. Sabes que muchas veces sentiste rabia por esos hechos, pero la superaste gracias a los conocimientos que aprendiste, a la fe y al pleno conocimiento de tu árbol genealógico.

Te felicito porque lograste uno de los éxitos más difíciles de alcanzar y es la sanación completa de tu árbol. Comienza a trabajar las fortalezas con más vehemencia. Si encuentras obstáculos para conseguir la completa reivindicación, persiste y no te des por vencido. Encomiéndate a Dios y revisa las diferentes historias genealógicas de la Biblia y te percatarás de que con su ayuda lograron la superación de sus raíces. De igual manera, disfruta y recibe ese legado que te dejaron para desarrollar todas las fortalezas que tienes.

No tengas miedo de recibir la abundancia que te legaron. A partir del momento en que ocurrió la sanación, tu mente y corazón quedaron abiertos para disfrutar tantas bendiciones. No tengas miedo a los cambios. Es solo un proceso de consolidación de tus raíces y por ende una afirmación de tu genealogía. Eres valiente y en estos momentos saca a relucir ese potencial y liderazgo que posees, para aceptar los cambios. Vamos, ámate, llegó la hora que tanto esperabas. Disfruta.

Descomplicate

Aprende a no complicar las cosas. Mira la vida de una manera sencilla y simple. Cambia esta actitud que te conduce a la autodestrucción. En estos momentos eres una persona renovada, ya tienes un sistema nuevo de creencias y las viejas que estaban obsoletas, quedaron sepultadas en el ayer. Tus nuevas actitudes como consecuencia de este renacimiento te conducirán a la tranquilidad y paz.

No exageres cuando se te presente un problema, concéntrate en resolverlo y trata en lo posible de ser objetivo para que lo veas como es realmente. Cuando magnificas una situación y luego te enfocas en analizarla profundamente, en realidad lo que buscas es complicar dicho problema. No analices tanto, porque estás buscando la inseguridad. Las personas inseguras son complicadas, indecisas y con una actitud repleta de excusas para no accionar. La mejor arma que tienes para encontrar soluciones es tu seguridad, por lo tanto no te expongas. La vida está repleta de numerosos problemas, aprende a resolverlos pero con objetividad y tranquilidad.

Tú no eres la única persona que los tiene, hay otras pero que los resuelven sin exagerarlos y por eso son más felices. Todos los días vas a encontrar problemas, en tu vida familiar, tu trabajo, en tu círculo social. Más bien, piensa que es natural que existan porque así es la vida.

Lo cotidiano tiene su razón de ser. Somos seres humanos inmersos en una sociedad, distintos cada uno de los demás. Por tal razón, las dificultades, desacuerdos y problemas se presentarán y debes verlos como un apunte para tu crecimiento personal. De tus actitudes, dependerá como se desarrollen en forma armónica y con tranquilidad.

Aprópiate de esta nueva forma de ver la vida. Tienes las mejores herramientas, porque aprendiste a decidir, aunaste tus nuevas convicciones a tu nuevo sistema de creencias, entonces, continúa, no desperdicies esta dádiva que la vida te ha regalado. Comienza a cultivar todos los dones que poseas, ellos son tus fortalezas y al desarrollarlos tus limitaciones se minimizarán. Adelante.

Recibe a tu ángel financiero

Hoy recuperaste el efecto multiplicador como consecuencia de tus esfuerzos, estudios, investigación, sabiduría y dedicación para ejercer tu profesión y alcanzar tu meta. Has confirmado que este efecto tiene relación con el lóbulo frontal de tu cerebro. Te has percatado de que está en perfectas condiciones. Tu progreso ha sido tan vertiginoso que ya estás ejecutando otros proyectos. Hoy recoges con abundancia los frutos de ese proceso. Además de que tu conciencia tranquila te condujo a trascender y a recibir tu ángel financiero. Estás preparado para recibir la abundancia. Hoy tienes que darle gracias a Dios por los líderes que puso en tu camino para que aprendieras de ellos, ya fuese para evitar errores o motivarte a seguir adelante.

Asume el liderazgo

Siempre que cierras un ciclo, te percatas de que ocurrió una sanación interior, porque tu pensamiento es claro y tus emociones son más serenas. Sé que estás trabajando tus valores, entre otros, la persistencia y la valentía. Has experimentado una mole de esfuerzo, dedicación, estudio e investigación y acción. Aunque has decidido continuar porque sabes que para lograr un éxito permanente es menester el moldeamiento de nosotros mismos para vivirlo en la coherencia.

Decidiste ir contra la corriente del exagerado consumismo porque has rechazado el estrés, aunque aceptas que la vida está llena de ansiedades naturales pero superables. No quieres vivir de la apariencia, sino de la sencillez. Conoces tus necesidades y las cosas esenciales para ser feliz. Te felicito porque tienes conocimiento de la realidad.

Has entendido que vivir al ritmo del reinante consumismo te puede destruir y por ende no conocer la felicidad. Entonces, ¿por qué dudas en continuar este camino?, ¿acaso has sido preso de la adicción a consumir?

Ánimo, eres una persona con criterio y por eso has aprendido a vivir y a sentir la felicidad buscada por muchos pero experimentada por pocos. Satisface tus necesidades pero no te contagies con esa manera de vivir. Tienes sabiduría y estás ubicado. Conoces el camino y estás luchando para llegar. Iniciaste el proceso de la madurez y por eso hoy más que nunca sabes que tienes tu conciencia tranquila. Serviste con amor y ayudaste a los demás. Pero no te detengas, tu liderazgo es amplio, apenas estás comenzando tu superación y la de los demás.

Hoy escribe la siguiente plegaria:

Gracias, Dios mío, por haberme permitido servir a los demás con el ejercicio de mi profesión.

Gracias, porque he vivido la realización personal y por eso en estos momentos estoy contribuyendo para que se realicen los demás. Dispongo mi liderazgo, aunándole a mi maleta de valores, la persistencia, el amor, la fe, el esfuerzo, el estudio, mis convicciones y mis nuevas creencias.

Sé paciente y sereno

Hoy más que nunca has llegado a la conclusión de que para lograr metas y hacer los cambios correspondientes es menester aumentar la *paciencia*. Este valor es incalculable por su beneficio. Aun en los momentos de éxito es menester ejercitarlo porque te determina un futuro grande y colmado de felicidad si estás dispuesto a ejecutarlo al millón y uno por ciento. Sin la paciencia no podrás ver frutos, especialmente los que son a tiempo. Cuando la aplicamos y la aumentamos todos los días, podemos verlos.

Hoy trabaja más la serenidad porque este fue el regalo más grande que Dios te dio para ver los frutos a tiempo. Aunque tú mismo en algunas circunstancias empeoraste las situaciones, pero estás aprendiendo en esta etapa de la madurez a mirar dentro de ti, para entender y aceptar.

Hoy recibe tu herencia internacional, la nacional la recibiste desde hace años, porque se ejercitaron todos los demás valores oportunamente y en forma eficaz. Prepárate y elabora tu nuevo fichero de ideas, pero hazlo con visión internacional y recuerda ejecutarlo con serenidad y buen ánimo.

Mantén una mentalidad de abundancia

Hoy con el empoderamiento espiritual, la madurez, tu tesoro representado en más de noventa y siete mil millones de potencialidades, capacidades y habilidades, tus raíces y un nuevo idioma, recibe la abundancia en el cambio. El objetivo es una nueva meta para saldar la deuda de superación personal que tenías con tus ancestros, especialmente con tus padres. Recibiste un nuevo sistema de creencias y aunaste a tus convicciones el equilibrio. Además, disfrutas de trece reflexiones producto de tu crecimiento espiritual y por eso sus manifestaciones las consideraste angelicales.

Con este tesoro emprendes el nuevo camino, que te conducirá a la superación personal en el campo de la genealogía. Hoy potencias estas capacidades, habilidades y potencialidades a la máxima expresión matemática que has conocido. Hoy sientes felicidad y te percataste de que la perseverancia, la resiliencia, tus genes y el amor fueron los que te aportaron el éxito y la felicidad. Disfruta de la abundancia en los cambios, especialmente aquellos que te legaron tus ancestros. Adelante.

Sé profesional

¿Qué es una profesión? ¿Qué es profesionalismo? Si analizas este vocablo quiere decir *profesar*, es decir, dedicarse a desempeñar lo que aprendiste por experiencia o estudios. Profesionalismo es sinónimo de idoneidad. Cuando ejerces tu profesión, cualquiera que sea, debes hacerlo con destreza. La idoneidad es hacer las cosas puntuales, bien acabadas, con excelencia.

La excelencia exige esfuerzo, entrega, capacitación y servicio. Entonces, continúa esforzándote, entrega lo mejor de ti. Realiza las tareas a la medida de tus capacidades. Estudia, investiga, perfecciona esas tareas y llegarás al éxito. Este no se consigue de la noche a la mañana. Prepárate y no te rindas. Vas a llegar, rinde al ciento por ciento de tus capacidades. Cuando alcanzas el éxito sin profesionalismo, este se vuelve fugaz y tú quieres que sea permanente.

Cabe anotar que para ser un excelente profesional no puedes ejercer involucrándote con tu parte familiar. Te sugiero que distancias tu quehacer de la familia. Hay cantidades de profesionales que pueden hacerlo por ti y estoy segura de que no se involucrarán afectivamente, porque su trabajo lo hacen de manera imparcial. Si continúas contemplando la idea de ayudar a tu familia porque hace parte de tu vocación, o deseas su progreso, oriéntalos para buscar la ayuda profesional pertinente. No te olvides que tú seguirás siendo para ellos un miembro más. Adelante.



PARTE 3

EJERCICIOS, DINÁMICAS Y ORACIONES

EJERCICIO 1

Hoy cumplo mis metas

Coloca tu cuerpo en posición de adoración (arrodillada), estira los brazos hacia arriba, sin doblar las manos. Cierra los ojos y respira profundamente. Permanece en esta posición por ocho minutos. Silencia tu mente, después repite varias veces:

Dios mío, te doy gracias por esta experiencia de trascender, porque logré mi nueva meta. Gracias, porque de esta manera puedo servir a la sociedad y por ende ayudar a los demás. Gracias, porque mi formación fue complementada por el autodidactismo.

EJERCICIO 2

Agradezco mi sanación interior

Arrodillado, en posición de adoración, baja tu frente, colocándola sobre el suelo. Trata de mantener tus caderas arriba, ayúdate con las manos abiertas sobre el piso. Cierra los ojos y respira profundamente. Permanece en esta posición por quince minutos. Silencia tu mente por cinco minutos, luego repite:

Con esta experiencia de satisfacción personal por haber logrado mi meta, siento que sané mis culpas y miedos. El pasado quedó sepultado. He recibido la sanación. Trasciendo las experiencias negativas y dolorosas que me quedaron de mi pasado.

EJERCICIO 3

Agradezco el valor para empezar de nuevo

De pie, dobla tu cuerpo hacia adelante, desde la cintura intentando apoyar las palmas de las manos sobre el suelo, delante de tus pies. Cierra los ojos y respira profundamente. Permanece en esta posición por cinco minutos. Silencia tu mente. Repite:

Declaro orden en mi vida, sobre todo en el aspecto espiritual, para continuar con el emocional y el económico. Trasciendo y te doy gracias, Dios, porque el orden lo conseguí, cuando tomé la decisión de empezar de nuevo.

EJERCICIO 4

Hoy perdono

Arrodíllate y luego, sin salir de la postura, lleva la pierna derecha un poco hacia atrás. Apoya las manos sobre el suelo y levanta la cabeza hacia arriba. Permanece así por cinco minutos. Cierra los ojos, respira profundamente, silencia tu mente y luego repite:

Trascendí, porque el primer regalo que recibí, como consecuencia de mi acción fue alcanzar la meta. Disfruto esta experiencia de trascender y doy gracias de nuevo, porque en este nivel, perdono y sano mis dolencias.

EJERCICIO 5

Hoy recibo

Ponte de pie con las piernas juntas. Estira los brazos hacia arriba y coloca las manos hacia arriba, en posición de recibir. Cierra los ojos y permanece así por cinco minutos. Respira profundamente y silencia tu mente. Luego repite:

Trasciendo y recibo todos los regalos que Dios me da. Recibo el cariño de mis familiares y amigos. Recibo la paz y serenidad.

EJERCICIO 6

Agradezco mis dones

Coloca tu cuerpo en posición de adoración (arrodillado), acomoda tu frente sobre el piso, luego estira los brazos lentamente hacia adelante. Permanece en esta posición, mínimo diez minutos. Cierra los ojos, respira profundamente, silencia tu mente primero por cinco minutos y después repite varias veces:

Doy gracias por mis dones, porque me sirvieron de catarsis para superar la adversidad. Gracias por este regalo del autoconocimiento. Gracias, gracias.

EJERCICIO 7

Avanzo en mi misión

De pie, coloca tus manos en posición de plegaria, a la altura de tu barbilla como si estuvieses orando. Permanece en esta posición por quince minutos. Cierra tus ojos, luego respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trasciendo y recibo la prosperidad. Recibo la paz porque tengo pleno conocimiento de mi misión. Gracias, porque la estoy cumpliendo todos los días.

EJERCICIO 8

Cultivo el autocontrol

Siéntate en el suelo, abre las piernas y une las plantas de los pies. Coloca las manos abiertas sobre cada pierna. Mantén tu barbilla erguida. Permanece en esta posición por diez minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Luego repite:

Continúo trascendiendo para cumplir mi misión con altura y tener dominio propio.

EJERCICIO 9

Agradezco mis bendiciones

De pie y con los brazos estirados hacia adelante, las manos abiertas en actitud de sostener. Permanece en esta posición por diez minutos. Cierra tus ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trasciendo para dar gracias por conocer la felicidad y la paz. Gracias por el amor; gracias por la misericordia de Dios conmigo. Gracias por tantas bendiciones. Gracias, gracias.

EJERCICIO 10

Concluyo mis procesos con éxito

Arrodillado, lleva la pierna derecha un poco hacia atrás. Apoya las manos sobre el suelo y baja la cabeza completamente. Permanece así por cinco minutos. Cierra tus ojos, respira profundamente, silencia tu mente y luego repite:

Recibo la continuidad en mis proyectos. Trasciendo para concluir los procesos con éxito. Tengo carácter y la convicción de ser un vencedor.

EJERCICIO 11

Cultivo mi amor por Dios

Arrodillado, baja tu frente, colocándola sobre el suelo y tratando de mantener tus caderas arriba. Pon los brazos estirados hacia adelante. Permanece por quince minutos en esta postura. Cierra tus ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Declaro mi amor a Dios. Agradezco haber trascendido porque tengo un poder interno y es la seguridad en mí mismo. Dios me la regaló para que alcanzara la felicidad. Alabo a Dios con un corazón desbordante de amor. Te amo, te amo, te amo....

EJERCICIO 12

Encuentro mi camino

Inicialmente de pie, abre las piernas, luego dobla tu cuerpo hacia adelante hasta que logres apoyar las manos abiertas sobre el suelo. Apóyate con las manos abiertas sobre el suelo. Levanta la cabeza y la barbilla, mirando hacia arriba. Permanece así por cinco minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trasciendo y doy gracias porque no me extravié del verdadero camino. Estoy en la senda que Dios me delimitó.

EJERCICIO 13

Agradezco mi riqueza ilimitada

Sentado en una silla, coloca tus manos en posición de plegaria, a la altura del tórax, permanece en esta postura por quince minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trascendí y doy gracias porque a partir de mi autoconocimiento, mi sistema nervioso quedó blindado. Declaro que soy una persona con ilimitada riqueza. Soy millonario. Doy gracias por el poder que Dios me regaló y que lo activó cuando aumentó mi fe.

EJERCICIO 14

Me siento realizado

De pie y con los brazos estirados hacia arriba, abre las manos en posición de recibir y sostener. Permanece así por diez minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trasciendo por la realización personal. Experimento abundante gozo en estos momentos. Estoy en un nivel donde disfruto la realización personal y profesional, porque Dios me la regaló y me acompañó para que la recibiera. Fue resultado de un proceso de superación, acompañado por ende de dedicación, perseverancia, estudios y aplicación del conocimiento.

EJERCICIO 15

Trasciendo el temor

Inicialmente de pie, abre las piernas, luego dobla tu cuerpo hacia adelante hasta que logres apoyar las manos abiertas sobre el suelo. Permanece en esta posición por diez minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trasciendo y recibo sepultado por completo el pasado. Trascendí el temor a lo desconocido. Rompí con el ayer y sé que voy a tener experiencias nuevas. En el

fondo de mi corazón tengo un leve temor y es lo desconocido. Ahora sé que he trascendido y el regalo es sabiduría para entrar a lo nuevo.

EJERCICIO 16

Valoro las cosas pequeñas

Acuéstate de espalda sobre el suelo, luego abre suavemente las piernas y deja caer los brazos a ambos lados del cuerpo. Permanece así por diez minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trasciendo para valorar las cosas pequeñas, estas me permitirán disfrutar las grandes. Aprendí a identificarlas y por eso me conducirán a la sencillez, al orden, la seguridad y la sabiduría.

EJERCICIO 17

Ordeno mi vida

Acuéstate boca abajo, con las piernas juntas, levanta el torso y la cabeza mirando hacia arriba. Apóyate en los brazos. Permanece así por ocho minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trasciendo y recibo el orden en mi vida. Trasciendo y recibo con alegría los ajustes para consolidarlo, esto me conducirá al éxito.

EJERCICIO 18

Me abro a recibir la prosperidad

Coloca tu cuerpo de rodillas, luego apoya las manos en el suelo, hasta que encuentres la posición de un cuadrúpedo. Permanece así por cinco minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Gracias por trascender. Declaro que creo en mí. Recibo y acepto la prosperidad.

Ayudaré a los demás con el ejercicio de mi profesión. Será el compromiso con mis familiares y amigos. Siempre estaré repleta de amor, pero sin olvidarme de mí mismo. Trasciendo en equilibrio.

EJERCICIO 19

Disfruto esta experiencia

Acuéstate bocabajo, levanta las dos piernas y trata de tocarlas con las manos, mantente así por cinco minutos. Cierra los ojos y respira profundamente, silencia tu mente. Repite:

Trasciendo y cumplo con Dios, conmigo y con la humanidad. Ahora disfruto esta experiencia. Está superado el miedo a lo desconocido.

EJERCICIO 20

Convierto la pérdida en ganancia

Estando de pie, dobla tu cuerpo hacia adelante, desde la cintura, toca ambas rodillas con las manos, levanta la cabeza, permanece así por cinco minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y silencia tu mente. Repite:

Trasciendo para comenzar la nueva vida con altura, seguridad, identidad y riesgo. Esta riqueza la aúno al poder que Dios me ha regalado. Procuro el equilibrio y acepto las pérdidas como un desafío para mi crecimiento personal.

EJERCICIO 21

Desarrollo mis capacidades y habilidades

Inicialmente de pie, deja caer los brazos a lado y lado de tu cuerpo relajadamente y, tira la cabeza hacia atrás. Permanece así por diez minutos, cierra los ojos y respira profundamente. Silencia tu mente y repite:

“Trasciendo para recuperar mis finanzas y aprovechar las oportunidades que se me

presenten. Desarrollo mis potencialidades, habilidades y capacidades, con la convicción de que hacen parte del tesoro interno que poseo. Le aúno mi nuevo sistema de creencias, entre otras, la fe en Dios y en mí mismo. Trasciendo la abundancia para que haya coherencia en mi proceder. Recibo los dos saberes de fe y razón para desarrollarme integralmente”.

EJERCICIO 22

Hoy soy fiel a mí mismo

Arrodíllate, luego levanta la cadera, soporta el peso del cuerpo con las manos abiertas sobre el suelo y los dedos de los pies. Piernas estiradas. Permanece por cinco minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Trasciendo y doy gracias porque trascendí. En estos momentos experimento que volví a ser yo mismo. El pasado quedó sepultado. Hoy siento fidelidad conmigo y eso lo aprendí cuando aumenté la fe. Ahora sé que cuando creo en Dios él me regala la joya de la seguridad. Recibo mi liderazgo para ayudar a las personas que tengan como meta la felicidad. Aunque la tarea es superar los momentos difíciles y disfrutar el éxito.

EJERCICIO 23

Hoy me permito ser yo mismo

Arrodillado, estira los brazos hacia adelante, las manos en actitud de recibir. Permanece así por diez minutos, luego cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundamente. Repite:

Trasciendo y recibo la renovación. Siento que me he rejuvenecido. Recuperé mi parte física, porque la espiritual y emocional están renovadas. Ahora soy lo que siempre quise ser: yo mismo. Me confundí por la parte familiar, pero ahora creo en mí y por eso logré superar las dificultades. Muchas veces los conflictos familiares desgastan nuestra confianza, pero ya están superados.

EJERCICIO 24

Persisto para lograr mis metas

Acuéstate boca abajo sobre una pequeña estera, levanta el torso, estira los brazos hacia adelante. Permanece así por diez minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Todos los días le doy gracias a Dios, porque trascendí. Hoy experimento una leve insatisfacción y es que después de haber recibido la sanación ayudada por la fe y estos ejercicios, quiero lograr otras metas. Estas fueron aplazadas, quizá porque tenía que marcar prioridades. Trasciendo para seguir y persistir hasta alcanzarlas.

EJERCICIO 25

Pido perdón por lo que he desperdiciado

Siéntate en una silla, coloca tus brazos relajadamente sobre tus piernas. Mantén erguida tu cabeza. Permanece así por diez minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

He salido de una tribulación. Le pedí perdón a Dios, porque estaba desperdiciando mis neuronas, ya que él me regaló el proceso de resurrección y lo había entendido y recibido. Soy dueño de un tesoro y estaba preocupándome por dinero, el problema no era de capital sino de seguridad, y la tengo gracias a Dios que me regaló el creer en mí. Trasciendo y decido disfrutar mi nuevo tesoro y no preocuparme por las añadiduras.

EJERCICIO 26

Hoy me siento satisfecho

Ubícate en posición fetal y cruza los brazos sobre tus piernas. Permanece así por diez minutos. Cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundamente. Repite:

Hoy más que nunca trasciendo, rompí las ataduras que me quedaron del pasado, entre estas, los círculos viciosos del desespero y la insatisfacción. Quedaron sepultados con el proceso de la transcendencia y ese poder que Dios me regaló

repleto de amor. Trasciendo y sano cualquier experiencia negativa que tenga guardada en mi subconsciente.

EJERCICIO 27

Agradezco mis dones

Siéntate sobre una estera en el suelo, abre la piernas y crúzalas colocando la derecha sobre la izquierda, procura que estés sentado, bien derecho. Permanece así por diez minutos. Cierra los ojos, silencia tu mente, respira profundamente y repite:

Trasciendo y continúo trascendiendo. Gracias te doy, Dios, porque tengo una nueva empresa o trabajo. Soy dueño de un tesoro, el cual se activa cuando desarrollo mi potencial. Con mi fe logré encauzarlo para servir a los demás. Sigo trascendiendo, experimento agradecimiento hacia Dios, porque logré superar la adversidad gracias a los dones que él me regaló.

EJERCICIO 28

Agradezco mi formación integral

Acuéstate boca arriba sobre una estera, piernas un poco separadas, brazos relajados en ambos lados del cuerpo, palmas de las manos hacia arriba. Permanece así por quince minutos, cierra los ojos, silencia tu mente, respira profundamente y repite:

Trasciendo y doy gracias porque entendí que tengo una formación integral. Antes, este proceso se había frenado. Hoy me siento satisfecho y mis acciones van de la mano con la sabiduría porque la dirige él. Superé la adversidad y el galardón fue mi crecimiento o desarrollo integral y la fe que tengo en mí mismo.

EJERCICIO 29

Valoro mi oficio

Arrodíllate con las piernas separadas y por las manos abiertas sobre el suelo. Deja caer el

peso del cuerpo sobre las piernas. Permanece así por diez minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Trascendí y como reflejo de este acto recibí una nueva bendición y es el pleno ejercicio de mi profesión. Este regalo lo recibí, también, por haber honrado a mis padres. El solo acto de trascender potenció la voz de mi conciencia para seguir logrando metas.

EJERCICIO 30

Afirmación para recibir el orden en tu vida

Acuéstate boca arriba, cruza las piernas y coloca tus manos sobre el vientre en posición de plegaria. Permanece así por quince minutos. Cierra los ojos, silencia tu mente, respira profundo y repite:

Trasciendo, comienzo por el orden en mí mismo, en mi casa, orden en mis quehaceres, en mis estudios, en mis metas y en mis finanzas. Disfruto este proceso sin cargas. Un orden con altura y amor.

EJERCICIO 31

Me abro a recibir el amor

De pie, flexiona las piernas, luego colocas las manos sobre las rodillas. Trata de sostenerte por diez minutos. Cierra los ojos, silencia tu mente, respira profundo y repite:

Trasciendo para recibir el amor, soy dueño de un tesoro y sé que la miopía espiritual la experimenté cuando sentí inseguridad. Pero sé también que esta fue sepultada con el 'yo soy yo', creada a imagen y semejanza de Dios. Siento algo en mí, que pone de manifiesto este tesoro y es el amor, pero tengo que vivirlo. Me percaté de que para activar esta riqueza necesito creer en mí y amar, algo que es determinante para conseguir la felicidad.

EJERCICIO 32

Sé que puedo lograrlo todo

De pie, estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza, une las dos palmas de la mano, colocando cada dedo frente a frente. Permanece así por diez minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Hoy le doy gracias a Dios porque trascendí y recordé que la dádiva más grande que recibimos de nuestro padre celestial fue que nos creó a imagen y semejanza de él. También de ser la dueña de muchos tesoros, especialmente del poder que me dio y que tengo que administrar de una manera eficaz, con amor y misericordia para ver muchos frutos.

He recordado que además de llevar la primicia al lugar que él me señaló, también la llevé a la viuda, al extranjero, al hermano, al amigo y al resto de sus hijos. Viví la experiencia de llegar a ser, porque trascendí. Hoy también, después de vivir algunos ajustes internos, recuerdo ese poder, que quiere decir que todo lo puedo lograr. Actúo con seguridad, declaro mis actitudes con altura y manifestaciones en abundancia”.

EJERCICIO 33

Recibo la abundancia

Sentado sobre una silla, estira los brazos hacia arriba, cruza las manos, luego las giras quedando las palmas arriba. Permanece por diez minutos así, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Recibo todas las bendiciones y con el poder y autoridad que Dios me dio declaro abundancia en las provisiones. Las recibo en las áreas espiritual, emocional y física. Me siento un ser humano integral, después de haber trascendido. He vivido la realización personal y por eso mi corazón está repleto de agradecimiento, amor y paz.

EJERCICIO 34

Soy líder

Siéntate en el suelo, flexiona las piernas reuniéndolas, cruza los brazos abrazándolas y mantén el cuerpo erguido. Permanece por diez minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Hoy trasciendo y la he peleado y no sabía por qué lo hacía. Solo me faltaba un reflejo de mi identidad. La recibí con la certeza de que es un éxito. He ratificado que la altura es la herencia que Dios me regaló y fue triplicada en el momento en que ayudé a mis padres a prepararse espiritualmente. Sé que aunque no encuentre reflejos de identidad en otras personas, continuaré disfrutando mis bendiciones. Siempre quiero compartir con los demás. Pero también he aprendido que ya estoy superando procesos. Hoy trasciendo para mantener humildad y tomar conciencia de mi liderazgo. Dios me protege, pero humanamente he necesitado faros para que sea oportuno y a tiempo. Hoy trasciendo para llevar a cabo ese liderazgo a plenitud, perder el miedo al éxito y disfrutar la felicidad. Doy gracias a Dios por los espejos que me regala para autoevaluar mi proceso de superación.

EJERCICIO 35

Renuevo mi mente y mi espíritu

De pie, abre un poco las piernas, flexiona las rodillas, estira los brazos hacia el frente y lleva el peso del cuerpo hacia adelante. Permanece así por cinco minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Trasciendo para renovarme. Experimento una renovación de mente, cuerpo y espíritu. Ahora comprendo que todo proceso de renovación implica superación personal. Sé que tengo que esforzarme para conseguirla. Entonces, continúo con la misma actitud positiva, sigo, sigo...

EJERCICIO 36

Renuevo mi cuerpo físico

Sentado sobre una silla, avanza las piernas un poco hacia el borde, luego lleva la mitad del cuerpo hacia adelante hasta que puedas tocar las rodillas con tu rostro, dejando caer la cabeza. Estira los brazos hacia abajo. Permanece por cinco minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Hoy trasciendo para renovar mis fuerzas físicas. Comencé un proceso de superación personal hace varios años y en estos momentos estoy recogiendo los frutos de tantos esfuerzos. Entendí que cuando Dios creó al ser humano lo hizo dotado de las facultades para alcanzar la felicidad, pero tenía que vivir los procesos de aprendizaje y enseñanza para volverla una realidad.

EJERCICIO 37

Activo mis finanzas

De pie, dobla las piernas, extiende una de las dos hacia los lados, dejando la punta del pie hacia afuera. Estira los brazos hacia al frente un poco flexionados. Permanece así por ocho minutos, cierra los ojos, silencia tu mente y respira profundo. Repite:

Trasciendo y activo completamente mis finanzas. Para hacerlo tuve que recuperar el hábito de tomar decisiones en este campo. Ahora continúo este proceso para tomarlas permanentemente. Es preciso agilizarlo para ver la abundancia y evitar que se acumulen. Estoy agradecida porque recuperé mi autonomía en el momento en que decidí tomar una decisión, que fue conquistarla. A partir de este momento, me dedico a tomarlas con frecuencia. Comenzaré realizando pequeños ejercicios especialmente en el área financiera, para aprender así a tomar grandes decisiones. De igual manera, asumo la responsabilidad que esto acarree.

EJERCICIO 38

Me amo a mí mismo

Acuéstate boca abajo sobre una estera, busca la posición de la cruz, extendiendo los brazos hacia los lados, tocando el suelo con las palmas de las manos. Mueve la cabeza hacia atrás levantando el mentón. Permanece así por ocho minutos, cierra los ojos y respira profundamente. Repite:

Hoy más que nunca me percato de mi valor. Nunca estuve tan segura de que la gente lo valora a uno cuando uno se ama a sí mismo. Mi valoración no depende de mi familia ni de mi pareja, sino de la relación que tenga con Dios y conmigo. La realización personal abonó valor a mi persona. Por eso todos los días pido a Dios que me siga regalando las joyas de la humildad y el amor. Ellas fueron las que me ayudaron a conseguir el equilibrio y poder alcanzar mi realización personal.

Retomo mis metas a corto plazo, sé que tengo la convicción de que a partir de esta experiencia que Dios me regaló, podre alcanzarlas. Los temores que experimente de aquí en adelante serán entendidos y superados porque tengo una nueva convicción y es la trascendencia. Además de que mi mente se ha renovado por completo, siento como si Dios me hubiese concedido catorce años más de juventud. He confirmado que la fe renueva la mente. Doy gracias por tantas bendiciones.

EJERCICIO 39

Me siento sereno y equilibrado

Acuéstate boca arriba, coloca los brazos sobre las piernas relajadamente, permanece así por diez minutos. Cierra los ojos, respira profundamente y repite:

Recibo mi nueva dinámica para seguir triunfando. Recibo la serenidad, el equilibrio y la seguridad. La cultivaré todos los días y en estos momentos comienzo a acariciarla. Soy una persona serena, equilibrada y segura. Como consecuencia de esta actitud, ratifico que llené las expectativas. Estoy subiendo a otro nivel de superación, por eso hoy aplicaré esta dinámica y le aunaré la anterior, que se postula así: resistencia-aceptación-fluidez.

Doy gracias a Dios por la nueva persona, que en estos momentos se está forjando y esa soy yo. Continuaré trabajando más dinámicas para recibir los próximos niveles con esfuerzo, pero sin sobrecargas.

EJERCICIO 40

Hoy venzo el estrés

Te recomiendo que realices este ejercicio tres veces al día. Escoge un lugar, ojalá puedas realizar uno al aire libre y los dos restantes en tu habitación. De su continuidad dependerá parte de tu superación. La meditación te ayuda a elevar los niveles de serotonina y, por ende, a subir el ánimo.

Coloca tu cuerpo en posición de adoración (arrodillado), acomoda tu frente sobre el piso, luego estira los brazos lentamente hacia adelante. Da gracias a Dios porque estás vivo. Porque has recibido un nuevo día en tu vida. Respira el aire que te regala la naturaleza. Disfruta las brisas frescas del amanecer. Recibe el sol cargado de energía. Inhala el olor de la naturaleza cuando está despertando. Ve el cielo azul y escucha el

sonido de los pájaros que emiten cuando revolotean. Disfruta esta mañana repleta de exuberante vegetación. Da gracias por esta oportunidad de disfrutar estas maravillas de la creación. De ser un ser humano integrado en esa naturaleza. Ahora, aspira el aire profundamente, después exhala suavemente.

Realiza este ejercicio cinco veces hasta que comiences a experimentar tranquilidad. Ámate más a ti mismo, concéntrate y fija esas pequeñas ideas que tu mente te dice para que disfrutes la vida. Dale importancia a todo lo que esté a tu alrededor por muy pequeño que parezca.

Trasciende tus temores, resentimientos y culpas. Recibe el perdón ahora mismo, perdonándote, después continúa identificando a las personas que tienes que perdonar, repite mentalmente sus nombres. Silencia la mente por unos minutos. Luego, realiza de nuevo el ejercicio de respiración.

En estos momentos ya comienzas a experimentar paz. Dirige el pensamiento a la sanación, identifica a las personas que tienen que perdonarte. Has completado el ciclo y experimentas liviandad en tu alma, porque te comenzaste a quitar cargas.

Respira de nuevo profundamente, haciendo el ejercicio completo. Comienza a amar tu cuerpo: tu rostro, extremidades, imagínatelas cada una, visiona una luz. Después todos tus órganos: estómago, corazón, etc. También visiona una luz sobre cada uno. Acarícialos, ámalos, acepta si en estos momentos tienes algún órgano enfermo, pero aun así continua amándolo. Concéntrate en este órgano y acarícialo, dirige la luz hacia él, imagínate que lo puedes tocar, pasa tu mano sobre él lentamente. Después, límpialo y por último colócalo en el lugar que estaba.

Con este ejercicio aprenderás a amar lo negativo y comenzarás a sanar porque tu actitud cambia hacia el amor propio. Te estás percatando de que estás completo. Tienes muchas bendiciones porque estás sana y si aún no lo has conseguido, estás luchando y seguro que la alcanzarás. Ten plena conciencia de que siempre has realizado ejercicios físicos, espirituales y una alimentación sana.

Ahora alimenta tu mente, repite varias veces que tienes un poder interno y has sido bendecido con el autocontrol. Afirma que le perdiste el miedo a la adversidad y sabes superar los momentos difíciles, porque aceptaste tu realidad y aprendiste a reforzar tu carácter. Por último, guarda silencio, continúa por diez minutos más y luego levántate. Ahora sí, continúa el día en paz y repleto de alegría y felicidad, y por consiguiente aumentaste tu ánimo.

NOTA DE LA AUTORA

Escoge una o más píldoras, las que más te hayan llamado la atención, y responde las siguientes preguntas:

¿Por qué escogiste esta(s) píldoras(s) hoy?

¿Cómo te ayudó a subir el ánimo?

Por favor, escíbeme a katirapoe2@hotmail.com. Ánimo, tú puedes ser feliz en cualquier circunstancia. Un abrazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Carnegie, Dale. *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*. México: Hermes, 1986.
- Chopra, Deepak. *Las siete leyes espirituales del éxito*. Bogotá: Colombia: Norma, 1995.
- Duque Linares, Jorge. *Personalidad positiva*. Colombia, segunda edición, 2012.
- Hay, Louise L. *Gratitud*. Barcelona: Ediciones Urano, 1997.
- Helmstetter, Shad. *Cómo superarse en tiempos de crisis*. Buenos Aires: Planeta, 1993.
- Juan Pablo II. *Sobre las relaciones entre fe y razón*. Bogotá: Colombia, Paulinas, 2001.
- Mandino, Og. *El vendedor más grande del mundo*. México: Diana, 1975.
- Sociedades Bíblicas Unidas. *La Santa Biblia*. México, 1994.
- Spencer, Johnson. *¿Quién se ha llevado mi queso?* Empresa Activa. Edición No. 35, 2014.
- Staples, Doyle. *Piense como un ganador*. Santa Fe de Bogotá: Editorial Atlántida e Intermedio Editores, 1996.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, principio y fin de sabiduría.

A mis hijas, quienes supieron esperar y fortalecerse durante mi ausencia.

A mis hermanos, por el apoyo que me dieron.

A mis familiares y amigos.

Cecilia Castellón Jabba

Nació en Cartagena, Colombia. Es administradora de Oficina del Colegio Mayor de Bolívar, estudió guion y libreto para televisión y está próxima a recibirse como psicóloga de la Universidad Nacional. Fue profesora de teatro infantil y de tica de la Universidad Rafael Núñez. Ha colaborado con entidades e instituciones como Norimar, Iglesia Yo Soy el que Soy y Asilo San Antonio.

Es autora del libro *Veinte consejos para lograr el éxito* y actualmente se encuentra escribiendo otros dos proyectos: *El viajero* y *En busca de mis ancestros*. Es conferencista motivacional para diferentes instituciones en el Caribe.

Otros títulos

La fogata sin tiempo

Roy Barreras y Fernando Denis

La casa por la ventana

Manuel Mejía

Rosa de Fuego

Marco Fidel Sánchez

Pecados inmortales

Juan Roberto Salcedo

La verdadera historia
del Club Bilderberg

Daniel Estulin

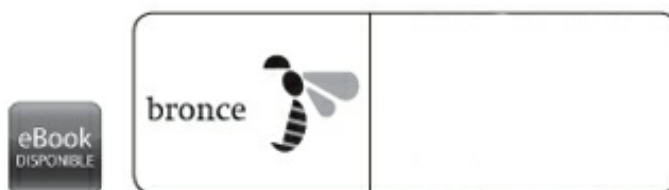
Fernando González

El viajero que iba viendo más y más

María Helena Uribe de Estrada

El buen ánimo es fundamental para lograr la plenitud y el éxito. Nuestra felicidad depende, en gran parte, de nuestra capacidad para mantener el entusiasmo incluso en las adversidades. Sin embargo, esta labor no siempre es sencilla y muchas veces necesitamos herramientas que nos eleven nuevamente, nos den una voz de aliento y nos permitan recuperar la alegría y el coraje que llevamos dentro.

Píldoras para subir el ánimo ofrece breves reflexiones, exhortaciones y oraciones que funcionan como medicina para el alma. Cuando la desesperanza, el miedo o la tristeza llamen a tu puerta, permite que estos consejos te animen y te bañen con su bálsamo.



Índice

Página del título	2
Copyright	3
Contenido	4
Introducción	10
Parte I Píldoras Para Subir El Ánimo	13
1. Proponte nuevas metas	15
2. Combate la decepción	17
3. Cultiva la paciencia	18
4. No te desesperes	19
5. No temas empezar de nuevo	20
6. Pon a trabajar tus dones	21
7. Encuentra la sabiduría	22
8. Persiste sin excusas	23
9. Ábrete al cambio	25
10. Prioriza tus actividades	26
11. Vence tus dudas	27
12. Decídete	28
13. Aprovecha las oportunidades	29
14. Sé optimista	30
15. Perdona y cultiva el amor	31
16. Actú	32
17. Agradece	33
18. Sé fuerte	35
19. Vive en familia	36
20. Estudia y cultívate	37
21. Ayuda a los demás	38
22. Alimenta tu fe	39
23. Ama los animales	40
24. Aprecia las pequeñas cosas	41
25. Autoevalúate y mejora cada día	42
26. Aumenta tu productividad	43
27. Aprende de la adversidad	44

28. Evita la autodestrucción	45
29. ¡No pares de triunfar!	46
30. Sigue tus convicciones	48
31. Recoge los frutos	49
32. Ahuyenta el miedo al éxito	50
33. Reconoce que eres un vencedor	51
34. Alimenta la confianza en ti	52
35. Conócete a ti mismo	53
36. No exageres	54
37. Mantente en constante progreso	55
38. Apóyate en tus valores	56
39. Aprende el valor de equivocarte	57
40. Sé constante	58
41. Aprende a recibir	59
42. Haz de la reflexión tu mejor arma	60
43. Derrumba los muros que te separan de ti	61
44. Vive el presente	62
45. Cierra ciclos	64
46. Deja a un lado las excusas	66
47. Reconoce los ángeles en tu camino	67
48. Deja de sobreanalizar	68
49. Vence el estrés con creatividad y entusiasmo	69
50. Camina hacia la madurez	70
Parte II Píldoras Para Mantener El Buen Ánimo	71
51. Supera con valor las pérdidas	73
52. Siéntete seguro de ti mismo	74
53. Actúa con altura	75
54. Reconoce quien eres	76
55. Sé valiente, actúa con osadía	77
56. Trasciende	78
57. Despierta tu poder interno	79
58. Visualiza tu prosperidad financiera	80
59. Realízate para alcanzar la plenitud	81
60. Brilla	83
61. Acepta	84

62. No esperes más para renovarte	85
63. Amplía tu horizonte y tu visión	86
64. Despierta tu conciencia	87
65. Escucha tus melodías favoritas	88
66. Escucha la voz de tu conciencia	89
67. Deja de desgastarte	90
68. Procura el equilibrio	91
69. Conoce de dónde vienes	92
70. Sana tus relaciones familiares	93
71. Enorgullécete de tus raíces	94
72. Descomplicate	95
73. Recibe a tu ángel financiero	96
74. Asume el liderazgo	97
75. Sé paciente y sereno	98
76. Mantén una mentalidad de abundancia	99
77. Sé profesional	100
Parte III Ejercicios, Dinámicas y Oraciones	101
Ejercicio 1 - Hoy cumplo mis metas	103
Ejercicio 2 - Agradezco mi sanación interior	103
Ejercicio 3 - Agradezco el valor para empezar de nuevo	103
Ejercicio 4 - Hoy perdono	104
Ejercicio 5 - Hoy recibo	104
Ejercicio 6 - Agradezco mis dones	104
Ejercicio 7 - Avanzo en mi misión	105
Ejercicio 8 - Cultivo el autocontrol	105
Ejercicio 9 - Agradezco mis bendiciones	105
Ejercicio 10 - Concluyo mis procesos con éxito	106
Ejercicio 11 - Cultivo mi amor por Dios	106
Ejercicio 12 - Encuentro mi camino	106
Ejercicio 13 - Agradezco mi riqueza ilimitada	107
Ejercicio 14 - Me siento realizado	107
Ejercicio 15 - Trasciendo el temor	107
Ejercicio 16 - Valoro las cosas pequeñas	108
Ejercicio 17 - Ordeno mi vida	108
Ejercicio 18 - Me abro a recibir la prosperidad	108

Ejercicio 19 - Disfruto esta experiencia	109
Ejercicio 20 - Convierto la pérdida en ganancia	109
Ejercicio 21 - Desarrollo mis capacidades y habilidades	109
Ejercicio 22 - Hoy soy fiel a mí mismo	110
Ejercicio 23 - Hoy me permito ser yo mismo	110
Ejercicio 24 - Persisto para lograr mis metas	110
Ejercicio 25 - Pido perdón por lo que he desperdiciado	111
Ejercicio 26 - Hoy me siento satisfecho	111
Ejercicio 27 - Agradezco mis dones	112
Ejercicio 28 - Agradezco mi formación integral	112
Ejercicio 29 - Valoro mi oficio	112
Ejercicio 30 - Afirmación para recibir el orden en tu vida	113
Ejercicio 31 - Me abro a recibir el amor	113
Ejercicio 32 - Sé que puedo lograrlo todo	113
Ejercicio 33 - Recibo la abundancia	114
Ejercicio 34 - Soy líder	114
Ejercicio 35 - Renuevo mi mente y mi espíritu	115
Ejercicio 36 - Renuevo mi cuerpo físico	115
Ejercicio 37 - Activo mis finanzas	116
Ejercicio 38 - Me amo a mí mismo	116
Ejercicio 39 - Me siento sereno y equilibrado	117
Ejercicio 40 - Hoy venzo el estrés	117
Nota de la autora	119
Bibliografía	120
Agradecimientos	121
Contraportada	123