

Cuando cambias tu mente, cambia tu vida

BERNABÉ TIERNO

*Poderosa
Mente*

LA CURACIÓN ESTÁ EN TU INTERIOR



Accede de forma gratuita a los EJERCICIOS
DE RELAJACIÓN guiados por BERNABÉ TIERNO
en www.temasdehoy.es



temas 'de hoy.

BERNABÉ TIERNO

**PODEROSA
MENTE**

La curación está en tu interior

*Para Loli Centella, mi mujer, para mis hijos,
Marisa y Jesús, y para mis nietos
Alejandro, Omar y Laura, con todo mi cariño*

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a las psicólogas Leticia León, Blanca de la Torre y Carmen Espinosa su participación en este libro. Con su experiencia y documentación ha sido posible un mayor enriquecimiento de los contenidos de algunos capítulos.

También deseo agradecer encarecidamente a todos los profesionales amigos de la nueva página web www.cluboptimistavital.com, que diariamente me ayudan con su generosidad y entrega para que todos aquellos que entren en este club puedan beneficiarse de su sabiduría.

«Sólo existen dos maneras de vivir la vida:
una es como si nada fuera un milagro
y la otra, como si todo lo fuera.»

A. EINSTEIN

--	--

Tanto si una persona triunfa como si fracasa, utiliza la mente. Unos utilizan la mente para conseguir el éxito, otros, para convertirse en fracaso.

D. CUSTER

¿Por qué poderosa mente? Sin duda, por mi fe y mi plena confianza en el ser humano y en sus infinitas posibilidades, cuestiones que vengo alentando desde mis años de adolescencia, incluso antes, desde que era casi un niño. Muy pronto me di cuenta de que las personas, en buena medida, son lo que piensan de sí mismas, lo que piensan de los demás y lo que piensan de la misma vida.

Desde que nací y hasta hoy, he sido un eterno alumno y a muy temprana edad, me convertí, además, en profesor: aprender y enseñar ha sido mi oficio desde los siete u ocho años, hace más de medio siglo, cuando mi padre, autodidacta y sencillo agricultor, impartía clases a los adultos analfabetos de mi pueblo por las noches y yo ejercía de ayudante. A esa edad dominaba bien casi las cuatro reglas matemáticas, escribía al dictado, sabía de memoria los ríos, las cordilleras, los accidentes geográficos y un poco de todo. El único libro de texto que dominaba mi padre era la *Enciclopedia de Grado Medio* y la *Enciclopedia de Grado Superior*, de Álvarez. Allí lo teníamos todo.

Yo comencé cantando a los alumnos (labradores de más de veinte años) la tabla de multiplicar y corrigiéndoles las cuentas de sumar y de restar. Además, también les tomaba la lección de lectura en la cartilla a los que se iniciaban.

Cuando alguno de mis alumnos me decía que lo que tenía que estudiar era difícil, a mis ocho años, yo le contestaba: «A mí también me parecía difícil al principio, pero cuanto más leas y más cuentas hagas, te irá pareciendo más fácil». Cuando pronunciaba esas palabras siempre recordaba lo que mi padre me advertía: «Lo difícil pronto se hace fácil».

Ya entonces observé que había dos clases de alumnos: los que se animaban constantemente a sí mismos y ponían una gran atención e ilusión en saber (éstos siempre me pedían que les pusiera más cuentas y más difíciles). Su curiosidad, su interés y su entusiasmo eran tan grandes que pronto les decía: «Yo ya no te puedo enseñar más. Ahora tienes que pasar al grupo que lleva mi padre». Los que me quedaban a mí se estancaban constantemente y apenas avanzaban. Probablemente era porque su capacidad intelectual era más limitada, pero a mí me sorprendía que estos últimos tenían un autodiálogo negativo, se calificaban de incapaces y mantenían una actitud mental

derrotista con respecto a sí mismos. Un día, uno de estos alumnos tan pesimistas y que constantemente se descalificaba salió a la pizarra a hacer una multiplicación delante de los demás y mi padre le dijo: «Esta vez lo vas a hacer bien, así que ya puedes decirles a todos en voz alta: “¡Lo conseguiré!, y va por vosotros”». Mi padre le ayudó un poco y al final Ceferino (así era como se llamaba) terminó en cuatro minutos una larga y difícil multiplicación. Recibió una calurosa felicitación de mi padre, de mí y de sus compañeros, y desde ese día, se convirtió en un estudiante feliz, deseoso de aprender cada día más, pero sobre todo, nunca más volvió a descalificarse; muy al contrario, se repetía constantemente a sí mismo: «¡Soy un hacha!».

Desde que Ceferino elevó su autoestima y se sintió capaz de realizar una operación difícil ante los demás, dejó de flagelarse y de considerarse tonto. A partir de ese momento, cambió su actitud, cambió su propio lenguaje y su pensamiento. Desde ese día, su mente se reprogramó positivamente.

Estas experiencias me enseñaron muy pronto que el poder de la mente es inconmensurable, y que una mente positiva todo lo cambia y transforma.

Cuando mi padre me pedía que les dijera de memoria y de espaldas al mapa de España los afluentes del Duero o del Tajo, me sentía también como ¡un hacha! ante aquellos labriegos que me observaban atónitos mientras yo miraba de reojo y señalaba el cauce de los ríos, Ucero, Pisuerga, Arlanza, Cea, Valderaduey, etc.

Ser el ayudante de mi padre y hacer de profesor a tan corta edad me obligó a buscar estrategias de motivación que les aportaran confianza en sí mismos a aquellos hombres rudos con mentes poco entrenadas y con escasa o nula fe en sus habilidades intelectuales. Cuando conseguían un pequeño éxito, yo les felicitaba efusivamente y aprendí que mis felicitaciones, tanto si las hacía en privado, como si las hacía en público, tenían siempre unos efectos extraordinarios. Comprenderá el amable lector por qué he escrito tantos libros con mensaje y contenido positivo como: *Del fracaso al éxito escolar*, *Optimismo vital*, *La educación inteligente*, *Los pilares de la felicidad* o *Fortalezas humanas*.

El estudio del ser humano me fascina desde niño y poder contribuir a que las personas sepan valorarse y potenciar lo mejor de sí mismas es para mí un reto siempre renovado. Por lo tanto, se puede comprender que si desde que era pequeño empecé a ocuparme y preocuparme por enseñar a los demás, mi afán por aprender no fuera menor. Si quería enseñar y conseguir que mis alumnos aprobaran, yo no tenía más remedio que aprenderlo todo.

*Lo que la mente del hombre puede concebir y creer, la mente del hombre lo puede alcanzar
con una actitud mental positiva.*

N. HILL

A los catorce o quince años, monté mi propia aula en la sala de estar de mi casa y allí, durante las vacaciones estivales, me ocupé de ayudar a los alumnos a recuperar asignaturas suspendidas durante el año. Mi ocupación preferida era dar clases a quienes estudiaban «preparatorio de ingreso». Las experiencias acumuladas en los años en los que fui profesor ayudante de mi padre me sirvieron de mucho. Detallo algunas de las estrategias pedagógicas que utilizaba para que mis alumnos, especialmente los más desmotivados y faltos de confianza en sí mismos, acumularan pronto pequeños éxitos:

- **La primera y principal estrategia** consistía en hacerle ver personalmente a cada uno de los alumnos que era capaz, que podía desarrollar correctamente tareas que antes no terminaba o ejecutaba mal. Yo sabía que el éxito, aunque fuera pequeño, llama al éxito, por eso, al principio les ponía tareas con poca dificultad, de forma que así tomaran confianza en sí mismos y en sus capacidades.
- **La segunda estrategia** era mi felicitación personal, que siempre era exultante y gozosa. Después la hacía extensiva a los demás, decía públicamente que Pedro, Félix o Ángel me habían sorprendido enormemente por esto o aquello.
- **La tercera estrategia** consistía en comunicarles a los padres de mis alumnos que tenían hijos inteligentes, que se esforzaban y que cada día iban mejor en los estudios.

A lo largo de mi vida profesional, me he encontrado con padres que, cuando yo les hablaba de la gran inteligencia de sus hijos, se quedaban muy extrañados pensando que exageraba y que no estaban tan capacitados. En estos casos, nunca tuve el menor reparo en decirles: «Tengo la seguridad de que su hijo es mucho más inteligente de lo que él mismo piensa y de lo que usted, que es su padre o su madre, también piensa de él». Por suerte, aquellos alumnos que creyeron en mí más que en lo que pensaban de ellos sus propios padres, un tanto negativos, llegaron a obtener estupendos resultados en sus estudios y a cursar con éxito carreras de medicina, ingeniería, etc.

- **La cuarta estrategia**, que comencé a utilizar muy pronto, la aprendí de mi padre cuando yo debía de tener alrededor de cuatro años y me negaba a leer la cartilla diciendo que no tenía ganas o que tenía calor (aunque estuviéramos en pleno invierno). Mi padre me contestaba: «Tenemos que hacer las cosas buenas y necesarias, aunque no tengamos ganas ni nos guste hacerlas. A mí tampoco me gusta ir a trabajar algunos días porque me encuentro cansado o por lo que sea, pero tengo que hacerlo y lo hago por mí y por mi familia. Así que vamos a leer un rato y luego descansas».

De nada me servía que yo protestara, lloriqueara o le pidiera ayuda a mi madre,

porque ella siempre decía: «Padre tiene toda la razón en lo que dice, hijo. Yo tampoco tengo ganas de lavar, fregar y hacer la casa, y muchas veces estoy muy cansada, pero tengo que hacerlo».

Aquella connivencia y acuerdo cerrado entre mis padres, sin la menor fisura, no me dejaba otra opción que ponerme a leer o a recoger las cosas y poco después a ayudar en todo y hacer lo que me mandaban. Muy pronto supe que hacer lo que se teme o no nos gusta sólo cuesta al principio, pero pronto se hace con más gusto y facilidad hasta que lo conviertes en hábito y es más fácil y gratificante.

Formar hábitos positivos, llegar a tener una gran fuerza de voluntad y autodisciplina, es un aprendizaje que debe llevarse cuanto antes mejor. En el logro de esta trascendental habilidad, que después será una valiosísima rutina-hábito, es determinante que los padres y educadores no desfallezcan por más que el educando intente salirse con la suya.

- **La quinta estrategia** consistía en que los alumnos que sabían más y avanzaban mejor hicieran de vez en cuando el papel de profesores con los compañeros que tenían más dificultades y eran más lentos. Yo siempre estaba cerca y procuraba que emplearan los mismos métodos que yo utilizaba durante las clases.

Era curioso ver como a los pocos días de utilizar esta estrategia, los que antes habían ido más rezagados y necesitaban ayuda, motivados por desempeñar el rol del adulto, se convertían en alumnos más aventajados y ya podían desempeñar el oficio de profesor con los nuevos o con los que tenían más dificultades de aprendizaje.

Esta estrategia me enseñó a mí, siendo tan sólo un adolescente, que nada motiva tanto ni desarrolla de manera más directa la capacidad de aprender que el hecho de enseñar a otros lo que ya sabes o estás aprendiendo. Además, experimentar que otra persona aprende gracias a ti no sólo incrementa sobremanera la autoestima, sino que apuntala el autodiálogo positivo y la fe en las propias capacidades.

*Yo soy el dueño de mi destino,
soy el capitán de mi alma.*

W. E. HENLEY

Una vez más, en estas experiencias tan motivadoras que me hacían disfrutar enseñando y aprendiendo para saber más y poder enseñar más y mejor, descubrí el inconmensurable poder de la mente.

Estas estrategias me sirvieron para que mis alumnos tuvieran fe en sí mismos y se sintieran muy capaces. Por eso, cuando años después, hacia los veintitrés, comencé a dar clases de letras en un colegio, toda la práctica adquirida me sirvió de mucho, pero sobre todo, me sirvió para comprender que yo era feliz enseñando, disfrutaba con mi trabajo y

tenía muy claro que el alumno menos capaz, el que llegara hasta mí y se sintiera fracasado por el número de suspensos acumulados y por ser el eterno repetidor, no cambiaría si yo no hacía algo para que su mente se programara de forma positiva y adquiriera la fe y la confianza en sí mismo que un día perdió o que jamás tuvo.

Hasta el día de hoy son muchísimos los casos de alumnos desmotivados y de personas derrotadas que han llegado hasta mí repitiendo la misma letanía: «Soy un desastre», «yo no valgo para estudiar o para esto o lo otro», «no tengo remedio», «ya lo he intentado muchas veces, pero es inútil», etc.

En todos estos casos, el denominador común siempre ha sido una mente habituada y entrenada en la desconfianza, el derrotismo y la autoflagelación constante, y en consecuencia, una persona instalada en el fracaso. Mi sentido común me decía en aquellos primeros años de docencia que ninguno de mis alumnos con fracaso escolar lograría mejorar de verdad si no cambiaba el concepto que tenía de sí mismo. Por eso, todos mis esfuerzos pedagógicos iban encaminados a que fuera capaz de sentirse más inteligente y que pudiera decir de sí mismo: «¡Puedo!, ¡soy capaz!, ¡soy un hacha!», como dijo Ceferino, cuando mi padre le insistió en que repitiera en voz alta ante todos: «¡Lo conseguiré!».

Necesitaría un libro entero para relatar las historias de estudiantes de todas las edades que llegaron hasta mis clases sin un átomo de confianza en sí mismos, aunque el que más me impresionó fue el caso de la niña Marta Galocha. Sus padres la trajeron a mi consulta de psicólogo con tan sólo seis años porque se negaba a ir al colegio, ya que era la única que no sabía leer y decía de sí misma que era tonta.

En la misma consulta, estando presentes sus padres, conseguí que leyera unos cuantos tarjetones en los que yo le había escrito palabras sencillas como papá, mamá, silla, mesa, etc. Le dije que tenía que jugar a llevar cada uno de esos tarjetones a su lugar. Así, la palabra «mesa» debía colocarla sobre la mesa, la palabra «silla» sobre la silla, la palabra «papá» debía dársela a su papá, etc. Cuando Marta, allí mismo en mi despacho, consiguió llevar cada tarjetón a su lugar, sus padres y yo le dimos un gran aplauso y yo le dije: «¿Ves, Marta, como eres inteligente?». Si haces este juego todos los días, aumentas el número de tarjetones y lees la cartilla a menudo, tengo la seguridad de que dentro de dos o tres meses leerás muy bien; a lo mejor consigues que nadie lea más y mejor que tú en tu clase».

Después de repetir varias veces: «¡Yo puedo!, ¡yo soy lista! y voy a leer pronto y bien», Marta se fue de mi despacho con ilusión y deseos de repetir con sus padres la experiencia llevada a cabo.

Pasó algún tiempo, alrededor de dos o tres meses, y un día, sobre las once de la noche, me llamaron por teléfono a casa. Fue Loli, mi mujer, la que atendió la llamada. Era Marta, quien, llorosa y con voz entrecortada, le pidió hablar conmigo. Su madre la había pillado estudiando a las dos de la mañana y lógicamente la había regañado. «Mi madre no se da cuenta de que todavía hay dos niños de mi clase que leen mejor que yo»,

me dijo.

Lógicamente, le pedí a Marta que no estudiara tanto, ya que necesitaba dormir. Lo importante, le expliqué, no era ser la primera, ella ya leía estupendamente. Semanas después era la alumna que más y mejor leía en su clase.

Por aquellas fechas, hace unos veinte años, tenía un espacio en la cadena Ser, con Iñaki Gabilondo, que se llamaba *Escuela de padres*. Le conté a Iñaki la historia de Marta y la invité al programa. La niña fue capaz de leer unas setenta-ochenta palabras al minuto. Varias editoriales le regalaron diversos tipos de libros de lectura. Marta era una nueva persona.

El pasado mes de mayo, mientras firmaba en la Feria del Libro de Madrid, volví a verla. Tenía veintiséis años. Venía con sus padres, se quedó mirándome y me preguntó si la conocía. Pasados unos instantes, le dije: «Eres Marta Galocha». Me contó que hablaba tres idiomas, que había hecho dos carreras y que era una persona completamente motivada y muy feliz.

«¿Qué hubiera sido de mi vida si no te hubiera encontrado, si no me hubieras enseñado a descubrir mis capacidades? “No sólo no eres tonta —me dijiste entonces—, sino muy inteligente, y vamos a empezar a demostrarlo ahora mismo.” Todavía guardo aquellos tarjetones que me escribiste como si fueran un tesoro.»

Me estoy acordando de otra historia semejante que tuvo lugar poco después. La protagoniza un chico que estudiaba 8.º de EGB. Su padre era albañil y me trajo a su hijo a la consulta porque en las notas de la tercera evaluación había suspendido ocho asignaturas. El padre estaba abrumado y el joven estudiante, Paco, completamente desmotivado, me reconoció su falta de responsabilidad y me pidió ayuda.

«Todo depende de ti y aunque faltan apenas tres meses para final de curso, con el programa de trabajo intensivo que tú estés dispuesto a cumplir, es probable que en junio puedas recuperar cuatro o cinco asignaturas y las demás en septiembre. Si quieres, puedes», le dije al tiempo que le pregunté: «¿Estás dispuesto a dejarte la piel en el empeño de aquí hasta septiembre?». «Intentaré sacarlo todo en junio», me dijo con firmeza.

No quiero entretener más al lector explicándole el programa espartano y de gran exigencia que le puse y él aceptó, pero en junio aprobó todo el curso y recibió la felicitación de sus profesores.

Lo que narro aquí son únicamente algunas de las historias reales que he vivido y cuyo mérito, en exclusiva, es de las personas que fueron capaces de tomar las riendas de sus vidas y empezaron por conocer la realidad de su situación y a hacer sin descanso todo lo necesario para llegar a ser la nueva persona en que habían decidido libremente convertirse. Yo no tuve mérito alguno, porque lo único que hice fue despertar sus conciencias y activar sus mentes y voluntades de forma positiva para que pasaran de inmediato a una acción eficaz y tenaz, lo que les condujo al éxito.

REPASEMOS EL ESQUEMA DE TRABAJO:

1. Meditación, reflexión y **toma de conciencia de la propia situación**, pero sin quedarse en el lamento y con la firme decisión de tomar medidas al instante.
2. **Acción eficaz inmediata**, mantenida en el tiempo con tenacidad hasta el final; con una gran fe en uno mismo y en las propias capacidades, pero siguiendo un plan de acción bien detallado.
3. **Nueva forma de ser**, de pensar y de actuar hasta el punto de que te sientes como una nueva persona con nuevas posibilidades, cualidades y capacidades para enfrentarte con éxito a nuevos y más difíciles retos.

Ahora comprenderá el amable lector que toda mi vida, desde que tengo memoria, desde niño, no haya sido otra cosa que un constante reto conmigo mismo y una fe inquebrantable en las tremendas posibilidades de esa extraordinaria biocomputadora humana que es nuestro cerebro.

Cuando a partir del capítulo cuarto del libro inicie el estudio de los siete poderes o maravillas de que disponemos todos los seres humanos y explique científicamente cómo es posible cambiar esa adicción que ha adquirido nuestro cerebro a un determinado tipo de pensamiento, sentimiento y actitud negativa (ira, frustración, miedo, timidez, violencia...), comprenderá el lector hasta qué punto está en sus manos que se produzca ese «cambio de agujas», de ruta y de vida que le permita convertirse en la persona controlada, pacífica, sosegada y segura de sí misma que siempre quiso ser.

*La reflexión calmada y tranquila
desenreda todos los nudos.*

H. MACMILLAN

Hasta aquí sólo me he referido a mi experiencia con estudiantes desmotivados, con escasa o nula confianza en sí mismos y que se habían instalado en la cómoda actitud de la queja, el lamento y el autodiálogo pesimista. Sus mentes, sus pensamientos derrotistas, repetidos sin cesar, les habían convertido en lo que eran cuando llegaron hasta mi consulta.

¿Cuándo se produjo el cambio de pensamientos, sentimientos y actitudes? Cuando pasaron a la acción inteligente y programada, abandonando por completo las rutinas y hábitos negativos que les impedían llegar a ser las personas capaces y positivas que deseaban. Pero sin ese deseo fuerte, sin esa pasión por cambiar y sin la visualización positiva constante de la nueva persona en que pretendían convertirse, nada hubieran logrado.

A los pacientes que llegaban a mi consulta profesional hace treinta años, les decía: **lo primero** que necesitamos es dejar bien claro cuál es tu problema, cómo lo estás viviendo

y cómo afecta a tu vida.

En segundo lugar, tenemos que ver si este problema es tan grave desde un punto de vista objetivo o eres tú quien, con tus pensamientos, sentimientos y actitudes derrotistas y tu estrés anticipatorio que te lleva a ponerte en lo peor, no dejas de alimentar y reforzar día a día el problema del que tanto te lamentas. La tarea más difícil para mí siempre ha sido demostrar al paciente que él mismo era el causante del problema, ya que, sin darse cuenta, había programado su mente de forma negativa.

Finalmente, una parte fundamental de la terapia era que reconociera que sólo cambiando de pensamientos, sentimientos y actitudes, podría tener éxito.

En realidad, era un esquema de intervención terapéutica, muy similar a la que empleaba con los estudiantes desmotivados y fracasados:

1. Los pensamientos, sentimientos y actitudes que habían primado desde que comenzó el problema eran claramente destructivos y sin esperanza. Cuando se produjo «el cambio de agujas» en la mente de estas personas, todo comenzó a cambiar a mejor. Por tanto, el poder de la mente es tremendo, y bien utilizado, podemos desconectarnos de los hábitos autodestructivos que hemos venido alimentando durante años, y conectarnos a una nueva forma de pensar.
2. Las nuevas acciones son imprescindibles, porque mientras sigamos haciendo las mismas cosas que antes, seguiremos conectados a los mismos pensamientos destructivos, los cuales producirán en nosotros sentimientos y emociones también pesimistas y derrotistas. Es imprescindible cambiar de ruta, de actitud, para que la nueva forma de pensar y actuar sea lo habitual y lleguemos al logro del tercer objetivo, que es «ser».
3. Ser una nueva persona es consecuencia de haber adquirido nuevos hábitos positivos después de haber repetido muchas veces conductas, pensamientos y sentimientos alentadores, motivadores y claramente optimistas.

En el capítulo siguiente, a modo de ejemplo y como referente a seguir, estudiaremos cuanto acabamos de explicar, pero basándonos en tres casos reales:

- Un niño de tres años y medio (mi nieto Alejandro, que ahora tiene cinco años).
- Mari Carmen, una mujer desahuciada, maltratada desde los diecinueve años, cuando se casó, y que asegura que ha empezado a vivir a los sesenta y siete años, cuando cambió de pensamientos, sentimientos y abandonó las actitudes negativas.
- Ángel, un hombre joven con el síndrome de Duchenne, el cual, aunque la esperanza de vida para estas personas no pasa de los dieciocho años, ya ha

cumplido treinta y uno.

La reflexión es el ojo del alma.

J. B. BOSSUET

El día 2 de agosto de 1981, a las 18.15 yo escribía en mi cuaderno de reflexiones personales el siguiente mensaje-proyecto de vida para mí mismo:

Si aprendo a pensar bien, aprenderé a vivir bien. Sé que los problemas que me he creado hasta hoy son el resultado de un pensamiento erróneo y que cualquier problema real o imaginario está en mí mismo. En definitiva, puesto que soy y me convierto en lo que pienso, desde este instante y para siempre, consciente del extraordinario y maravilloso poder de la mente, no cesaré de alentar y potenciar pensamientos positivos que me proporcionen sentimientos y emociones gratificantes, de bienestar, fortaleza y paz interior; y haré lo posible por no perder ni un instante en cabreos, enfados, discusiones y lamentos inútiles que me lleven a programar mi mente de manera negativa y enfermiza. Podré hacer, rehacer y renovar mi vida si aprendo a sustituir creencias derrotistas y pesimistas por nuevos estados positivos de mi poderosa mente. Si aprendo a utilizar de forma consciente el insondable poder de mi mente, seguramente lograré ser y hacer lo que deseo. Además, enseñaré a los demás a utilizar el poder de su mente en beneficio propio y de los demás.

A lo largo de todos estos años, no he trabajado en otra cosa que en este proyecto personal, como lo prueban los libros que he venido publicando desde entonces: mi primer libro, *El fracaso escolar* (ahora titulado *Del fracaso al éxito escolar*), se publicó en abril de 1984, tres años después de haber escrito en mi cuaderno de reflexiones personales el mensaje-proyecto de vida que acabo de revelar al lector.

Hoy, tras más de medio siglo constatando que nuestro cerebro es ese órgano plástico, maravilla entre las maravillas, que está diseñado para incrementar sin límites su capacidad en función de las exigencias y retos que se le vayan planteando, sigo con la misma perplejidad y entusiasmo que cuando Ceferino descubrió su propio poder mental o Marta Galocha aprendió a confiar tanto en sí misma y en sus capacidades que hacía trampas a sus padres para convertirse en la alumna más aventajada de su clase y se levantaba de la cama para seguir aprendiendo a leer más y mejor con tan sólo seis años de edad.

Hoy sé que, al igual que con el ejercicio y la gimnasia podemos estar en plena forma física, también con la práctica podemos lograr una extraordinaria forma mental. Es más, la psiconeuroinmunología, ciencia que hace posible que la mente provoque cambios físicos en el cuerpo (lo veremos en casos concretos de curaciones a través de la mente), no hace otra cosa que corroborar lo que siempre defendieron los pensadores orientales, la necesidad de interacción constante entre la mente y el cuerpo.

En este libro quedará demostrado que la habituación o rutina de pensamientos pesimistas, paralizantes, tenebrosos y que anticipan lo peor es lo que convierte a la mayoría de las personas en enfermas mentales y físicas y, lo que es más, en incapaces de

controlar sus vidas. Este incesante goteo de la química cerebral de un estado emocional negativo y desmotivador, mantenido durante años con idénticos sentimientos de frustración, miedo, cobardía y baja autoestima, llega a instalarnos en la enfermedad tanto física como psíquica.

¿Existe alguna solución segura y garantizada a nuestros problemas?

Sin la menor duda, sí. Tan sólo tenemos que aprender nuevos hábitos y activar nuestro lóbulo frontal (situado en el neocórtex), que es el mejor regalo que hemos recibido de la evolución.

Como veremos más adelante, la práctica de la meditación-reflexión y de un constante «repasso mental» con nuevos pensamientos, sentimientos y actitudes, hará posible que se activen nuevas redes neuronales que desencadenen la producción de las necesarias sustancias químicas en el hipotálamo.

*El que puede cambiar sus pensamientos
puede cambiar su destino.*

S. CRANE

Aunque lo repetiremos a lo largo de todo el libro, no quiero terminar este capítulo sin dejar un esquema del proceso de recuperación psíquica y física que puede seguir nuestra mente:

1. **Abandonar los cómodos hábitos negativos y de rutina** en que nos habíamos acomodado, ya sea en el miedo, la pena, las actitudes violentas, la frustración o la pasividad, para que con el desuso desaparezcan.

↓

2. **Activar, alentar, potenciar y conjurar nuevos pensamientos, sentimientos** y actitudes positivos y contrarios a los que pretendemos desarraigar, y mantenerlos como constante hasta que se conviertan en algo natural y habitual.

↓

3. **Los nuevos pensamientos, sentimientos y hábitos** producirán nuevas **sustancias químicas** que lograrán que **cambemos de mentalidad** al alterar el mensaje químico que recibe el cuerpo.

↓

4. **La repetición de las nuevas experiencias** modificará la conducta y lograremos un equilibrio químico distinto y muy positivo para nuestras células.

↓

5. **Se abren nuevos caminos** y nueva vida, nueva forma de vivir y de ser.

--	--

Una vez establecido el nuevo programa mental, pensar, sentir y actuar de esa nueva manera más positiva se habrá convertido para ti en una segunda naturaleza.

D. LEWIS

Vas a ser partícipe de tres casos reales de programación positiva en la que los pensamientos y sentimientos, las palabras que nos decimos a nosotros mismos (lenguaje interno o autolenguaje) y los hechos, repetidos en una espiral sin fin, activaron la motivación y seguridad de los protagonistas y consiguieron el éxito.

La historia de Alejandro

Lo que voy a contar a continuación, probablemente le suene familiar a muchos padres y abuelos. A finales del mes de junio de 2007, como tantas otras veces, vinieron a mi casa mi hijo Jesús, su esposa Tere y mi nieto Alejandro, que entonces tenía tres años y cuatro meses. El niño me pidió que bajáramos a jugar a un pequeño parque de la urbanización en la que vivimos, donde hay columpios y toboganes. Alejandro siempre tuvo preferencia por el tobogán al que se puede acceder de dos maneras diferentes: por unas escaleras de madera, firmes y seguras (que es por donde él lo hacía habitualmente), o bien por una espaldera de robustas cuerdas, donde la movilidad hace más difícil el acceso al tobogán. Esta otra alternativa era la que utilizaban los niños mayores de cinco años. Yo había visto muchas veces que Alejandro se quedaba extasiado mirando cómo los niños mayores trepaban con destreza por la escalera de soga. En esta ocasión, se atrevió a ensayar un poco ante las cuerdas, pero observé que lo hacía de forma muy insegura. Entonces me acerqué a él y le dije: «Alejandro, tú ya eres tan alto como alguno de estos niños, pero ellos tienen más años que tú. Estoy seguro de que dentro de unos meses, después del verano, bajaremos al parque y, estando yo a tu lado, conseguirás llegar al tobogán por estas cuerdas». Pasó el verano y a primeros de septiembre, de nuevo mi hijo, su esposa y Alejandro vinieron a visitarnos. Alejandro me llamó y me dijo: «Abuelo, me gustaría bajar contigo a jugar en el parque». Yo ya no me acordaba de la promesa que le había hecho en junio y de que teníamos una cuenta pendiente.

Después de subir a los columpios, me miró confiado y me dijo: «Abuelo, ¡que ya estoy aquí!», como diciéndome: «¡Que ha llegado el momento!». «Tienes razón,

Alejandro —le dije—. Ahora estás más fuerte, ya eres mayor y sé que puedes hacerlo. El abuelo está aquí, a tu lado, para que no tengas miedo. Tienes que decir: ¡Sí, puedo! con determinación y verás como lo consigues.» Sin dudarle un instante agarró con fuerza las cuerdas y colocó su pie derecho en el primer tramo de la escalera, al principio con cierta inseguridad porque las sogas se movían demasiado, pero por fin llegó hasta arriba, puso su pie izquierdo sobre la plataforma del tobogán y se lanzó por la rampa feliz. Repitió las bajadas sin cesar, yo estaba cansado ya de tanto juego y no hubo forma de que parara un instante. Estuvo hora y media repitiendo su hazaña y si algún niño dudaba, él se convertía en su monitor y le decía: «Tú di “¡Sí, puedo!” y verás como puedes». Eran más de las dos de la tarde y tuve que llamar a su padre para que viniera en mi auxilio y consiguiera que Alejandro dejara de subir y bajar de manera interminable.

¿Qué ocurrió en la mente de Alejandro?, ¿qué mecanismos se activaron para que él lograra alcanzar su objetivo? Analicemos la situación paso por paso, para que cuando los lectores vivan situaciones semejantes le sepan dar una explicación o reconducirla de manera adecuada y eficaz. Veamos la cadena de acontecimientos, **los siete pasos del logro:**

1.º La motivación

Alejandro deseaba con todas sus fuerzas hacer algo que hacían los niños mayores que él. Era consciente de que el objetivo de subir por la espaldera de cuerdas era difícil, pero su deseo por conseguirlo era más intenso que su miedo.

2.º El apoyo y los ánimos contra la inseguridad

Sus dudas y temores empezaron a desaparecer cuando yo le dije con seguridad y firmeza que él ya era mayor y que a la vuelta de vacaciones sería capaz de hacer lo que se proponía. Yo estaría a su lado en el momento de realizar «su hazaña». En psicología llamamos a este segundo paso «apoyo social» y es uno de los factores fundamentales para alcanzar el éxito, hasta en los obstáculos más difíciles.

3.º Imaginar el momento del éxito

Es muy probable que durante las vacaciones, Alejandro pensara en el tobogán de cuerdas, soñando despierto cómo subía a él y bajaba vencedor. La visualización mental de lograr nuestros objetivos, es decir, vernos a nosotros mismos, mediante la imaginación, conseguir lo que nos hemos propuesto, es un paso fundamental que nos incita a seguir adelante. Fíjate en los deportistas de élite unos segundos antes de iniciar una carrera de fondo o un salto de pértiga. ¿Ves cómo se concentran? Hacen movimientos parecidos a los que tendrán que ejecutar después e incluso parece que hablan solos, desde su línea de salida. Están ensayando, visualizando el momento de la carrera o el salto, en su imaginación. También los grandes pensadores de nuestra historia utilizaron esta técnica para realizar importantes hallazgos para la humanidad.

Se dice que Einstein formuló su teoría de la Relatividad imaginándose que estaba subido a un átomo, impulsado a gran velocidad.

4.º El diálogo interno

Las palabras mágicas: «Sí, puedo» junto con la seguridad de que yo estaba a su lado (autodiálogo positivo + apoyo social) fueron el impulso necesario para que Alejandro diera el primer paso hacia su triunfo.

5.º El autorrefuerzo

A medida que iba subiendo la escalera de cuerdas y se daba cuenta de que lo estaba logrando, su conducta se iba reforzando, así que, cuando logró llegar a la cima y deslizarse por el tobogán, sabía que su esfuerzo había tenido una recompensa. La satisfacción personal y el disfrute le hicieron rebosar de alegría. Estas emociones positivas le permitieron repetir su logro una y otra vez, aportándole una mayor seguridad y transformando algo que hasta ese momento era una acción extraña para él e incluso atemorizante en algo gozoso, fácil y rutinario.

6.º Mostrar su éxito a los demás y experimentar el refuerzo externo

Alejandro tenía la necesidad de que los demás niños del parque y sus padres fueran partícipes de su nueva proeza. Es fundamental para el ser humano, aparte de su autorrefuerzo, que de vez en cuando se le dé una palmadita en el hombro y se le diga: «Qué buen trabajo», «gracias por tu aportación», «me has ayudado mucho», «has dado la talla», «me has hecho sentir muy bien», «me siento muy orgulloso de ti», etc.

7.º La necesidad de enseñar lo aprendido. De aprendiz a maestro

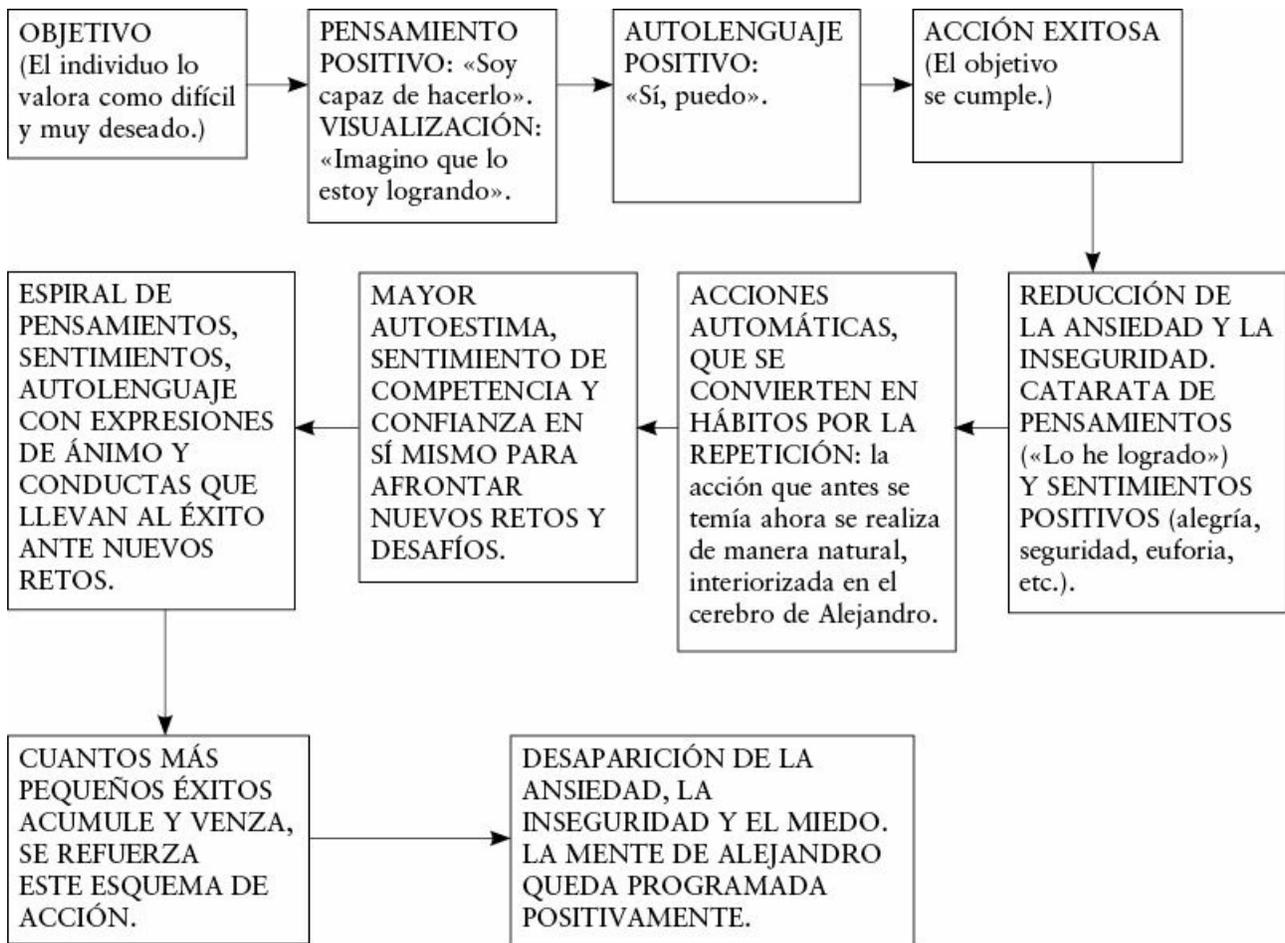
Alejandro ya se sentía un experto en la materia de «subir toboganes difíciles». Probablemente este aprendizaje y seguridad en sí mismo se extenderá y generalizará a otro tipo de toboganes o atracciones infantiles, creando un precedente. El pensamiento de Alejandro será: «Si lo he logrado una vez, ¿por qué no lo haré de nuevo, aunque este columpio sea más complicado?». Un paso más en su aprendizaje es la transformación del aprendiz en maestro, partiendo de la frase-amuleto: «Yo sí puedo».

¿Cuál es el resultado de este logro?, ¿qué estamos fomentando?

Partiendo de que nuestra autoestima comienza a forjarse desde la infancia, Alejandro había conseguido mediante un juego todos estos beneficios, que revertirán en su vida adulta:

- El incremento de su confianza, su capacidad de competencia y la fe en sí mismo.
- Aprender que sin iniciativa y esfuerzo no hay recompensas.
- Sentirse capaz de afrontar nuevos retos.
- Programar su mente de manera positiva, de forma que, lejos del victimismo y de un autolenguaje derrotista fundado en el «no puedo, no lo lograré», su mente consciente dirija sus pensamientos y sentimientos hacia la motivación y la perseverancia hasta lograr sus objetivos.

Repasemos juntos la cadena de interacción positiva en la mente de Alejandro, que se extenderá a cualquier persona que re programe su mente de forma positiva:



El éxito es el hijo de la audacia.

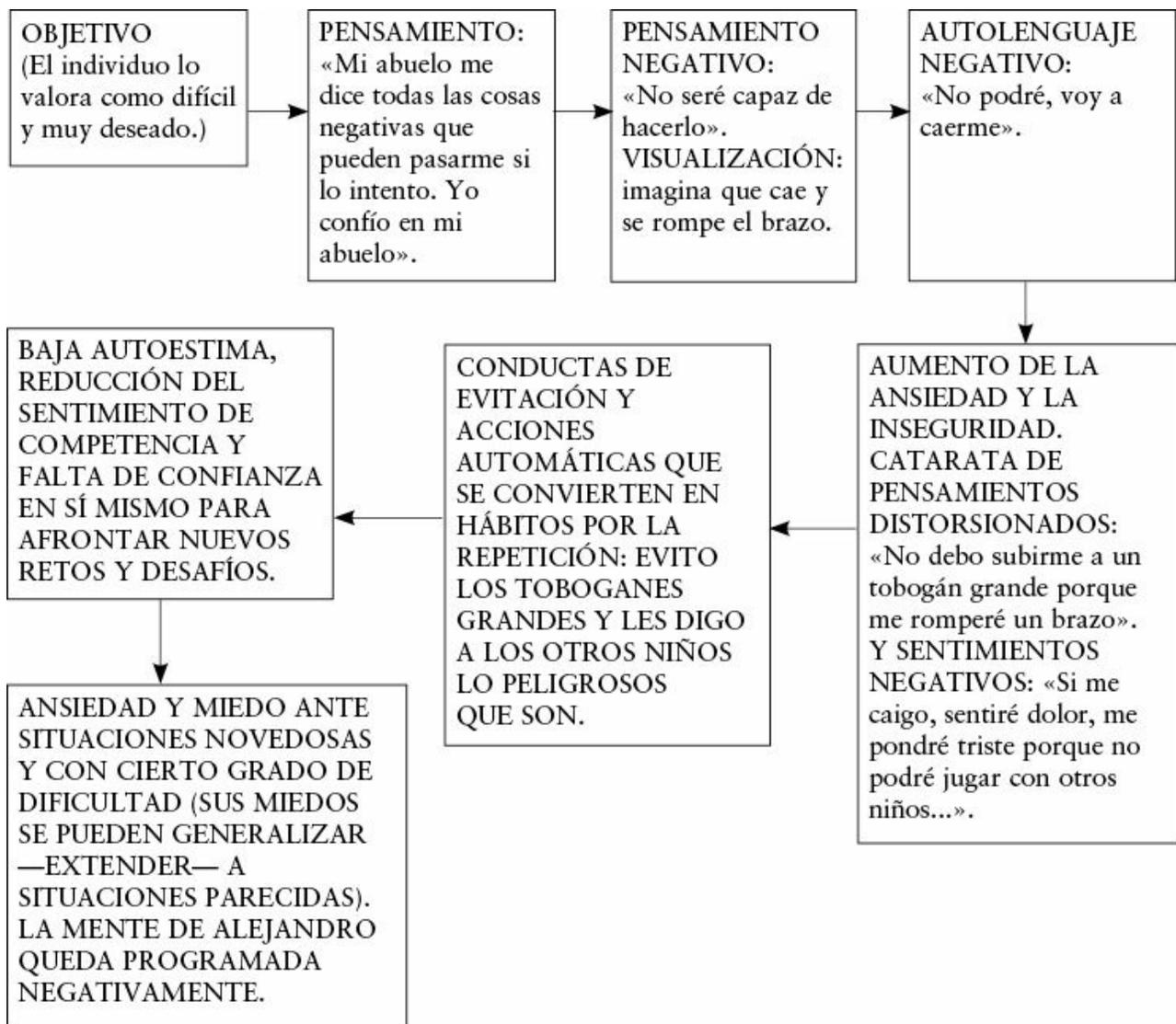
B. DISRAELI

Vamos a rebobinar esta historia en el momento en el que Alejandro me propone subir al tobogán. Imaginemos que en lugar de animarle, yo reacciono de otra manera muy diferente. Le digo que eso es peligroso, que todavía es muy pequeño, que puede romperse un brazo si se cae. Le impido que lo intente y me aseguro de que no se le volverá a pasar por la cabeza semejante temeridad, llenando su mente de miedos, contagiándole mi propia inseguridad y sentenciando con la nefasta profecía: «No se te ocurra subirte porque te vas a caer».

Antes de continuar, me gustaría recalcar que tenemos que adaptarnos a cada una de las situaciones y que realmente hemos comprobado previamente que no se corre un peligro real. En tal caso, simplemente diciéndole: «No, cariño, aún no estás preparado», de manera contundente y repetitiva, será suficiente. En nuestra historia, la dificultad de escalar ese tobogán era perfectamente superable para un niño como mi nieto.

Volviendo al caso de Alejandro, si mi forma de llevar la situación hubiera sido «meterle el miedo en el cuerpo» (y sobre todo en su mente), es muy probable que hubiera empezado a juzgarse de manera negativa, pasando de la ilusión a la derrota, sin ni siquiera intentarlo. Sus sentimientos quedarían impregnados de la negatividad de sus pensamientos, que se traducirían en la conducta de no intentar escalar el tobogán, reforzando un autodiálogo negativo y una visión de sí mismo de incapacidad. Cambiaría la idea que de manera natural se ha formado de los «toboganes difíciles», pasando de una sana curiosidad a un miedo malsano. Sólo cabe esperar que esos temores no se generalicen a otro tipo de toboganes o atracciones para niños.

Veámoslo con un esquema:



Supongo que después de este revelador esquema, más de un padre, madre, abuelo o cuidador se morderá la lengua antes de dramatizar, sin ningún fundamento, cualquier situación que suponga un nuevo reto para su hijo, nieto o alumno.

¿Somos conscientes los padres, abuelos o educadores de la importancia capital que tiene hacer lo posible para que los niños logren cuanto antes pequeños éxitos y que no se desanimen o desesperen ante los posibles fracasos puntuales?

Desde la infancia debemos aprender que de nuestras elecciones, acciones y pensamientos sobre nosotros mismos y sobre lo que nos rodea dependerá nuestro presente y nuestro futuro. Compare, el lector, cómo puede cambiar una historia, presente y futura, según se conduzca y dirija.

Tomar decisiones, estar al mando de sí mismos, saber que nuestros pensamientos, sentimientos y acciones tienen unas consecuencias y que, en definitiva, cada persona labra su propio destino, es el aprendizaje más necesario, a donde deben ir dirigidos todos los esfuerzos y estrategias de padres y educadores. Por eso, en mi libro *La educación*

inteligente insisto hasta la saciedad sobre la necesidad de que cuanto antes el educando aprenda a mandarse a sí mismo, a darse órdenes y a elegir, siempre con el consejo y la orientación de un adulto, lo que es más conveniente y práctico, y que sepa hacer aquello que es bueno y necesario, aunque sea difícil y suponga esfuerzo.

¡Elegir!, es un relámpago de la inteligencia.

H. DE BALZAC

¿Por qué es positivo motivar a los niños a tomar sus propias decisiones?

La respuesta es sencilla: lo que más nos distingue de otras especies y en gran medida nos humaniza es el libre albedrío, es decir, la libertad y la posibilidad de elegir, más allá de las pautas repetitivas de acción que sí compartimos con el resto de las especies.

No olvidemos que hay una relación directa entre nuestro lóbulo frontal (neocórtex) y las decisiones que tomamos de manera consciente, libre, voluntaria, razonada y novedosa.

Cuando Alejandro tomó la decisión de llevar a cabo la nueva experiencia de acceder a la cima del tobogán por el lado más difícil, necesitó activar plenamente su lóbulo frontal y observó, experimentó y aprendió algo verdaderamente nuevo y gratificante para él.

La otra forma de acceder al tobogán, la fácil, la que él ya dominaba, no le motivaba, la sentía como rutinaria y carente de interés. Esa rutina ya estaba instaurada en su neocórtex en unos circuitos neuronales familiares, que no activaban su lóbulo frontal.

¿Qué función tiene el lóbulo frontal en nuestros estudios o cada vez que adquirimos nuevos conocimientos?

Muchos de los sistemas educativos, basados en aprender mediante la repetición, es decir, «soltar» los conocimientos de «memorieta», sólo estimulan el lóbulo frontal en la adquisición de conocimientos. Pero cuando no tenemos que aprender, sino sólo reconocer lo aprendido, el lóbulo frontal pierde protagonismo. Pongo un ejemplo: tenemos que estudiar «El descubrimiento de América». Mientras estoy aprendiendo nuevos conceptos, mi lóbulo frontal está activo, pero si tengo que responder a preguntas de tipo test en las que sólo debo reconocer las opciones correctas, el lóbulo frontal pierde protagonismo. No hay necesidad de crear nada nuevo, tan sólo reconocer la información que ya está escrita como correcta o incorrecta. Lo ilustramos con el siguiente ejemplo:

El año del descubrimiento de América fue:

- a. 1942
- b. 1492

c. 1294

Por el contrario, cuando se le presenta al alumno un examen de desarrollo, con preguntas abiertas de tipo:

1. ¿Cómo se inició el descubrimiento de América?
2. Cite a tres protagonistas del «descubrimiento» y describa el papel que jugó cada uno de ellos.
3. ¿Cuáles fueron los viajes de Colón a América? Haga un breve resumen de lo que se descubrió en cada viaje.

En este caso, para que el estudiante responda necesita recuperar la información aprendida anteriormente, relacionarla con otros conocimientos adquiridos, estructurarla y redactarla de manera coherente y ordenada. Para realizar todas estas acciones, necesitamos utilizar nuestro lóbulo frontal, que el lector conocerá en profundidad en el siguiente capítulo, al describir el cerebro.

El lóbulo frontal es el gran regalo que nos ha hecho la evolución. Es una clave fundamental para adaptarnos al medio que nos rodea, ya que nos permite adquirir nuevos conocimientos con extraordinaria habilidad, realizar cambios inmediatos a medida que se está desarrollando una situación, según qué nos está pasando y qué estamos sintiendo en ese preciso instante, tomar decisiones sobre la marcha, poseer un lenguaje interno que guíe nuestras acciones y, lo que es fundamental, tener la capacidad de recordar los acontecimientos para, por ejemplo, aprender de los errores.

En los casos de Mari Carmen y de Ángel, dos personas adultas que se enfrentan a gravísimos problemas y que a continuación voy a compartir contigo, podrás observar claramente el funcionamiento de su lóbulo frontal en acción.

La historia de Mari Carmen

Antes de contarle al lector esta historia, es necesario introducirle en una idea fundamental: la mente puede provocar cambios físicos y psíquicos en las personas. Partiendo de un estado de relajación profundo, físico y psíquico, si focalizamos la potentísima «lupa mental» de nuestros pensamientos en algo muy concreto, conseguimos que nuestro lóbulo frontal (neocórtex) reduzca la frecuencia de activación de las conexiones sinápticas con otras regiones del cerebro, y se produce en nosotros una especie de disociación hasta que éstas quedan como apagadas e inhibidas. Todo ello dará como resultado que las sensaciones corporales, el entorno y el paso del tiempo se atenúen y difuminen. Parece que nos diluimos, que desaparecemos y que nos convertimos en ese único pensamiento «todopoderoso» que ocupa por completo nuestra mente.

Al meditar, reflexionar y repasar de forma consciente y deliberada nuestras ideas, deseos, proyectos y objetivos, mientras estamos en un estado de «alerta relajada», donde tenemos una receptividad máxima y nuestro cerebro manda ondas *alpha* (que también conocerás en gran medida más adelante), sentimos una inmensa paz, sosiego y felicidad, ya que está plenamente activado nuestro sistema nervioso parasimpático. Justo en ese momento es cuando nuestra protagonista, Mari Carmen, siente lo que ella denomina «éxtasis». Es en ese preciso instante cuando, según dicen todos los expertos, se produce la reestructuración de la mente, ese cambio de chip, cambio de ruta mental, mientras el lóbulo frontal permanece encendido al máximo y sólo somos pensamiento, sentimiento gozoso y plenitud.

En síntesis, hoy sabemos que activando de una forma consciente y constante el lóbulo frontal, con una atención-reflexión-meditación puesta en algo muy concreto, la energía, la fuerza y la química de nuestros pensamientos lleva un mensaje al cuerpo y consigue crear nuevas redes neuronales en el cerebro.

Éste es el tema central de *Poderosa mente*, donde te mostraré, de manera esquemática y de fácil comprensión, los procesos mentales que subyacen en estos cambios, ilustrados y documentados con casos prácticos y reales.

Vamos a adentrarnos, sin más preámbulos, en la historia de Mari Carmen y de cómo era su vida antes y después de la práctica de la meditación-reflexión. Haremos un recorrido por los logros que fue consiguiendo y los resultados que obtuvo.

Mari Carmen tiene sesenta y siete años, vivió una infancia feliz y maravillosa. Pero todo se truncó a partir de su matrimonio. A los veinte años, ya había sufrido algún aborto como consecuencia de los golpes que le propinaba su marido, que empezó a maltratarla desde la luna de miel. Su vida se convirtió en sufrimiento y terror. A esto se sumaron una operación de corazón a los treinta años, dos graves accidentes de coche y, por causa de uno de ellos, un mes y medio en coma. Ha estado a punto de perder la vida muchas veces porque su corazón fallaba continuamente y hoy padece cáncer. En fin, una larga vida de sufrimiento y de maltrato en soledad que se cortó de raíz cuando las palizas del marido empezaron a recaer en su hijo de once años. Ese acontecimiento dio lugar a lo inevitable, la ruptura del matrimonio.

Para que el lector se haga una idea, esta mujer había sufrido a lo largo de su vida 17 operaciones graves, 7 cateterismos, alergias a todo tipo de medicamentos, por lo que ni siquiera podía tomar un simple calmante para atenuar su dolor. Tan sólo le quedaba una muerte digna. Apenas le daban un año de vida cuando le diagnosticaron el cáncer y en la mente de Mari Carmen, únicamente rondaba una idea: esperar el fatal desenlace con valentía y dignidad. No encontraba el sentido de su existencia. Su vida entera estaba reprogramada en el más absoluto negativismo y desesperanza hasta que, una mañana, me escuchó en la presentación que yo hacía de mi libro *Optimismo vital* en el programa que presentaba Vicente Vallés, *La mirada crítica*. En él, yo insistí en la importancia de convertirnos en personas tónicas o medicina, tratando de encontrar algo positivo en la

situación más oscura y desesperada que podemos estar viviendo.

Ella llamó al programa para que pudiera escuchar su problema, pero únicamente pudo conseguir que le cogieran el teléfono. Cuando salí de allí, me dijeron que había llamado una señora mayor desahuciada, a la que tan sólo le daban un año de vida y quería por lo menos hablar conmigo. Recuerdo que la llamé desde mi móvil de inmediato, mientras un coche de Telecinco me acercaba a mi casa. Le aconsejé la lectura atenta y meditada del libro *Optimismo vital* y que escuchara los cedés que se acababan de distribuir con el *Vademécum del optimista*.

A partir de ese momento, Mari Carmen tenía una última esperanza a la que se agarró con todas sus fuerzas y con tanta fe en mis palabras que se pasó los diez primeros días escuchando los cedés (durante el día y parte de la noche, ya que se dormía con la relajación final). Por la mañana comenzaba su rutina diaria reprogramando su mente con una lluvia de pensamientos positivos.

Su vida, desde entonces, consistió en escuchar los cedés tres veces al día y seguir en lo posible las enseñanzas y consejos del libro. Fue consciente de que había en su interior mucho dolor, mucho negativismo y desesperanza que le habían enfermado, que nunca pudo dominar. Se dio cuenta de que necesitaba cambiar y replantearse la vida sólo y exclusivamente en «clave positiva», a pesar de su situación crítica.

Pronto comenzó a sentirse mejor, ya que se estaban produciendo cambios importantes en sus pensamientos, sentimientos y actitudes antiguas. Estaba produciendo pensamientos, sentimientos y actitudes nuevos frente a la vida. Lo más sorprendente es que esos cambios también se reflejaban en su estado físico, se sentía más fuerte y podía observar una mejoría.

La meditación-reflexión constante estaba produciendo beneficios físicos en su cuerpo y no únicamente en su mente.

Mari Carmen todavía sigue teniendo taquicardias, pero mientras que antes sentía miedo, lo que provocaba una activación de su sistema nervioso simpático haciendo que su corazón latiera todavía más rápido, ahora escucha el cedé con la relajación y siente una gran paz interior que la lleva al sueño. También tiene dolores, pero más atenuados. De padecer unos niveles de colesterol de 340, ha logrado reducirlo a 261. Ella nota que tiene menos arritmias y las últimas analíticas están sorprendentemente bien. Ahora va a la playa, se arregla, está en constante comunicación con la gente y disfruta de lo cotidiano junto a su nueva pareja, un hombre extraordinario. Él mismo me cuenta que tanto él como las personas que rodean la vida de Mari Carmen perciben el cambio que ha experimentado y hasta muchas personas la llaman para pedirle consejo. Ella les ayuda encantada y eso la hace sentirse muy útil.

Ha conseguido sacar lo mejor de sí misma y está entusiasmada de que se sepa su caso, para que otras personas aprendan a reprogramar su vida y salir del plano de la desesperanza, los miedos y el derrotismo. Ha aprendido a centrar la mente en la maravilla del disfrute de lo cotidiano y del día a día, aunque tengamos malos momentos.

Está claro que la vida le sigue dando palos y sorpresas, buenas y malas, pero ahora sabe centrar su mente en lo positivo. Sabe que la rutina de la desesperación, la queja y el lamento que fue la tónica durante casi toda su vida, sólo conduce a descargarse de energía y malograr la propia existencia.

Sus amigos, los médicos, sus vecinos y conocidos están sorprendidos del asombroso cambio que ha efectuado esta mujer, que empezó con tesón y confianza a cambiar la estructura de su mente el 12 de octubre de 2007 y no ha parado hasta hoy, no hay día que no se pare un momento a escuchar los cedés, practique relajación y dé gracias a Dios y a la vida porque ha sumado un día más de felicidad. Su ejemplo está ayudando a que otras personas sean conscientes del extraordinario poder de nuestra mente, entrenada en positivo, sin descanso y con pleno entusiasmo.

Si una persona a quien desahucian y apenas le dan un año de vida es capaz de cambiar de mentalidad, de cambiar de chip, después de toda una vida de sufrimiento, ¿alguien puede atreverse a decir: «¿Yo no lo lograré?». A sus sesenta y siete años, ella dice con plena convicción: «Ahora es cuando me siento de verdad viva y feliz», está claro, amable lector, que todos, sea cual sea la situación y circunstancia que estamos viviendo, debemos sentirnos impulsados a seguir los pasos de Mari Carmen. Todos, como demostramos en este libro, tenemos a nuestra disposición esa maravilla de las maravillas, que son nuestros lóbulos frontales, nuestra mente subconsciente que trabaja sin respiro y hace que todos los sistemas de nuestro cuerpo funcionen a la perfección. Todos nosotros poseemos una mente consciente que podemos orientar de forma positiva y programar para que trabaje en nuestro propio beneficio. Ahora sabemos que nuestros pensamientos producen una química que tiene repercusión también sobre todo el organismo y que cuando la mente se instala en la desesperación, el derrotismo y la queja, el cuerpo responde y se convierte en los dictámenes del pensamiento y de nuestra existencia. ¡Eso ya lo tenemos claro! Pero yo propongo dar un paso más, el paso definitivo que consiste en utilizar el poder que tenemos de extinguir los pensamientos, sentimientos y actitudes pesimistas que nos han dominado y enfermado durante años y renacer ante una nueva forma de vida que todo lo cambia, siempre y cuando nos decidamos a poner los medios adecuados y sacar a la superficie unos nuevos pensamientos, unas nuevas sensaciones y unas recién horneadas actitudes. ¿A quién no le gusta estrenar algo nuevo? Estrenemos, pues, una mente nueva.

La esperanza es el mejor médico que conozco.

A. DUMAS

La historia de Ángel

El siguiente caso no es menos digno de admiración que los dos primeros. Ángel, su protagonista, debe todo lo que ha logrado a su extraordinaria actitud mental positiva, aun cuando todo estaba en su contra, tanto la experiencia médica como la ciencia. Él no es paciente mío, es la psicóloga Blanca de la Torre quien trata como experta a este hombre maravilloso.

*En lo más crudo del invierno aprendí al fin
que había en mí una inevitable esperanza.*

A. CAMUS

Esta cita refleja perfectamente la historia de nuestro último caso. La vida le dio un duro golpe al cumplir los cuatro años de edad. Había sido un niño saludable y alegre hasta que sus padres notaron que se caía constantemente y sin razón aparente. Le llevaron al médico y después de hacerle infinidad de pruebas, llegó el diagnóstico: síndrome de Duchenne. Se trata de una enfermedad «rara», hereditaria, sin cura ni tratamiento. Sus padres nunca habían oído hablar de ella, pero a partir de aquella fatídica mañana, esas tres desconocidas palabras marcarían el rumbo de sus vidas. Cuando el médico le describió a la madre de Ángel en qué consistía el síndrome, el mundo se le derrumbó bajo los pies. Se trataba de una distrofia muscular que iría progresivamente reduciendo la movilidad de su hijo hasta que acabara en una silla de ruedas en la adolescencia y tumbado en una cama en su vida adulta. Pero lo peor estaba por llegar, ya que esta terrible enfermedad también afectaba a órganos vitales, por lo que la esperanza de vida era de veinte años de edad como media. Sin embargo, pese a toda esta adversidad, lo sorprendente llega ahora. En la actualidad Ángel tiene treinta y dos años y unas ganas de vivir que impregnan a todo el que llega a su vida. Eso es lo que descubrió su psicóloga, Blanca de la Torre. «Desde la primera vez que hablé con Ángel, me di cuenta de que se trataba de un ser único y excepcional. Necesitaba asimilar y reconducir toda esa energía positiva, tesón y espíritu de lucha hacia unos objetivos que le hicieran sentirse útil y dieran sentido a su existencia. A medida que avanzábamos en el tratamiento, yo era consciente de que era su ventana al mundo exterior y aparte de compartir y dirigir juntos las ilusiones, inquietudes y obstáculos que iban apareciendo por nuestra senda, me di cuenta de que necesitaba grandes dosis de calor humano. Juntos, nos dimos cuenta de que todas estas experiencias no podían quedarse encerradas entre cuatro paredes y que su historia podría ser ejemplo para otras muchas personas con independencia de que estuvieran enfermas o no.» Desde hace tiempo, Ángel se dedica precisamente a eso. Su carta de presentación es un librito que se llama *Poemas de la vida* que él mismo ha elaborado de forma casera con la ayuda de su tío, que tiene una imprenta, y que regala a todas aquellas personas que están interesadas en leer lo que ha escrito. En la actualidad, Blanca y Ángel están dispuestos a dar un paso más, y quieren plasmar la historia de su

vida en un libro. Su empeño en que su enfermedad se conozca y se investigue le hace reivindicar allá por donde va que tanto él como todos los afectados por enfermedades «raras» existen y son personas de carne y hueso que respiran, sufren, aman y ríen.

*La esperanza hace que agite el náufrago sus brazos
en medio de las aguas, aun cuando no vea
tierra por ningún lado.*

W. CHURCHILL

Ángel no ha dejado nunca de luchar, aunque se lo han puesto muy difícil. Desde el colegio, que no quería instalarle una rampa para salvar las escaleras que llevaban a su aula, hasta el hospital, que le derivó a cuidados paliativos con dieciséis años, no ha parado de salvar obstáculos. Sacó el graduado escolar, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato a distancia, con exámenes orales porque no podía escribir y con unas calificaciones de notable. Ha inventado artilugios y una dieta especial para él, para mejorar su calidad de vida. Pero sobre todas las cosas, no ha tirado la toalla y ha contado con su madre como su mejor aliada. También ha tenido sus momentos de desesperación, con una depresión grave que le mantuvo encerrado en su casa durante mucho tiempo. Pero la fe en Dios y en sí mismo le ha llevado a superar en doce años (y los que le quedan por vivir) la esperanza de vida que le vaticinaba la ciencia. Su médico de cuidados paliativos está sorprendido: «Parece como si su enfermedad se hubiera paralizado, y no va a más». Es lo que podríamos llamar un milagro. A mí me gustaría llamarlo, además, tesón, tenacidad, voluntad y valentía. Según el propio Ángel cuenta: «No temo a la muerte, lo que me provoca verdadero temor es la rendición».

--	--

Un cerebro creador puede transfigurar en belleza la vida, la naturaleza y la humanidad.

C. CHAPLIN

Este libro lo he escrito pensando en ti. A medida que vayas adentrándote en sus páginas, no cesarás de repetir que es el libro que siempre estuviste esperando y se convertirá en tu «libro amigo».

Cuando una persona descubre algo importante, un rastro que puede cambiar su vida y la de los demás, es imposible que lo guarde en un cofre y lo atesore egoístamente. Tiene que contarlo y, si es necesario, gritarlo a los cuatro vientos para compartirlo con todo el que quiera escuchar o susurrarlo al oído del que tiene al lado. Pero, en definitiva, el arca que contiene el secreto de su felicidad ha de ser abierta. Cada letra de este libro lleva las iniciales de tu nombre, cada frase, los rincones de tu alma, cada párrafo, tu historia personal.

Porque me dirijo a ti, mujer de mediana edad, sin demasiadas ilusiones y proyectos, que más veces de las que quisieras te sorprendes pensando en que tu vida está estancada y no tiene demasiado sentido.

O bien, ¿eres muy joven, prácticamente un adolescente, desmotivado, sin apenas confianza en ti mismo y en tus capacidades? En este libro vamos a hablar de tus preocupaciones.

También me dirijo a vosotros, padres y madres responsables, preocupados por la educación de vuestros hijos y que no encontráis la manera de transmitirles que tienen que responsabilizarse de sus vidas, de estudiar, esforzarse o luchar.

¿Tu caso es que acabas de discutir con tu pareja o con alguien que quieres, has perdido los nervios, no has sabido controlarte, has dicho cosas terribles de las que te arrepentiste tan sólo un instante después de ser pronunciadas y ahora no sabes qué hacer?

Puede que tu preocupación es que te encuentras desmotivado/a, sin ilusiones, ni esperanzas y con ganas de mandarlo todo al garete. ¿No crees en nada ni en nadie?

¿Has recibido una terrible y devastadora noticia que afecta a tu vida, relacionada con la salud, la familia, el trabajo, tu prestigio social o tu vida privada, y no sabes qué hacer para resolverla?

Si estás desolado/a porque te han diagnosticado una grave enfermedad, te ha

Un cerebro creador puede transfigurar en belleza la vida, la naturaleza y la humanidad.

C. CHAPLIN

Este libro lo he escrito pensando en ti. A medida que vayas adentrándote en sus páginas, no cesarás de repetir que es el libro que siempre estuviste esperando y se convertirá en tu «libro amigo».

Cuando una persona descubre algo importante, un rastro que puede cambiar su vida y la de los demás, es imposible que lo guarde en un cofre y lo atesore egoístamente. Tiene que contarlo y, si es necesario, gritarlo a los cuatro vientos para compartirlo con todo el que quiera escuchar o susurrarlo al oído del que tiene al lado. Pero, en definitiva, el arca que contiene el secreto de su felicidad ha de ser abierta. Cada letra de este libro lleva las iniciales de tu nombre, cada frase, los rincones de tu alma, cada párrafo, tu historia personal.

Porque me dirijo a ti, mujer de mediana edad, sin demasiadas ilusiones y proyectos, que más veces de las que quisieras te sorprendes pensando en que tu vida está estancada y no tiene demasiado sentido.

O bien, ¿eres muy joven, prácticamente un adolescente, desmotivado, sin apenas confianza en ti mismo y en tus capacidades? En este libro vamos a hablar de tus preocupaciones.

También me dirijo a vosotros, padres y madres responsables, preocupados por la educación de vuestros hijos y que no encontráis la manera de transmitirles que tienen que responsabilizarse de sus vidas, de estudiar, esforzarse o luchar.

¿Tu caso es que acabas de discutir con tu pareja o con alguien que quieres, has perdido los nervios, no has sabido controlarte, has dicho cosas terribles de las que te arrepentiste tan sólo un instante después de ser pronunciadas y ahora no sabes qué hacer?

Puede que tu preocupación es que te encuentras desmotivado/a, sin ilusiones, ni esperanzas y con ganas de mandarlo todo al garete. ¿No crees en nada ni en nadie?

¿Has recibido una terrible y devastadora noticia que afecta a tu vida, relacionada con la salud, la familia, el trabajo, tu prestigio social o tu vida privada, y no sabes qué hacer para resolverla?

Si estás desolado/a porque te han diagnosticado una grave enfermedad, te ha

abandonado la persona que tanto amabas o ha muerto el ser que más querías, estas páginas también se han escrito pensando en tu sufrimiento.

¿Sientes que los años te pesan demasiado, te ves mayor, solo, sin amigos y no encuentras un motivo para vivir con tanta soledad y carencias?

Y tú, profesor, educador, director espiritual, *coaching*, responsable de recursos humanos, orientador en una escuela de padres o instituto, que necesitas reforzar tus consejos, intervenciones y estrategias para que las personas a quienes diriges y orientas sean conscientes de sus inmensas posibilidades y de cómo cambiar sus vidas. Éste es tu libro-talismán, donde encontrarás las claves que necesitas.

¿Eres una persona generosa, entregada, siempre al servicio de los demás, de tus padres, hermanos, hijos o amigos?, ¿y precisamente esas personas a quienes les das todo te ignoran, te rechazan e incluso te crean problemas y hasta hablan mal de ti, es decir, te devuelven mal por bien? Pronto comprenderás por qué los seres humanos nos comportamos de una determinada manera y cómo a través de este conocimiento obtendrás las herramientas para reconducir tu vida.

Todas las personas que confían en este libro, que sientan la curiosidad de abrir sus páginas, la necesidad de leer sus mensajes, el interés de ser guiados por la búsqueda del conocimiento, encontrarán la respuesta a sus interrogantes: ¿qué?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cómo? y ¿por qué?

Porque sea cual sea la situación crítica, el problema que nos angustia, la persona que nos amarga la existencia, el defecto, la carencia, el error o la miseria humana que necesitamos superar, precisa de nuestra poderosa mente, de nuestro cerebro en acción, de la fuente inagotable de todos nuestros recursos y el origen de nuestra humana e irrepetible inteligencia.

Te preguntarás: ¿qué es lo que distingue *Poderosa mente* de los demás libros? La respuesta es sencilla, su enfoque global y práctico. Es decir, cualquiera que sea el problema, la situación o la crisis por la que estás pasando, encontrarás:

- La causa del conflicto
- El porqué de lo que te ha sucedido
- Cómo ha ocurrido
- Qué has tenido tú que ver en el resultado. Y...
- Qué es lo que debes hacer para superarlo, para cambiar ciertas actitudes, situaciones, hábitos, errores o pensamientos.

¿Cuál es el objetivo final? Recuperar o conquistar tu bienestar integral, que está compuesto por tu bienestar psíquico y tu bienestar físico.

Lo fascinante, además de todo esto, es que podrás experimentar y ver en vivo y en directo cómo, en ese cambio radical que experimentarás en tu vida, se activan e interaccionan todos tus mecanismos mentales. Sabrás qué es lo que te ha sucedido, los

porque no sabe realmente que su propia actitud, el permitir que le hagan daño y el haber venido alimentando durante tantos años sentimientos negativos, de frustración, de inseguridad y de autodestrucción, es lo que la ha llevado a esta situación.

Tenía que empezar a percatarse de que había hecho depender su felicidad de la valoración y del trato de sus padres y hermanos, que no había sido capaz de expresarles sus sentimientos, siendo asertiva, y que, sin quererlo, había venido reforzando constantemente las conductas negativas y despectivas de sus seres queridos.

Escucha, María (y tú, mi querido lector): no podemos estar abiertos las veinticuatro horas del día, cargando a nuestra espalda un letrero que ponga «autoservicio de bondad y comprensión, pase sin llamar», para cuando a alguien se le ocurra que necesita de nuestra ayuda. Podemos ser accesibles, comprensivos, «escuchantes», hacer favores y ponernos en la piel del que nos reclama. ¡Por supuesto que sí!, pero ojo, nosotros también necesitamos de nuestro tiempo y ser conscientes de que somos seres limitados. Tienes derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer, así como a rechazar peticiones sin sentirte culpable o egoísta. Ambas reflexiones forman parte de los derechos que tiene todo ser humano, incluido tú. Me gustaría que tuvieses en cuenta que si no los cumples, estás violando tus derechos fundamentales y difícilmente serás capaz de enseñar a tus hijos o a las personas que tengas a tu cargo a hacer valer estos derechos, otorgados nada más nacer. ¿Es eso lo que quieres? Es importante que en estos casos se cumpla la «ley de la reciprocidad», es decir, cuando alguien aporta algo a los demás, cualquier cosa, hasta una simple sonrisa, espera que por lo menos esa sonrisa le sea devuelta. Lo ideal es dar sin esperar nada a cambio, para protegernos de las frustraciones y desengaños, pero a los seres humanos nos cuesta aplicar esta teoría que nos repetimos una y otra vez, después de una nueva decepción. ¿Qué podemos hacer entonces? En primer lugar, interiorizar esos dos derechos que hemos expuesto antes y cumplirlos cuando lo creamos necesario. En segundo lugar, María ha hecho depender su felicidad de la valoración y el trato de sus familiares. No ha sido asertiva, es decir, no ha sido capaz de expresar sus verdaderos sentimientos y hacer entender que su esfuerzo tenía valía y que le hubiera sabido a gloria disfrutar de un «gracias» de corazón como recompensa a su dedicación. Simplemente eso. En lugar de ello, ha seguido disponible incluso cuando sus padres y familiares le hacían daño. Ha seguido «a tiro» de sus maldades y miserias, reforzando su mala conducta (es algo así como si nos concedieran un premio por hacer las cosas mal). Esto nos lleva a que debemos aprender a decir un sencillo «No».

Hagamos un experimento: con el libro en mano dirígete hacia un espejo, piensa en la última petición o favor que te pidió alguien y que tú no te atreviste a rechazar, aunque no te apetecía realizarlo en absoluto. ¿Ya lo has pensado? Bien, vuelve a recordar la escena, pero ahora tu respuesta es: «Lo siento, pero no podré hacerte el favor». Dilo en voz alta y clara, frente al espejo. Imagina que el otro insiste y tú le contestas: «Ya, te comprendo, pero no es posible». Observa el movimiento de tus labios al pronunciar un rotundo y efectivo «No». ¿A que no es tan difícil?

Siguiendo con María, ella fue absorbiendo, al igual que una esponja, los desdenes y desprecios de sus familiares, desbordándose de amargura y frustración, y dando como resultado final la situación en la que se encontraba en estos momentos.

«Mientras sigas conectada, enchufada a la corriente de sus malas acciones, todo seguirá igual o peor hasta destruirte por completo. Tienes que coger el timón de tu vida y aprovechar el poder tremendo de tu mente, que hasta este momento ha trabajado en tu contra, para que desde ahora mismo trabaje a tu favor», le dije.

Reflexionando, nuestra dulce María se dio cuenta de que su estado actual era la consecuencia lógica de haber permitido que una espiral de pensamientos negativos se apoderara de su mente. En la cabeza de María se hicieron rutinarios pensamientos como «mi deber es...», «¿qué van a pensar de mí si no les ayudo?», «soy una mala hija —o hermana— si no estoy siempre disponible», etc., y éstos trajeron consigo sentimientos de inferioridad, culpabilidad, tristeza, frustración. Entre unas cosas y otras, se acabó formando el tándem «pensamiento negativo-sentimiento negativo», que se retroalimenta una y otra vez. ¿Hasta cuándo? La respuesta está en uno mismo: «Hasta cuando Yo quiera. Hasta cuando Yo diga ¡basta!». En ese preciso instante, ya estoy cambiando la situación y mi actitud ante esta situación. María comprendió que tenía que aprender a utilizar la mente a su servicio y a su favor.

A partir de aquí viene la segunda parte: ¿cómo lo hacemos? Ésta es la parte más extraordinaria y mágica del proceso: «La construcción de la nueva María».

«¿Cuándo tienes el próximo encuentro con tus padres y hermanos? ¿Cuándo puedes presentarte ante ellos como la “nueva María”, con un nuevo look y una actitud totalmente opuesta a la que ellos están acostumbrados a ver?», le pregunté.

Me dijo que dos días más tarde tendrían una boda, pero que no pensaba asistir para no encontrarse con ellos, ya que lo pasaría fatal.

«Entonces, tendrás que hacer exactamente lo contrario de lo que te está diciendo tu mecanismo del miedo. Te vas a presentar allí, pero con una actitud positiva, con una sonrisa en los labios y creyéndote la persona más bonita del universo. Demuéstrate a ti misma que puedes conseguirlo y eso solamente lo puedes hacer atreviéndote a realizar lo que más temes. Cuando hayas superado esa prueba, verás como una catarata de pensamientos y sentimientos positivos inunda tu mente.»

Le expliqué que su actitud de temor y desconfianza en sí misma bloqueaba las emociones positivas y optimistas que permanecían escondidas entre los pliegues de su mente y entonces un exultante «Sí, puedo» (tal y como dijo mi nieto Alejandro) brotó de sus labios, como el rugido de «¡a la carga!» se escucha de los labios del conquistador frente a su ejército.

Juntos preparamos con detalle su forma de actuar y de presentarse. Comenzamos por lo más externo, su apariencia física. No podemos negar su importancia, sobre todo para las personas que no son capaces de atravesar el envoltorio y descubrir el verdadero tesoro del ser humano. Así pues, el día de la boda se presentó peinada de peluquería,

enfundada en un vestido precioso, cogida del brazo de su elegante y simpático esposo y rodeada por sus retoños. Con respecto a su comportamiento, saludó de manera natural, sonriente y sin un atisbo de temor a sus familiares y se mostró radiante y efusiva con los amigos que le demostraban respeto y simpatía.

¿Cuál fue el resultado final?

Pues que María salió muy contenta de la boda, satisfecha consigo misma y con más respeto hacia ella de lo que había experimentado jamás. Ahora era cuando se sentía verdaderamente al mando de su vida.

Sabía qué era lo que quería y cómo podía conseguirlo. Había perdido el miedo a sus padres y a sus hermanos y se percibía como una persona nueva y deseosa de que se dieran frecuentes oportunidades de demostrarse a sí misma que podía cambiar para mejor y ser esa persona feliz y segura de sus posibilidades que deseaba desde hacía tanto tiempo.

Al igual que Alejandro, al dirigirse a ella misma con plena confianza con un «¡Sí, puedo!», y haber cambiado la pasividad por la acción, había dado el paso definitivo. Fue el éxito obtenido, como le ocurrió a mi nieto, lo que la animó a desear nuevas oportunidades y no volver a quedarse ansiosa, temerosa y sin ganas de nada.

*Cambiar de horizonte, cambiar de método
de vida y de atmósfera es provechoso a la salud
y a la inteligencia.*

G. A. BÉCQUER

El cambio de actitud, el atreverse a hacer precisamente aquello que temía, la llevó al éxito. Ahora ella misma me dice que es consciente de que no puede desaprovechar ninguna ocasión que se le presente para practicar su nueva habilidad, para presentar su nuevo «look mental», psíquico, pero también físico, de expresión facial y gestual. Ahora exhibe una serena sonrisa, una mirada firme, una presencia física poderosa y una actitud exultante que da fe de que en su interior sólo habitan pensamientos, sentimientos y actitudes de plenitud, gozo, entusiasmo y alegría de vivir, que nada ni nadie podrá arrebatarse.

María ya no está a merced de las circunstancias, ni de la buena o mala cara que pongan sus familiares. Sea cual fuese la actitud de quienes hasta hoy le han amargado la vida y la han llevado al estado depresivo y lamentable en el que se encontraba, ella ya se está habituando a esa poderosa, gratificante y distinta forma de ser y de comportarse que le ha devuelto las ganas de vivir.

Sus palabras me reconfortan cuando me afirma: «Bernabé, ahora es verdad que me siento protagonista y guía de mi propia vida, me encanta ser yo misma en cualquier circunstancia y soy consciente de que todo el poder de mi mente está a mi servicio».

¿Qué es lo que ha cambiado en su mente? La transformación comenzó en el momento en el que fue capaz de enfrentarse a sus miedos y dar un paso al frente, aunque le temblasen las rodillas. El temor, la inseguridad y la inquietud dieron paso a la motivación, a la oportunidad para superarse cada día y a una copiosa lluvia de pensamientos positivos sobre sí misma. Ya no se tiene pena, ni se siente sin fuerzas, sin saber qué hacer y ha recuperado la imagen clara, nítida y positiva de su persona. Hoy, sabe dar respuesta a preguntas como «¿quién soy?» y «¿qué es lo que no voy a tolerar bajo ningún concepto?».

Ha aprendido una lección más, del gran libro de la vida, en el que cada día repasa y practica como una alumna aplicada. La asignatura de meditación reflexiva es la que trabaja con más ahínco, para que nunca se le olvide que tiene un físico estupendo, un corazón amable, el deseo de ayudar a los demás, un amante esposo y unos hijos que adora. ¿Qué más se le puede pedir a la vida?

Ya no piensa para nada en el mal que le hicieron, sino que su lenguaje interno se ha transformado en: «Qué triste tiene que ser para una persona ver siempre lo negativo de los demás, perdiendo su preciado tiempo en amargar la vida de los que la quieren y le dan cariño».

Se siente liberada de la pesada carga que llevaba. Los pensamientos y sentimientos negativos hacia sus familiares han desaparecido.

Pero hay una cosa que tenemos que tener muy clara y que María llevó al pie de la letra: «Perdonar, sí; estar de nuevo bajo su poder, no». En la nueva María ya no era posible una relación de confianza hacia sus padres y hermanos. Sus pensamientos más íntimos y sus sentimientos más profundos ya no podían ser compartidos con estas personas. Aceptar lo que dejamos en el camino y acoger con ilusión lo que acabamos de encontrar en cada paso es la moraleja de esta historia. ¡Bravo, María!

La historia de María es una de entre miles que pueden repetirse y solucionarse mediante la lectura de este libro, siempre y cuando el amable lector decida poner los medios y estrategias eficaces que aquí se le ofrecen. Recordemos que nada cambia si nosotros no hacemos lo necesario para que cambie.

El esquema es muy parecido, casi idéntico, sea cual sea la situación crítica y desesperada o el problema a resolver:

1. **Ser consciente del problema**, pero teniendo presente la maravilla que eres y todas las fortalezas de las que dispones, es decir, todos tus recursos personales, pero sobre todo el poder de tu mente; también dispones de la guía, el apoyo moral y la sabiduría de aquellas personas que pasaron por lo mismo que tú y desean ayudarte, y de todas las fuerzas del universo que pueden trabajar a tu favor, para cambiar el «No me siento capaz», por el «¡Sí puedo!». Y todo ello con una fe inquebrantable, porque sin fe nada se lleva a término.

2. **Pasar a la acción**, actuar, obrar como es debido, sean cuales fueren las dificultades, y si no se consigue a la primera (que es lo más normal), seguir intentándolo con más fe, entrenamiento y tesón, hasta lograrlo con nuevos pensamientos y actitudes positivas. Porque mientras nuestra mente no se active en positivo, con esperanza, sin dejar un resquicio a la duda, no se producirá «el milagro».
3. Tu primer logro, tu segundo éxito, tu tercera superación... y toda una sólida cadena de pequeños triunfos, que se irán enlazando, potenciando al máximo tu **autoconfianza** y **autoestima**. El sentimiento de competencia, el **inquebrantable eco del «¡Sí, puedo!»**, será el que te inyectará el deseo, la firme decisión de convertir en hábito la nueva experiencia.
4. Tras el paso al frente, vendrá el **repasso mental**, la meditación-reflexión constante y la visualización de nuestro nuevo estado y forma de vivir. Todo ello hará posible el cambio definitivo, ese cambio de ruta, de forma de pensar y de sentir, hacia una nueva y definitiva forma de ser que nos desborda de seguridad, confianza y certeza de que ya no vamos a la deriva, ya no nos manejan a su antojo las personas y las circunstancias. Estamos al mando de nosotros mismos.
5. La sensación de ser **plenamente uno mismo**, tu dueño, jefe y señor, y de que sigues tu propio destino es uno de los logros que más se agradecen y que todas las personas que aplican este esquema-programa de acción-programación inteligente, más se refuerzan en sus logros.
6. **La necesidad de comunicar**, de enseñar a quienes lo necesiten la nueva experiencia, el nuevo logro, dejar huella tras de sí, hacer el bien con el bien que nos hemos hecho a nosotros mismos es una preciosa necesidad que hemos visto, tanto en Alejandro (les decía a los niños inseguros cómo tenían que decir «¡Sí, puedo!» y empezar a subir sin miedo), en Mari Carmen, que ahora no cesa de regalar libros y cedés de *Optimismo vital* a quienes se sienten inseguros, desahuciados, deprimidos, etc., y les dice: «Si yo, que lo tuve peor que nadie, sigo viva y feliz, tú también puedes». Otro tanto se puede decir de Ángel, que ha vencido a la ciencia, a la estadística, a la genética y a todo y quiere ser referente para quienes no albergan ninguna esperanza.

Comprenda el lector por qué llevo más de un año preparando con tanto entusiasmo el *Club del optimista vital*, adonde cualquier persona puede acceder y pertenecer a él visitando la página de internet: www.cluboptimistavital.com, con la colaboración de personas extraordinarias, profesionales, amigos y entusiastas con la idea de llevar el optimismo y la psicología positiva a todos los

hogares, a cada rincón del planeta. Allí podréis adentraros en la vida de personas que han superado (o están superando) cualquier vicisitud que trae la vida, desde enfermedades, desamores, abandonos, engaños o críticas destructivas. Son los propios protagonistas quienes nos las relatan de manera desinteresada y altruista con el único objetivo de ser el guía y el apoyo de los que están pasando por momentos difíciles y no encuentran la luz. Son un ejemplo vivo, de quien respira, siente, sufre, no desespera, sale adelante y se empeña en ser feliz, pese a quien pese. Son, en definitiva, héroes anónimos, guiados por el séptimo y último paso.

7. **Sentirse parte del «todo».** Os preguntaréis a qué me refiero. Me estoy refiriendo simple y llanamente al «todos para uno y uno para todos», que desafortunadamente, cada día que pasa, pierde seguidores. A veces se nos olvida que el ser humano no vive en soledad, que no es el único integrante de su manada y que para desarrollarse y alcanzar su meta, la felicidad, necesita formar parte del mundo, del universo donde fue creado. Hablamos de la confraternización que llevamos en nuestras venas y en cada gen de nuestro cuerpo. La amistad, el amor, la ternura, la preocupación por el otro, el tacto, la camaradería forman parte de esa fascinante palabra que tenemos que usar y que suena a música celestial: confraternización, del verbo «confraternizar», imposible de conjugar de manera individual. Aquellas personas que han afrontado con valentía enfermedades tan terribles como el cáncer, la pérdida de un ser querido (su pareja, sus padres, un hijo o un amigo íntimo), o bien han tenido que soportar la más tremenda persecución, al final de la dura prueba, se han convertido en más humildes, cercanos, sensibles, espirituales, mejores personas en definitiva, en más humanos. Cuando formas parte de ese «todo» con sabiduría y convicción, puedes comprobar en tus propias carnes, en las sensaciones que inundan tu ser, la fortaleza, la alegría y la vitalidad que forman parte de ti mismo.

*El sol no espera a que se le suplique
para derramar su luz y su calor.*

EPICTETO

Recuerda que este libro está escrito para ti, hecho a tu medida, tejido desde las costuras de tu alma. Sus páginas han nacido para enseñarte a dar respuesta a tus misterios, para desvelar los secretos de tu pensamiento, los enigmas de tus sentidos, las incógnitas de tu ser. No es un libro. Simplemente eres tú.

--	--

Podéis medir el cielo y la tierra, pero nunca la mente humana.

PROVERBIO CHINO

Existe un momento en la vida de todo hombre y de toda mujer en el que reconoce y acepta que cada uno de nosotros somos una parte del universo que ha cobrado vida. No se trata de ser arrogantes ni vanidosos, sino aceptar simple y llanamente la grandeza del ser humano. ¿Sabes, amable lector, que somos polvo de estrella? Los astrónomos nos dicen que nuestro organismo se compone de las cenizas de las estrellas que murieron hace miles de años, porque en el interior de esos puntos luminosos se formaron todos los elementos necesarios para existir, como el oxígeno o el carbono. Estas estrellas, en su último suspiro, arrojaron todos estos ingredientes de la vida al universo, hasta que sus restos llegaron a la Tierra. Es una idea poética y, lo que es más sorprendente, tremendamente científica. Somos, en cierta medida, hijos de las estrellas, maravillas andantes de carne y hueso.

Aquellas personas que piensan que el ser humano es demasiado limitado, frágil, vulnerable e imperfecto, no han empleado ni un segundo de su tiempo en echar un vistazo a la mente humana. Si lo hubieran hecho, contemplarían hechizados el poder creativo e inimitable de la biocomputadora que se aloja en nuestra cabeza. Con razón afirma el proverbio chino que inicia este capítulo que, aunque fuéramos capaces de medir el cielo y la tierra, nunca conseguiríamos calibrar el insondable poder, la maravilla de nuestro cerebro.

El amable lector encontrará en este libro un ensayo de las últimas investigaciones sobre el poder de la mente. A lo largo de este libro, yo he intentado desgranar y explicar ese poder en sus siete aspectos dinámicos esenciales, los Siete Poderes, donde paso a paso iremos recorriendo, de manera didáctica y sencilla, cómo es el funcionamiento de nuestra mente en acción.

Detrás de cada sentimiento, pensamiento, actitud, conducta y hábito, veremos reflejados en perfecta coordinación estos siete poderes fundamentales.

El objetivo de este libro es, en primer lugar, que conozcas estos Siete Poderes que forman parte de ti y, en segundo lugar, que aprendas a ser capaz de controlarlos y de modificar aquello que tú veas necesario, para sentirte más satisfecho contigo mismo. En definitiva, este libro pretende que llegues a convertirte en la persona que deseas ser. En cada página, encontrarás cómo puedes hacerlo.

Vamos a realizar un breve recorrido por cada uno de esos poderes que iremos analizando en profundidad en los próximos capítulos.

PRIMER PODER SOY UNA MARAVILLA

Tengo fe en mí mismo y en mis incontables
capacidades y posibilidades

El primer poder queda resumido en la siguiente afirmación: «Estoy hecho de una materia prima de primera calidad». ¿Qué significa eso?, que el cuerpo humano tiene una fortaleza increíble, que es capaz de sobrevivir en situaciones que parecía imposible que alguien superase.

Por lo tanto, la primera parada del camino consiste en tener una inquebrantable fe y confianza en nuestras capacidades y posibilidades, que, probablemente, no has sabido utilizar convenientemente en tu propio beneficio. En alguna ocasión te has creído que eres débil, que no puedes controlar nada y que las cosas se te escapan de las manos, sin que puedas dirigir tu existencia.

¿Tenemos limitaciones? Sí. ¿Podemos controlarlo todo? No. Pero tienes en tus manos el arma más poderosa: sólo tú puedes decidir qué vas a hacer con tu vida. Tú puedes cambiar la manera de enfocar las cosas. Únicamente tú puedes saltar las barreras que te pones por no tener confianza en ti mismo, cuando piensas que el éxito lo obtienen unos pocos afortunados y que tu nombre no está en esa lista.

Todavía no sabes que tu mente es como un trozo de arcilla que puedes modelar a tu antojo. Tienes el futuro en la palma de la mano y en cada pliegue de tu cerebro. En esto consiste el primer poder: me sobra fortaleza para derrumbar lo que no me deja seguir adelante y conseguir mis objetivos.

SEGUNDO PODER SOY LO QUE PIENSO

La forma en que pienso afecta de manera directa a mi salud física, psíquica y emocional

El segundo poder es pura lógica. Nos adentraremos en el apasionante mundo de los pensamientos y demostraremos que somos y nos convertimos en lo que pensamos. Debemos tener en cuenta que todo pensamiento tiene una o varias consecuencias que afectan tanto a la salud de nuestro cuerpo, como a la salud de nuestra mente y, en última instancia, a nuestra propia existencia. Los grandes pensadores y sabios de todos los

tiempos, así como la ciencia del siglo XXI, lo han demostrado. Este libro pretende ser un canto de júbilo y de reconocimiento al extraordinario poder de nuestra mente, de nuestro pensamiento, que es la mente en acción. Ya Blas Pascal (matemático, físico y filósofo francés) afirmó en el siglo XVII que «el pensamiento nos consuela de todo y todo lo remedia; si alguna vez os hace mal, pedidle el remedio de éste y os lo dará». Pero por muy maravillados que estemos en nuestro análisis de los pensamientos, no podemos quedarnos ahí. El paso siguiente será aprender a generar pensamientos positivos, optimistas, de esperanza, de ilusión y de alegría de vivir.

TERCER PODER REPASO MENTAL

El verdadero cambio se produce cuando se crean nuevos circuitos cerebrales

El tercer poder es el «repasso mental», que consiste en realizar una acción o plasmar una idea utilizando la imaginación. Por ejemplo, imagina los pasos que tienes que dar para hacer una tortilla de dos huevos. Cuando cierras los ojos y te ves a ti mismo cocinar la tortilla en tu imaginación, estás estimulando en tu cerebro los mismos circuitos neuronales (que serán explicados más adelante) que si lo hicieras en realidad. ¿Verdad que es fascinante? A ese proceso lo llamamos «repasso mental». Con el tercer poder aprenderás a realizar un repaso mental positivo, atento, reflexivo y consciente, caracterizado por una incesante repetición de pensamientos saludables, reconfortantes y persistentes, encaminados a desarrollar nuevos circuitos neuronales y cambiar el funcionamiento de nuestro cerebro, hasta que adquiera nuevos hábitos o rutinas positivas. ¿Qué ocurrirá con los hábitos y rutinas que ya estaban instalados en nuestra mente y que nos perjudicaban, enfermaban y creaban problemas? Pues que desaparecerán, provocando un nuevo estado físico, emocional, mental más saludable y con un mayor bienestar.

CUARTO PODER REAFIRMACIÓN

Compruebo y estoy convencido
de que me he reinventado

En el cuarto poder, serás consciente del nuevo ser en que te estás convirtiendo día a día, una persona totalmente renovada. Es el amanecer de una nueva vida. Se ha producido el «milagro». Todo en ti es luz, paz y felicidad, disfrutas de manera intensa el nacimiento a una nueva vida. Como un recién nacido necesita de cuidados y alimentos constantes para

sobrevivir y llegar a ser un adulto feliz, tú también deberás alimentar y cuidar a ese nuevo ser con los tres «alimentos-poderes» que ya conoces. Es necesario que este estado de plenitud conseguido, este éxtasis mental, lo mantengas con nuevos pensamientos positivos, sin dejar de visualizarte, de meditar y de ser consciente de que todo lo estás logrando, consiguiendo que tu repaso mental positivo y feliz sea lo normal. En este instante, eres todo un maestro del cuarto poder, te has abierto a una nueva vida, donde sólo tú estás al mando.

QUINTO PODER AUTOCONTROL

Estoy al mando de mi vida. Todo está bajo control

El quinto poder es la convicción de que ahora sí que eres tú quien lleva el timón de tu vida. Ahora, siendo consciente de tus limitaciones y carencias, no dejas de sentir que «eres Dios por tu pensamiento», tal y como afirma Alfonso de Lamartine en su célebre cita. Te estás creando a ti mismo a cada instante, con tus pensamientos, sentimientos y actitudes.

Percibes la realidad interior de tu autocontrol, de tu autodomínio y de la fuerza de estar al mando de tu existencia. No como antes, que eran los demás y las circunstancias quienes marcaban tu camino.

SEXTO PODER ME SIENTO CREADOR

Al ser para los demás, también soy para mí mismo

El sexto poder es la necesidad de dar, de ayudar, de dejar huella, de servir de ejemplo y de referente. Consiste en enseñar lo aprendido y contribuir a que los demás descubran las maravillas que encierran dentro de su ser y que se unan contigo en la experiencia gozosa de esa nueva vida, nueva forma de pensar, sentir y obrar.

SÉPTIMO PODER ME SIENTO PARTE DE UN TODO Soy parte de una energía universal e infinita

El séptimo poder consiste en sentir la conexión con los demás, con el universo, con el «todo», con esa energía, esencia, fuerza, poder omnipresente, con todos los seres del

universo, sentir que «somos todos para todos». Al conseguir nuestro propósito, nadie estará jamás solo, ni tampoco dejará de existir, sino que un día sufrirá una transformación del nivel físico y corpóreo al nivel espiritual, del que conocemos muy poco, pero que es una realidad. Ahora comprendemos muy bien las palabras de R. W. Emerson cuando afirma que «el hombre es una parte del universo que ha cobrado vida». Somos la vida y somos la eternidad, aunque en otra dimensión distinta a la actual. Cuando la voz de nuestras palabras se extinga para siempre con la muerte física de nuestro cuerpo, que es materia animada, el eco de nuestros pensamientos, sentimientos y obras, en virtud de este séptimo poder, seguirá resonando en las mentes y en los corazones de los demás seres humanos. Seguiremos vivos en los corazones de todos y en el corazón infinito del universo, eterno y lleno de bondad.

Es el momento de comenzar a centrarnos en todos y cada uno de estos poderes que están a nuestra disposición. A medida que vayas avanzando en el libro, notarás su presencia y su fuerza. Adelante.

--	--

*La felicidad de la abeja y el delfín es existir.
La del hombre es saber eso y maravillarse.*

J. Y. COUSTEAU

Si fuéramos conscientes del poder que tiene nuestra mente y nuestro cuerpo, nunca podríamos entristecer. Los descubrimientos científicos no dejan de asombrarnos y de constatar que somos una auténtica maravilla. Nuestra mente es un prodigio y dirige a nuestro cuerpo, que funciona como un mecanismo de relojería. Somos una auténtica maravilla de la naturaleza, y es necesario que seamos conscientes de ello, porque en nuestra mente y en nuestro cuerpo se encuentran albergadas todas las soluciones y mecanismos que nos permiten vivir en paz y gozar del bienestar.

Como bien dijo Cousteau, la felicidad del hombre necesariamente tiene que ir más allá de su propia existencia, como es el caso de los demás animales, y concretamente hace referencia a la abeja y al delfín; nuestra felicidad consiste en sentirnos y percibirnos como la maravilla que somos entre todas las especies de nuestro gran planeta azul, la Tierra.

Podemos sentirnos gozosos por el simple hecho de existir, claro que sí, pero también tenemos que dar un paso más y tener en cuenta que poseemos infinitas posibilidades más, gracias a la sabiduría que nos aporta nuestra todopoderosa mente y a las incontables fortalezas humanas. Estos dos principales ingredientes, sabiduría y fortaleza, hacen que confiemos en nuestras capacidades y tengamos una demoledora fe en nosotros mismos.

En este capítulo me gustaría explicarte alguna de las cosas que tu mente puede llegar a hacer sin que nos demos ni cuenta. Tal es su poder. Pero antes de entrar en demasiados detalles y de hablarte de tu mente prodigiosa, me gustaría que te quedaras con dos conceptos fundamentales: la mente consciente y la mente inconsciente. La mente consciente es la que se encarga de dirigir nuestra voluntad, y la inconsciente, la que hace que nuestro organismo funcione sin que nos demos cuenta de ello.

Vamos a comenzar explicando, en este primer poder, algunas de las maravillas que hace tu mente inconsciente y que probablemente apenas conoces. Te propongo un pequeño experimento, donde podrás ser partícipe de lo increíble que es. Concéntrate en tus ojos y presta atención a un solo parpadeo. Durante ese brevísimo espacio de tiempo en el que tus ojos se cierran y se vuelven a abrir, tienen lugar unas cien mil reacciones

químicas en una única célula.

¿A que no te habías dado cuenta? Es como si nuestro cuerpo tuviese un piloto automático que guía su funcionamiento sin que nosotros tengamos que estar pendientes de ello. A ese maravilloso comandante lo llamamos mente inconsciente, ya que funciona sin que la dirijamos de forma consciente.

¿Sabías que tu corazón lleva a cabo cien mil latidos por día y cuarenta millones de latidos en un año? Si tienes setenta años, tu corazón ha latido ya tres mil millones de veces sin que tú tengas que darle ni una sola orden. Además de ello, es capaz de bombear seis litros de sangre al minuto, que serán trescientos sesenta litros en una hora, que, a su vez, se convertirán en la grandiosa suma de ocho mil seiscientos cuarenta litros al cabo de un día.

Si quieres seguir maravillándote con tu mente inconsciente, podemos repasar algún dato más que, sin duda, te dejará sorprendido y fascinado.

Si volvemos a los trescientos sesenta litros de sangre que tu corazón bombea en una hora y que recorren las arterias de tu cuerpo, ¿sabías que lo hace a través de cien mil kilómetros de longitud, es decir, más de dos veces la circunferencia de nuestro planeta Tierra? Pues bien, cada célula sanguínea tarda entre veinte y sesenta segundos en recorrer un circuito completo a lo largo del cuerpo.

Cada uno de los glóbulos rojos, también llamados hematíes, realiza entre 75 000 y 200 000 vueltas a lo largo de su vida. Si hiciéramos una fila con todos los hematíes de nuestro cuerpo... ¡tendríamos una longitud de cincuenta kilómetros!

Ahora, si tenemos en cuenta que tu cuerpo tiene entre setenta y cien billones (con «b») de células, y que tan sólo hemos prestado atención a nuestro sistema circulatorio, sin tener en cuenta otros órganos como son el aparato respiratorio, digestivo, reproductor, locomotor y nervioso, ¿te imaginas una «fábrica de vida» más perfecta? ¿Comprendes ahora por qué eres una maravilla?

Me gustaría que diésemos un paso más en el conocimiento de nuestra poderosa mente y fuéramos más allá de la teoría para pasar a la práctica. ¿Quieres convertirte en el científico de tu propio cerebro? ¿Te atreves a experimentar de lo que eres capaz?

Si aceptas el reto, coge un lápiz y realiza las tareas que te proponemos a continuación.

1.ª Tarea

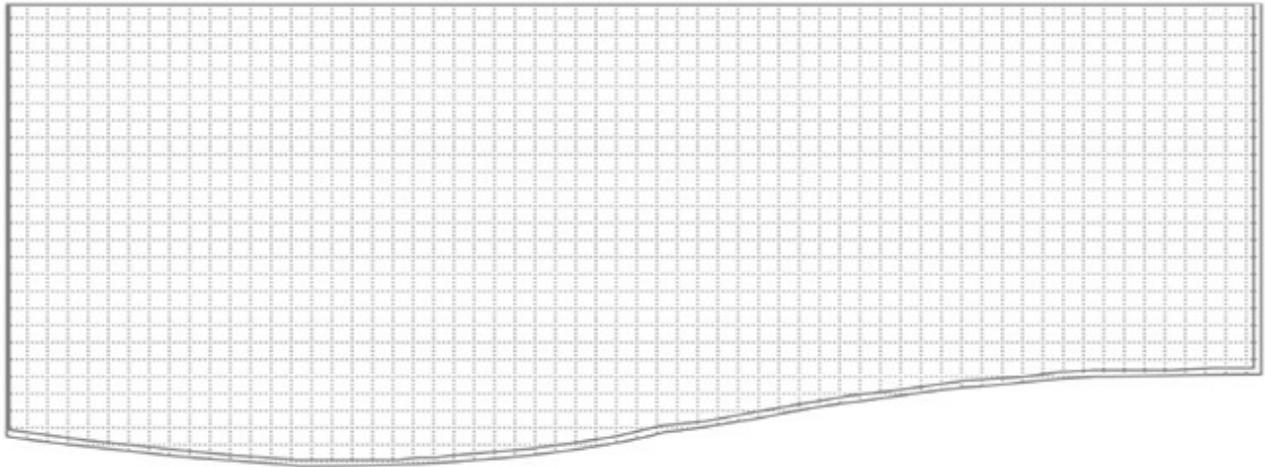
Intenta leer el siguiente texto y reescríbelo en el espacio correspondiente. Tapa la solución de la página siguiente con una cartulina y luego comprueba los aciertos.

SGEÚN UN ETSDUIO DE UNA UIVENRSDIAD IGNLSEA, NO IPMOTRA EL ODREN EN EL QUE LAS LTEARS ETSÁN ERSCIATS, LA ÚICNA CSOA IPORMTNATE ES QUE LA PMRIREA Y LA ÚTLIMA LTERA ESÉTN ECSRITAS EN LA PSIOCION COCR RTEA. EL RSTEO PEUDE ETSAR TOATLMNETE MAL Y AÚN

PORDAS LERELO SIN POBRLEAMS.

ETSO ES PQUORE NO LEMEOS CADA LTERA POR SÍ MSIMA, SNIO LA PAALBRA EN UN TDOO.
¿NO TE PREACE ICRNEILBE?

Si ya lo has leído, ahora puedes escribirlo:



Solución

SEGÚN UN ESTUDIO DE UNA UNIVERSIDAD INGLESA, NO IMPORTA EL ORDEN EN EL QUE LAS LETRAS ESTÁN ESCRITAS, LA ÚNICA COSA IMPORTANTE ES QUE LA PRIMERA Y LA ÚLTIMA LETRA ESTÉN ESCRITAS EN LA POSICIÓN CORRECTA. EL RESTO PUEDE ESTAR TOTALMENTE MAL Y AUN PODRÁS LEERLO SIN PROBLEMAS.

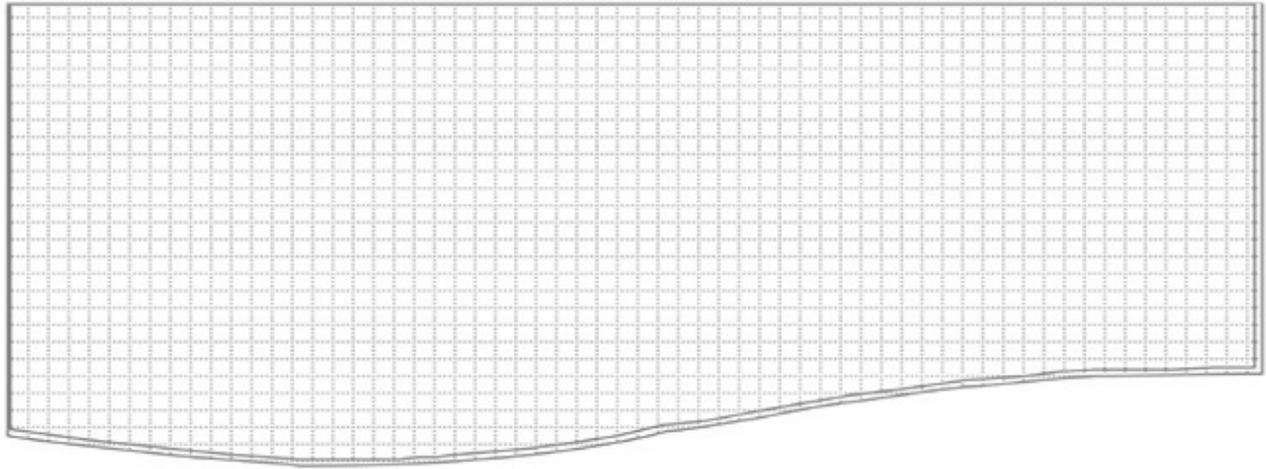
ESTO ES PORQUE NO LEEMOS CADA LETRA POR SÍ MISMA, SINO LA PALABRA EN UN TODO.
¿NO TE PARECE INCREÍBLE?

2.^a Tarea

Intenta leer el siguiente texto y reescríbelo en el espacio correspondiente. Luego comprueba los aciertos en la página siguiente.

C13R70 D14 D3 V3R4N0 3574B4 3N L4 PL4Y4 0853RV4ND0 A D05 CH1C45 8R1NC4ND0 3N 14
4R3N4, 357484N 7R484J484ND0 MUCH0 C0N57RUY3ND0 UNC4571LL0 D3 4R3N4 C0N 70RR35,
P454D1Z05 0CUL705 Y PU3N735. CU4ND0 357484N 4C484ND0 V1N0 UN4 0L4 D357RUY3ND0 70D0
R3DUC13ND0 3L C4571LL0 4 UNM0N70N D3 4R3N4 Y 35PUM4...

Si ya lo has leído, ahora puedes escribirlo:



Solución

CIERTO DÍA DE VERANO ESTABA EN LA PLAYA OBSERVANDO A DOS CHICAS BRINCANDO EN LA ARENA, ESTABAN TRABAJANDO MUCHO CONSTRUYENDO UN CASTILLO DE ARENA CON TORRES, PASADIZOS OCULTOS Y PUENTES. CUANDO ESTABAN ACABANDO VINO UNA OLA DESTRUYENDO TODO REDUCIENDO EL CASTILLO A UN MONTÓN DE ARENA Y ESPUMA...

¿Sabes cómo logra tu cerebro hacer esto? Porque es capaz de ordenar las letras desordenadas en la primera tarea y sustituir los números por letras en la segunda. Si analizas con más atención la última tarea, verás que la apariencia de los números es similar a las letras que los sustituyen después, como, por ejemplo, el número uno, que equivale a la I, el siete a la T, el cuatro a la A, el cero a la O, etc.

Asombroso, ¿verdad? Pues esto es sólo una parte, porque nuestro cerebro es el órgano más complejo y fascinante que existe en el universo.

Presta atención a los siete datos, que resumen la grandiosa capacidad de nuestro cerebro:

1. El cerebro es, como mínimo, mil veces más rápido que el superordenador más veloz del mundo.
2. Un trocito de cerebro del tamaño de un grano de arena contiene cien mil neuronas y mil millones de sinapsis. El número de sinapsis (conexiones entre las células nerviosas, es decir, las neuronas) en la corteza cerebral es de sesenta billones.
3. El cerebro está siempre funcionando, nunca se apaga y ni siquiera descansa en toda nuestra vida.
4. El cerebro se reestructura continuamente mientras seguimos vivos.
5. La compañía Laboratorios de Tecnología Avanzada de la Corporación RCA ofrece las siguientes comparaciones, según se publicaron en la revista *Business Week*: con toda la tecnología humana existente, el cerebro humano todavía tiene una capacidad diez veces mayor que lo que está almacenado en los archivos nacionales de Estados Unidos, quinientas veces mayor que un sistema de memoria de un ordenador avanzado y diez mil veces mayor que lo que está registrado en la *Enciclopedia Británica*.
6. El cerebro contiene unos cien mil millones de neuronas (cifra aproximada al de las estrellas de

nuestra galaxia), cada una de las cuales se interconecta con otras por un número de sinapsis, que va desde varios centenares a más de veinte mil, formando una red estructural que es unas cien veces más compleja que la red telefónica mundial.

7. Un mensaje enviado desde el cerebro a cualquier parte de nuestro organismo puede alcanzar una velocidad de 360 kilómetros por hora. De este modo, un impulso nervioso tarda dos décimas de segundo en llegar de la cabeza a los pies.

Te propongo un nuevo experimento.

3.^a Tarea

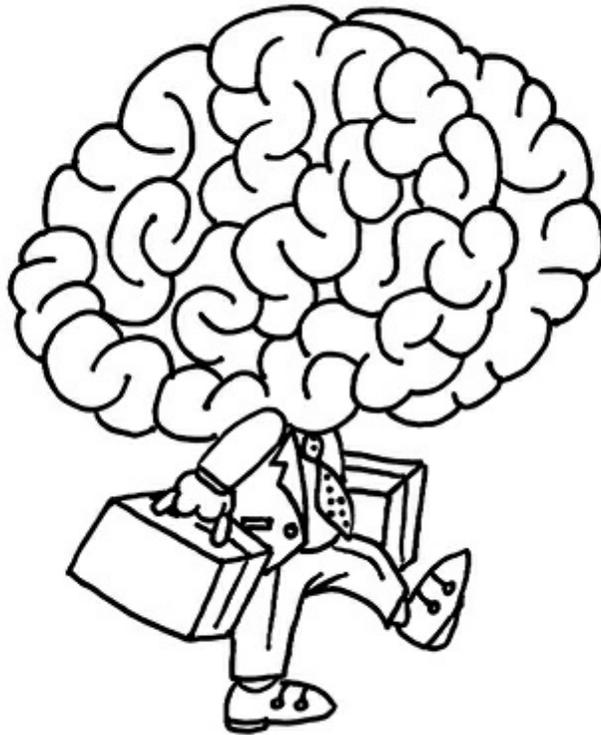
Intenta leer la palabra escrita a continuación y mantenla en tu memoria.

Sacapntas

¿Sabes qué ha ocurrido en el interior de tu cerebro mientras buscabas la palabra correspondiente, es decir, «sacapntas»? Pues que, según los investigadores lingüísticos, tu cerebro busca de doscientas cincuenta a quinientas mil palabras en medio segundo para encontrar una que equivalga a lo que hay en el papel.

Nuestro cerebro, el gran jefe

Nuestro cerebro es un jefe competente y muy eficaz. Trabaja para el sistema nervioso central, que se encarga de recoger la información que le llega a través de los sentidos (como cuando oímos un ruido u olemos una flor), responde a esa información, transmitiéndola a otras partes del cuerpo (da la orden a los músculos de nuestra cabeza para que miremos hacia el ruido o le dice a nuestra mano que se mueva para acercar la flor a nuestra nariz) y coordina de forma general todo nuestro organismo para un óptimo funcionamiento.



Nuestro sistema nervioso tiene mucho trabajo y es el responsable de las funciones vitales autónomas, tales como la digestión, la respiración y el ritmo cardiaco. Como en una gran empresa, el sistema nervioso central y su jefe, el cerebro, constituyen el equipo directivo que coordina la actividad de los distintos órganos entre sí. Entre sus muchas funciones, podemos decir que es el responsable de recibir e integrar la información que recogen nuestros cinco sentidos y gracias a ello, podemos experimentar sensaciones como el frío, el calor, la suavidad o el dolor.

Sin el eficiente trabajo del cerebro no seríamos capaces de aprender habilidades motoras como montar en bicicleta, nadar o realizar alguna actividad que precise la coordinación de nuestros músculos, el uso del equilibrio o los movimientos del aparato locomotor (que está formado por huesos, músculos, tendones, ligamentos y articulaciones y que es el encargado del movimiento corporal).

También nos dice cuándo tenemos hambre o estamos saciados, e interviene en la eliminación de la orina, la regulación del sueño y ajusta nuestras hormonas para el crecimiento corporal y las funciones sexuales.

Sin nuestro cerebro no podríamos tener pensamientos, emociones, memoria o aprendizaje.

¿Conoces a un jefe más competente? Trabaja hasta cuando estamos durmiendo. Veamos qué sucede durante el sueño.

Pues que el cerebro humano, igual que algunas gasolineras, está abierto las

veinticuatro horas. Es decir, continúa procesando información aún mientras dormimos. En el laboratorio de psiquiatría de la Universidad de Wisconsin-Madison se verificó que en la etapa conocida como «sueño profundo», el cerebro asimila y consolida lo aprendido durante el día. El profesor Giulio Tononi, de esta misma universidad, lo resumió así: «Durante el sueño profundo, el cerebro se divide en pequeñas islas que no pueden comunicarse entre sí». Por eso, la conciencia se desvanece, pero eso no impide que, como en las gasolineras de veinticuatro horas, las «máquinas» sigan trabajando.

Así pues, mientras tú descansas, tu cerebro sigue con su faena.

¿Te gustaría saber cómo funciona nuestro cerebro cuando tan sólo somos unos bebés?

Es un gran enigma en un cuerpo diminuto. Los investigadores del BabyLab del Centro de Estudios del Desarrollo Cognitivo, en Inglaterra, revelaron que antes del desarrollo del lenguaje, los bebés son capaces de diferenciar emociones como la solidaridad o el cariño. También pudieron demostrar que sus miradas, llantos, sonrisitas y hasta pucheros responden a una estructura emocional compleja.

¿Ese conocimiento les sirve a los padres? Por supuesto que sí, porque una de las conclusiones que revelan estos asombrosos estudios es que el ser humano, en esos primeros meses de vida, precisa sentirse tocado, abrazado, mimado en definitiva. Y esa necesidad va más allá del afán de todos los padres por dar cariño a sus retoños porque sin darse cuenta, gracias a sus caricias, besos o abrazos, están fomentando el desarrollo de sus hijos. En síntesis: si tienes un bebé, abrázalo.

Una última cosa para completar el gran poder de la mente humana es que el amor también nace en tu cerebro.

El cerebro tiene un pequeño grupo de células en cada lado llamado amígdala. La palabra «amígdala» viene del latín y significa «almendra», en honor a su apariencia. Los científicos creen que las amígdalas son las responsables de las emociones. Así que cuando estás triste porque alguien que tú quieres tiene un problema, sientes alegría por una excelente noticia o gritas entusiasmado porque tu equipo ha ganado un trofeo, tus amígdalas están en pleno rendimiento. Todo lo que somos y sentimos está ahí dentro.

1. Los cien mil millones de neuronas que trabajan cada día en armonía forman lo que tú eres. Todo este inmenso potencial, toda esta maravilla, energía, sabiduría, inteligencia, fuerza y optimismo vital está dentro de ti.
2. Las neuronas contienen casi todos tus recuerdos, conocimientos, capacidades y experiencia vital acumulada.
3. Una fina capa de células del tamaño de unas seis cartas de una baraja puestas en un montón son las responsables de que tengamos calor un día de verano, de calcular las vueltas cuando compramos el pan, de poder reconocer las letras de este libro y encontrar sentido a lo que leemos, de contemplar un amanecer, de huir de un peligro, de ir a la nevera cuando tenemos hambre o sentir la emoción intensa del amor.

De noventa enfermedades, cincuenta las produce la culpa y cuarenta la ignorancia.

P. MANTEGAZZA

Hasta este momento, hemos visto la maravilla de nuestra mente, también nuestro cuerpo es un portento. El cuerpo es el lugar, morada en que vivimos desde que nacemos, necesita el mejor cuidado y trato por nuestra parte. Porque el famoso dicho «mente sana en un cuerpo sano» sigue teniendo perfecta vigencia y a medida que la ciencia avanza y nos descubre nuevos y asombrosos hallazgos, más se confirma esta gran verdad.

Desde hace siete años, con motivo de un ciclo de conferencias que impartí a personas mayores que hacían voluntariado social, tuve la oportunidad de conocer en vivo y en directo a miles de hombres y mujeres de todas las comunidades autónomas. Estas charlas iban dirigidas a personas entre sesenta y noventa años. Las personas que ejercían de voluntarias tenían muy claro que su vida había adquirido un especial sentido y se sentían muy útiles y felices, al poder ayudar a otros mayores con más edad que ellos y lógicamente con mayores limitaciones y dificultades. Pues bien, curiosamente, estas personas mayores, en lo referente al cuidado de su cuerpo, siempre habían mantenido una gran actividad física, comían más bien de forma frugal y se mantenían delgados; superaban adversidades y enfermedades de todo tipo, tenían un por qué, un objetivo claro en sus vidas y se mantenían en estado de fortaleza interior y de alegría de manera habitual. Cuando llegaba la adversidad y las situaciones críticas, lo irremediable, como la pérdida de un ser querido o una grave enfermedad, la aceptaban con resignación y seguían adelante. Su filosofía de vida se resumía en tres simples frases:

1. «Que sea lo que Dios quiera»
2. «La vida es así»
3. «Hay que seguir viviendo»

Estas reflexiones les llevaban a no instalarse en el lamento y la desesperación y a seguir adelante. Estas personas, todas ellas en la medida de sus posibilidades y conocimientos, han sabido hacer lo que era más conveniente para sus cuerpos (actividad física y alimentación sana) y también lo más favorable para sus mentes (estar siempre ocupados en tareas motivadoras, cultivar el buen humor, aceptación positiva de la realidad, optimismo y alegría de vivir).

Somos lo que comemos, sin olvidar el ejercicio físico saludable y un buen mantenimiento. Pero no podemos olvidar que también somos lo que pensamos, es decir, aquello con lo que alimentamos diariamente a nuestra mente.

La cita de Mantegazza que encabeza estas últimas reflexiones puede parecer un tanto exagerada, pero no lo es. Hoy, a finales de la primera década del siglo XXI, sabemos

que la alimentación adecuada y racional previene casi todas las enfermedades y se convierte además en verdadera medicina curativa, incluso cuando ya estamos enfermos. Por eso, cada uno de nosotros somos en buena medida responsables del estado de nuestra salud física (también de la psíquica). En muchas ocasiones, podemos enfermar, o bien porque ignorábamos que ciertos hábitos podían dañar nuestra salud, tanto física como mental, como también por abandono y falta de responsabilidad, comiendo sin medida, abusando de grasas y azúcares, prescindiendo de verduras y frutas en nuestra dieta diaria, abusando de bebidas alcohólicas, fumando o practicando una vida sedentaria, carente de actividad física.

Sigo indagando en las vidas de personas de más de noventa años, que están en activo y mantienen su mente lúcida y su cuerpo en forma, hasta el punto de que la mayoría no anda menos de dos a tres kilómetros al día, y observo que el secreto de su longevidad y felicidad (aparte de su herencia genética) está en que han sabido llevar un «mantenimiento» físico y mental estupendo. Su actitud positiva les ha hecho resistentes.

Era necesario dejar claro, antes de concluir este capítulo sobre el primer poder o capacidad de ser consciente de la maravilla que somos, que el cuidado de nuestro organismo como una máquina perfecta de vida requiere de un mantenimiento adecuado para que cada órgano y su funcionamiento permanezca en buen estado y trabajando de forma coordinada y armoniosa.

--	--

El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino.

S. CRANE

Nuestro pensamiento afecta tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente.

Cuando Arquímedes, geómetra y físico nacido en Siracusa hace veintitrés siglos, dijo: «Dadme un punto de apoyo y moveré la tierra y el cielo», no creo que estuviera hablando solamente de un punto en el espacio. Es muy posible que su intuición y agudeza apuntara a algo más profundo que únicamente el uso físico de la palanca. Si trasladáramos la idea de este gran inventor a nuestro cuerpo humano, concretamente al cerebro, nos daríamos cuenta de que nuestro pensamiento es tan poderoso como la palanca más sofisticada. Los engranajes del pensamiento todo lo mueven, generan, activan, con su permanente dinámica creadora. Eso sí, no nos vale cualquier tipo de idea para que este proceso ocurra, necesitamos crear en nuestra mente pensamientos positivos. Pero ¿cómo se generan?, ¿qué podemos hacer cada uno de nosotros para convertirnos en creadores del pensamiento positivo?

Con el paso del tiempo, me he dado cuenta de que existen personas bastantes felices y a gusto con sus vidas, que lograron alcanzar sus objetivos de manera espontánea, sin tener los conocimientos que ahora poseemos sobre el potencial de la mente humana. Fueron capaces de activar los Siete Poderes que desarrollo en este libro sin conocerlos. ¿Cómo lo lograron?

Si observamos con detenimiento la vida de estas personas, nos daremos cuenta de que comparten una serie de características:

- Siempre mantienen una actitud positiva consciente.
- Las emociones que más expresan son la gratitud, el gozo y el disfrute por vivir.
- Tienen una buena autoestima, aprecio y valoración de sí mismos. Se sienten a gusto en su propia piel.

¿Qué ocurre con las personas que no tienen las características mencionadas anteriormente?

Hace algo más de dos décadas, diversos estudios revelaron que nuestras actitudes están determinadas solamente en un 10% por factores externos (el ambiente que nos

rodea), que no dependen de nosotros, y en un 90% por nuestra propia mente, que sí podemos controlar en condiciones normales. Apoyándonos en esta realidad, nos hacemos la pregunta del millón: «¿Por qué los seres humanos adoptamos actitudes tan negativas, frustrantes, desvalorizadoras y pesimistas?».

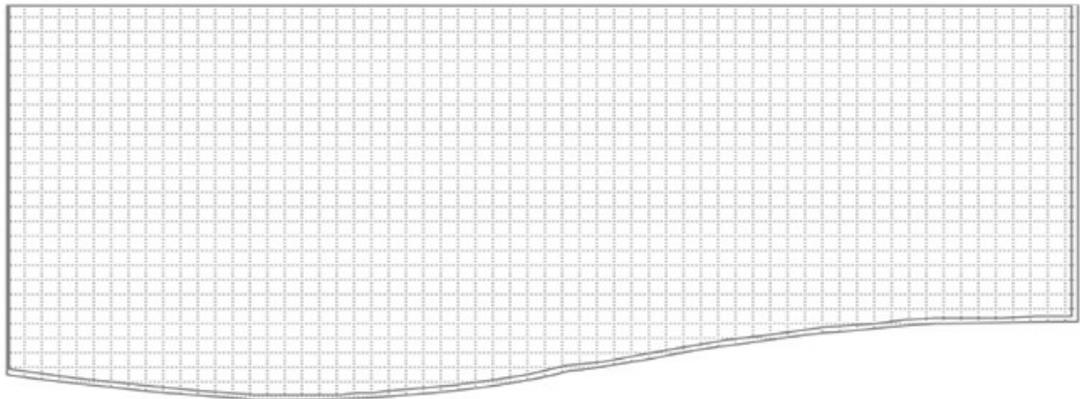
En primer lugar, tenemos que tener en cuenta que la valoración que hacemos de nosotros mismos empieza a tejerse desde nuestra infancia. Si los pequeños logros y éxitos del niño son aplaudidos y destacados por los padres o cuidadores, éste irá adquiriendo una mayor seguridad en sí mismo que con el tiempo se transformará en una buena autoestima. Si por el contrario los pequeños triunfos infantiles pasan desapercibidos o son menospreciados, le provocarán inseguridad, falta de motivación para experimentar y compartir sus nuevas habilidades y, en última instancia, una autoestima pobre.

En segundo lugar, aprendemos tomando como modelo los comportamientos y actitudes de otros niños y adultos, es decir, imitamos gestos, formas de pensar y de actuar. Si tomamos como referencia a personas negativas de nuestro entorno, como padres, hermanos, amigos, profesores, etc., nos contagiarán su manera de pensar, sentir y obrar. Todo se aprende y la convivencia con personas más o menos frustradas, quejicas, hostiles, pesimistas e inseguras, en buena medida condiciona cómo eres tú y de qué manera interpretas lo que sucede a tu alrededor.

Podemos hacer un pequeño alto en el camino, coger un lápiz y contestar a estas preguntas después de una breve reflexión:

1.ª Tarea

1. ¿Cómo me describiría a mí mismo? Apunta cualidades, habilidades, puntos fuertes y debilidades o errores más comunes.



2. ¿Cómo me ven los demás? Pregúntale a tu pareja, a algún otro familiar o a un amigo que te conozca bien.

3. Cuando me encuentro ante un problema, ¿qué es lo primero que hago? ¿Intento buscar soluciones o me quedo bloqueado en las emociones que me provoca? ¿Cómo imagino que será el final de la situación?

4. Con respecto a la gente que me rodea: ¿suelo ser una persona tónica (dotada de optimismo) o tóxica (dotada de pesimismo)? ¿Doy aliento ante las situaciones difíciles o desaliento? ¿Dejo un buen recuerdo en los demás o siembro problemas a mi paso?

¿Cómo han sido tus respuestas? ¿Positivas o negativas? ¿Tienes un buen concepto de ti mismo, estás contento contigo? Reflexiona sobre esto, porque, probablemente, lo que pienses de ti está en la base de todos tus pensamientos. Si no tienes una buena

relación contigo, es difícil que la tengas con las personas y con el mundo que te rodea. Según cuál haya sido tu respuesta a las preguntas anteriores, tal vez, tu primera tarea debería ser enamorarte de ti, de tus capacidades y posibilidades, y entender y justificar tus limitaciones.

Tienes que tener en cuenta que hay personas que purifican y personas que contaminan; personas que motivan y personas que deprimen, personas que fomentan su salud y personas que se dejan enfermar.

Ilustremos esto con un ejemplo. Volvamos a nuestra infancia e imaginemos que somos un bebé que comienza a balbucear sus primeras palabras, a andar y a conseguir pequeños éxitos y que sus padres tóxicos y desalentadores, ante sus primeras dificultades, le dicen: «¡Cuánto tardas en andar, criatura!, ¡eres bastante torpe!, a este paso no consigues hablar ni cuando tengas diez años...». ¿Te imaginas cómo quedará su autoestima con estos comentarios? ¿Qué será de su futuro, si no le motivan, estimulan y valoran para que su mente se active positivamente?

Por suerte, lo normal es que los padres, incluso los menos preparados, salten de alegría y aplaudan cada pequeño logro de sus hijos de corta edad y les digan constantemente cuánto les quieren y valoran, celebren con palabras y gestos de aliento el más mínimo progreso, contagiando al niño con su alegría y felicidad.

Los padres que mantienen como constante esa actitud positiva, alentadora y de reconocimiento de los pequeños o grandes logros de sus hijos, activan de manera directa su sentimiento de competencia, enseñándoles el lado positivo de cada situación, poniendo todos los ingredientes para que llegue a ser un auténtico optimista vital. Cuando sea un adulto, este niño querido y valorado, luciendo una alta autoestima, será capaz de buscar siempre la salida de la situación más difícil y angustiada, aunque esté en la oscuridad más profunda. Será capaz de centrar su mente en la débil luz que se cuele tras una pesada puerta y de dirigir la mirada hacia las estrellas, aunque se encuentre en la soledad y la penumbra de una celda.

No hay nada que esté enteramente en nuestro poder más que nuestros pensamientos.

R. DESCARTES

¡RECUERDA!

Ver lo mejor o lo peor en cualquier situación sólo depende de la forma de pensar de cada persona.

Como ya expresé anteriormente, no sólo somos lo que comemos, sino también lo que pensamos. Pero es el momento de dar un paso más a esta reflexión, añadiendo: «Cada persona somos lo que elegimos ser».

El ser humano, con su inteligencia y capacidad de discernimiento, con su habilidad para valorar lo que ocurre a su alrededor y sopesar los acontecimientos y las situaciones, tiene en sus manos la libertad de elegir. Las elecciones pueden tener un carácter claramente positivo o claramente negativo y las decisiones que tomamos constantemente van marcando nuestras vidas.

La actitud positiva consciente, innata o aprendida, ofrece a las personas que la poseen una vida más saludable tanto desde el punto de vista mental, emocional o social, como desde un punto de vista espiritual. Esta actitud corre pareja con la gratitud y juntas se traducen en dar gracias a la vida y sentir profundamente y de manera permanente el gozo de existir, sin necesidad de nada más.

Por nuestra vida también pasan los problemas, sinsabores y desgracias, y no hay manera de evitar el barro y el lodo del camino que pisamos. Pero nuestra mente, nuestros ojos, todo nuestro ser, pone los cinco sentidos hacia el rayo de luz que se refleja en una noche profunda, contempla la belleza del paisaje más escarpado y se queda con la parte más tierna y bondadosa del ser humano.

Sea cual sea el lugar en el que vivamos, la edad que tengamos y las circunstancias que nos rodeen y que nos condicionen, una persona con una mente positiva y bien entrenada permanece focalizada fundamentalmente en todo aquello por lo que debe sentirse agradecido y feliz. Es consciente, aunque con humildad, de la maravilla que es y de las infinitas posibilidades de su poderosa mente para crear bien y bondad por todas partes.

Si eres gratitud, si eres esperanza, si aceptas tu realidad sea cual sea y la trasciendes, no dejarás lugar al derrotismo y a la desesperanza y bloquearás todos tus pensamientos, sentimientos y actitudes negativas hasta que se debiliten tanto que lleguen a extinguirse.

Sería una buena costumbre que antes de acostarnos, cuando termina la jornada de cada día, dediquemos unos minutos a la serena reflexión y meditación con nosotros mismos y demos cumplida respuesta a las siguientes preguntas:

2.^a Tarea

1. ¿Qué es lo más gratificante y motivador que me ha ocurrido hoy?
Doy gracias por ello y me siento privilegiado y feliz.
2. ¿A qué persona/s en concreto debo estar especialmente agradecido?
Procura, si es posible, manifestarle tu gratitud de manera directa y personal, cuando puedas.
3. ¿A quién he hecho feliz hoy, le he elevado su autoestima, le he ayudado a

sentirse mejor?

Me felicito por ello.

4. ¿Qué proyectos tengo para mañana que puedan ser gratos para mí y para los demás?

¡Visualízalos! Imagina que ya están ocurriendo.

5. Puesto que sólo somos lo que amamos y el amor que recibimos; lo que vivimos y disfrutamos y el bien que hacemos, las últimas preguntas son:

- a. ¿Cuánto he amado y cuánto he recibido?
- b. ¿Con qué intensidad he vivido y disfrutado?
- c. ¿Cuánto bien y bondad he generado?

*Los imperios del futuro
serán los imperios de la mente.*

W. CHURCHILL

Hemos reflexionado sobre lo que opinamos de nosotros mismos, sobre nuestras decisiones y proyectos. Hemos explorado las emociones y nuestra capacidad para resolver problemas. Ahora viene el momento de que conozcas dónde nace todo esto. ¿En qué lugar de nuestro cerebro se generan las ideas, las actitudes o los sentimientos? Sólo conociendo lo que sucede en nuestra mente (cómo se generan nuestros pensamientos) podremos variar aquellos que nos molestan, que suponen una barrera para nuestra felicidad.

Coge lápiz y papel, porque juntos desvelaremos el misterio.

¿Cómo es capaz nuestro cerebro de hacer todo lo que hemos explicado que hace?, ¿cómo puede gobernar nuestras acciones conscientes e inconscientes?, ¿qué está ocurriendo en su interior cuando retiramos la mano rápidamente al sentir el intenso calor de una llama, cuando nos reímos al escuchar un chiste o nos impulsamos para alcanzar una pelota?

La respuesta está en las células nerviosas que componen nuestro cerebro y que se llaman neuronas.

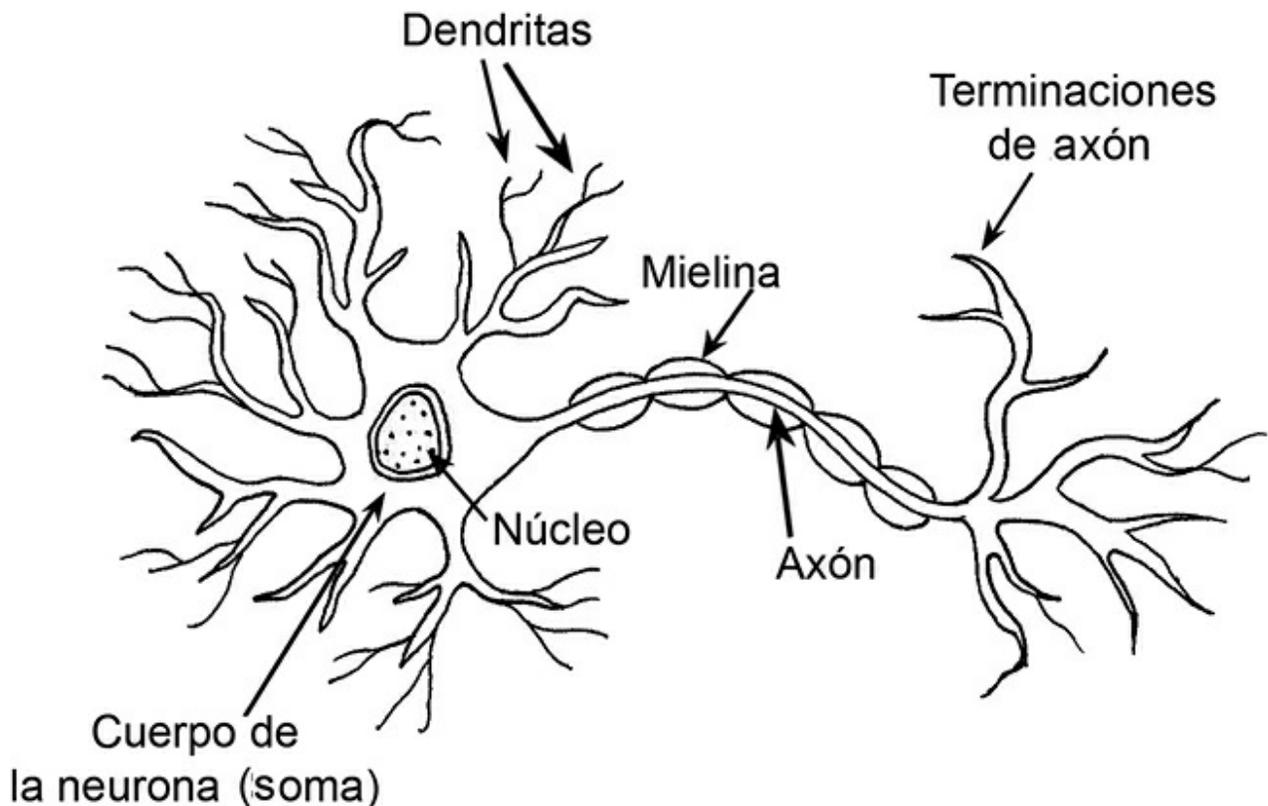
Para desvelar este misterio tenemos que remontarnos al principio de nuestra propia existencia, es decir, al momento en el que somos concebidos.

Tres semanas después de que el espermatozoide fecunde al óvulo, comienzan a formarse las neuronas. A las cuatro semanas, un embrión humano ya fabrica más de 8000 células nerviosas cada segundo. Se desarrollan en momentos de intensa actividad, y a veces hasta se producen 250 000 células por minuto. Después del nacimiento, el cerebro continúa creciendo y creando neuronas.

Un dato que te hará entender por qué somos el animal más inteligente de la Tierra: «El cerebro del bebé humano, a diferencia del de cualquier otro animal, se triplica en tamaño durante su primer año de vida».

Mientras estás leyendo, unos cien mil millones de neuronas se encuentran en el interior de tu cerebro, procesando la información, realizando nuevos aprendizajes, guiando a tus manos para pasar la página, y un montón de acciones más que realizas sin casi darte cuenta.

¿Te gustaría saber qué aspecto tiene una neurona? Cierra los ojos e imagina la estrella que colocamos en el árbol de Navidad. Aunque te cueste creerlo, su forma es muy parecida a la de una auténtica neurona como la que te mostramos a continuación:



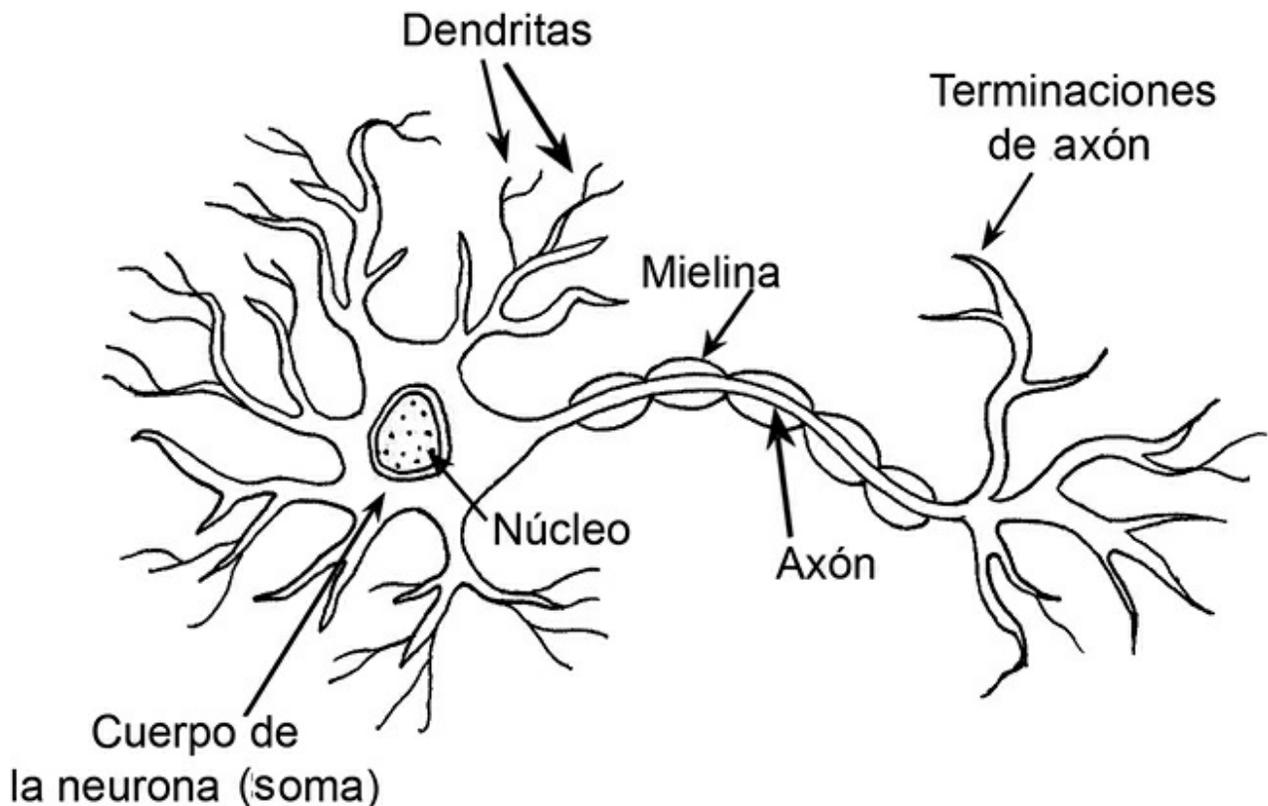
Vamos a explicar cada una de las partes que aparecen en el dibujo:

1. **Cuerpo de la neurona o soma:** es la parte principal de la célula, donde se encuentra el núcleo, que es el que contiene el material genético en forma de cromosomas.
2. **Dendritas:** son extensiones que salen del cuerpo de la neurona y tienen la apariencia de las ramas de un árbol. En ellas es donde se reciben los mensajes químicos de otras neuronas.

Un dato que te hará entender por qué somos el animal más inteligente de la Tierra: «El cerebro del bebé humano, a diferencia del de cualquier otro animal, se triplica en tamaño durante su primer año de vida».

Mientras estás leyendo, unos cien mil millones de neuronas se encuentran en el interior de tu cerebro, procesando la información, realizando nuevos aprendizajes, guiando a tus manos para pasar la página, y un montón de acciones más que realizas sin casi darte cuenta.

¿Te gustaría saber qué aspecto tiene una neurona? Cierra los ojos e imagina la estrella que colocamos en el árbol de Navidad. Aunque te cueste creerlo, su forma es muy parecida a la de una auténtica neurona como la que te mostramos a continuación:



Vamos a explicar cada una de las partes que aparecen en el dibujo:

1. **Cuerpo de la neurona o soma:** es la parte principal de la célula, donde se encuentra el núcleo, que es el que contiene el material genético en forma de cromosomas.
2. **Dendritas:** son extensiones que salen del cuerpo de la neurona y tienen la apariencia de las ramas de un árbol. En ellas es donde se reciben los mensajes químicos de otras neuronas.

Como ya expresé anteriormente, no sólo somos lo que comemos, sino también lo que pensamos. Pero es el momento de dar un paso más a esta reflexión, añadiendo: «Cada persona somos lo que elegimos ser».

El ser humano, con su inteligencia y capacidad de discernimiento, con su habilidad para valorar lo que ocurre a su alrededor y sopesar los acontecimientos y las situaciones, tiene en sus manos la libertad de elegir. Las elecciones pueden tener un carácter claramente positivo o claramente negativo y las decisiones que tomamos constantemente van marcando nuestras vidas.

La actitud positiva consciente, innata o aprendida, ofrece a las personas que la poseen una vida más saludable tanto desde el punto de vista mental, emocional o social, como desde un punto de vista espiritual. Esta actitud corre pareja con la gratitud y juntas se traducen en dar gracias a la vida y sentir profundamente y de manera permanente el gozo de existir, sin necesidad de nada más.

Por nuestra vida también pasan los problemas, sinsabores y desgracias, y no hay manera de evitar el barro y el lodo del camino que pisamos. Pero nuestra mente, nuestros ojos, todo nuestro ser, pone los cinco sentidos hacia el rayo de luz que se refleja en una noche profunda, contempla la belleza del paisaje más escarpado y se queda con la parte más tierna y bondadosa del ser humano.

Sea cual sea el lugar en el que vivamos, la edad que tengamos y las circunstancias que nos rodeen y que nos condicionen, una persona con una mente positiva y bien entrenada permanece focalizada fundamentalmente en todo aquello por lo que debe sentirse agradecido y feliz. Es consciente, aunque con humildad, de la maravilla que es y de las infinitas posibilidades de su poderosa mente para crear bien y bondad por todas partes.

Si eres gratitud, si eres esperanza, si aceptas tu realidad sea cual sea y la trasciendes, no dejarás lugar al derrotismo y a la desesperanza y bloquearás todos tus pensamientos, sentimientos y actitudes negativas hasta que se debiliten tanto que lleguen a extinguirse.

Sería una buena costumbre que antes de acostarnos, cuando termina la jornada de cada día, dediquemos unos minutos a la serena reflexión y meditación con nosotros mismos y demos cumplida respuesta a las siguientes preguntas:

2.^a Tarea

1. ¿Qué es lo más gratificante y motivador que me ha ocurrido hoy?
Doy gracias por ello y me siento privilegiado y feliz.
2. ¿A qué persona/s en concreto debo estar especialmente agradecido?
Procura, si es posible, manifestarle tu gratitud de manera directa y personal, cuando puedas.
3. ¿A quién he hecho feliz hoy, le he elevado su autoestima, le he ayudado a

interior de la neurona dentro de unos saquitos que se llaman vesículas sinápticas, que al llegar al final del axón, eclosionan y vacían los neurotransmisores que llevan en su interior, por la pequeña rendija que anteriormente llamamos espacio sináptico.

4. Al otro lado del espacio sináptico, se encuentra la dendrita de la neurona vecina, que recibe a los neurotransmisores «con los brazos abiertos», mediante unas moléculas llamadas receptores.
5. Cuando un neurotransmisor (que es como una llave) se une a su receptor (su cerradura), provoca una reacción. Existen muchos neurotransmisores, pero uno de los más famosos es la serotonina, que está relacionada con nuestro estado de ánimo. Cuando estamos tristes, es porque nuestras neuronas no están segregando serotonina. ¿No te parece increíble?

Lo último que nos queda saber sobre este proceso es que el impulso eléctrico va viajando de una neurona a otra y a través de nuestro sistema nervioso, el mensaje que las neuronas envían llega al resto de nuestro cuerpo.

De esta forma, podemos ver que todas nuestras reacciones se generan en nuestro cerebro. Es cierto que cuando vemos un león y escapamos es porque nuestras neuronas reciben la información necesaria para expulsar las sustancias apropiadas que nos permiten huir, pero no es menos cierto que cuando nos suspenden una asignatura nuestro cerebro, según esté educado, puede lanzar mensajes de angustia o de ánimo: «Soy la persona más inútil del mundo» o «no pasa nada, me voy a esforzar más y seguro que puedo aprobar la próxima vez». Todo, absolutamente todos nuestros pensamientos se generan en nuestro cerebro y éstos son los responsables de nuestras emociones.

--	--

Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos hacemos nuestro mundo.

BUDA

Hace tan sólo catorce años, en 1995, la neurofisiología demostró cuáles eran los efectos de un ensayo mental que consistía en

1. Observar la acción que realiza una persona o varias como, por ejemplo, ver cómo alguien toca algún instrumento musical o cocina, y repasarla mentalmente.
2. Imaginarse a uno mismo realizando esa misma acción, es decir, recorrer con nuestro pensamiento cada uno de los pasos que ha dado la persona que ha realizado la acción.

¿Sabes lo que descubrieron?

Que las personas que observaron, visualizaron e imaginaron que realizaban esas acciones desarrollaban los mismos cambios cerebrales que los que realmente ejecutaban las tareas.

A este descubrimiento se le llamó «aprendizaje hebbiano» y lo que demostraba era que las neuronas que se activan juntas se estructuran juntas. Es decir, cuando un conjunto de neuronas se relacionan entre ellas para llevar a cabo una acción, terminan por trabajar siempre de forma conjunta.

En el famoso experimento mencionado de 1995 se demostró que los sujetos que iban repasando mentalmente las secuencias musicales de un piano que otros ejecutaban activaban su cerebro de la misma manera que si estuvieran tocando en realidad.

En posteriores experimentos se ha comprobado que se puede visualizar un dedo y moverlo con la mente, así como partes del cuerpo inmovilizadas.

El ejemplo más claro y conocido en el campo de la medicina es el de la apoplejía. Este accidente vascular hace que la sangre oxigenada disminuya de forma súbita en nuestro cerebro y, por lo tanto, que se dañe el tejido neurológico en una parte de éste que puede estar asociada a una pierna, a un brazo o la mitad del cuerpo (hemiplejía). Esto lleva a que el paciente pierda el control de ese miembro o de esa parte del cuerpo. Hasta hace poco más de una década se mantenía que la parálisis sería permanente si no había una respuesta de mejoría en dos-tres semanas. En la actualidad sabemos que el cerebro

tiene una gran plasticidad, y que personas bastante mayores que llevaban entre quince y veinte años con miembros paralizados han logrado ejercer un cierto control sobre ellos. Como puedes ver, el poder de la mente es tremendo. Pero ¿cómo se hace posible esta proeza? Mediante el repaso mental consciente, y ayudado del optimismo vital que hace que la persona se sienta capaz de conseguir mover su órgano dañado y que reprogramme su mente. Todo esto hace posible que la parálisis pueda revertir. Si se logran reproducir, a través del pensamiento, los mismos patrones cerebrales que empleaba la persona cuando tenía su cuerpo sano y era capaz de mover y manejar cada uno de sus miembros de manera natural, se puede recuperar el movimiento.

«El aprendizaje hebbiano» tiene un principio que nos conviene recordar:

Así como lo que se ejercita se potencia y desarrolla, también lo que no se ejercita se pierde.

Este principio que acabamos de anunciar es de capital importancia y nos confiere un extraordinario poder a los humanos porque, según él, podemos librarnos de hábitos y actitudes negativas que nos perjudican y causan muchos males. Y por otra parte, podemos ejercitar hábitos y actitudes positivas.

Partiendo de que las neuronas que se activan juntas se estructuran juntas, ¿qué ocurriría si rompiéramos esa cadena al impedir que se activen juntas? Pues que dejarían de estructurarse juntas y en consecuencia, de acuerdo con el «aprendizaje hebbiano», nuestro cerebro podría desactivar y descartar los circuitos neuronales no utilizados. De esta manera, estamos cumpliendo la ley universal que defiende que lo que no se utiliza se debilita hasta perderse.

Como vimos en el capítulo anterior, unas neuronas se relacionan con otras y segregan un tipo de sustancia que nos provoca una sensación de placer, pero estas neuronas pueden no relacionarse y que nuestro organismo no segregue este neurotransmisor, y por lo tanto, sentirnos abatidos. Obviamente, este ejemplo es una síntesis muy reducida de lo que pasa en nuestro cerebro, pero lo que quiero que el lector entienda es que si activamos pensamientos positivos, nuestro cerebro aprende a lanzar pensamientos positivos.

¿Cómo podemos romper con los malos hábitos del pensamiento?

Pensemos en el siguiente ejemplo: María se enamoró perdidamente a los dieciocho años de un chico que la abandonó por una amiga, produciéndole un terrible dolor psíquico que acabó convirtiéndose en una depresión de la que le costó salir. A partir de ese momento, María asoció el amor con la decepción y el engaño. Cuando tenía la posibilidad de sentir amor, su red neuronal siempre conectaba esa emoción positiva con las emociones negativas que experimentó cuando él la abandonó: ira, dolor, rabia, etc. A

partir de entonces, cada vez que conocía a un hombre, se ponía a la defensiva y siempre, siempre, su respuesta neuronal se cargaba de negatividad. Si practicamos una determinada respuesta emocional, esa conexión sináptica se refuerza cada vez más. ¿Y sabes por qué? Porque nuestro cerebro se hace adicto a las sustancias que está acostumbrado a recibir.

Pongo otro ejemplo. Estamos acostumbrados a trabajar con estrés, bajo presión. Nuestro organismo segrega adrenalina. Cuando iniciamos un periodo de paz, nuestro cuerpo nos demanda adrenalina, nos hemos hecho adictos a ella, por eso es muy difícil cortar el ritmo de vida que nos lleva a una situación estresante, porque nuestras neuronas se han acostumbrado a relacionarse de forma que manden mensajes a nuestro cuerpo para que éste segregue adrenalina. Estamos enganchados a nuestras propias sustancias que tan sólo se segregan si pulsamos la red de neuronas precisas y adiestradas por nuestro eterno comportamiento. Y éste es un punto básico de este libro. Cuidado, lector. Si te sientes instalado en el mal humor, en la depresión, en la ira, etc., piensa que tu cuerpo te está demandando los neurotransmisores, hormonas y otras sustancias que se generan para producir ese estado de ánimo.

¡RECUERDA!

Nuestra mente se hace adicta a los patrones de comportamiento que hemos establecido durante años, pero si cambiamos las rutas que nos llevan a los sentimientos negativos por las que nos llevan a sentimientos positivos, también se acostumbrarán y nos sentiremos mejor.

Si aprendemos a «observar» nuestras reacciones y no actuamos de manera automática, podemos romper nuestros modelos de comportamiento. Así pues, aprender a «ver» esas asociaciones negativas es la mejor manera de evitar que se repitan: la clave es la conciencia.

MODELO DE CAMBIO DE PENSAMIENTO		
1.er paso	Abandono del modelo de supervivencia y rutina negativa	Somos adictos a nuestras emociones y estados: ira, impaciencia...
2.º paso	Activación de nuevos sentimientos positivos	Introducimos una nueva idea en nuestro cerebro: amor, paciencia, comprensión...
3.er paso	Producción de nuevas sustancias químicas	Nuestro cerebro segrega nuevas sustancias químicas: péptidos de amor, serotonina...
4.º paso	Cambio de mentalidad y alteración del mensaje químico	Interrumpimos el proceso negativo (rutinario) y lo sustituimos por el nuevo proceso positivo

5.º paso	Nuevas experiencias	Debemos modificar nuestro comportamiento para permitirnos nuevas experiencias positivas y crear nuevas emociones
6.º paso	Nuevo equilibrio químico en nuestras células	Reconectando y reintegrando esa red neuronal diariamente se forma una nueva identidad positiva
7.º paso	Nuevo camino y nueva vida positiva	Con nuestra nueva mente ya establecida tenemos que empezar a mostrarla a los demás

Repaso mental

Por lo tanto, como hemos visto, el repaso mental es un elemento fundamental del cambio, pero ¿cómo debemos hacerlo?

- Lo primero es pensar lo que queremos llevar a cabo, cuál es el cambio exacto que queremos realizar. Cuando lo tengamos claro, debemos experimentar mentalmente con todo detalle cómo será esa experiencia. Tenemos que desmenuzar toda la actividad. Por ejemplo, si vamos a recibir una visita que nos incomoda, tenemos que pensar, paso por paso, todo lo que nos gustaría que sucediera para que nos sintiéramos a gusto.
- Cuando practiquemos ese repaso mental hay que realizarlo en un estado de concentración, en una especie de trance en que perdemos el sentido del exterior. No sirve con pensar un poco sobre eso: hemos realmente de experimentarlo a fondo, hemos de vivirlo.
- También es importante buscar un lugar tranquilo para practicarlo a diario. No basta con hacerlo de vez en cuando, hay que hacerlo cada día. Las estructuras que nos han llevado a ser como ya no queremos ser están muy consolidadas. Para cambiarlas hay que poner todo nuestro empeño. Así que empieza a practicar. No pierdas tiempo y empieza a ser en tu mente la persona que quieres ser, deja que ese futuro se manifieste ya en el presente, ábrete al campo de infinitas posibilidades.

Es cierto, sin embargo, que ese proceso de cambio nos crea cierta incomodidad, y por eso lo evitamos. Somos seres neuroadictos, cuando cambiamos nuestra rutina, se produce una interrupción en la química cerebral, un periodo intermedio en el cual no hay sensación. Esta sensación la asociamos con el miedo y es entonces cuando decimos «me voy a quedar como estoy».

En el caso de Mari Carmen, la mujer de la que hablamos al principio de este libro, estuvo durante meses visualizando una hora al día en un lugar tranquilo cómo quería verse. Para ello utilizaba mis cedés de relajación y con esa ayuda, iba creando un nuevo modelo de comportamiento en el que se sentía a gusto. Mari Carmen creaba en su mente

nuevos circuitos neuronales, cuanto más practicaba, mejor se sentía. Con el repaso mental, lo que estaba haciendo era una transformación consciente.

Visualización

Otro de los métodos más usados para inducir cambios en nuestro estado mental es la visualización positiva. Visualizar no es ni más ni menos que imaginar, usar la imaginación para crear una idea clara de lo que queremos. Casi siempre utilizamos la imaginación de forma negativa, con la visualización cambiamos esta tendencia y enseñamos a nuestro cuerpo un nuevo tipo de experiencia posible a través de una imaginación auténtica, ya que no se produce inconscientemente. Dentro de las técnicas de visualización, quizás la más conocida es la «visualización creativa». Con esta técnica, aprendemos a crear una situación en nuestra mente de la forma que deseamos que se manifieste en la realidad.

¿Cómo podemos hacerlo? Lo primero es lograr un estado de relajación. En ese momento lo único que has de hacer es visualizarte a ti mismo haciendo tus actividades cotidianas en un estado calmado, pasando de una a otra sin estrés, fluyendo tranquilamente y con placer. Si existe algún problema, visualízate con el problema resuelto.

La respiración es de vital importancia, ya que si ésta es calmada, entramos en un estado de relajación en el cual podremos visualizar mejor.

Cada día debes dedicarle a esta actividad al menos unos cinco o diez minutos a primera hora de la mañana y cinco o diez minutos antes de ir a la cama. La constancia es fundamental.

Si ahora mismo te apetece, lee este ejercicio de visualización que te ofrezco a continuación y después abandona toda actividad (incluida la lectura de este libro) y practícalo.

Ejercicio de visualización:

Colócate en una posición cómoda. Cierra tus ojos lentamente, respira despacio, profundamente y rítmicamente.

Piensa en una imagen agradable, una escena creada por ti mismo, una situación, un lugar. Cualquiera que te resulte muy relajante. Por ejemplo, estar en una playa con el ruido del mar, o en un bosque. Tómate el tiempo que te haga falta para encontrar la imagen, después utilizarás la misma para relajarte en cualquier lugar. Deja que tu mente divague entre recuerdos y escenas hasta encontrar la imagen más oportuna, la que más te guste.



Ahora imagina claramente la escena mientras continúas repitiendo las palabras «quieto» y «tranquilo» con cada inspiración y expiración. Realiza una cosa después de la otra y nota el efecto doblemente calmante que su ejecución te produce.

Tu cuerpo estará relajado, casi dormido, pero tu mente, bien despierta. Cuenta de uno a diez y cuanto más alto sea el número, más relajado te sentirás.

Un... Dos... Tres... Cuatro... siente los sonidos y la energía en tu cuerpo.

Cinco... Seis... Siete... las fronteras de tu cuerpo con lentitud desaparecen. Ocho... Nueve... Diez... Tu mente está despierta y tu cuerpo físico, dormido.

Tu mente se ha ampliado más allá de las fronteras del cuerpo, libre de la tensión física y de las coacciones. Ahora puedes experimentar ideas profundas y abrir brechas que transforman tu vida.

Imagínate un lugar donde te sientes tranquilo y realmente eres tú mismo. Usa todos tus sentidos.

«Mi lugar de paz está en un prado con un arroyo que corre, y las flores están alrededor. Formaciones de rocas rojas están en el fondo, los pájaros cantan. El sonido del agua que se esparce sobre las rocas, el olor de las flores de primavera. Hay una brisa leve sobre mi cara.» ¿Qué ves? ¿Qué colores están allí? ¿Qué hueles? ¿Qué sonidos oyes? ¿Qué emociones sientes?

Y en este lugar de paz, imagínate la llegada hacia ti de TI MISMO. Usa todos tus sentidos. ¿Qué es realmente lo que te gusta? ¿Qué cualidades tienes dentro? ¿A qué te pareces? ¿Puedes sentir el poder, la calidad y el regalo que es tu vida? ¿Puedes ver ese potencial y rebelarte contra todo lo negativo que has aprendido hasta ahora? ¿Cuál es el mayor ideal de ti mismo? ¿Qué puedes cambiar para ser mejor persona? ¿A quién admiras y quieres emular? Visualízate tal y como quieres ser. Siente la paz. Siente que tú puedes llegar a ser como te estás visualizando.

Consigue dar un sentido a tu vida. Imagina cómo vivirías tu vida diaria con tu nueva forma de ser, con ese estado de paz y felicidad que se desprende de tu nueva personalidad.

Ahora cuenta:

Diez... Nueve... Ocho... Siete... Te despertarás lentamente

Seis... Cinco... Cuatro... Tres... Dos... Uno... Te despertarás lentamente y por completo.

Cuando acabes, debes permanecer quieto durante unos minutos. Poco a poco tienes que recuperar la conciencia de los sonidos de la habitación y de la sensación del cuerpo, y empezar a incorporarte, sin ningún movimiento brusco y repentino.

Bien, éste es un ejercicio que puedes realizar a diario, pero también puedes imaginarte a ti mismo resolviendo una situación conflictiva o teniendo éxito en una actividad determinada. Prácticalo a diario, pronto verás como esa imagen se incorpora a tu vida.

Por ejemplo, supongamos que estás descontento con tu actual situación laboral. Si tienes la sensación de que, en líneas generales, te gusta tu trabajo pero hay aspectos que debes mejorar, podrías empezar por imaginar esas mejoras que deseas. Si esto no te da resultado, o si piensas que es preferible cambiar de trabajo, concéntrate entonces en imaginarte a ti mismo desempeñando la actividad profesional deseada.

Trata de experimentar la sensación de que todo eso es posible; siéntete como si se tratara de algo que estuvieras viviendo en el momento presente. Imagínate las cosas tal y como te gustaría que fueran, ¡y como si ya estuvieran siendo así!

Disfruta de la sensación de bienestar que te provoca liberarte de algo que te hacía sufrir o de experimentar un éxito determinado. Así, poco a poco, mediante la visualización vas abandonando los pensamientos negativos y estableciendo nuevas conexiones cerebrales programadas positivamente.

Ésa es la importancia y el «secreto» de la visualización: crear una realidad subjetiva. El cerebro programa la pauta de conducta adecuada que repetimos habitualmente hasta que nuestro cerebro se acostumbra y se convierte en adicto a la nueva situación. De nosotros depende que esta realidad que creemos sea la correcta o la que más nos beneficie.

Si tenemos una visualización creativa de salud, prosperidad, energía o felicidad, es lo que obtendremos. Crearemos nuestra realidad futura.

La afirmación

Además del repaso mental y de la visualización, las afirmaciones también pueden contribuir a que cambiemos nuestro patrón de comportamiento. Las afirmaciones son una serie de palabras positivas que se repiten una y otra vez con un concepto visual. Se repiten mentalmente o, si se puede, en voz alta. Las palabras en sí mismas, sin una comprensión en imágenes, dan como resultado una afirmación muy pobre. Para elegir la afirmación que más se ajuste a nuestras necesidades, primero debemos darnos cuenta de aquello que no queremos ser o no queremos que suceda, y luego debemos tomar las medidas necesarias para cambiarlo. Si una persona se repite mentalmente o en voz alta cuando habla con sus conocidos «yo no puedo», al final no puede. Si la persona está siempre criticándose a sí misma y lamentándose acerca de lo que no puede hacer, entonces debe revertir su patrón y cambiar el flujo de la fuerza mental, avivar su intensidad diciendo oralmente y sintiendo a través de todos los poros de su cuerpo: «Yo puedo, yo lo haré, yo soy capaz de llevar a cabo lo que planeo».

Por ejemplo, si quiero traer tranquilidad y bienestar a mi vida, puedo crear la siguiente afirmación: «Estoy tranquilo y me siento bien».

Las afirmaciones se pueden repetir cincuenta o cien veces en el día. Si vas vigilando tus reacciones, puedes llegar a encontrar que tu subconsciente no acepte estas tres declaraciones: «yo puedo», «yo lo haré», «yo soy capaz». Y que, sin embargo, se empeñe en sentimientos que le conducen al «yo no puedo, yo no lo haré. Yo no soy capaz».

Ejercicio de afirmación:

Escribe todas tus afirmaciones según este modelo:

YO + LA AFIRMACIÓN YO VOY A ENCONTRAR TRABAJO

Sigue estos tres pasos cada día:

1. Cuando te levantes, lee en voz alta tus afirmaciones y visualízalas. Después de leer cada una de ellas, detente unos momentos y visualiza la imagen de lo que acabas de decir (visualización creativa). Haz una ilustración clara de algo que sea relevante para tu afirmación. Esto hace que esas imágenes se «inscriban» en la parte «oculta» de tu mente.
Para utilizar la visualización creativa junto con la afirmación, selecciona una imagen que se corresponda con la afirmación. Cierra los ojos, toma aire y relájate durante un momento. Durante tres minutos, dirige tranquilamente tu atención hacia la imagen.
2. Una vez al día escribe una de tus afirmaciones.
3. Antes de irte a la cama, lee tus afirmaciones en voz alta, fuerte y clara, e intenta visualizar cada una de ellas.

La visualización creativa junto con las afirmaciones te ayudarán a convertirte en quien quieres ser, estableciendo cómo hacer el cambio antes de pasar a la acción.

Como ves, en todos los ejercicios que te propongo, siempre te indico que tienes que estar muy relajado. Te voy a explicar por qué. Es muy interesante:

Cuando nuestro cerebro empieza a relajarse, cuando alcanza un cierto grado de serenidad, paz y sosiego, activa lo que llamamos ondas *alpha*. Cuando sucede esto, los músculos se relajan y los pensamientos ceden, la mente empieza a quedarse en blanco. Entonces nuestro cerebro da un paso más allá y empieza a activar las ondas *theta*, que nos sumen en un estado de relajación profunda. La mente, entonces, se centra en un pensamiento, sentimiento o experiencia altamente gratificante. Es entonces cuando llegamos a lo que podríamos llamar un cierto «éxtasis». Perdemos la noción del tiempo, del espacio, e incluso perdemos la sensación de corporeidad. Nos sentimos como si no tuviéramos cuerpo, como si estuviéramos flotando en el vacío. Es una sensación tremendamente dulce y placentera.

Pues bien, es justo en ese momento cuando podemos cambiar el funcionamiento de nuestro cerebro, es entonces cuando podemos reprogramar nuestro pensamiento.

En ese momento mágico, se activa al máximo nuestra mente consciente y lúcida y también nuestra mente inconsciente. El cerebro se modifica y reprograma cuando esas dos conciencias se funden. Es un momento que todo el mundo debería experimentar.

Cuando hayas realizado muchas veces los ejercicios de repaso mental, visualización positiva o afirmación (cuando hayas llegado muchas veces a ese éxtasis y hayas

planificado el cambio en ese estado de relajación total), verás como notas cambios claros en tu conducta:

- Tus pensamientos serán más optimistas y positivos.
- Te interesará vivir el día a día e incluso el minuto a minuto.
- Cuidarás tu salud, vigilando tu alimentación y haciendo ejercicio.
- Potenciarás las relaciones íntimas en tu vida.
- Realizarás actividades placenteras y nuevas para ti y buscarás la compañía de amistades que te complazcan.
- Participarás de las actividades que se organizan en tu entorno.
- Te volverás más organizado.
- Vivirás momentos felices, ya que éstos son ahora una prioridad para ti.

CONCLUSIÓN

Es posible, está en nuestras manos reinventarnos y cambiar a mejor hasta convertirnos en la persona que deseamos y soñamos. ¿De qué manera? Desconectando nuestros circuitos neuronales que no nos interesan y, al mismo tiempo, activando pensamientos y sensaciones nuevos y positivos que nos lleven a rutinas y hábitos inconscientes.

--	--

La mente es consuelo y remedio de todo.

CHAMFORT

Hagamos memoria. Ya conocemos los tres primeros poderes que podemos activar en nuestra mente. Repasemos cuáles son:

- Al ser conscientes de nuestros problemas, del daño que nos hemos causado a nosotros mismos al habernos instalado en cómodos hábitos y actitudes negativas, en rutinas autodestructivas de miedos, autocompasión permanente, actitudes violentas, de frustración y/o de pasividad, decidimos pasar a la acción, abandonar estas actitudes y activar nuestro primer poder, **la fe en la maravilla que es nuestra mente**.
- La fe inquebrantable en nosotros mismos activó el segundo poder, que nos permite crear con fuerza **nuevos pensamientos**, sentimientos y actitudes muy positivas y contrarios a los que pretendíamos desarraigar. Esto es, poderosísimos pensamientos nuevos, que se mantienen como constantes en nuestras vidas, ya que los convertimos en algo natural, cotidiano y rutinario; mientras, abandonábamos por completo los viejos pensamientos, sentimientos y actitudes que nos habían enfermado física y psicológicamente causándonos grandes males.
- A través de ejercicios como el repaso mental, la visualización y la afirmación, creamos una **nueva rutina** de pensamientos, sentimientos y actitudes positivas, que produce una catarata de nuevas sinapsis, de nuevas sustancias químicas que hacen posible el «milagro» del cambio. Alteramos el mensaje químico que durante tanto tiempo había recibido nuestro cuerpo y nos convertimos en las personas que verdaderamente queremos ser.
- Pues bien, nuestro cuarto poder consiste en **reafirmarnos en los nuevos logros conseguidos**, gozar del milagro que se ha producido en nuestra mente y por lo tanto en nuestra vida. El nuevo equilibrio químico ha abierto nuevos caminos, rutas y sendas en nuestro cerebro. Abandonamos por completo la química cerebral que nos produjo enfermedades mentales y físicas y nos instalamos en nuestro nuevo comportamiento.

A partir de ahora, en lugar de poner la atención en la parte negativa de nuestras vidas, en lugar de ocupar todo nuestro tiempo en corregir y reparar debilidades, deficiencias, defectos, enfermedades, etc., focalizamos toda nuestra mente de manera consciente en todo lo positivo y deseable. Activamos todas las fortalezas humanas, virtudes, valores, aptitudes y habilidades que tenemos a nuestro alcance. Se produce un verdadero cambio de chip, un verdadero cambio de forma de pensar y de ser.

Sentir no es otra cosa que pensar.

R. DESCARTES

Además, hay otros factores que han contribuido al cambio. Veamos cuáles son:

- **Descubrimiento de nuevos recursos propios**, de nuevas fortalezas, de estrategias propias para afrontar mejor y de manera más eficaz los problemas y las situaciones críticas. Convencimiento de que el modo de encarar los problemas centrado en el análisis de los mismos, en la queja y en el lamento, no sirve de nada.
- **Descubrimiento de las señales claras de mejoría**, de los nuevos modos de pensar, sentir y obrar y de los beneficios de todo tipo que reporta ver el cambio efectuado y que ¡SE PUEDE!
- **Disfrute gozoso** de la nueva forma de ser y visualización de un presente continuado claramente gratificante, positivo y de un futuro próximo de esperanza, libre de miedos, constructivo y pleno.

¿Cómo se comporta el nuevo ser humano después del cambio y qué hace para reafirmarse en el nuevo estado de mayor gozo, bienestar, confianza y plenitud?

1. **Incrementa considerablemente sus actividades y ocupaciones**: se dedica a realizar asuntos gratificantes, placenteros, novedosos, en compañía de sus semejantes. Todo ello le proporciona felicidad y plenitud interior.
2. **Se organiza mejor**, hace planes más concretos y bien pensados, tiene más tiempo para sí mismo y también para los demás. Siente gran plenitud, paz interior y confianza.
3. **Su vida está llena de sentido** y se ocupa en tareas de tipo social o que pueden contribuir de cualquier manera a dejar un buen recuerdo de sí mismo.
4. **Se ocupa con entusiasmo**, pero no se preocupa, y abandona lo que no le interesa, lo que le estresa y todo lo que le impide crecer y ser feliz, y se

libera de los miedos.

5. **Acomoda perfectamente sus expectativas y aspiraciones a la realidad.** Tiene los pies en el suelo. Es consciente de que aumentan nuestras posibilidades de felicidad, en la medida en que nos desprendemos de situaciones desdichadas. Debemos tener en cuenta que nuestros problemas también aumentan cuando nos apartamos demasiado de la realidad y efectuamos análisis mentales que se alejan de lo que verdaderamente está pasando a nuestro alrededor.
Veamos este punto en un ejemplo: Pedro, que es un simple empleado en una oficina y se valora a sí mismo con un «3», tiene unas expectativas exageradas, ya que aspira a convertirse en director, puesto que valora con «8». Al no cumplirse sus expectativas, su nivel o grado de desdicha será de un valor de «5» ($8-3=5$).

¡RECUERDA!

Lo inteligente y práctico es adoptar de forma sensata las expectativas a nuestra realidad personal, a nuestras posibilidades, y así nos evitaremos sentirnos desgraciados.

6. **Se ocupa de vivir plenamente el presente.** Espera lo mejor del futuro y no permite que lo negativo del pasado malogre su presente.
7. **Se comporta como un auténtico «optimista vital inteligente»** y trata de ver el lado bueno y positivo de las personas y de las cosas.
8. **Es sociable,** comunicativo, cercano, auténtico, afable, con sentido del humor.
9. **Necesita amar y sentirse amado,** fomenta y cultiva las amistades verdaderas y las relaciones íntimas. Extiende considerablemente el campo de sus amistades y conexiones afectivas.
10. **Busca de forma directa fomentar y propiciar momentos de felicidad y crea situaciones que las propicien.** Sabe que la felicidad no es un continuo, sino la acumulación de muchos momentos de gozo que cada cual se va creando y proporcionando a sí mismo minuto a minuto, día a día.
11. **Ante lo inevitable e irreversible adopta una actitud realista** positiva y práctica en lugar de centrarse en pensamientos, sentimientos y actitudes de víctima.

Una vez hemos experimentado todos estos cambios, no podemos olvidarnos del entrenamiento mental. Es necesario practicar todos los días algún tipo de relajación o meditación que nos permita visualizarnos en un estado de paz y serenidad.

Todos sabemos que la plasticidad cerebral es extraordinaria. Nuestro cerebro puede asumir cambios y aprendizajes sin límite, pero hay que practicar. Por ejemplo, se ha descubierto que cualquier violinista experto ha desarrollado considerablemente la región del cerebro asignada al tacto (corteza somatosensorial) que afecta a los dedos de la mano izquierda, que es la que toca las cuerdas.

Muy comentado y traído a cuento por todos los que trabajamos el inmenso poder de la mente es el estudio que publicó en noviembre de 2005 la revista *Neuroreport*, en el que se demuestra un notable incremento de la materia gris (corteza cerebral) en veinte participantes en meditación espiritual budista. Eran personas normales, no entrenadas en la meditación y que únicamente meditaban cuarenta minutos al día. Pues bien, quedó demostrado que la práctica de la meditación (no necesariamente espiritual) puede disminuir el adelgazamiento del córtex frontal, que está relacionado con la edad: aumentar la cantidad de materia gris ralentiza el envejecimiento. Por eso desde hace algún tiempo, cuando imparto cursos y conferencias a padres y profesores, insisto en que conviene que entrenen a sus hijos y alumnos con ejercicios de relajación, reflexión y meditación, para que empiecen pronto a incrementar la cantidad de materia gris en sus cerebros. El bien que pueden llegar a proporcionarse a sí mismos, a los demás y a la sociedad estos niños es incalculable, como también son incalculables los millones de euros que se ahorrará cualquier país entrenando a los escolares y a los ciudadanos en la práctica de la meditación (disminuiría considerablemente la violencia, los robos, las enfermedades mentales, las adicciones, el alcoholismo, la drogadicción, etc.).

Otra práctica no menos interesante y beneficiosa en todos los sentidos sería entrenar a los escolares y a los niños en la práctica del buen humor, del sentido del humor. Ayudarles a que no se dejaran llevar por el qué dirán y por los pensamientos irracionales.

Volviendo al entrenamiento mental, en un congreso de la Academia Nacional de Ciencias, en 2004, ya se confirmó que...

El entrenamiento de la mente, mediante la meditación y la concentración desde la práctica de la relajación podía cambiar la forma en la que funciona nuestro cerebro.

En aquel congreso, se convocó a monjes budistas bien entrenados en la práctica de la meditación para que concentraran sus mentes, su atención en el amor incondicional y la compasión.

A todos los sujetos de la experimentación, monjes y no monjes, se les conectaron

unos sensores para poder medir los impulsos eléctricos de sus cerebros. Quedó claro que los cerebros de los budistas, acostumbrados a meditar, mostraban una mayor coordinación, organización cerebral y actividad en los lóbulos frontales que el resto de los participantes.

Los monjes budistas más entrenados en meditar mostraban niveles de ondas *gamma* extraordinarios.

En el capítulo anterior, hablamos de ondas *alpha* y *theta*. El siguiente paso hacia el placer, son las ondas *gamma*. Son impulsos eléctricos cerebrales tan potentes que cuando se producen, el cerebro genera nuevos circuitos.

El doctor Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, es quien dirigió esta conocida investigación y asegura que el ejercicio mental debe tener un efecto similar al ejercicio de quien practica el tenis o el golf para mejorar el rendimiento. Demostró que un cerebro bien ejercitado y entrenado es físicamente diferente a uno poco o nada entrenado y se distingue por la mayor cantidad de materia gris.

Un ejemplo podría ser el de Mari Carmen, que entrenó su mente meditando tres veces al día y reflexionando sobre pensamientos positivos, utilizando los cedés del *Kit de supervivencia del optimista*. En ella se han dado todos los puntos expuestos hasta la experiencia que ella misma llama de «éxtasis».

Relajación y meditación suelen confundirse

Relajación

Nuestra vida diaria es tan agitada que olvidamos una de las tareas más importantes y satisfactorias: relajarnos.

Nuestra paz interior se ve alterada por los ruidos, tensiones, trabajo, personas y todo ello, a veces termina por enfermarnos. Necesitas paciencia, esfuerzo, voluntad y un lugar tranquilo para poder relajarte.

Pero ¿cuál es la forma más eficaz de relajarse?, ¿dónde, cuándo y cómo hay que practicar la relajación?

Todo se ve distinto con los ojos de la calma.

La relajación es un medio para conseguir unos niveles adecuados de activación fisiológica. Con ella reducimos la frecuencia cardiaca y respiratoria, disminuimos la tensión muscular y arterial, lo cual influye en nuestro modo de percibir e interpretar la realidad.

¿Por qué conviene relajarse? Porque la ansiedad y el nerviosismo nos hacen perder el control de la situación, ocultan el verdadero objetivo de nuestra conducta y nos impiden acercarnos a lo que deseamos conseguir.

Esta técnica no sólo es recomendable, sino imprescindible para las personas con profesiones muy estresantes o problemas de salud relacionados con el estrés: trastornos cardiovasculares, úlcera, insomnio y dolor de cabeza.

Los efectos de una relajación se notan rápidamente. Relajarse puede convertirse en un hábito si se practica; es posible que con una sola sesión, el paciente quede como nuevo, pero los verdaderos resultados aparecen con el paso del tiempo, cuando se pone en práctica de manera habitual.

El que se inicia en esta práctica debe tener paciencia, poner de su parte para descubrir las ventajas de la relajación, dejarse llevar, confiar en la técnica y saber que los hormigueos de las primeras sesiones son una señal de que está aprendiendo a relajarse. También es importante buscar el lugar, la postura y la hora del día que mejor le siente.

Existen diferentes métodos de relajación, la mayoría de los cuales consiste en tensar y aflojar los músculos, pero como requieren cierta atención y obligan a una actividad consciente del cerebro, tienen un efecto relajante menor.

Lo más fácil y eficaz es procurar un aflojamiento de la actividad física y mental en algún momento de la jornada o cuando una situación de tensión lo requiera, y disponer cada día de un cuarto de hora para sentirse uno mismo, con la puerta cerrada y el teléfono desconectado, sin que nada ni nadie nos interrumpa.

El lugar ideal para aflojarse es un sillón, en una habitación con luz suave y música relajante, pero si no se dispone de ese espacio, basta con aprovechar los lugares disponibles como un sofá, la cama o la alfombra, e incluso el cuarto de baño.

La relajación diaria reequilibra y fortalece a la persona, le brinda mayor energía psíquica al permitirle descansar y recargar las pilas, y le aporta la tranquilidad para afrontar las dificultades y decisiones sin la distorsión o crispación de la tensión nerviosa.

¿Cuál es el indicador de una buena relajación? Si la relajación está bien hecha, es fácil quedarse dormido, porque es un estado fronterizo entre el sueño y la vigilia. La siesta pequeña del mediodía, esa cabezadita en que dormitamos durante cinco a diez minutos sin caer en el sueño profundo, es una relajación espontánea muy beneficiosa que nos permite reponer fuerzas.

Algunos ejercicios de relajación

- **Enfoque progresivo.** Tiéndete boca arriba, con los brazos al costado o

sobre el pecho, o siéntate en una silla cómoda. Cierra los ojos y respira hondo varias veces. Relaja los pies, concentrando tu mente en ellos, sintiéndolos. Haz lo mismo con cada parte de tu cuerpo: tobillos, piernas, muslos, nalgas, vientre, espalda, hombros, manos, brazos, quijada, mejillas, ojos, frente y cuero cabelludo. Cuando te relajes, permanece cinco minutos así. Con un ritmo de respiración adecuado, repasa uno por uno los músculos del cuerpo, tensándolos y después destensándolos. Para tensar los músculos cierra el puño con fuerza, pliega el brazo como para «sacar músculo», dobla los dedos de los pies, dobla la pierna; haz muecas con la cara, mete la tripa para adentro, arquea la espalda, echa los hombros hacia atrás y arriba, expande el tórax. Este ejercicio está indicado para relajarse después de una gran tensión.

- **Aflojamiento completo.** Enciértrate en un lugar donde no puedan molestarte, y abandónate física y mentalmente sobre un sillón, yaciendo cómodamente, boca arriba y con las piernas en alto. Debes sentir que allí se desprenden y quedan depositados todos tus problemas, tensiones y preocupaciones, notando el aflojamiento total, sintiendo el calorcillo del cuerpo que te invade como en una piscina de agua cálida y espuma, imaginando que flotas.

En todos los ejercicios de relajación, es muy importante controlar la respiración. Para ralentizar tu respiración hasta lograr un ritmo natural, toma el aire por la nariz y suéltalo despacio por la boca, notando cómo sube y baja tu pecho de modo cada vez más lento.

No olvides que para efectuar una buena relajación son importantes:

- La ropa: despójate de las prendas que te opriman.
- El lugar: busca una habitación tranquila con luz tenue y sin ruidos.
- El ambiente: puedes utilizar una música tranquila y relajante.
- El momento: basta con unos minutos.
- La postura: tumbate o siéntate cómodamente, con los brazos y las piernas estirados y cierra los ojos.

Y recuerda: ante todo mucha calma...

Meditación

En los tiempos que corren, todos queremos mejorar nuestra calidad de vida, pero ya no sólo desde un punto de vista material, sino también psicológico, afectivo, e incluso

espiritual. Muchos hemos comprobado que después de lograr la mayoría de las metas materiales que nos habíamos propuesto nos sentimos vacíos y, en otros casos, parece que nunca lo tenemos todo, como si siempre tuviésemos que estar corriendo detrás de metas que sólo nos dejan sensación de hastío y frustración. Cuando nuestros pensamientos comienzan a ser más positivos, nuevos horizontes se abren en nuestra vida: sin necesidad de cambiar aspectos que están en nuestro exterior, y que a menudo no se pueden cambiar, empezamos a experimentar mayor gozo de vivir, nuestra salud suele mejorar, y también nuestras relaciones interpersonales...

Ya sabes que lo importante no es lo grave que sea el problema que tengamos, sino la actitud que mantenemos ante él. Realmente es nuestra actitud la que podemos cambiar, trabajar, etc., pero ¿cómo? Escuchamos una y otra vez que la clave de la felicidad es aprender a vivir en el presente, dejando atrás el pasado que ya murió, y no preocupándonos por el futuro que aún no ha llegado. Pero ¿cómo se consigue esto? Intentar reprogramar nuestro pensamiento, que lleva décadas funcionando de la misma manera, puede parecernos una tarea imposible. Sin duda nuestro pensamiento funciona como un ordenador al que se le han insertado viejos programas que se repiten una y otra vez: «No lo voy a conseguir», «no vale la pena», «la gente siempre me defrauda», «no se puede confiar en nadie», «si no hago las cosas perfectas es mejor no hacerlas», «¿qué dirán?», y un largo etcétera.

Las cadenas de pensamientos que funcionan en nuestro día a día se asientan, a su vez, en las creencias irracionales que descansan en estratos más profundos de nuestra mente y que suelen provenir de nuestra infancia, de nuestra relación con nuestros progenitores o de vivencias traumáticas que marcaron nuestra vida («no debo fracasar en las tareas importantes», «las personas y las cosas tienen que ser siempre como yo quiera», «es más fácil evitar las responsabilidades que enfrentarlas», etc.). ¿Cómo podemos tomar conciencia de estas creencias irracionales para poder sanarlas y sustituirlas por otras mucho más saludables? Se requiere paciencia y constancia, pero la meditación es una de las mejores prácticas.

La meditación se confunde habitualmente con otras técnicas como la reflexión o la relajación. Cuando reflexionamos sobre algo, estamos pensando en algo de forma concentrada, pero pensamos. En el lenguaje habitual utilizamos como sinónimos las palabras «reflexionar» sobre algo y «meditar» sobre algo, pero este verbo «meditar» no tiene nada que ver con la meditación de la que aquí estamos hablando.

La relajación, como hemos visto, es un espacio muy agradable en el que aprendemos a entrar en contacto con nuestro cuerpo, soltamos tensiones, controlamos la ansiedad. Para aprender a relajarnos solemos utilizar músicas suaves e incluso una voz agradable que nos va guiando y ayudando a sentir distintas partes de nuestro cuerpo o imaginar hermosos paisajes que crean en nosotros una profunda sensación de bienestar. En general, la relajación es una actividad muy agradable para todos excepto en algunos casos de ansiedad muy graves en los que la persona siente pánico incluso cuando intenta

aprender a relajarse. Aunque meditación y relajación no son lo mismo, como ahora veremos, son técnicas muy beneficiosas y absolutamente complementarias.

La meditación es un término que se utiliza cada vez más y que en Occidente asociamos con las religiones orientales. Aunque éstas no son las únicas que fomentaron la práctica de la meditación, sí podemos decir que nació y creció dentro del espacio de las religiones. En la actualidad se están produciendo numerosos descubrimientos científicos que ponen de manifiesto los beneficios de la meditación en todos los planos del ser humano: físico, emocional, mental y espiritual.

En nuestro día a día, corremos agitados de aquí para allá, con una máquina en la cabeza que nunca para: el pensamiento. Nosotros deberíamos controlar este pensamiento para ponerlo a nuestra disposición como una poderosa herramienta de trabajo: la creatividad, la organización de nuestro tiempo, la visualización, la imaginación, etc. Pero la realidad es que el pensamiento nos maneja a nosotros como si fuésemos marionetas y actuamos totalmente condicionados por las cargas que arrastra nuestra mente: miedos, sentimientos de culpa, prejuicios, dudas, egoísmo, etc. Ni siquiera nos damos cuenta de que estamos pensando. Además, debemos recordar que cada pensamiento genera una emoción, por lo tanto, nuestro día a día puede convertirse en un hervidero interior que deteriora profundamente la relación con nosotros mismos y con los demás. Por eso el primer paso de la meditación es conducirte a un encuentro contigo mismo para que te des cuenta de que siempre estás pensando.

Sinónimos de la meditación son las palabras «silencio» y «atención». Efectivamente, cuando meditamos empezamos a prestar atención a nuestro propio pensamiento para darnos cuenta de que nunca paramos de pensar. He aquí el primer paso: si cuando te quedas a solas y en silencio te das cuenta de que no paras de pensar, ya has logrado una gran revelación sobre ti mismo. Te has elevado sobre tu propia mente y has podido observarla, aunque ésta siga funcionando. Esto significa que ya hay en ti un grado de silencio.

Estos primeros pasos pueden ser insoportables para quien no está familiarizado con la meditación. Quedarse a solas, en silencio, observando el pensamiento, puede parecer una tortura, pero existen técnicas que lo hacen más llevadero.

La meditación se caracteriza ante todo por su simplicidad. La mente siempre necesita actividad, ruido y la meditación no le da esto precisamente. Por eso se trata de perseverar en la simplicidad. Es decir, no se precisa música, pues ésta puede estimular el pensamiento, ni ningún otro accesorio. La técnica más básica de la meditación consiste en prestar atención a la respiración. Si nuestros ratos de silencio fuesen perfectos, ocurriría que nuestro cuerpo descansaría completamente y que en nuestra mente no existiría ningún pensamiento, logrando una profunda conciencia de nuestro ser. Un perfecto estar aquí y ahora: la plenitud. Pero la realidad es que al empezar a meditar, nuestro pensamiento empieza a viajar... a viajar... entonces lo observamos y volvemos al presente a través de nuestra respiración: sentimos nuestras fosas nasales, el cosquilleo

del aire al entrar, cómo cuando entra está más fresquito que cuando sale. Nuestro pensamiento vuelve a escaparse, vuelve a viajar... Pues otra vez volvemos a nuestra respiración: inspiramos... espiramos... Sin modificar su ritmo normal, no hay que respirar más profundo, sencillamente, sentir cómo respiramos. Nuestro cuerpo es la expresión de nuestro presente, es la mente la que viaja al pasado y al futuro, pero el cuerpo está aquí y ahora. Así que, cuando sentimos nuestro cuerpo, de forma natural la mente se ralentiza, incluso se detiene, y podemos llegar a experimentar profundos momentos de paz. Pero cuidado, sentir el cuerpo no es pensar en el cuerpo. La técnica se domina con la práctica.

Ésta es una de las técnicas más sencillas de meditación, pero existen muchas más. Como casi todos hemos permanecido muchos años anquilosados en la mente, nuestros sentidos permanecen atrofiados. Piensa por un momento en la experiencia de comer una manzana con los cinco sentidos, sin pensar en nada: la coges, sientes el contacto de su piel, ¿está fría?, observa su intenso color verde, su brillo, ahora le das un jugoso bocado, escucha cómo cruje, siente su sabor, su frescor, la masticas experimentando todo su sabor y al mismo tiempo escuchas el sonido en tu boca...

Si haces este ejercicio con atención, observarás que no piensas en nada más que en lo que estás haciendo, estás en tu presente, estás desarrollando tus sentidos, tu mente descansa y, de paso, mejoras tu capacidad de concentración.

Al principio, la meditación suele ser una experiencia ardua. Imaginémoslo lo siguiente: supongamos que nuestra mente es una radio que está veinticuatro horas funcionando y emitiendo todo tipo de ruidos y distorsiones. En la vida diaria estamos agitados, así que nos hemos acostumbrado a esa radio y ya ni la percibimos. Pero de repente, hacemos un parón y entramos en una habitación tranquila y silenciosa, nos sentamos cómodamente y tratamos de permanecer así, sin hacer nada, durante treinta minutos. Al instante queremos huir, hacer cualquier cosa, ver la televisión, comer, lo que sea. Lo único que debemos hacer es perseverar, perseverar, perseverar. Cuando volvemos a nuestra realidad, el sonido de esa radio nos parece aterrador, nos ensordece y no sabemos cómo pararlo. Vivía con nosotros, pero no lo sabíamos. Sé paciente y también valiente.

Es importante tener en cuenta que debido a esta dificultad inicial no debemos ponernos metas muy exigentes al principio. Si desde el primer día pretendemos meditar una hora diaria, acabaremos no meditando nada. Para comenzar, puede estar bien un pequeño espacio de entre cinco y diez minutos diarios. Existen grupos de meditación que pueden servirnos de entrenamiento, pues cuando se hace en grupo, resulta más llevadero.

Para lograrlo es importante encontrar una postura adecuada para el cuerpo. Esto puede ser muy fácil para unos, pero no tanto para otros. Es cuestión de ir probando y experimentando. En general, no se debe hacer tumbado porque se corre el riesgo de quedarse dormido.

Los beneficios de la meditación son incontables y los iremos descubriendo en la

medida en que la práctica de la misma vaya formando parte de nuestro día a día. Pero en general podemos decir que es el camino más rápido para lograr sanar nuestra mente, nuestras emociones, nuestro espíritu y también, en ocasiones, nuestro cuerpo, que se beneficia directamente de una mente más serena y relajada.

Una vez visto qué es la relajación y la meditación, podríamos decir que la relajación nos permite aflojar el cuerpo, mientras que la meditación nos permite relajar la mente para el pensamiento.

Beneficios de la relajación y la meditación en los niños

Los niños necesitan jugar y moverse, pero también necesitan momentos para calmarse y relajarse, descansar. Para ello existen juegos de relajación que fomentan la tranquilidad, disminuyen el estrés y la ansiedad.

Enseñar a los niños a relajarse desde edades tempranas hará que esta práctica se convierta en un buen hábito y en parte de sus vidas. Como adolescentes y adultos, sabrán utilizar la relajación para disminuir tensiones y reaccionar con calma y eficacia ante cualquier situación.

Cuando un niño está estresado, una de las prácticas que mejor le puede venir es la relajación. Para motivarle, se trata simplemente de presentarle el ejercicio como un juego.

Además de la disminución del estrés, la relajación le puede aportar igualmente otros beneficios: una mejor concentración, una mejor escucha, más confianza en sí mismo, etc.

Los adultos tienen que poder llegar a meditar unos veinte minutos al día, pero con los niños es mejor fragmentar este tiempo en, al menos, dos o tres sesiones.

Ya para terminar este capítulo en el que a través de la relajación y la meditación hemos aprendido a reafirmarnos en los cambios conseguidos, tan sólo quiero decir que los cambios que ocurren en el sistema nervioso cuando se practican ambos ejercicios están siendo cada vez mejor documentados. Éste es el caso de un monje tibetano con dominio de la meditación que ha sido sometido a estudio en la Universidad de Wisconsin con el doctor R. Davidson. Durante el estado meditativo profundo y con las emociones positivas activadas, se corroboró por medio de una resonancia nuclear magnética funcional que la actividad cerebral se concentraba a nivel de la corteza prefrontal izquierda. Las emociones negativas (miedo, ira y tristeza) tienen su asiento en una región distinta, exactamente la opuesta, la corteza prefrontal derecha, por lo tanto, este monje desarrollaba su optimismo de forma profunda.

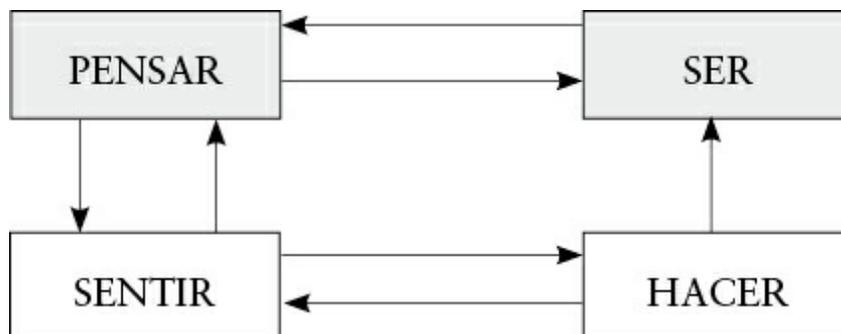
--	--

El control sobre sí mismo es la facultad de seleccionar los pensamientos, para convertir en actos sólo los más convenientes.

MANERO

Una vez llegados a este punto, el «¡Sí, puedo!» es una constante en mi vida. Ahora me siento capaz y creo en mí, en mis capacidades. Estoy seguro de que el extraordinario poder de mi mente me convierte en una verdadera «maravilla». He visto el poder de la mente en otras personas que superaron dificultades, adversidades y situaciones increíbles, poniendo los medios y estrategias que aquí se detallan, pero además estoy comprobando que yo mismo también estoy superando dificultades, adversidades iguales o mayores. Compruebo que ahora sí **estoy al mando de mi propia existencia**, mis niveles de autoestima son muy altos, me siento competente, capaz y sé muy bien que todas las vivencias y experiencias son el resultado, la consecuencia de mi actitud mental predominante, habitual, de mi rutina mental positiva.

Sé que soy lo que pienso y que mi obrar, mi conducta, depende de lo que soy y de cómo me siento:

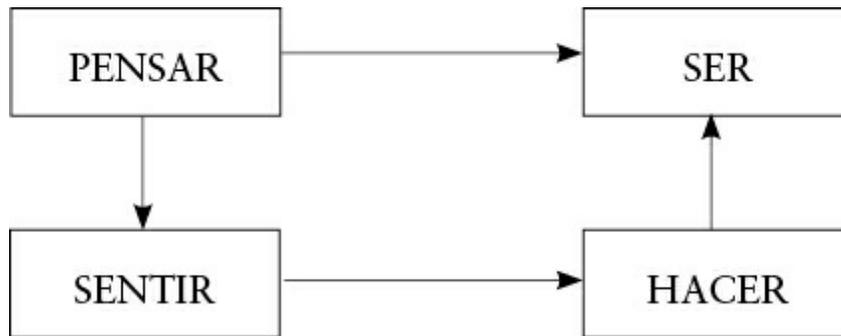


Cualquiera puede observar que en este mundo nuestro:

- Algunas personas logran fácilmente sus objetivos, y por ello se sienten más realizadas, felices y su vida es plena.
- Otras personas, en todo encuentran dificultades insalvables, se flagelan a sí mismas con lamentos, quejas, pensamientos pesimistas y casi siempre se ponen en lo peor. Apenas disfrutan de la existencia.

- Un tercer grupo de personas atrae todos los males sobre sí, y aunque tengan de todo, se sienten desgraciadas.

¿Por qué se dan estas diferencias? La causa no es física, ni tiene que ver con las riquezas y otras variables porque entonces, los muy sanos y perfectos físicamente, los ricos y poderosos, siempre serían felices. La causa, evidentemente, es mental. La clave se encuentra en este esquema:



La verdadera diferencia entre las personas la marca su manera de pensar. La mente humana es la verdadera depositaria de todos los poderes del hombre. Nuestros pensamientos son química, energía concentrada.

La buena vida, la felicidad, la armonía interior, las circunstancias deseables, la convivencia gratificante y enriquecedora, se consiguen pensando correctamente, creando sentimientos y actitudes positivas. Por el contrario, la vida problemática, desgraciada, llena de obstáculos insalvables, es producto y consecuencia de nuestros pensamientos incorrectos, pesimistas, centrados en el negativismo que nos enferman y limitan.

Eliminando las tres barreras que nos impiden «estar al mando»

Son grandes hombres quienes comprenden que los pensamientos gobiernan el mundo.

EMERSON

No es posible acceder al quinto poder, «estar al mando» de nuestras vidas, sin haber eliminado o franqueado con éxito las tres barreras que nos mantienen instalados en un estado de salud mental negativa, proporcionada por pensamientos, sentimientos, actitudes negativas y derrotistas que se retroalimentan permanentemente y en cadena. Por eso, lo primero que percibe quien posee el quinto poder es una sensación de libertad, de capacidad plena y de haber eliminado las siguientes poderosísimas barreras u obstáculos que a no pocos les resultan infranqueables:

capítulo

nueve

posibilidades de más operación después de 17 intervenciones de alto riesgo y 7 cateterismos, no hay un solo día que no escuche los cedés que contienen una carga tremenda de optimismo vital y de clara psicología positiva. No cesa de seguir entrenando su mente a diario con la reflexión y meditación. Sin duda, su actitud conscientemente positiva le lleva a no desesperar jamás y a aferrarse a la vida contra toda esperanza. Actualmente se siente llena de paz y de gozo, pensando en el bien que puede hacer a tantas personas desahuciadas y sin apenas esperanza. Esto me dijo en su último mensaje recibido ayer: «Mi última morada quiero que sea este mar Mediterráneo, en el que siempre estaré buceando, jugando con las plantas y los pececillos y escuchando los cedés con tus palabras de vida y optimismo. Me siento feliz y tranquila, con una gran paz interior. Acepto todo y soy feliz esperando encontrarme en esa otra dimensión con tanta gente que me quiere y que he conocido porque tú les has hablado de mí».

Tercera barrera: falta de resiliencia

La resiliencia es la capacidad de sobrevivir a cualquier tipo de adversidad y recuperarse sin «romperse». En física, este término hace referencia al fenómeno por el cual los cuerpos vuelven a su forma inicial tras haber estado sometidos a una presión que los deforma.

A menudo, no aceptamos la realidad que nos ha tocado vivir. Pensamos que las desgracias, las carencias, las enfermedades y las crisis no tienen por qué afectarnos alguna vez en la vida. No tenemos ninguna resistencia al sufrimiento ni capacidad para recuperarnos.

Es fundamental aceptar la realidad y adaptar nuestras expectativas a esa realidad, pero sublimándola y mejorándola en todo lo posible, como ha hecho Mari Carmen.

Con su nueva actitud mental, ha logrado vivir hasta hoy mucho más de lo que los médicos vaticinaban, pero lo mejor, como ella dice, es la forma gozosa tranquila y feliz en que está viviendo esta etapa final de su vida, sabiendo ser feliz con sus limitaciones, su enfermedad incurable, sus dolores, y proporcionándose a sí misma una gran paz interior y un gozo por vivir. Ha aprendido a «fracasar con éxito», es decir, sentirse bien en una situación en la que parece que lo lógico sería sentirse mal. En definitiva, si poseemos este quinto poder de «estar al mando» de nuestras vidas, por paradójico que parezca, aprenderemos a vivir con todo y, a pesar de todo, a ser resistentes y resilientes.

Ese «cambio de foco», de perspectiva, de mentalidad, es una realidad que nos hace sentir con poder, y procurarnos el mejor estado posible de bienestar físico y psíquico, dentro de las condiciones y circunstancias que nos ha tocado vivir.

El bienestar logrado, la sensación de autocontrol, de «estar al mando» de la propia existencia, de sentirse competente y capaz, tiene como consecuencia un funcionamiento psicológico óptimo que repercutirá en un buen nivel de autoestima; todo lo cual produce

a su vez un mayor bienestar, paz y gozo interior. Comprobamos que «salud mental positiva» es igual a «actitud mental positiva».

El ejercicio constante de la relajación, de la meditación y de las demás técnicas psicológicas, en especial el repaso mental y la visualización positiva, mantienen la «masa muscular» de nuestra mente en estado de gran potencia y plenitud; nuestros lóbulos frontales y nuestro sistema nervioso parasimpático están a pleno rendimiento, con lo cual cada vez disponemos de mayor reserva de «materia gris» y reaccionamos ante las circunstancias, sean cuales fueren, con mayor serenidad, paz interior, actitud reflexiva, aceptación gozosa, resiliencia y madurez psíquica.

La certeza de que el cambio a mejor tan deseado es una realidad, la percibimos sobre todo porque no nos inquieta ni obsesiona apenas lo que está mal o estuvo mal en nuestra vida, ni nos flagelamos ni preocupamos por nuestras deficiencias y carencias, nuestros errores y debilidades. Nuestra principal ocupación y nuestro objetivo es potenciar, alentar y construir en nosotros y en los demás fortalezas humanas, virtudes, valores y competencias, incrementando los pensamientos, sentimientos y actitudes positivas.

Las tres historias personales que relataba al comienzo del libro: mi nieto Alejandro, Mari Carmen Rodríguez y Ángel López hacen referencia a personas que reprogramaron sus mentes de forma positiva, abandonaron las rutinas mentales negativas, llevaron a término el cambio de foco y tras un entrenamiento mental positivo constante, se instalaron en la nueva rutina positiva o forma de ser, pensar y actuar que les ha llevado a ese bienestar producto de la sensación de «estar al mando», de «poder» de un «¡Sí, puedo!» permanente.

En buena medida, las tres personas mencionadas, incluido Alejandro, desarrollan día a día las seis dimensiones de las que el psicólogo Carol Ryff hablaba para definir a una persona saludable psicológicamente:

- **Primera dimensión. Control ambiental.** A partir de la experiencia de sentirse capaz, de estar al mando, Alejandro desarrolló la sensación de control y de ser competente, y procuró aprovechar cualquier oportunidad para decirle a otros niños que hay que decir: «¡Sí, puedo!» ante algo que parece difícil, y hacerlo. Ahora se siente con más poder. Mari Carmen Rodríguez, desde que dejó de lamentarse y sentirse desgraciada y se convirtió en «otra persona», según sus propias palabras, sigue con dolores y problemas, pero su mente ahora se ocupa de vivir al minuto, cada nuevo día, sin olvidar reprogramar tres veces al día su mente con pensamientos positivos que hace a través de la meditación. Ángel López es un ejemplo de persona extraordinariamente optimista y positiva, que sabe que está viviendo contra todo pronóstico porque se aferra a la vida con ahínco. Ángel habla gozosamente de amor, de amistad, de sus colores preferidos, de lo que siente en su corazón. Canta a la naturaleza, a

la paz, a su madre, etc. Todo en él es optimismo, vida y gratitud por vivir.

Lo primero que siente y vive un optimista vital es que está «al mando de su vida», que es competente y capaz de crearse su propio estado mental, su actitud y forma de encarar las circunstancias y situaciones que le toque vivir.

- **Segunda dimensión. Crecimiento personal.** Esa sensación de verse a uno mismo en constante evolución positiva, en desarrollo, progresando, ilusionado, con nuevas experiencias y un mayor crecimiento personal, es la segunda característica del optimista vital, que se siente feliz y realizado porque su vida tiene un propósito, un sentido.
- **Tercera dimensión. Propósito en la vida.** Saber qué es lo que se quiere y percibirse como resiliente, como una persona que tiene aguante y que está preparado para todo.
- **Cuarta dimensión. Autonomía.** Poder para organizar la vida con libertad interior, reforzando así mucho más este quinto poder de «estar al mando», de crearse a sí mismo a cada instante, mientras ejercita los cuatro poderes anteriores.
- **Quinta dimensión. Autoaceptación.** Actitud positiva ante todo lo que venga. La persona se quiere y se valora como es, y siente la serenidad tranquilizadora de decirse a sí mismo: «Todo está bien. Acepto de buen grado lo que tenga que ser. Me siento feliz, ¡soy feliz!».
- **Sexta dimensión. Altruismo.** Esta dimensión tiene un carácter espiritual, generoso. No olvidéis cómo Mari Carmen, desde que experimentó el cambio de su mente, no cesó de contar a todos el gran cambio que había dado su vida.

Hoy toda su ilusión es quedar para el recuerdo en la mente y en el corazón de todos aquellos que se sienten solos con sus enfermedades y enseñarles que ¡se puede! vivir con la enfermedad, estar desahuciado y estar feliz. Las personas que deseen escuchar de sus propios labios cuanto dijo y deseen sentir con fuerza su optimismo, no duden en visitar la página que he abierto en internet: www.cluboptimistavital.com. Quienes conocen la historia de Mari Carmen aprenden a vivir como verdaderos optimistas vitales porque, aunque esta y otras historias parecidas nos dejan sin razones para el desaliento y la queja, también se ofrecen las historias de otras vidas más normales de optimistas vitales que pueden enseñarnos a reprogramar nuestras mentes positivamente.

Es curioso que prácticamente el cien por cien de las personas que superan grandes problemas y crisis existenciales coincidan en estos seis puntos o dimensiones que acabamos de ofrecer como «modelo de bienestar». Esto significa que si alguien quiere un modelo, una guía que oriente su vida, este modelo puede ser muy válido, porque es el

que utiliza también quien posee y utiliza los Siete Poderes.

¿Qué sucede cuando no estamos al mando de nuestra vida, cuando perdemos el control?

En líneas generales, no se activa ninguno de los Siete Poderes ni, por supuesto, las dimensiones propuestas por Carol Ryff en su modelo de bienestar. Lo podemos comprobar en historias reales que todos los psicólogos conocemos y que el amable lector seguramente también conoce porque abundan por doquier. Son los derrotistas de siempre, instalados en la queja.

Ésta es una historia real que he elegido al azar y que he cambiado y desfigurado lo necesario para que no se reconozca al protagonista.

Pedro siempre se puso en lo peor, ya desde niño. Su madre se ocupó de recordarle que esta vida es un valle de lágrimas, que la gente es muy mala y que «quien piensa mal acierta».

Vivió su infancia y juventud lleno de miedos, y muy pronto, con apenas veintidós años, las enfermedades y el miedo a contraerlas se empezaron a dar cita en su mente. Vivió agobiado y preocupado por casi todo, obsesionado por lo que pudiese decir la gente y temeroso de no caerle bien a los demás y de que pudiesen traicionarle. Empezó a tomar pastillas casi desde niño y pronto padeció depresión. Ahora, con sesenta años es totalmente dependiente, padece párkinson, depresión, etc. Y se preocupa de los hijos, de que no son responsables, de que le chantajeen y sacan dinero, de que la vida es un desastre, y no quiere vivir. Toma al día más de treinta pastillas y está convencido de que su existencia sólo le reportará desgracias. Cuando alguien le comenta que se puede cambiar de actitud y que otras personas en sus mismas circunstancias logran sentirse bien, dice que es imposible. Cuando se le habla de la maravilla de su mente y del poder de su pensamiento y de la necesidad de cambiar de actitud, etc., dice que todo eso son historias y estupideces que nada tienen que ver con su realidad, según él, «nacemos para ser desgraciados».

No tiene control alguno sobre sí mismo y alberga permanentes pensamientos, sentimientos y actitudes de indefensión, de no mejorar y avanzar en nada. Su vida la considera un sinsentido, todo es un problema, no se considera capaz, posee escasa o nula asertividad y capacidad de imponerse, de impedir que le hagan daño. Mantiene una actitud de sumisión, de dejarse pisar, de buscar complacencia y miedo a lo que digan de él.

Evidentemente, no se acepta ni se valora. Se considera un desgraciado y las relaciones que mantiene con los demás siempre las utiliza para dar pena, porque de todo se queja, lamenta y maldice.

Esta forma de pensar, de sentir y de comportarse le está llevando a un mayor agravamiento de su enfermedad y a lo peor, a no tener la menor calidad de vida.

Por desgracia, abundan este tipo de personas que piensan que la medicación va a resolver su problema y no han probado a utilizar el fármaco más poderoso: **el poder de**

su mente capaz de activar la «química» del pensamiento positivo, la que es verdaderamente determinante.

El futuro es el hoy que estás viviendo, construyendo y disfrutando, sintiéndote al mando de tu vida.

Los imperios del futuro serán los imperios de la mente.

W. CHURCHILL

En las peores circunstancias, como decía Pascal, «el pensamiento nos consuela de todo y todo lo remedia». Es nuestro gran talismán si aprendemos a pensar correctamente. Por el pensamiento nos sentimos dueños de nuestro presente, que tras cada instante ya es futuro. Hemos visto que nuestro cotidiano vivir, que es todo lo que tenemos, se malogra y nos crea problemas cuando dejamos de estar al mando de nuestra existencia, cuando vamos a la deriva y son las circunstancias quienes deciden nuestro pensar, sentir y obrar.

«Estar al mando» significa ejercitar cada día los poderes que nos asisten a todos, siempre que mantengamos la tenacidad inteligente de no permitir que nuevos problemas y desgracias nos lleven a la antigua rutina del derrotismo y la queja.

«Estar al mando» es llevar la vida hacia el bienestar y pasar de un nivel disfuncional de la rutina peyorativa del pasado a un nivel óptimo de las seis dimensiones del bienestar psicológico, siguiendo la tabla descrita anteriormente.

Siguiendo las ideas del neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl en *El hombre en busca de sentido*, cuando describe su experiencia en Auschwitz, nos dice que es necesario, para afrontar situaciones difíciles, primero, no perder la dignidad, luego, conservar la identidad, el autocontrol, el sentido del humor y la creatividad. Para poder aceptar con serenidad un hecho traumático se convirtió en observador de sí mismo.

«Para estar al mando de las situaciones más críticas, vivo cada minuto», dice Mari Carmen. Su seguridad está en saber convivir con la inseguridad e impredecibilidad de la vida, cualquier persona puede morir en el momento más inesperado, el rico, el pobre, el sano y el enfermo comparten esa inseguridad e incertidumbre. La aceptación realista de esta fragilidad que compartimos es crucial.

Estar al mando es aprender a que los pensamientos y sentimientos negativos nos afecten menos. Con respecto al sufrimiento producido por miedos, ansiedad, sentimientos autodestructivos, desesperanza, soledad, etc. (no olvidemos que una de cada cuatro personas en España sufre diariamente), debemos recordar que sufren las personas, no los cuerpos. Los cuerpos sienten dolor, pero son las personas las que

sufren. Personas con el mismo dolor y diagnóstico experimentan un grado de sufrimiento diferente. Dolor y sufrimiento no son sinónimos, como se ve en el caso de la mujer que da a luz por parto natural a un hijo deseado y tiene dolor pero no sufre. Hay mucha subjetividad en el sufrimiento.

Por otra parte, podemos sufrir, y mucho, sin que existan heridas o daños orgánicos, por ejemplo, por un desamor, por la pérdida del trabajo o de un ser querido, etc., porque el sufrimiento requiere nuestra participación mental; en gran medida, cada persona tiene su forma de sufrir.

No negamos que el dolor produzca sufrimiento, pero también lo producen sobre todo las graves pérdidas, los estados depresivos, la soledad, el estrés y esperar que pueda llegarnos lo peor, etc.

Sin duda, hay que tratar el dolor, pero es muy importante reducir y aliviar el sufrimiento encontrando poderes, recursos y «fortalezas humanas» que nos proporcionen garantías y seguridad de que ¡podemos! y tenemos recursos para afrontar lo que nos venga en la vida. «Estamos al mando.»

Todos sufrimos cuando nos sentimos amenazados y a la vez impotentes y sin recursos para evitar las amenazas o para sobreponernos a ellas. El sufrimiento, en definitiva, es consecuencia de la percepción subjetiva y emocional, que depende de los factores psicológicos, biológicos, educativos y sociales de cada persona en cuestión. Como estamos viendo a lo largo de todo el libro, lo que pensamos y sentimos afecta a todo nuestro organismo y también al dolor que sufrimos.

Hoy nadie duda de que los factores psicológicos tengan su peso específico y su importancia, tanto en el comienzo de una enfermedad, como en su duración y curación. En alguna medida todas las enfermedades son psicológicas, es decir, tienen un componente psicológico, subjetivo.

Para los incrédulos, la ciencia ha demostrado que hasta en una simple gripe, influye lo que pensamos y sentimos.

Hace cuarenta o cincuenta años nadie podía pensar que en las enfermedades infecciosas, cuya causa son los virus y bacterias, las emociones y los pensamientos fueran determinantes. Hoy en día sabemos que estas enfermedades dependen del sistema inmunitario, que, a su vez, depende en gran medida de las emociones. Quienes padecen estrés o ansiedad, preocupación, inseguridad, miedo, etc., tienen su sistema defensivo más bajo y tienen más probabilidades de enfermar.

Una grave discusión con la pareja o en el trabajo, estar en época de exámenes, etc., puede llevarnos a padecer una enfermedad infecciosa, porque estas situaciones provocan que nos bajen las defensas de nuestro sistema inmunitario.

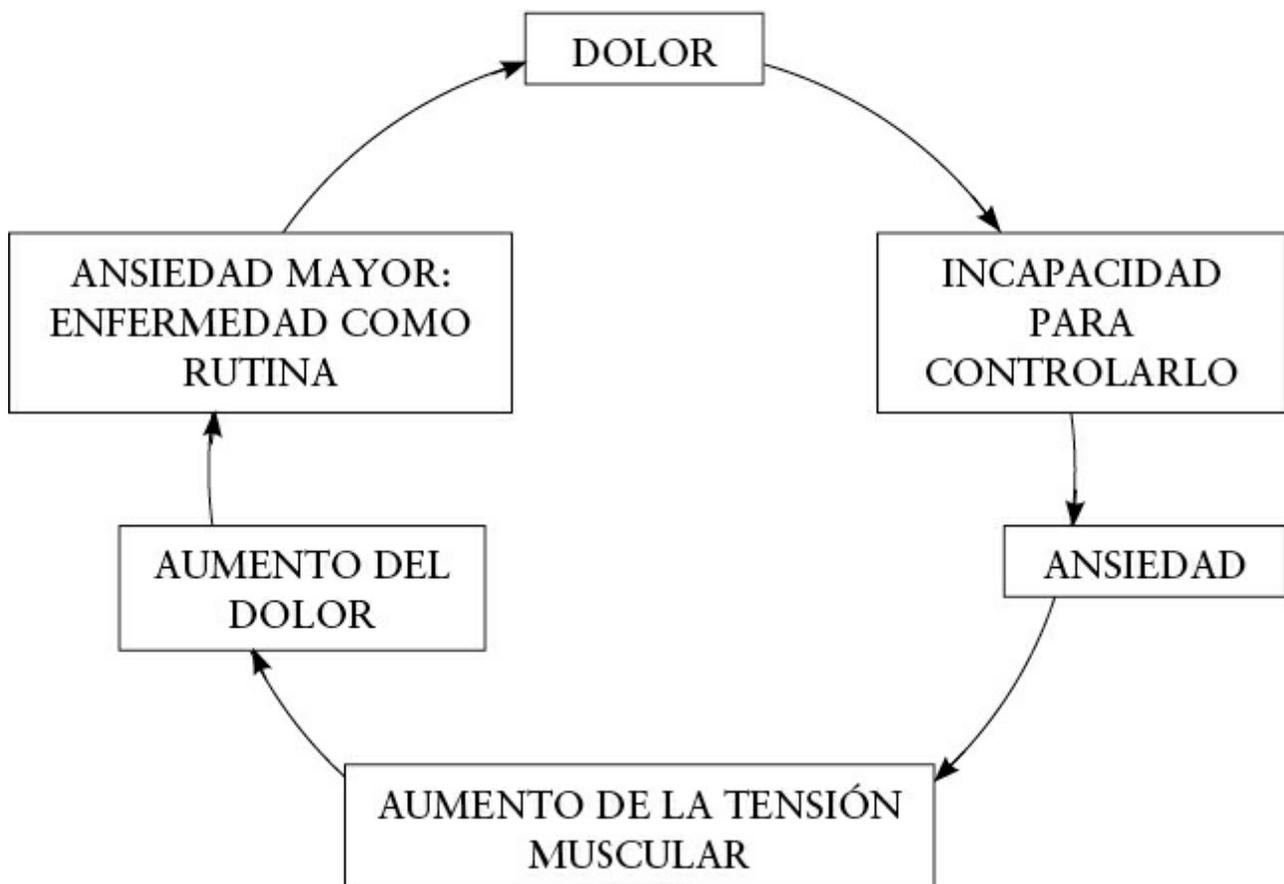
En definitiva, los factores psicológicos están presentes en cualquier enfermedad, hasta en las que tienen una causa tan clara como las bacterias y los virus.

Cualquier experto psicólogo o psiquiatra que haya tratado en sus pacientes el estrés crónico y la ansiedad frecuente sabe muy bien que las personas aquejadas de estrés y de

ansiedad son mucho más vulnerables y sensibles al dolor y que experimentar cualquier emoción negativa produce dolor físico, porque tensamos nuestros músculos. De ahí la importancia de practicar la relajación o la meditación.

Es bastante frecuente que nos encontremos con casos de retroalimentación negativa constante, de ese «círculo vicioso» que se produce en no pocas personas que, al sentir dolor y no controlarlo, generan ansiedad a causa del dolor y esa misma ansiedad producida por el dolor aumenta la tensión muscular, la cual produce un dolor mayor, que a su vez incrementa el dolor todavía más y en consecuencia la ansiedad se dispara y así enfermamos y nos instalamos en la enfermedad, como rutina. A esto debemos añadir que el estado psicológico de una actitud mental negativa influye en el dolor, porque la persona se niega a adoptar conductas positivas como ejercicio físico, relajación, paseos, etc., que puedan ayudarle a potenciar su estado anímico.

RETROALIMENTACIÓN NEGATIVA CONSTANTE



Quiero anotar que en países como Estados Unidos, la mayoría de las enfermedades, especialmente las de dolor crónico, las tratan conjuntamente médicos y psicólogos. Todas las investigaciones demuestran que el tratamiento psicológico paralelo y en sintonía con el

tratamiento médico produce una mayor mejoría en los pacientes.

Finalmente, quiero recordar que estamos al mando de nosotros mismos desde el momento en que somos conscientes de que la realidad subjetiva de hábitos, de rutinas, de creencias y de pensamientos negativos y paralizantes con la que construimos nuestro pasado doloroso ha sido transformada en una nueva realidad más objetiva, conscientemente positiva y de esperanza, y con una atención selectiva para todo lo bueno y gratificante de nosotros mismos, de los demás y de la propia vida.

Nuestra poderosa mente entrenada cada día en el ejercicio dinámico de los Siete Poderes nos reafirma en la experiencia cotidiana de que estamos empleando convenientemente toda nuestra inteligencia emocional expresada en sus cinco aspectos fundamentales, como son:

1. **Conocimiento de uno mismo:** somos conscientes de los sentimientos y emociones positivas y negativas que nos embargan y condicionan en cada momento.
2. **Autocontrol:** dominio de nuestros impulsos, de nuestras palabras, canalización del pensamiento y de nuestra conducta; saber que lo que pensamos, sentimos y hacemos tiene consecuencias.
3. **Optimismo vital:** motivación, fortaleza de espíritu, seguridad de que tenemos una razón, un porqué para vivir y para proporcionarnos momentos gozosos y una vida mejor.
4. **Empatía** o capacidad para ponernos en el lugar de los demás, respetar y exigir respeto, hacer el bien y sentirse útil, y desarrollar todas las virtudes y fortalezas humanas.
5. **Buenas relaciones interprofesionales,** sentido del humor, capacidad de perdonar y de pedir perdón, de aceptar a los demás, reconocer sus virtudes y cualidades, ser para el otro; propiciar el «todos para todos» y necesitar hacer el bien, dar y crear felicidad.

--	--

Es dichoso solamente quien puede dar.

J. W. GOETHE

Decía Sófocles que «la más hermosa de todas las obras humanas es ser útil al prójimo» y la ciencia psicológica del siglo XXI y de las últimas décadas del siglo XX, con el movimiento humanista de Carl Rogers y Abraham Maslow, así lo demostraron: es esa necesidad del «yo» maduro y sano psicológicamente que evoluciona y se perfecciona enriqueciéndose con el «tú» y sintiendo interiormente que su vida tiene un sentido, poniendo su atención en los valores del ser humano, en sus fortalezas más que en sus limitaciones y miserias.

Todos los investigadores que han centrado sus estudios en las características de una salud mental positiva han destacado, de forma directa o indirecta, la mayoría de los «diez pilares de la felicidad» que analicé en mi último libro (*Los pilares de la felicidad*), publicado en ediciones Temas de Hoy: amor a sí mismo y a los demás y a la vida; sentido del humor y buen humor como actitud constante; empatía o capacidad de ponerse en el lugar de los demás y sentirles como hermanos; sabiduría o capacidad de aprender con humildad de los propios errores y de capitalizar los fracasos; libertad interior de acción, estar al mando de sí mismo; cuidar la salud física y psíquica, para que cuerpo y mente trabajen para su propio bienestar; motivación o la necesidad de tener una razón fuerte, un motivo para vivir; autocontrol, dominio de sí; valentía y voluntad para hacer lo que se teme y es necesario hacer en beneficio propio y de los demás; y grandeza de espíritu o capacidad de seguir gozando de la vida, también cuando lleguen los problemas, desgracias y la vida nos dé la espalda: esa resiliencia serena que acepta lo inevitable cuando llega.

El lector que profundice en la lectura de *Los pilares de la felicidad* tendrá muy claro por qué he elegido como sexto poder de la mente al servicio del ser humano la necesidad de hacer el bien, de dejar una huella de bondad y de felicidad en el corazón de los demás, de sentirse como un pequeño dios, a pesar de las carencias y miserias.

Veamos cómo desarrollan este concepto diversos representantes de la psicología positiva:

La psicóloga Maria Yahoda ya proponía como características de la salud mental positiva:

1. Las actitudes hacia uno mismo, la forma en la que nos valoramos y nos juzgamos a nosotros mismos. Todos tenemos un ideal de comportamiento y queremos llegar a él. A veces, cuando no lo conseguimos, nos castigamos minusvalorándonos y sojuzgando nuestra actuaciones.
2. Refiriéndose al crecimiento y desarrollo de la personalidad, la psicóloga Yahoda hacía hincapié en la implicación y en la motivación general hacia la vida, coincidiendo con mis tesis sobre el «optimismo vital»: el optimismo es vida y no hay vida sin optimismo.
3. Destacaba el equilibrio de las fuerzas psíquicas, una visión integral de la vida y capacidad de resistencia a la frustración y al estrés: saber que ¡podemos!
4. La capacidad de autorregulación o de «estar al mando», autonomía (conducta independiente), equivalente a lo que yo llamo quinto poder: estar al mando de sí mismo.
5. La empatía o sensibilidad social, y una percepción madura y no distorsionada de la realidad: el otro me construye.
6. El control ambiental, desarrollado en varias dimensiones como la capacidad de dar y de recibir amor, crecer en el amor maduro y en las relaciones interpersonales saludables y enriquecedoras, la capacidad de adaptarse a las circunstancias y adoptar medidas inteligentes y eficaces en la solución de problemas, conflictos, crisis, etc.

Como acabamos de ver, la empatía o sensibilidad social y la capacidad de amar coronan las características de la salud mental positiva y para mí, el poder poder, sin duda, es esa necesidad de amar en el sentido más profundo y pleno, haciendo el bien a los demás, percibiendo que por nuestra causa, alguien es más feliz o menos desgraciado.

Cualquier profesional de la medicina, la psicología, o cualquier otra disciplina por la que pueda, de forma directa o indirecta, contribuir a mejorar el nivel de vida de los demás y proporcionarles mayor bienestar y felicidad; puede dar fe de que nada proporciona mayor gozo y satisfacción personal que comprobar que su vida tiene verdadero sentido porque es útil al prójimo. Sabiamente lo expresa el viejo refrán que dice que «en dar está la recompensa».

El dar es el verdadero tener.

C. SPURGEON

Véamos en las dimensiones propuestas en el modelo de bienestar de Carol Ryff a las que

nos referimos en el quinto poder, la sensación de control y competencia, el crecimiento personal en desarrollo continuo, tener un propósito en la vida, autonomía y actitud positiva hacia sí mismo, etc.; la dimensión última, de plena autorrealización personal, comprende las relaciones afectuosas, acogedoras y cálidas con los demás y la satisfacción de preocuparse por hacerles felices y por su bienestar, con una poderosa empatía.

En definitiva, las personas con salud mental positiva mantienen actitudes mentales positivas, que son consecuencia de pensamientos y de sentimientos optimistas, gratificantes y de esperanza, pero la necesidad de contribuir con la propia vida al bien y a la dicha de los demás se sitúa siempre en el grado más alto de la maduración psíquico-emocional. Esta actividad indica sensibilidad, espiritualidad y humanización generosa y solidaria.

Tu vida es lo que has dado.

G. SEFERIS

En la actualidad, Martin Seligman, tras estudiar las investigaciones existentes sobre el bienestar y las tradiciones filosóficas, sintetiza en tres las dimensiones del bienestar:

1. **La vida placentera**, capaz de traer al presente lo mejor del pasado, disfrutar el presente y esperar lo mejor de cara al futuro.
2. **La vida comprometida**, es decir, llevar a la práctica en el cotidiano vivir las fortalezas humanas capaces de proporcionarnos el mayor número posible de experiencias óptimas altamente gratificantes como la del *Flow* (experiencia de flujo), en la que el disfrute de la tarea que efectuamos es tan reconfortante y motivadora que llegamos a perder hasta la noción del tiempo.
3. Sentir que hemos llevado una **vida significativa**, es decir, la que vive un «optimista vital», que se propone objetivos que van más allá de sí mismo. Por eso tuve la idea de crear la página web www.cluboptimistavital.com, en la que el verdadero protagonista es el bien que se pretende hacer a los demás, sabiendo que gran parte de la felicidad propia es consecuencia directa de las buenas acciones que realizamos pensando en los otros: «Crear felicidad nos hace mejores y más felices».

Los extraordinarios profesionales (psicólogos, pedagogos, médicos, expertos en comunicación, periodistas y profesionales de todos los ámbitos) que son amigos del www.cluboptimistavital.com saben perfectamente que aquí todo es dar, que no hay otros intereses y el único fin es potenciar esta tercera dimensión que da sentido a nuestras vidas: producir bienestar físico y psíquico en nuestros semejantes más necesitados,

hacerles más felices y que sientan nuestra compañía, nuestro afecto sincero y les reconforten nuestras buenas obras. Las personas que generosamente ofrecen las historias de sus vidas después de haber pasado por situaciones críticas y a veces verdaderamente traumáticas, pero supieron afrontarlas con coraje y un claro optimismo vital, sirven de referentes y de ejemplos extraordinarios a seguir y nos enseñan que ¡se puede! Y que las experiencias vividas han dado una gran plenitud y significado a sus vidas

Todas las personas cuyas vidas, con nombres y apellidos, aparecen en www.cluboptimistavital.com se sienten muy felices pensando en el bien que pueden hacer y en las fortalezas humanas que pueden activar en todos aquellos que se encuentren preocupados con actitudes pesimistas y sin confianza, porque están pasando por situaciones personales, enfermedades y crisis tan demoledoras y negativas como las que ellos han pasado o en las que se encuentran todavía.

Mari Carmen, Herminio y Mari Luz, Cristina, Aurelio, Almudena, Ángel, Azucena, Felisa, Sonia, Silvia, Carlos, Libertad, Puri, etc., muestran un gozo indescriptible al saber que esta web les ofrece la oportunidad de ejercitar el sexto poder, dando lo mejor de sí mismos, sus propias historias en las que enseñan que ¡se puede! convivir con el dolor, con la enfermedad y con las situaciones límite sin romperse, encontrando un sentido, dando un valor al aprendizaje y a las experiencias que pueden hacernos crecer como personas.

Hemos repetido varias veces que la primera condición para salir de una situación adversa es una aceptación realista de la misma, pero positiva, es decir, activa, sean cuales fueren las circunstancias traumáticas. Debemos tratar de entender lo que nos ha sucedido, por qué y las consecuencias que se han generado. También es imprescindible aceptar de manera realista la responsabilidad personal que hemos tenido para que nos encontremos en la situación presente (pensamientos y actitudes autodestructivas; haber permitido que nos hagan daño, seguir instalados en rutinas de identificación con el trauma, o la crisis, viviendo por y para esa situación como víctima, etc.). Saber lo que nos ha pasado y por qué.

Recordemos una vez más la absoluta necesidad del «cambio de foco». Debemos pasar de las ideas de «daño» y «víctima» a las de supervivencia, recuperación, resistencia y afrontamiento y superación, que nos ponen en comunicación directa con nuestras fortalezas humanas y nos permiten no sólo aprender a vivir con el hecho traumático, la crisis o el problema, sino incluso aceptarla como una experiencia que nos convierte en más sabios y experimentados, más fuertes, más humanos y nos hace crecer y perfeccionarnos interiormente. Bien lo expresa T. A. Edison: «No me siento desanimado porque todo intento erróneo descartado es otro paso hacia delante».

Es esta aceptación realista, positiva y por lo tanto activa la que nos lleva al cambio de foco, de chip, de actitud, de forma de pensar, siendo conscientes de que, a pesar de que nadie tiene nada seguro y todos somos vulnerables y frágiles ante lo impredecible somos dueños de nuestra actitud y podemos utilizar el extraordinario poder de nuestra

mente para instalarnos en «rutinas» de optimismo y de esperanza. Contemplar lo que nos sucede y nos traumatiza desde cierta perspectiva, estableciendo distancias y poniéndonos como reto ver esa realidad no como obstáculo, sino como trampolín, como peldaño que nos acerca a un mayor crecimiento interior y superación, nos hace sentirnos al mando de nuestras vidas.

Es frecuente que tras una grave enfermedad, crisis, trauma o experiencia personal superada con éxito, surjan actitudes de sobreprotección hacia otros, de necesidad de sentirse útil y de evitar que los demás, los que puedan estar pasando por momentos parecidos, se vengan abajo y se sientan incapaces.

Estas espontáneas actitudes de sobreprotección, de empatía y de generosidad para los demás se convierten en un extraordinario poder, ese sexto poder que he visto reflejado en el rostro de no pocas personas llenas de fortalezas humanas, y que las transforma en referentes y en ejemplos vivos a seguir.

*Cuando nos falta la razón,
hacemos uso de la experiencia.*

M. E. MONTAIGNE

También he observado y aprendido de ese casi medio centenar de personas de más de noventa años, positivas, todavía fuertes física y psicológicamente y muy lúcidas, que es posible adoptar actitudes positivas frente a la vida y mantenerse como supervivientes tras los traumas de las crisis, sin que necesariamente se active este sexto poder marcado por la necesidad de dejar huella, de hacer el bien y de ayudar a los demás.

Me ha sorprendido encontrarme con personas muy longevas, bastante gruñonas, que vivían parapetadas en sus creencias firmes y consistentes más bien «egoístas» y en la línea de que cada cual es responsable de su vida, que no se puede hacer nada por nadie porque cada persona es como es y no se la puede cambiar. Viven y conviven con los demás, pero parapetadas tras sus ideas fijas y sus rarezas, que las mantienen protegidas del derrotismo exagerado y también de un optimismo exultante pensando que todo lo pueden.

Su filosofía vital es básicamente: «En esta vida, si podemos ayudarnos, nos ayudamos, pero convertirse en el bondadoso de oficio es poco inteligente porque pronto te toman por tonto y se aprovechan de ti». Para estos ancianos, su línea de actuación es: «Vivir y dejar vivir», «que cada palo aguante su vela», «no te metas donde no te llaman», etc.

Este aparente egoísmo, en realidad no es tal, porque todos ellos admiten que en situaciones extremas hay que estar ahí y ser solidarios, pero no ven muy claro que «vivir para los demás» sea tan rentable. Incluso lo consideran utópico y defienden que todos hacemos lo que hacemos por un interés. Desde luego, lo que he descubierto es que la

felicidad y la longevidad se dan también en personas no demasiado empáticas y generosas, pero sí es condición sine qua non su actitud de resilientes, de supervivientes y de control de sus vidas, con aceptación serena y hasta fría de lo que les sucede: «Se muere uno cuando le llega el momento y por tanto, preocuparse por lo que podemos vivir es perder el tiempo». Además, «si preocupándome consiguiese vivir un año más», me decía un fortachón bilbaíno de noventa y cinco años... todos han desarrollado la actitud resiliente y la capacidad de aceptar serenamente las realidades traumáticas.

Estas personas, probablemente, emplean el sexto poder de hacer el bien casi exclusivamente consigo mismas haciéndose razonamientos tan contundentes como el que acabamos de comentar y se autoprotegen de pensamientos, sentimientos y actitudes negativas, derrotistas y pesimistas. Otro de estos nonagenarios me decía: «Desde hace ya muchos años, para mí todo está bien, sea lo que sea lo que me suceda, y por eso vivo en paz conmigo mismo, porque me trato bien, pero tampoco me ocupo demasiado de los demás, salvo para charlar, dar un paseo o jugar al dominó. Me encanta tener amigos, pero sin excesiva intimidad».

También he comprobado que ocuparse de los demás, ser solidarios, hacer el bien, ayudar, sólo es gratificante y autoreforzante y nos sirve como «poder», como fortaleza humana que nos convierte en personas más gozosas, con alta autoestima y felices, si sabemos mantenernos en el término medio, como en todas las cosas.

Quien vive y se ocupa sólo de los demás y no deja espacios para sí mismo, pensando que todo lo puede y su excesiva generosidad no le permite tener tiempo para sí, termina agotándose física y psicológicamente hasta enfermar. No es posible vivir solamente y de forma exclusiva para los demás en pos de una pretendida santidad y perfección, olvidándose por completo de sí mismo, sin padecer un grave estrés crónico que termina por destruir en buena medida a la persona. Por eso afirmo con tanta contundencia que hacer el bien y darse a los demás es muy gratificante y nos proporciona autoestima, felicidad y gozo interior, hasta convertirse en verdadero valor, fortaleza y poder, siempre y cuando no caigamos en el extremo de olvidarnos de nosotros mismos. Bien lo entenderán las personas que cuidan día y noche, sin descanso y sin relevo a familiares y enfermos que no cesan de quejarse, de lamentar su suerte y de considerarse desgraciados. Si no se toman los necesarios descansos, no desconectan, no dejan tiempo cada día para el sosiego físico y psíquico y para concederse a sí mismas momentos de paz y de alegrías, inexorablemente terminan por agotar sus energías y enfermar. Por eso, seguramente me he encontrado con nonagenarios un tanto escamados, que son positivos y optimistas, pero defienden que, aunque en situaciones extremas hay que echar una mano a los demás, no debemos llevar las cosas al punto de olvidarnos de nosotros mismos.

«La ingratitud abunda, señor —me decía otro anciano de Valencia—, y al final, por muy generoso y solidario que uno pueda ser, termina por cansarse de ser el tonto útil del que todos se aprovechan.»

Hago estas observaciones, porque parece ser que hasta la fortaleza y el valor de la generosidad, que yo elevo a la categoría de verdadero «poder» en el ser humano, necesita la dosis equilibrada porque, en caso contrario, la fortaleza se convertiría en debilidad. Está claro que en todo, hasta en hacer el bien, *in medio est virtus* (en el término medio está la virtud).

La felicidad no es nunca grandiosa.

A. HUXLEY

El término medio de la felicidad o felicidad posible

Las personas que se han visto obligadas a superar graves problemas, enfermedades, crisis y traumas, como es el caso de la mayoría de las que ofrecen la historia de sus vidas al www.cluboptimistavital.com, tienen en común con los nonagenarios optimistas vitales que vengo entrevistando el hecho de aceptar como algo normal que a todos nos lleguen esas situaciones críticas, enfermedades y traumas y que nadie vive en esta vida una felicidad plena y absoluta, salvo que sea un estúpido o un mentiroso. Todos ellos admiten que nuestras vidas están jalonadas con muchos momentos gozosos, de alegría y de éxitos pequeños o grandes y también de momentos y etapas críticas llenas de problemas, desgracias y dolor; pero además, reconocen que se puede ser feliz y bastante dichoso si aceptamos serenamente, y hasta con gozo, que es lo que es y no puede ser de otra manera y que esto es lo que hay y los inteligentes, los que saben vivir, no pretenden el imposible de lograr esa utópica felicidad plena total y absoluta porque no existe y se ocupan de manera realista y sabia en disfrutar de la felicidad posible.

Evidentemente, también la felicidad nos exige ese término medio y vivir con los pies en la tierra, pero con esa actitud positiva consciente de que cuando llegue lo peor, lo inteligente es saber capitalizarlo como experiencia, como oportunidad para adquirir mayor fortaleza mental, psíquica y espiritual.

Precisamente, ese sexto poder que consiste en la necesidad de hacer el bien, sirviendo de ejemplo y de compañía generosa y reconfortante a quienes están pasando por situaciones tan críticas, traumáticas y demolidoras como las que ellos soportaron y superaron, se activa en la práctica totalidad de las personas tan positivas como heroicas y de gran fortaleza interior que estoy conociendo desde hace unos años hasta hoy, porque desean proteger y preparar a los demás y enseñarles con sus propias experiencias.

No buscan una felicidad total y son felices con las satisfacciones parciales y los pequeños momentos en los que los problemas disminuyen igual que disminuye el dolor. Casi cualquier cosa que a los demás les pasaría desapercibida, a estos seres

extraordinarios les embelesa y la valoran. Recuerde el lector a Viktor Frankl extasiado junto a sus compañeros contemplando la puesta de sol tras los barrotes y tantas otras experiencias que pocos de nosotros valoraríamos y que a quienes nada tienen les llena de gozo y de felicidad, al menos por unos instantes.

Cuando afirmo, con cierta frecuencia, que las personas que siempre lo tuvieron todo, jamás carecieron de nada y apenas necesitaron superar ningún problema, dolor o dificultad, ya son desgraciadas, lo hago precisamente porque lo he venido comprobando a lo largo de mi vida. Los problemas, las dificultades, las desgracias, las enfermedades son la vacuna imprescindible para todo ser humano que pretende disfrutar de la felicidad posible de las pequeñas grandes cosas también en momentos de crisis, adversidades y problemas, y al mismo tiempo potenciar al máximo su fortaleza interior, capacidad de resistencia gozosa y experimentada y de seguir cuidándose y valorándose a sí mismos, proporcionándose grandes dosis de autoamor, paz y sosiego del espíritu.

La sabiduría de saber proporcionarse a uno mismo toda la felicidad posible, según las circunstancias personales y el momento de la historia que le toca vivir, nos confiere a todos una extraordinaria consistencia física y mental y nos capacita para estar bien preparados para hacer frente a crisis como la que estamos pasando actualmente a nivel mundial y particularmente la que nos toca pasar a todos los españoles. De nada sirven los lamentos, las quejas, las protestas y la pérdida de tiempo y de energías esperando que suceda el «milagro» o pensando que nuestros gobernantes encontrarán alguna solución mágica. Cada cual tendrá que confeccionarse a su medida la felicidad posible según sus circunstancias, pero sin olvidarse de algo fundamental: tiene que dejar de sentirse víctima y de vivir para la crisis y debe considerarse una persona resistente, tenaz y capaz de activar todo su poder mental, con la certeza de poder sobrevivir con éxito a esta y a cualquier adversidad, con los medios que tenga a su alcance; viviendo bajo mínimos si fuera necesario, pero sin perder la dignidad, el respeto y el amor a sí mismo y a la vida, teniendo control sobre su vida y un sentido del humor a toda prueba, curiosidad constante y capacidad para disfrutar hasta de lo más insignificante. A esto hay que añadir los contactos sociales, la convivencia con personas optimistas y positivas con las que crear sinergias y acompañarse durante esta travesía de optimistas vitales resistentes y no dejarse contagiar de jeremías y plañideras.

Para salir de esta y de cualquier otra crisis, además de hacer cada uno todo lo que esté en su mano y le sea posible, es necesario no olvidar que somos «animales sociales» y vivimos en sociedad y necesitamos ser «todos para todos». Pensar también en el bien que podemos hacer a nuestros semejantes, especialmente a los más necesitados, es no sólo ejercitar nuestra solidaridad y humanidad, sino obrar de manera inteligente: todos debemos aunar nuestro empeño, nuestras fuerzas, nuestras ideas y sentir que formamos parte de la sociedad que nos acoge y de la que todos dependemos en mayor o menor medida.

*El hacha del leñador pidió al árbol su mango.
Y el árbol se lo dio.*

R. TAGORE

La necesidad de construir, de dar, de ayudar, de pensar también en los demás y en sus carencias se convierte en ese sexto poder salvador que ha servido siempre para que todas las dificultades aparentemente insalvables, las situaciones más dramáticas y las crisis y desastres que han azotado a la humanidad desde los primeros tiempos, hayan podido superarse con éxito hasta el día de hoy.

Ese «todos para todos» maduro, inteligente, solidario y todopoderoso es lo que nos seguirá acompañando a nosotros y a nuestros descendientes en tiempos futuros, seguramente todavía más preocupantes y terribles que los que nos ha tocado vivir hasta hoy y sin duda, es la clave, la piedra filosofal, que viene buscando el hombre desde que empezó a reflexionar y a preocuparse por encontrar, a nivel humano, la respuesta a todas sus preguntas y, en buena medida, la solución de todos sus problemas.

Estamos muy lejos todavía de que este sexto poder, que sólo desarrollan plenamente las mentes más evolucionadas y con mayor capacidad de empatía y más cantidad de materia gris, adquiera el máximo protagonismo en las sociedades de hoy (fanatismos, guerras, odios, egoísmo sin límites, brutalidad, etc.), en las que todavía son mayoría los individuos viscerales, reptilianos y paleocortianos que no han superado el sistema elemental que rige sus vidas, centrado casi exclusivamente en el mecanismo automático de «ataque-defensa»: viven casi únicamente para defenderse y para atacar, y no han logrado unos niveles mínimos de inteligencia emocional. Sus lóbulos frontales, su cerebro cortical, reflexivo, consciente, sereno, equilibrador, capaz de razonar, de empatizar, de pensar en el bien de sus semejantes, apenas se ha ejercitado y el grado de madurez mental y emocional es muy limitado.

Los seres humanos que estamos viviendo los albores del siglo XXI, a pesar de que hemos avanzado bastante y no disfrutamos como los romanos «cultos» de hace veinte siglos en el circo pidiendo al unísono y en masa que el gladiador vencedor reventara con su tridente el pecho del pobre luchador vencido, todavía seguimos sin entender que la violencia de cualquier tipo, pero en especial la violencia gratuita, no tiene ningún sentido.

Termino de ver en televisión con gran agrado que los habitantes de un pueblo en el que sus antepasados disfrutaban viendo sufrir a un toro bravo con los cuernos embolados y ardiendo como antorchas han decidido por mayoría abandonar esa costumbre ancestral, «cultural», porque entienden que esa violencia gratuita contra un pobre animal ya no tiene cabida en personas mínimamente evolucionadas y humanizadas. Para mí, esto es evolucionar hacia la humanización. Quiero pensar que llegará algún día en el que el terrorismo de cualquier tipo y el asesinato sea algo tan inconcebible, miserable e inexplicable para los seres humanos que todos los violentos sentirán sobre sí el desprecio

más absoluto y nadie les apoyará ni reforzará sus actos carentes de la más elemental empatía, sensibilidad y humanidad.

Ludwig van Beethoven, genio universal de la música a quien admiro desde niño, me conquistó para siempre todavía más con la «música» de este bello y profundo pensamiento que salió de sus labios: «El único símbolo de superioridad que conozco es la bondad». El ser humano, algún día no demasiado lejano, llegará a entender que la mayor prueba de humanidad, de inteligencia, de sabiduría, de fortaleza interior y de verdadera superioridad es convertirse en una buena persona. Aunque a muchos les parezca muy extraño y paradójico, puedo afirmar que la bondad es el mayor poder.

--	--

Dios es la evidencia invisible.

V. HUGO

El séptimo poder nos permite ser conscientes de que somos parte integrante del TODO (energía, esencia, fuerza, poder, sabiduría, Dios) en el que estamos inmersos todos los seres del universo. Es un poder que nos da la potestad de poder decir «toda la fuerza y la energía de ese TODO está en mí».

El primer poder que nos alienta es la fe en nosotros mismos. Ser conscientes de que somos «una verdadera maravilla»; sin duda, la más espectacular de las maravillas de la Creación, la de todos los seres existentes que conocemos hasta el día de hoy. Pero esa maravilla que somos forma parte de un todo que integra a todas las maravillas que existen y que aunque los humanos le damos diversos nombres (energía, esencia de la vida, sabiduría, inteligencia universal, Dios, etc.), en realidad todos nos estamos refiriendo al «principio de la unidad y de la potencialidad pura».

Bajo la infinita diversidad de la vida, de todo cuanto existe, subyace la unidad omnipresente y omnipotente de un espíritu, de una energía que todo lo inunda, penetra y envuelve. Además, no hay ni separación ni distancia entre esa energía universal y nuestra naturaleza esencial, que es pura potencialidad.

Ése es el séptimo poder, sentir que pertenecemos a ese TODO, formar parte de él con todos los demás seres posibles. El mismo ADN es una evidencia del principio o ley de unidad en la diversidad, ya que ese mismo ADN existe en todas las células, aunque se materializa de formas diferentes y es lo que confiere la singularidad a cada célula en concreto.

Ya hemos visto que en un solo parpadeo de nuestros ojos se producen miles de conexiones, de sinapsis entre millones de células y millones de posibilidades...

La propia ciencia de comienzos del siglo XXI se refiere a ese principio o ley de unidad en la diversidad. El Big Bang del que hablan los científicos no es otra cosa que esa explosión de toda la materia que conforma el universo y cuya composición química esencial es 75% de hidrógeno, 23% de helio y 2% de átomos más pesados. Ya a los pocos minutos de esa expansión se produjeron reacciones de fusión que generaron los átomos más ligeros: hidrógeno, helio y litio, y la casi totalidad del hidrógeno que existe se formó en ese instante.

De ese colapso gravitatorio de nubes de gas y de polvo interestelar lo suficientemente denso nacieron las estrellas y los componentes de que estamos hechos.

Curiosamente, nuestro cuerpo, la ropa que vestimos, los alimentos que comemos y hasta los zapatos que calzamos y la tierra que pisamos, todo está formado por átomos de los diversos elementos químicos que se funden en el interior de las estrellas, de las que venimos y a las que volvemos para volvernos a renovar.

A partir de diversas fusiones y reacciones que comienzan con las del helio para dar átomos de carbono, se establecen múltiples ciclos de fusión durante los cuales se originan los átomos de todos los elementos que le siguen en la tabla periódica y que se encuentran en la composición química de nuestro cuerpo y en la siguiente proporción: 65% de oxígeno; 18% de carbono; 10% de hidrógeno; 3% de nitrógeno; 1,5% de calcio; 1% de fósforo; 1,5% de otros componentes.

Aparte de los mencionados, el magnesio, el silicio, el aluminio, el hierro, el neón, etc., procedentes del polvo de estrellas, se volverán a convertir algún día en nuevo polvo interestelar.

Según los científicos, dentro de 4500 millones de años el sol engullirá la tierra, incluidos todos los átomos de que están formados nuestros cuerpos, y cuando al sol también le llegue su hora, esos átomos volverán a formar parte del gas interestelar a partir de otras nuevas generaciones de astros y así, ¿por toda la eternidad?

Desde la misma ciencia nadie puede dudar de que todos formamos parte integrante de ese TODO, que es energía, potencia pura, inteligencia infinita, o Dios que todo lo inunda y lo crea y activa constantemente desde el átomo al cosmos. Esa maravilla de la que formamos parte, que crea la vida de manera permanente, es nuestro séptimo poder. Nos hace sentirnos como parte integrante de esa dimensión que supera a la materia y que tiene connotaciones vitales y espirituales referidas a todo aquello que nos une a nuestros semejantes en comunión con la esencia y la energía universal o fuerza de conexión vital. Ese «todos para todos» de confraternización, ese pertenecer al universo y nacer y morir en él, nos hace inmortales: nacemos y renacemos.

Por el principio dinámico del «dar y recibir», nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra energía y nuestra esencia se mantienen en permanente interacción con el cuerpo, la mente, la energía, la sabiduría y la esencia del TODO, del cosmos.

Todas y cada una de las fuerzas y potencias del universo están en todos y cada uno de nosotros, y la fe en este séptimo poder, sabiendo que todos somos universos en miniatura, distintos e irrepetibles y formando parte del Universo con mayúsculas que nos inunda, nos llena, nos acoge y nos transmite su energía, nos abre la puerta a la esperanza de que pueda existir una dimensión básicamente espiritual, más que material y en la que podríamos fusionarnos con ese TODO, causa de cuanto existe.

Cuando esto escribo, algunos ateos hacen propaganda en los autobuses interurbanos afirmando que «Probablemente Dios no existe. Deja de preocuparte y disfruta de la vida».

De inmediato ha aparecido la reacción en sentido contrario, por parte de grupos de personas creyentes haciendo publicidad en los autobuses, a favor de la existencia de Dios.

Mi sentido común me dice que los ateos no tienen motivos para preocuparse tanto de alguien cuya existencia ignoran. Parece poco razonable dedicarle tiempo a un Dios inexistente, ¿no creéis?

Por otra parte, si Dios existe, por mucho que los ateos pretendan negarlo, tampoco debe inquietarles demasiado a los creyentes. Negar algo sólo indica que quien lo niega no lo admite y hay tantas opiniones como personas, pero no se acaba con la existencia de Dios negándole.

Probablemente llegará un día en que los seres humanos, mucho más evolucionados e inteligentes, y de la mano de la ciencia y también de la fe, lleguen a ponerse de acuerdo en lo que entienden por Dios. Podría ser que caigamos en la cuenta de que tanto científicos como creyentes hemos estado hablando de lo mismo y mientras los científicos hablan del Big Bang y de la composición química del universo y de esa energía o sabiduría universal, los creyentes hablan de un Dios creador, lleno de amor, que todo lo llena y lo inunda, la esencia de todo y el TODO al que se refieren todas las religiones y al que llegan por diversos caminos de fe y de creencias.

¿Tiene alguna ventaja ser creyente, tener fe?

En las primeras investigaciones serias sobre la felicidad, Warner Wilson encontró que las personas creyentes y religiosas eran más felices.

Sabemos que durante más de medio siglo Sigmund Freud contribuyó al desprestigio de la religión, que fue considerada con reservas por las ciencias sociales. Se le acusaba de generar sentimientos de culpa, autoritarismo, intolerancia, etc. Pero hace unos treinta o cuarenta años se empezaron a estudiar los efectos psicológicos positivos de la fe y como afirma Martin Seligman, padre de la psicología positiva, se ha visto en la religión y en la fe no pocos elementos compensatorios. Por ejemplo, menos probabilidades de abusar de las drogas, de cometer crímenes, de divorciarse y de suicidarse, y mayor resistencia ante la adversidad.

Según se ha observado, las personas creyentes tienen mayor fortaleza mental y psíquica para enfrentarse a las adversidades y a las crisis. Por ejemplo, los padres que creen con hijos discapacitados combaten mejor la depresión y el desánimo, y aceptan con más resignación las realidades y circunstancias adversas.

Los creyentes en general no son solamente algo más felices y están más satisfechos con la vida que los no creyentes como prueban todos los estudios, sino que además demuestran mayor capacidad de resistencia y se sienten menos desconcertados en las situaciones más críticas como pueden ser: el paro, el divorcio y el desamor, las

enfermedades y la muerte.

Para nadie es un secreto, como afirma Seligman, que existe una relación causal entre religión y vida más sana y carácter más social. Es esa relación entre fe religiosa y esperanza ante el futuro seguramente la clave de por qué la fe es tan valiosa para combatir la desesperación, resistir la adversidad y ser más feliz.

El peligro de que el hombre se crea un «Dios» a su capricho

Seguramente Dios es esa «evidencia invisible», ese TODO, energía, sabiduría y esperanza, verdad incomprensible y como decía Lacordaire, «lo más claro y lo más impenetrable que existe». Se nota en todas partes, pero no se le ve en ninguna y por eso los hombres nos hemos tomado la libertad, con nuestros egoísmos, limitaciones y miserias humanas, de crearnos nuestro «Dios» particular y a nuestro capricho.

Si nos conviene, en nombre de ese Dios, diciendo que Él nos inspira e ilumina, cometemos toda clase de tropelías porque nuestro Dios es el bueno y el Dios de los contrarios es el malo. Nuestro Dios nos premiará con un cielo eterno y los que no crean, o crean en el Dios contrario, se quemarán y sufrirán por siempre en el fuego eterno... Y nos quedamos tan tranquilos, creando dioses terribles e inhumanos que parece que disfrutan luchando contra sus enemigos. ¡¡Qué pueril!!

El amable lector no me negará que es muy triste que, en nombre de ese Dios que algunos han creado a su capricho movidos por el fanatismo, el odio y la falta de empatía y de amor al prójimo, se haya derramado tanta sangre y se sigan desatando los más incontrolables instintos de destrucción.

Toda persona de fe, si es inteligente, sólo puede creer en un DIOS-AMOR.

Tengo la esperanza de que algún día todos nos sintamos formando una sola cosa con ese TODO o Dios universal, sabiduría, energía poder y, sobre todo, amor.

Al menos por lo que a mí respecta, el Dios en quien yo puedo creer, a quien puedo amar y admirar, ese TODO en el que nos integramos todos los seres de la creación, y llamémosle como acordemos en llamarle, sólo puede ser amor infinito, magnánimo, indulgente y suma bondad. No me cuadra para nada, ni me interesa, ni puedo creer en un ser superior tan cruel e inhumano como para castigar a los hombres a una eternidad de sufrimiento. Eso solamente puede crearlo una mente enferma, llena de odio, de primariedad y de necedad, una mente visceral depauperada, no una mente evolucionada, empática y capaz de comprender, perdonar y alentar lo mejor del ser humano.

La fe en ese TODO, en esa potencia infinita, en ese ser, «Padre de todas las criaturas, que obra por medio de todos y en todos», como diría san Pablo, nos hace sentirnos fuertes, esperanzados, acompañados, valiosos y poderosos: «Omnia posum in eo qui me confortat» (todo lo puedo en aquel que me conforta).

Decía Voltaire que «si Dios no existiera, habría que inventarlo» y al opinar así,

pienso que Voltaire no negaba la existencia de Dios, sino todo lo contrario, daba por hecho que la creencia en Dios es casi como un instinto natural en el hombre y yo también lo pienso así.

En los últimos meses he preguntado a personas bien formadas, equilibradas, con bastante preparación intelectual, creyentes y no creyentes para que me dieran su opinión sobre las religiones y la fe. El 95% de estas personas creen que, en buena medida, la religión y la creencia en un ser superior es algo casi connatural al hombre. Consideran que tener fe y creer en Dios tiene sus ventajas y puede ser beneficioso para el individuo y para la sociedad, salvo en el caso de que un mal entendido celo religioso, más bien fanatismo, con un afán desmedido de proselitismo, convierta el amor al prójimo en odio y persecución a quienes no piensen igual o compartan sus mismas creencias. De esta forma, en lugar de alentar la confraternización universal del «todos para todos», se promueven persecuciones, guerras de religión, etc., en nombre de unas pretendidas creencias y de una inspiración que su Dios les pide para luchar contra los enemigos y exterminarlos.

Benditas y bienvenidas sean las distintas religiones que son como caminos que conducen a ese TODO; Dios, energía o sabiduría universal, o como queramos llamarle, siempre que promuevan de forma directa la paz y el buen entendimiento y solidaridad entre todos los hombres, sea cual sea su estatus social, religión o raza.

En este sentido, la religión y la fe son un extraordinario poder que nos une, vivifica y nos hace más fuertes. El pequeño «yo» que vive dentro de cada uno de nosotros se funde y diluye con el «yo» universal del TODO y esa unidad es poderosa, impersonal, imperecedera, creativa, llena de amor y de sabiduría.

Religión y fe como poder

Sé que llegará un día en el que los científicos, los creyentes y los no creyentes se acepten y convivan en mutuo respeto y fraternidad, porque cada cual se sentirá libre y a la vez respetado para hacer su propio viaje espiritual hacia la conciencia de ese TODO, ser superior, energía y sabiduría.

Nada tenemos más personal e íntimo que nuestra propia conciencia y desde esa conciencia todos nos relacionaremos a nuestro modo, tanto con los demás seres creados como con el Creador. No sabemos las características de esa dimensión espiritual, pero lo importante es tener esperanza en que esa dimensión, aunque no la conozcamos, es una realidad.

Saber que estamos integrados en ese TODO, tener esperanza en una existencia más allá de la dimensión material a que estamos acostumbrados, en un ámbito espiritual real aunque desconocido por nosotros, puede ser una locura de los creyentes, pero esa «locura» de la fe es uno de los más grandes poderes del hombre y le hace más fuerte y

resistente frente a las adversidades, las crisis y los traumas que nos depara la vida.

La religión y la mente

En un libro que tiene como tema central el poder de nuestra mente, no podían faltar algunas consideraciones sobre la interacción entre la fe y el cerebro humano.

Lo que algunos llaman «neuroteología» es un nuevo campo de investigación en el que varios investigadores están profundizando. Uno de los más conocidos es el doctor Andrew Newberg, de la Universidad de Pensilvania, que ha cuantificado algunas experiencias mentales-espirituales como es la meditación. Cuando los monjes budistas meditan, o cuando las monjas franciscanas rezan, es decir, cuando tienen la mente concentrada en la oración o en una reflexión-meditación sosegada y profunda, consiguen que las neuronas de la parte superior del lóbulo parietal (área asociada a la orientación) se apaguen, siempre y cuando la meditación sea intensa y duradera. Al mismo tiempo, el lóbulo frontal se enciende al máximo como una bombilla de alto voltaje.

Recuerdo al lector que la función que tiene el área de la orientación del lóbulo parietal es situarnos en el tiempo y en el espacio. Por eso, en estado espiritual de profunda meditación, no sentimos ni el paso del tiempo, ni dónde estamos, sin embargo, percibimos nuestro «yo» como algo infinito y estrechamente vinculado con todos y con el TODO.

Se ha experimentado con sujetos dotados de un alto grado de capacidad de concentración y autopercepción y se ha descubierto que existe una correlación entre la contemplación espiritual y las alteraciones de la actividad de nuestro cerebro. Los grandes meditadores tienen experiencias mentales especialmente intensas, como si lo vivieran en realidad.

Recordemos que el hábito de meditar y reflexionar activa los lóbulos frontales y produce mayor cantidad de materia gris en el cerebro cortical. Esa materia gris que nos equilibra, tranquiliza y capacita para ser más pacíficos, sosegados, empáticos, dialogantes y con autocontrol y dominio de nosotros mismos.

La práctica de la meditación-reflexión activa nuestros lóbulos frontales y nos pone al mando de nosotros mismos

Los ejercicios de relajación que encontraréis en www.temasdehoy.es tienen como objetivo el entrenamiento mental diario, reprogramando tu mente de forma positiva y optimista, aunque realista. Con la práctica, lograrás ese momento de «éxtasis» en el que las neuronas de tu lóbulo parietal se apaguen y al mismo tiempo tus lóbulos frontales se activen al máximo y casi pierdas la noción de espacio y tiempo. Es en ese momento de

inmensa paz cuando se realiza el «milagro» de desconectar de todas tus adicciones negativas, de esa «rutina» emocional de base química que te ha venido programando la mente de forma derrotista y destructiva (recuerdo el caso de Mari Carmen y otros pacientes) durante años.

Cuando sólo utilizamos los circuitos neuronales estructurados que se han activado con más frecuencia y nos han convertido en adictos a sentimientos, emociones y reacciones primarias e incontroladas, es porque no hemos utilizado apenas los lóbulos frontales y a menor actividad de éstos, mayor es la tendencia a emociones, pensamientos y conductas impulsivas, negativas y descontroladas.

Por otra parte, una investigación reciente llevada a cabo en la Universidad de Wisconsin por el doctor Richard Davidson que ya hemos comentado demuestra que una actividad elevada de los lóbulos frontales (que empleamos en la meditación y relajación consciente) hace que bajen los niveles de cortisol y de adrenalina (hormonas del estrés) en la sangre.

En consecuencia, cuanto mayor sea la actividad de los lóbulos frontales, mayor cantidad de materia gris almacenaremos en la corteza cerebral, se activará con más frecuencia el sistema nervioso parasimpático (paz, equilibrio, sosiego) y mayor será nuestra capacidad para controlar voluntariamente nuestros comportamientos y reacciones improcedentes, primarios y viscerales.

Recuerdo al lector que el tema central de este libro es que, además de que sepamos que los siete poderes básicos de que nos dota nuestra mente están a nuestro servicio, podamos cambiar las rutinas y hábitos que han arruinado nuestra existencia.

Pido disculpas al lector por mi insistencia en refrescarle la memoria: nos sentimos como pensamos y pensamos como nos sentimos. Por ejemplo, si hemos creado un estado de ansiedad o de estrés, de celos, de fobia, de preocupación obsesiva, ese estado de ser (rutina) crea un ciclo de retroalimentación permanente entre nuestro cuerpo y nuestro cerebro (activamos el mismo circuito neuronal de la ansiedad, celos, agobio, etc., que provoca en el cuerpo ansiedad, reacciones celosas, agobio, etc.).

Este estado neuroquímico lo mantenemos a lo largo del tiempo y activa constantemente los mismos patrones de sinapsis neuronales formadas partiendo de recuerdos pasados. Por eso, todos estamos atrapados en hábitos y rutinas.

Si queremos cambiar a mejor, necesariamente nos vemos obligados a romper ese circuito neuroquímico en el que nos hemos instalado y en el que nos sentimos cómodos. Para no seguir atrapados en hábitos y rutinas desestabilizadoras propias del modo automático de supervivencia, debemos desconectar mediante la reflexión-meditación activa. Con esta práctica se crearán nuevas conexiones sinápticas de esfuerzo, optimismo, ilusión, resistencia, esperanza y disfrute de lo cotidiano.

Eres el universo y el universo está en ti

Espero que haya quedado claro que todos somos universos en miniatura, distintos, irrepetibles y únicos y nos integramos en ese TODO o energía que se rige por el principio del «intercambio dinámico» del dar y del recibir constante y generoso.

Bien dijo Heráclito que nada es estático, que todo cambia y fluye, y que nosotros compartimos ese intercambio dinámico con el universo.

Los millones de células de nuestro cuerpo permanecen sanas, en estabilidad y en equilibrio a lo largo de nuestra vida, gracias a este intercambio dinámico. Cada célula se queda con lo que necesita, se alimenta a sí misma, y generosamente ayuda y apoya a las demás. Ella, a su vez, es nutrida, socorrida y apoyada por otras células.

Ese flujo dinámico del dar y del recibir es la esencia de la célula y también de la misma vida y del poder renovador del universo, y la clave para que todas las sociedades posibles se formen, crezcan, se perfeccionen, perduren y se renueven.

Nuestro máximo poder está en no dejar de fluir y en renovarnos constantemente como lo hacen todas y cada una de nuestras células al tiempo que nos sentimos conectados, integrados, dando y recibiendo del universo que nos acoge, nos alienta y completa y al que completamos y enriquecemos porque formamos parte de él.

Los científicos y en especial los matemáticos están cada día más abiertos a la fe y a las creencias en ese TODO, ser superior, energía, sabiduría.

Ya hemos dicho que durante más de medio siglo, Sigmund Freud contribuyó al desprestigio de la religión y ayudó a que se extendiera la idea de la incompatibilidad de Dios con las ciencias y más con las ciencias exactas, pero hoy por hoy, el colectivo científico de los matemáticos es el que cuenta con el menor número de ateos. La mayoría de las personas del presente siglo XXI desconocen que el mundo científico está mucho más abierto a la fe de lo que pensamos.

Antonio Ambrosetti, profesor de Análisis Matemático en la Escuela Internacional Superior de Estudios Avanzados de Trieste, dice lo siguiente: «La ecuación racionalidad-atéismo es un lugar común que está muy de moda y me irrita. Cualquier intento de demostrar matemáticamente la existencia o inexistencia de Dios es tiempo perdido. Un teorema matemático no puede desvelar el misterio de Dios que supera todas nuestras capacidades, aunque la matemática nos hace intuir la existencia, la presencia de Dios. Cuando hablamos de infinito, el argumento se remonta a Pascal, cada número real está superado por “+ infinito”. Aquí descubro que Dios está siempre por encima de nosotros, que conoce todos los teoremas, pero no nos los desvela, esperando que nosotros, lentamente, progresems en la búsqueda. Dios no quiere robots, sino hombres y mujeres que con humildad, conscientes de sus propios límites, avancen y lo busquen, sabiendo que nunca podrán llegar a comprender el misterio. Al final, sólo nuestra conciencia podrá

decir “sí” a Dios».

El profesor Antonio Marino, profesor de Matemáticas de la Universidad de Pisa, afirma: «El creyente encuentra una armonía completa entre la fe y el hecho de que la mente humana pueda captar la racionalidad de la creación, porque cree que ambos son fruto de aquello que podemos llamar “el pensamiento creador de Dios”».

La matemática es el instrumento que nos permite estudiar cómo se desarrollan ciertos fenómenos, pero nunca podrá explicarnos por qué. ¿Por qué existen las leyes físicas?, ¿por qué es posible organizar parte de nuestra conciencia en fórmulas lógicas sin las cuales los objetos mismos no son concebibles? Éstas son preguntas filosóficas que no admiten respuestas científicas en el sentido riguroso de la ciencia.

El profesor Giovanni Pistone trabaja en el departamento de Matemáticas de la Universidad Politécnica de Turín y es profesor de Probabilidad y miembro de la Iglesia evangélica. Dice que llegó a la fe tras un largo recorrido de cincuenta años y afirma que algunos de sus colegas no sólo son creyentes, sino que forman parte de movimientos como por ejemplo los Focolares. Según él, hay una diferencia entre sus colegas, sean o no creyentes, y la gente de la calle. Los científicos siempre están dispuestos a dialogar y a discutir sobre la fe; pero si intenta hacerlo en el tren o en una cena entre amigos, le miran con estupor y con indiferencia.

«Lo que fascina al científico —dice el profesor Giovanni— es que el mundo no sólo ha sido creado, sino que ha sido creado de forma comprensible. El hecho de que el mundo sea inteligible es un dato a priori, el certificado del Creador.»

El lector es libre de creer lo que le apetezca, pero recuerde que la misma ciencia cada vez está más cerca de la fe.

Probablemente muchos defiendan que es una barbaridad pensar que al hablar de Dios, en realidad todos nos estamos refiriendo objetivamente a ese «principio de la unidad y de la potencialidad pura», al que algún día llegaremos tanto los creyentes como los científicos, aunque pueda ser que por diversos caminos.

Otra realidad evidente es la subjetividad en la forma de creer, porque la creencia es además una forma de pensar. En alguna medida cada persona «ve» a Dios a su modo y se relaciona con Él personalmente. Al mismo tiempo se siente parte activa integrada en ese ser superior que le completa, le perfecciona, le protege y le da sentido a su vida y esperanza de cara al futuro. Sentir ese Dios, fuerza, sabiduría, poder, formando parte de nuestro proyecto existencial nos convierte a todos en verdaderos talismanes.

--	--

El hombre es lo que cree.

A. CHÉJOV

Hasta aquí hemos visto los Siete Poderes de nuestra mente, en este capítulo vamos a estudiar los siete activadores-potenciadores básicos que optimizan y garantizan el éxito cuando tú te lo propongas. Estos últimos corren parejos e interactúan con los siete poderes, siempre que permanezca en vigor la actitud conscientemente positiva.

Voy a describirte cada uno de ellos:

1. «El que no cree en la magia, nunca la encontrará.» (R. Dahl)

La fe es el primer activador básico en la vida del ser humano. Desde el principio de los tiempos nuestros ancestros necesitaron de la fuerza y de la magia de la fe. Todas las religiones que el hombre ha ido creando no hablan de otra cosa que de la necesidad de sentirse protegido por alguna deidad. El sol que todo lo vivifica fue una de las primeras deidades.

Hoy las personas empiezan a descubrir que la fe en sí mismos es el motor imprescindible para lograr cualquier objetivo importante y que necesita potenciarse a lo largo de nuestra vida.

Desafío al amable lector a que encuentre un solo caso de una persona (investigador, científico, artista, pensador, benefactor...) que haya logrado algo importante para la humanidad y que no haya tenido, por encima de todo, una fe ciega en sí mismo y en sus posibilidades.

La fe nos ayuda a ver lo que queremos y nos dota de las energías y medios necesarios para lograrlo. Con razón dijo Virgilio: «Pueden, porque creen que pueden».

2. «Si la pasión, si la locura, no pasaran alguna vez por las almas... ¿qué valdría la vida?» (J. Benavente)

La pasión es el segundo gran activador. Junto con la fe forman un tándem de vigor y de energía que se convierte en el combustible de la vida.

La pasión es ilusión a raudales. Es lo que hace que el investigador invierta los mejores años de su vida, y con una disciplina extraordinaria, en descubrir una vacuna contra la malaria, el cáncer o cualquier enfermedad.

La pasión es la que lleva, junto con la fe, a que los deportistas como Rafa Nadal, que empezó desde muy niño sacrificándolo todo por «su sueño», haya logrado que ese deseo sea una realidad y se haya convertido en el mejor tenista del mundo.

La pasión, la ilusión y la convicción de que libros como *Poderosa mente* pueden hacer un bien extraordinario a miles de personas es lo que me lleva a levantarme todos los días del año sin excepción para escribir no más tarde de las seis de la mañana. La fe, la ilusión y el entusiasmo que pongo en ello, sé que llega a la mente y al corazón de mis lectores.

Aprendiz de sabio, Aprendo a vivir, Optimismo vital, Los pilares de la felicidad, etc., son libros que he escrito en la madrugada, cuando todo está en calma y el nuevo día comienza, antes del amanecer. Es entonces cuando, lleno de frescura, de paz y de serenidad, escribo lo mejor que sé para ti, querido lector. Sin esa pasión y fe en los objetivos que me propongo, sería imposible escribir uno o dos libros al año.

3. «Todos los asuntos tienen dos asas; por una son manejables, por la otra no.» (Epicteto)

La estrategia, el plan de acción, es el tercer activador básico. Se traduce en buscar el camino hacia nuestras metas. El «cómo» llegar a donde nos proponemos, con qué medios y sabiendo prever los obstáculos que habremos de superar es algo primordial. No basta con tener una poderosa mente y disponer de todos los recursos; es necesario un buen plan para utilizar de la manera más inteligente los recursos de que disponemos.

4. «Para toda disciplina existe una recompensa increíble.» (J. Rohn)

La motivación, el motor que me impulsa, que está detrás de mis pensamientos, sentimientos y actos, constituye el cuarto activador básico. Podríamos decir que es lo que da respuesta a «el porqué» de mi existencia.

¿Qué motiva a un padre a trabajar más allá de sus fuerzas? Lograr que su familia no tenga carencias y dar a sus hijos las oportunidades que probablemente él no tuvo.

Todo ello se resume en la frase siguiente: «Quien tiene un porqué para vivir encontrará siempre el cómo» (F. Nietzsche).

5. «El tiempo es un gran maestro que arregla muchas cosas.» (Corneille)

El quinto activador-potenciador es **la dedicación**, la energía que utilizamos y el tiempo que invertimos. Es el ritmo que imprimimos al proyecto que nos fascina y que está en relación directa con la fe, la pasión, el plan de acción que hemos ideado y la motivación que nos impulsa a mantener la dedicación.

Esa vitalidad física y psíquica que caracteriza a quienes tienen muy claros sus objetivos y emplean a conciencia todos los poderes de su mente hace posible la «tenacidad inteligente» de todas las personas de éxito.

6. «Júntate a los buenos y serás uno de ellos.» (M. de Cervantes)

El sexto activador fundamental es **la extraordinaria capacidad de unión**, de conexión y de cooperación con los demás seres humanos.

Este activador consiste en unir fuerzas, aportar ideas, crear lazos y establecer relaciones positivas, cercanas, gratificantes y motivadoras con nuestros semejantes, respetando sus creencias, su origen o su lengua. La simpatía, cercanía y magia para crear relaciones duraderas, redes sociales, tiene que ir acompañada por el lema fundamental: «Todos para todos».

7. «El hombre sabio ve en las desventuras ajenas lo que debe evitar.» (P. Sirio)

El séptimo y último potenciador-activador básico es **la sabiduría**, la experiencia acumulada, el aprendizaje constante y la curiosidad sin límites.

Es conveniente que la sabiduría vaya de la mano con la humildad porque todo sabio lo es en la medida en que está siempre abierto a nuevos conocimientos y experiencias y se considera a sí mismo como un eterno aprendiz.

Aprendemos para seguir aprendiendo, para acumular experiencias y cometer menos fallos, porque el sabio no es el que todo lo sabe y nunca se equivoca, sino aquel que aprende de los errores y sigue adelante.

--	--

La mayor revolución de nuestra generación es el descubrimiento de que los seres humanos, mediante el cambio de las actitudes internas de sus mentes, pueden cambiar los aspectos externos de sus vidas.

W. JAMES

Viktor Frankl, el conocido psiquiatra austriaco, reflexiona: «La última de las libertades humanas es la de poder elegir la propia actitud en cualquier serie de circunstancias dadas, elegir el camino».

Esta última opción es la que nos hace libres y poderosos para habituarnos, para ejercitarnos y entrenarnos en la imprescindible actitud conscientemente positiva. Soy yo el único que puedo decidir cómo valoro el mundo que me rodea. ¿Decido prestar atención a los aspectos negativos de una situación, sin tener en cuenta que también tiene aspectos positivos? o ¿decido centrarme en los beneficios que puede aportarme la situación, ver el lado positivo y buscar soluciones para atenuar en lo posible los efectos negativos? Todos somos libres de optar por la primera o la segunda actitud.

Animo al lector a repasar juntos las siete actitudes que nos hacen aprovechar al máximo nuestros Siete Poderes y que son las responsables de que entren en acción los siete activadores básicos.

Primera actitud. El realismo optimista

Todo lo real es racional.

G. W. F. HEGEL

Aceptar la realidad y mostrar la actitud más conveniente sobre ella es una actitud imprescindible para vivir en paz.

El **realismo optimista** es la costumbre, el hábito adquirido de ser objetivos, de utilizar la racionalidad y frialdad de los lóbulos frontales de nuestro cerebro cortical, de serenarnos y equilibrarnos, no permitiendo que la oleada de emociones nos confundan. Sentir que es nuestro sistema nervioso parasimpático (generador de sosiego y paz) quien

permanece en activo.

Esa necesaria objetividad es la que nos permitirá no cometer imprudencias ni errores y captar la diferencia entre lo real y lo irreal, entre los hechos y la interpretación emocional, sesgada y contaminada, que muchas veces protagonizamos.

Para ello, a la hora de interpretar una situación hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Toda acción tiene una o varias consecuencias. Actitudes, emociones o acciones como el odio, la crítica, el desprecio, el insulto, la dejadez o la falta de responsabilidad, traerán consigo más odio, crítica, desprecios, insultos, fracasos, etc., porque nuestras imprudencias, irreflexiones e irresponsabilidades, tarde o temprano, siempre nos pasan factura. Por el contrario, las acciones inteligentes, responsables y bondadosas, antes o después nos reportan incontables bienes y éxitos. Por eso, la bondad engendra bondad, como el odio engendra odio.
- Las reacciones y emociones que provocamos con nuestros desvaríos, imprudencias e irresponsabilidades suelen ser más destructivas que las acciones que las han provocado.

Segunda actitud. Buscar el lado más favorable

Jamás desesperes en medio de las más sombrías aflicciones de tu vida, pues de las nubes más negras cae agua limpia y fecundante.

PROVERBIO CHINO

Es la capacidad de ver, de interpretar cualquier acontecimiento por grave, dramático y terrible que sea desde una perspectiva, enfoque o punto de vista menos tremendista, más positivo y favorable.

Ahora que estamos pasando por una gravísima crisis económica mundial, las personas que la superarán con más éxito serán las que sepan concentrarse lo más fríamente que puedan en buscar soluciones, sin pedir demasiado. Serán personas que trabajarán en lo que buenamente vaya saliendo y no permitirán que el desánimo, la depresión y el miedo se apodere de ellas.

Ahora más que nunca debemos recordar y aceptar que las crisis y los problemas son parte integrante de la experiencia vital de cada persona, sea cual sea su situación, la época en la que viva y sus condiciones personales. Las enfermedades, la pérdida de empleo, el engaño, que nos denieguen un préstamo, que nos traicione el ser más fiel y querido, etc., son sucesos trágicos, pero que forman parte de la vida.

La actitud fundamental para afrontar estas circunstancias es que nada es definitivo y fatal, porque para cada acontecer negativo hay siempre una compensación positiva.

Este libro se ocupa precisamente de eso, no lo olvidemos, de transformar automáticamente lo negativo en positivo, la desesperanza en esperanza.

El refranero español apoya esta actitud cuando nos dice: «El que resiste gana» y «el que la sigue y la persigue la consigue».

Veo necesario aplicar también la «ley de los porcentajes», que nos garantiza que si persistimos sin desfallecer en el intento de lograr algo, antes o después, lo conseguiremos.

Los poderes de nuestra mente son capaces de sacarnos a flote de cualquier infortunio.

Mantener ese talismán universal y todopoderoso que es la actitud conscientemente positiva, centrándonos en experimentar el presente como realidad única, como momento extraordinario que hay que vivir aquí y ahora, y empeñarnos en disfrutarlo teniendo presente en la mente su ángulo más favorable, su mejor perspectiva, es la mejor receta para conseguir el bienestar.

Tercera actitud. Autodominio

*A sí mismo se manda el sabio, el necio,
de sí es esclavo.*

REFRÁN ESPAÑOL

Es la actitud de autodisciplina y dominio de uno mismo, en definitiva, el autocontrol. Se impone aquí el hábito de la meditación y de la reflexión, la activación del sistema nervioso parasimpático (responsable de la relajación) y del entrenamiento mental de nuestros lóbulos frontales.

La actitud del autodominio, que me atrevería a llamar el «secreto del éxito», corre pareja con el quinto poder mental, que es la sensación de estar al mando de nosotros mismos.

Cuarta actitud. Convivir con la sencillez y la simplicidad

*En carácter, en comportamiento, en estilo, en todas las cosas, la suprema
excelencia es la sencillez.*

H. W. LONGFELLOW

La actitud de la sencillez y la simplicidad nos lleva a no complicarnos la vida y a emplear siempre el sentido común. Hay que poner todos los medios para no meterse en problemas, evitar los líos, no apegarse demasiado a nada, librarse de trastos y de estorbos que seguramente nunca se utilizarán.

Da a las personas aquello que te piden y les gusta, diles, si es posible, lo que desean escuchar y tómate la vida siempre «con filosofía». Los verdaderos sabios son los que disfrutan gozosamente de la sencillez de las cosas normales y cotidianas, saben evitar los problemas y complicaciones y buscan incansablemente la paz interior y el sosiego de sus mentes y corazones.

Quinta actitud. Soltar lastre

*Me cierran con mil candados,
pero se olvidan de que soy la llave.*

J. NAROSKY

Prescinde por completo de las personas tóxicas, que te vampirizan, te chupan la energía, te privan de tu tiempo, te amargan la vida, te agotan, tensan y estresan, y por añadidura, te enferman y contagian sus miserias humanas.

En mi libro *Aprendiz de sabio* (ediciones Grijalbo) quedan descritos todos ellos: el insoportable, el bocazas, el iracundo cascarrabias (de profesión pavo real), el rigor de las desdichas, el resentido y acusador crónico, el victimista, el indolente, el carroñero corroído por la envidia, el avaricioso, el perfeccionista compulsivo, el puercoespín (todo pinchos), el que te organiza la vida, el aprovechado y sablista (siempre viviendo a costa de los demás), el interesado retorcido (que te regala y mimas para después pasarte factura), el timador, etc.

Aprende a «soltar lastre» y vive, libre del peso y las preocupaciones de un equipaje inútil.

Sexta actitud. Ser bueno contigo mismo y con los demás

*Quien de verdad quiere ser bueno
lo será.*

SÉNECA

Con esta sexta actitud me refiero a la búsqueda constante del bien propio, siendo honesto y fiel a los principios éticos y morales, que te hacen disfrutar de una gran paz, sosiego y equilibrio interior. Al propio tiempo, lo que haces con tu vida, en buena medida contribuye al bien y a la felicidad de tus semejantes.

Es la actitud firme de ser fiel a los valores de siempre (a las fortalezas humanas) que nos hacen más empáticos, más evolucionados y solidarios, mejores personas en definitiva, teniendo especial cuidado en que nuestras obras no invadan los derechos de los demás ni les causen daño.

La solidez de un individuo se basa sobre todo en su propia coherencia y en su integridad moral, sin la cual cualquier aparente éxito se convertirá en un estrepitoso fracaso y en desgracia personal. Querer ser bueno ya es ser bueno. La bondad es cuestión de voluntad.

¡RECUERDA!

- Lo que creas, pienses y digas tiene que estar en consonancia con lo que hagas (con tus obras). Esta actitud te conferirá moralidad, integridad y respeto por ti mismo.
- Si lo que crees, piensas y dices no está en consonancia con tus obras, pierdes tu integridad moral y el respeto por ti mismo.

Cuando somos capaces de llevar estas máximas a nuestras vidas, nos sentimos impulsados a pensar en los demás, activamos la empatía y la necesidad de comunicar nuestra propia felicidad a los que nos rodean. Tenemos la necesidad de verles felices y de compartir con nuestros semejantes la experiencia gratificante de nuestro sentimiento de plenitud.

Nos humanizamos hasta el punto de que nos convertimos en individuos muy espirituales, y la amabilidad, la afabilidad, la buena educación, la generosidad y la solidaridad, la tolerancia, la delicadeza y la bondad se asocian e interactúan: somos felices, la creamos, la vivimos, la disfrutamos, la propiciamos, nos hacemos transmisores y la contagiamos allá por donde vamos. Esta actitud nos hace creíbles, nos da autoridad moral y da sentido pleno a nuestra existencia.

Séptima actitud. La acción eficaz

La actitud hace dichoso al hombre.

J. W. GOETHE

Estoy de acuerdo con nuestro célebre médico e investigador Santiago Ramón y Cajal cuando dice que las ideas no duran mucho y hay que hacer algo con ellas. Sin el hábito, sin la práctica constante de lo que deseamos, pensamos y queremos lograr, todo lo demás se queda en humo.

Las hipótesis, las teorías, los proyectos, son muy necesarios y son la antesala de la acción, son luces que iluminan y activan el inicio de un descubrimiento. Pero la acción es la que ejecuta, la que concluye, la que termina, la que nos aporta los resultados y nos da la satisfacción del logro.

Todos conocemos a muchas personas que proyectan muchas cosas casi a diario, pero sus vidas están vacías porque jamás lograron hacer realidad tan sólo uno de sus proyectos. ¿Cuáles son los impedimentos, las barreras que solemos ponernos a nosotros mismos y que no nos dejan pasar a la acción?

He aquí el listado de algunos de ellos:

- La comodidad de seguir igual porque el cambio supone novedad, esfuerzo y tenacidad. Es más sencillo seguir en la rutina.
- Esperar el milagro de que alguien haga por nosotros lo que deseamos. Soñar que sucederá espontánea y milagrosamente. Pero hay que tener presente que nada sucede, si no hacemos que suceda.
- La paralización física y mental producida por los miedos, los posibles problemas y la falta de hábito para enfrentarse a desafíos o situaciones novedosas.
- Nunca parece que es el momento oportuno para empezar y todo se deja para mejor ocasión, y así un día, un mes, un año... en fin, nunca.
- La falta de confianza en uno mismo, dudar de nuestras posibilidades, no creerse capaz. Esto lleva a no intentarlo siquiera, produciendo una baja autoestima y una mayor inseguridad personal.

De nosotros depende tener en cuenta nuestro propio poder, tomar la decisión de dar el primer paso en la consecución de nuestras metas, deseos y proyectos y sacar el máximo partido de nuestra prodigiosa mente humana, que permanecerá ahí, dormida, en espera de un «¡Sí, puedo!» que la haga despertar.

--	--

Deja de pensar mal de ti mismo y sé tu mejor amigo siempre.

ARISTÓTELES

A veces, tratamos de encontrar lo extraordinario en costumbres y personas de lugares lejanos y exóticos. Nos afanamos en buscar por todas partes, como si lo excepcional no pudiera estar ahí, a nuestro alcance, incluso a nuestro lado. En algunas ocasiones, sucede que lo extraordinario puede estar tan cerca que no lo vemos, porque lo maravilloso, lo verdaderamente grande, puede ser al mismo tiempo tan sencillo que no somos conscientes de que está ahí, desde hace tiempo o desde siempre.

Esa persona verdaderamente extraordinaria puede ser tu propio padre, un amigo, un compañero de trabajo o un vecino, pero no caemos en la cuenta de esa maravilla de persona porque es tan cercana y habitual como el aire que respiramos, el agua que bebemos o el sol que nos alumbra.

Otro tanto sucede con el arte o con nuestra propia historia. Tienen que venir los demás a decirnos y hacernos caer en la cuenta de las maravillas que nos rodean. En Madrid, por ejemplo, tenemos el Museo del Prado e incontables monumentos, lugares preciosos y llenos de leyenda que admiran a tantos turistas que pasan por aquí. Estoy seguro de que hay miles de personas que, viviendo en Madrid, no han pisado todavía el Museo del Prado.

También existen millones de seres humanos que no son conscientes de que conviven con personas verdaderamente excepcionales y que no han caído en la cuenta de su grandeza, porque se esconde tras una extraordinaria sencillez.

Pues bien, andaba yo buscando desde hacía tiempo un ejemplo vivo de fortaleza psíquica, de equilibrio mental y emocional, extraordinariamente positivo y entusiasta y con una cualidad todavía más difícil de encontrar: que casi nunca o nunca perdiera la calma, la compostura y de quien sus amigos y conocidos pudieran reconocer que jamás le vieron enfadado. Todos los que conocen bien a esta persona admiten que siempre se mostró con una entereza y fortaleza sin límites, incluso ante las dificultades, desgracias, privaciones y carencias de todo tipo. Lo que aún es más sobresaliente es que este sujeto siga vivo, con una envidiable salud física, mental, emocional y psicológica y, por supuesto, sin enemigos. Pues bien, resulta que esa persona con todas las cualidades mencionadas es un primo hermano mío, hijo de mi tía Sotera, hermana de mi padre, y

que se llama Bernabé, como yo. Su esposa e hijos reconocen que jamás le vieron enfadado por nada, ni desanimado. Hoy, a sus setenta y dos años, admite que nunca estuvo enfermo y que únicamente ha tenido problemas con tres piezas dentales; las demás siguen perfectas. Es un optimista vital excepcional. Yo mismo siempre le he calificado como muy bondadoso, pero nunca me di cuenta de que esa cualidad estuviera unida a una mente poderosa, positiva al 100%, y a una fortaleza física y psíquica inigualable. Mi primo Bernabé Barriga Tierno siempre estuvo ahí, tipificado como bondadoso. Hace poco tiempo que descubrí, además, que es el portador de una mente poderosa, un corazón sin límites y con una permanente actitud conscientemente positiva.

Pues bien, este que dejo a continuación es el retrato robot de personas positivas como lo es mi primo. Lo anoto en este libro para que, si te encuentras alguna, no dudes en acercarte a él.

Así son y así se comportan, piensan y sienten estas personas:

1. Aspecto físico claramente agradable, lleno de paz, serenidad y alegría, con fácil sonrisa, calor humano y cercanía. Su proverbial carácter, equilibrio y buenas formas hace que nada ni nadie logre alterarlo.
2. Amante de la vida, de la naturaleza, a la que cuida y admira, y especialmente cercano con los animales, los niños, las personas mayores, los pobres y los perseguidos. Su corazón es grande y sensible a los problemas de los demás y siempre está dispuesto a dar, a echar una mano donde haga falta.
3. Responsable total y absoluto de su vida y de sus actos, está al mando de sí mismo y mantiene como costumbre una inquebrantable actitud positiva consciente. No busca disculpas ni carga sobre los demás sus responsabilidades.
4. Su poderosa mente se focaliza siempre en encontrar soluciones y alternativas prácticas y no pierde el tiempo en personas o cosas que le impiden lograr sus objetivos o son un obstáculo. Cuando no puede cambiar a las personas o las circunstancias, cambia de actitud al instante y focaliza sus pensamientos positivamente en nuevas metas y objetivos.
5. Vive de una manera extraordinaria lo cotidiano y se centra en el presente, porque es consciente de que toda la vida, toda la maravilla que puede disfrutar se nos ofrece en dosis de veinticuatro horas. Pero las horas del pasado o las futuras no son una realidad para él y no se preocupa por ellas.
6. Jamás se tortura y atormenta por los errores cometidos, por sus fallos o carencias y cuando algún pensamiento negativo o desalentador pretende «hacer nido» en su mente, lo reduce mentalmente a una brizna

insignificante y lo arroja bien lejos con la poderosa energía de su mente positiva, la cual, de manera casi automática, sustituye el posible pensamiento destructivo por otros pensamientos, sentimientos y actitudes cargados de optimismo, esperanza y alegría de vivir.

7. Sabe encontrar motivos para ser feliz, dar gracias a la vida y disfrutar en cualquier momento. No espera, para ser feliz y para sentirse bien y en paz consigo mismo, a que las circunstancias sean favorables, porque sabe muy bien que no hay día sin dificultades y problemas, sin motivos para la queja y el lamento. Por eso, sean cuales sean los acontecimientos, aprovecha y disfruta al máximo el momento que está viviendo.
8. Considera todo lo normal y corriente como extraordinario: dar un paseo, dormir a pierna suelta, viajar, tomar una ducha, estar en familia o con los amigos, escuchar el canto de los pájaros o pasear al perro. Lo cotidiano se convierte en motivo de disfrute. Regar las plantas, escuchar música, cortar el césped o hacer una ensalada lo transforma en una verdadera gozada. Su poderosa mente positiva todo lo inunda de sentido, valor y energía gratificadora.
9. Está convencido de que allá por donde vaya y esté donde esté, siempre encontrará en su interior la felicidad. Sabe bien que los límites están contruidos por sus miedos, dudas, pesares y pensamientos derrotistas. Por eso, busca en su interior cuando algo no va bien. No olvida que sus pensamientos, sentimientos y acciones siempre tienen sus consecuencias y que si merodeamos por lugares donde hay conflictos y frecuentamos a personas problemáticas, nos lloverán las dificultades y los disgustos. Por eso busca el refugio de la paz en su propio interior.
10. De manera natural y espontánea, habitualmente está disponible a la comprensión, al perdón de las ofensas, a disculpar y hasta olvidar. Sabe muy bien que al perdonar despoja de todo su poder al ofensor y deja al malvado y al miserable completamente al descubierto. Es consciente de que los insultos, los desprecios, las ofensas y el odio proceden siempre de mentes y de corazones emponzoñados por la frustración, el rencor, la ira y el deseo de venganza. Al perdonarles su maldad, se libera su veneno y el ofendido se convierte en invulnerable.
11. Aprecia, cultiva y cuida con esmero a las personas que quiere y a los buenos amigos, optimistas, sinceros, vitales, generosos, gratificantes y constructivos; pero también tiene buen cuidado de protegerse y de no dejarse engañar por los hipócritas, lobos con piel de oveja, trepas y malintencionados, movidos casi siempre por maldad o turbios intereses.

Como se junta con los buenos, aprende de ellos y se beneficia en todo.

12. Vive para amar y ser amado; para proporcionarnos alegría, gozo, felicidad y bienestar allá por donde vaya, dejando tras de sí el mejor de los recuerdos en las mentes y corazones de sus semejantes. Ser útil, hacer el bien y verse rodeado de personas felices es un objetivo fundamental en su vida.

Todo el poder de su mente se concentra en crear bien y bondad por todas partes, dando lo mejor de sí y dejando una huella imborrable en miles de corazones, haciendo buenas las palabras de R. Tagore: «Cuando mi voz calle con la muerte, mi canción te seguirá hablando con mi corazón vivo».

--	--

La salud de las personas es el verdadero fundamento en que descansa toda su felicidad y todo su poder.

B. DISRAELI

La importancia de la alimentación

Nuestra alimentación es muy importante para el bienestar del cerebro. Como hemos visto anteriormente, este órgano tiene una gran elasticidad y constantemente crea nuevas conexiones, pero si no le damos el combustible que precisa para que lo haga, el resultado puede no ser tan bueno como esperamos.

La nutrición no sólo es importante para nuestro cuerpo, sino también para nuestra función cerebral, ya que los nutrientes afectan a la producción de las señales químicas del cerebro.

El cerebro es capaz de adquirir once datos nuevos por segundo, pero no funcionará de forma óptima si está privado de los nutrientes esenciales.

Algunos de los alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios a nuestro cerebro son, por ejemplo, frutos secos, lácteos, huevos, pescado, carne, legumbres, frutas (plátano, piña, aguacate), etc. Todos ellos aportan una sustancia llamada triptófano necesaria para sintetizar un neurotransmisor denominado serotonina que está relacionado con las emociones positivas. Por lo tanto, si comemos correctamente, mejorará nuestro estado de ánimo, nuestra concentración y memoria. Pero además, si controlamos nuestra alimentación e ingerimos los alimentos adecuados, también podemos sacarle el mayor rendimiento a nuestra memoria y a nuestra claridad de pensamiento.

Además, si queremos mantener en buen estado las arterias cerebrales, tenemos que seguir una dieta baja en grasas y consumir alimentos que contengan antioxidantes como frutas, verduras, pescado y semillas (estos tres últimos poseen gran cantidad de fósforo).

Por otra parte, según el doctor Mariano Illera, algunos alimentos aumentan la alerta mental, la velocidad de respuesta, la seguridad de nuestras actitudes, y otros potencian nuestra calma y serenidad. Los primeros nos hacen sentirnos más motivados para

nuestro trabajo y más activos en las tareas que desempeñamos. Aunque hay que tener cuidado, ya que, ingeridos en momentos inadecuados, pueden producirnos sensaciones de tensión y de irritabilidad. Los segundos son tranquilizantes naturales, cuando los tomamos disminuyen los sentimientos de ansiedad y estrés que podamos experimentar a lo largo de una jornada laboral; ahora bien, estos mismos, ingeridos en otros momentos del día, pueden reducir nuestra actividad y proporcionarnos pereza y sueño. Por tanto, podemos hablar de alimentos «calmantes» y alimentos «energizantes». Los primeros contrarrestarán los estados de ansiedad y excitación. Los energizantes combatirán el abatimiento y el sueño. Hay que saber cuándo debemos tomar unos y otros.

Los energizantes nos ayudan a pensar con más rapidez, reaccionar a los estímulos, estar más motivados. Son alimentos que potencian la segregación cerebral de aminas como la dopamina y norepinefrina. Cuando nos enfrentamos a un problema bajo los efectos de estas hormonas naturales, somos capaces de afrontarlo con éxito. Todas las proteínas nos proporcionan una cantidad de tirosina (aminoácido), que, al llegar al cerebro, facilita la producción de sustancias que producen alerta: dopamina y norepinefrina.

Cada vez que ingerimos alimentos proteicos, aumenta nuestro estado de alerta y su efecto sobre la mente es energizante.

Éstos son algunos de los alimentos energizantes beneficiosos para nuestra mente: carne magra sin vetas de grasa, clara de huevo, marisco, pescado, pollo sin piel, ternera, productos lácteos bajos en grasas, las proteínas de origen vegetal como los guisantes, las judías secas, lentejas, soja, etc.

Todos estos alimentos nos ayudan a enfrentarnos con optimismo, atención y rapidez a situaciones diarias.

En cuanto a los alimentos calmantes, los glúcidos han demostrado tener un efecto relajante sobre nuestra mente. De ahí que cuando sentimos cierta ansiedad ingiramos alimentos con azúcar como el chocolate o alimentos a base de hidratos de carbono como el pan, el arroz o la pasta.

¡Qué importante es el desayuno!

Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo.

ANÓNIMO

Un buen desayuno, según los últimos estudios, nos ayuda a la formación y recuperación de recuerdos y al procesamiento de la información compleja. A los niños, la falta de un buen desayuno les influye en el rendimiento académico y cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas. Parece ser que los efectos beneficiosos del desayuno se deben a que éste incrementa el índice de glucosa en la sangre, que a su vez activa un transmisor cerebral denominado acetilcolina. Los investigadores que trabajan en este área, como el profesor David Benton, de la Universidad de Gales, consideran que este neurotransmisor está relacionado con la memoria, pues está demostrado que las sustancias que frenan su producción reducen, en particular, la capacidad de recordar nueva información.

Un desayuno completo tendría que ser rico en vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, pero bajo en grasa.

El enemigo número uno del buen desayuno es tomarse sólo una taza de café y empezar a trabajar. Si hacemos esto, a media mañana el hambre será tal que recurriremos a lo primero que tengamos a mano, posiblemente «el bocata» o los churros, cuyo contenido en grasa hace que la digestión implique un mayor aporte sanguíneo al sistema gastrointestinal. Si la sangre acude al estómago, no lo hace al cerebro, y por lo tanto, el escaso riego sanguíneo al cerebro disminuye nuestra agudeza mental también.

Alimentos que no son recomendables en el desayuno: nata, bollería, patatas fritas, productos derivados del cerdo, quesos muy fuertes, etc.

Alimentos que sí son recomendables: cereales, pan, mermelada, fruta, etc.

Minerales para pensar

Como hemos dicho, los minerales deben ser una parte fundamental de nuestra dieta. Por ejemplo, la insuficiencia de hierro tiene efectos negativos sobre la memoria tanto en niños como en adultos. Además, en los bebés y en los más pequeños crea trastornos de aprendizaje y de atención. También la escasez de yodo tiene efectos negativos, ya que merma la capacidad de iniciativa y la toma de decisiones, por esto es bueno consumir sal yodada, pescado, marisco, carne, leche y huevos para mantener siempre el aporte necesario de estos nutrientes.

Algunos minerales como el fósforo y el magnesio ayudan a mantener los conductos neuronales en perfecto estado, mientras que otros como el calcio, cinc, selenio, cobre, manganeso y molibdeno son asimismo esenciales para la conducción nerviosa.

Vitaminas

La vitamina C es necesaria por su actividad antioxidante, así como por su capacidad para

mantener firmes los tejidos y arterias cerebrales. Las vitaminas A y E también son antioxidantes, mientras que las vitaminas del grupo B hacen falta para procesar el metabolismo de los nutrientes. Algunas pseudovitaminas como la colina también son esenciales para la memoria y la conducción nerviosa en el cerebro.

Omega 3

Los últimos estudios científicos nos dicen que los ácidos grasos omega 3 pueden mejorar el aprendizaje y la memoria, además, también ayudan en los trastornos del estado de ánimo. La razón, dicen los expertos, está en que estos ácidos ayudan a la plasticidad sináptica. Según diversas investigaciones, los niños que han aumentado las cantidades de ácidos grasos omega 3 han obtenido mejores resultados en la escuela, en lectura y ortografía, y presentaron menos problemas de comportamiento.

El ácido graso omega 3 se encuentra en pescados aceitosos tales como el salmón, en frutos secos como las nueces y en fruta fresca como el kiwi.

Curiosamente, hay una correlación negativa entre el grado de consumo de omega 3 en un país y la depresión clínica de sus habitantes.

DIETA INTELIGENTE

- Incluiremos en nuestra dieta alimentos ricos en carbohidratos.
- Consumiremos ácidos grasos esenciales.
- Para optimizar nuestra mente es importante que incluyamos proteínas en la dieta porque son esenciales para fabricar los neurotransmisores.
- Una buena costumbre es consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales.
- Para que nuestro cerebro esté bien hidratado debemos beber entre litro y medio y dos litros diarios de agua.

ALIMENTOS PERJUDICIALES PARA NUESTRO CEREBRO

- El alcohol: si se bebe en exceso reduce las cantidades de vitamina B.
- La cafeína: tiene un efecto euforizante, pero cuando pasan los efectos conduce a la irritabilidad y al insomnio.
- El azúcar: consumido en exceso, eleva la glucosa levantando el ánimo, pero después el nivel de azúcar baja y nos sentimos fatigados.
- Las grasas: consumidas en exceso hacen que toda la sangre vaya al estómago y no al cerebro.

Gimnasia para nuestro cerebro

Cuando hacemos ejercicio físico regular, estamos haciendo mucho por nuestra salud física, pero también por nuestra salud mental.

En 1992 la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte puso de manifiesto que la práctica regular de ejercicio físico puede ser beneficiosa para la hipertensión, la osteoporosis y la diabetes, enfermedades que tienen un alto índice de prevalencia en la vejez. También anunció que el ejercicio físico contribuye a un bienestar psicológico, ya que puede mejorar el funcionamiento intelectual. Numerosas investigaciones concluyen que la actividad física tiene un efecto positivo sobre diferentes enfermedades como la depresión y la ansiedad. Por otra parte, también sugieren que el deporte puede mantener o mejorar la plasticidad cerebral.

Cuando corremos, incrementamos un mecanismo relacionado con la memoria llamado potenciación a largo plazo, aumentamos los niveles de ciertos factores tróficos, principalmente el BDNF (una proteína) en el hipocampo, y este aumento conduce a la expresión diferencial de ciertos genes relacionados con la actividad neuronal, la estructura sináptica y la plasticidad neuronal.

Nunca es demasiado tarde para empezar

Practicar regularmente actividades como caminar, ir en bicicleta, moverte, etc., ayuda en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo del pensamiento porque se construyen nuevas redes neuronales. Cuando aprendemos, las neuronas producen mielina, una sustancia que incrementa la velocidad en la transmisión de los impulsos nerviosos, aísla, protege y favorece la regeneración de los nervios cuando han sido dañados. Por ello, a mayor mielina, más rapidez de pensamiento.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Ejercicio físico constante. Atrévete a levantarte temprano, desayunar de forma moderada y salir a caminar o a correr.
- Dite a ti mismo: «¡Yo puedo!». Para conseguir ciertos beneficios, lo importante es esforzarse. Tendrás un aspecto más saludable y harás de la práctica del deporte un hábito.

Cuando conviertas la práctica deportiva en un hábito, sentirás algunos de los cambios que a continuación te menciono:

- Aumentará tu capacidad torácica
- Tu corazón y pulmón funcionarán mejor
- Mayor flexibilidad y fuerza muscular
- Reducirás el colesterol «malo»

- Reducirás talla corporal (adelgazarás)
- Disminuirán los síntomas depresivos
- Aumentará tu velocidad mental

CONCLUSIÓN

Cuando realizamos ejercicio físico, además de entrenar nuestros músculos, también entrenamos nuestro cerebro porque el ejercicio regular provoca la producción de neuromoduladores que ponen en marcha las sustancias bioquímicas.

Además de la gimnasia física es necesario hacer gimnasia cerebral, que consiste en realizar ejercicios diseñados para conectar el hemisferio izquierdo con el derecho. Los ejercicios deben implicar cierta dificultad a la hora de realizarlos.

Algunos de los ejercicios mentales que podemos hacer son:

- Utilizar juegos de destreza como el ajedrez.
- Hacer crucigramas.
- Leer textos en voz alta.
- Mirar películas y explicar la trama con el mayor detalle posible.
- Aprender un segundo idioma.

Por último, quiero añadir en este capítulo los efectos beneficiosos de la risa. Cuando nos reímos, disminuimos la producción de la hormona llamada cortisol (hormona del estrés) y liberamos dopamina en el cerebro, un neurotransmisor asociado a la agilidad mental.

Cinco minutos de risa son equivalentes a cuarenta y cinco minutos de ejercicio ligero. Ríete, ¡disfruta! La musicoterapia, danzaterapia y risoterapia son esenciales para vencer el estrés, desconectar la mente de pensamientos negativos y activos en nosotros una actitud mental positiva. Por eso damos tanta importancia a estas prácticas en www.cluboptimistavital.com. Y no olvides que tanto o más nos ayuda la «abrazoterapia»... Ya sabes que «quien abre los brazos es abrazado»...

--	--

La voluntad recia y dura, cuando se empeña, convierte las montañas en llanuras.

J. M. PEMÁN

El poder de tu mente es un talismán en momentos de crisis

El mundo entero está pasando en estos momentos por una de las crisis económicas más graves que conocemos desde las guerras mundiales. Los españoles no sólo no nos hemos librado de esta crisis, sino que nos afecta tanto o más que a la mayoría de los países europeos vecinos, hasta el punto de que se prevé que lleguemos a los cuatro millones de parados; en torno al 19-20% (la cifra más alta de la Unión Europea). Esto es lo que en el día que esto escribo, 20 de enero de 2009, informan todos los medios de comunicación.

Un libro positivo, generador de esperanza y de optimismo vital que estudia con suficiente amplitud y profundidad el extraordinario poder de la mente humana, necesariamente tiene que abordar, al menos en un capítulo, cómo se forja una personalidad resistente y eficaz en tiempos difíciles.

¿Qué nos dice la psicología positiva?

Esta corriente científica habla de «estresores psicosociales» cuando se refiere a lo que nosotros llamamos adversidades, desgracias, problemas, crisis, etc. Para afrontar los problemas provenientes de cualquier ámbito, cada persona utiliza sus propias estrategias, sus pensamientos, sentimientos y actitudes, los recursos mentales, físicos y psíquicos de que dispone. Pero por encima de todo, lo verdaderamente determinante es cómo percibe cada persona los problemas y las crisis, y si está en posesión de una personalidad proactiva y resistente o si, por el contrario, su personalidad es reactiva, primaria y débil.

Veamos en primer lugar cuáles son esos «estresores psicosociales» (problemas y crisis de todo tipo), según su procedencia:

- **Estresores familiares.** Su ámbito es la propia familia y comprende todos aquellos problemas y crisis que se originan en el hogar: relaciones conyugales, entre padres e hijos, hermanos, etc.

- **Estresores del ámbito social.** Problemas y situaciones críticas con amigos, vecinos y personas que podemos encontrarnos en la calle y en cualquier lugar de convivencia.
- **Estresores del ámbito educativo-escolar.** Conflictos y problemas en los centros educativos, con los alumnos, entre profesores, con los padres, con los compañeros de clase, en la interacción de la familia con el colegio, por el fracaso escolar y la indisciplina, por *bullying*, etc.
- **Estresores del ámbito laboral.** Causados por el paro, por un trabajo estresante, por inadaptación, por *mobbing* o maltrato psicológico por parte de los compañeros o de los jefes, etc.
- **Estresores procedentes de otros ámbitos.** Causados por el tratamiento que la persona se da a sí misma, por problemas afectivos, económicos o de otro tipo; problemas con la ley, por falta de seguridad, etc.
- **Estresores producidos en situaciones límite.** Tienen lugar cuando afectan a lo más vital del ser humano: enfermedad incurable, por la pérdida de seres queridos; por pasar a un estado de pobreza extrema y perder hasta el propio hogar donde siempre se ha vivido y tener que vivir en la calle, etc.

Lo más importante: el impacto que estos estresores causan en las personas

No hay que olvidar que cada persona es un mundo y que según sea su capacidad de resistencia ante la adversidad y la forma en que viva y perciba el problema o la crisis, desarrollará unos síntomas emocionales y comportamentales específicos. Mientras a unos una experiencia de desamor, una crisis económica o una enfermedad les hace crecer y ser más fuertes, a otros les hunde, les enferma y deprime y no les permite levantar cabeza.

Todo cuanto se enseña en este libro, desde la primera palabra hasta la última, tiene como fin demostrar el extraordinario poder de nuestra mente y, más en concreto, de nuestros lóbulos frontales para potenciar todas sus aptitudes, desarrollar las fortalezas humanas y forjarnos una personalidad resistente a toda prueba.

¿Cómo podemos saber si nos están afectando los «estresores psicosociales»?

Cuando estamos actuando bajo la influencia de algún estresor, los síntomas aparecen durante los tres o cuatro meses que siguen a la situación de estrés o de crisis. Sabemos que nos están afectando alguno o varios de los estresores sociales que terminamos de

enumerar por la reacción que cada uno tenemos ante ellos. La manifestación o exteriorización clínica se percibe en el acusado malestar que sentimos de preocupación, ansiedad, estrés, miedos, alteraciones disociales, crisis de pánico y miedo al presente y al futuro. Todos estos síntomas clínicos se manifiestan en un grado mucho más acusado del que podría esperarse según la gravedad de lo que nos preocupa, estresa y/o enferma.

También lo percibimos en que nos afecta de manera muy significativa a nuestro equilibrio interior, a la vida familiar, a la actividad profesional que realizamos e incluso a nuestra vida social: todo queda afectado en alguna medida, pero siempre dependiendo de la fortaleza y resistencia personal con que cada cual se enfrenta a los estresores sociales, problemas o crisis.

¿Cuándo deben resolverse los problemas, estresores sociales o crisis?

Desde luego, no más tarde del periodo que va desde el momento en que percibimos el problema a unos seis meses después de que desaparece el agente estresor. Como en todo, reaccionar a tiempo es fundamental.

Los gobernantes inteligentes y prácticos son siempre optimistas vitales y realistas porque al mismo tiempo que generan ilusión y esperanza, informan de la realidad cruda y dura que entre todos debemos superar, y se ponen manos a la obra lo antes posible: ahí tenemos el ejemplo del nuevo presidente Obama. Lo que ha sucedido en nuestro país, según expresan los más aventajados analistas políticos y economistas, es que se ha negado durante más de un año la evidencia de una realidad claramente preocupante y ahora nos encontramos dando palos al aire y con casi cuatro millones de parados, rondando un 20% de desempleo.

No actuar a tiempo y adoptar medidas extraordinarias y contundentes desde el principio conlleva que se pierda el control de la situación, se genere una lógica desconfianza en los ciudadanos, cunda el pánico y aparezcan en toda su crudeza toda una cadena de síntomas clínicos (ansiedad, depresión, miedo al presente y al futuro, desesperación y pánico al pensar que no hay salida a la crisis). De ahí la absoluta necesidad de generar esperanza y confianza cuanto antes, porque si no se reacción ¡ya!, podemos asistir a una crisis de pánico generalizada.

En el plano personal sucede otro tanto. Las personas que han sido previsoras y hace más de un año empezaron a reducir gastos y a vivir sencillamente, ahorrando lo posible y arbitrando medidas eficaces, son las que presentan más fortaleza y seguridad frente a la crisis y a las que menos les afecta porque «se sienten al mando», controlan su situación personal.

Todos sabemos que, aunque la solución de la crisis que nos afecta a todos los habitantes del planeta depende en buena medida de las decisiones eficaces, inteligentes y prácticas que tomen quienes ostentan el poder de adoptar esas medidas generales,

particularmente, cada país dependerá también de la inteligencia práctica que demuestren sus gobernantes y cada persona, de las medidas que tome a tiempo ella misma y de su propia actitud ante la situación crítica en que nos encontramos. A la hora de la verdad, «cada palo tendrá que aguantar su propia vela» y por eso es determinante que profundicemos en los aspectos de esa personalidad resistente y eficaz en cualquier situación y adversidad.

¿Qué respuestas o reacciones suelen darse al hecho estresor, problema o crisis?

Dependiendo del impacto causado por el problema o crisis, y de la personalidad más o menos resistente de la persona, las reacciones pueden ser:

- Reacción depresiva leve
- Reacción depresiva prolongada
- Reacción mixta de ansiedad y depresión
- Reacción con predominio de otras emociones
- Reacción con predominio de alteraciones disociales
- Reacción con alteraciones emocionales y disociales mixtas
- Reacción con otros síntomas predominantes y específicos

Cuanto más tiempo se haya tardado en reaccionar a los problemas y a las crisis, y menos confianza albergue la persona de disponer de recursos para superarla, más afectada quedará física, psíquica y emocionalmente. Todos los tratamientos y remedios deben ir orientados a renovar cuanto antes la confianza en sí mismo, la certeza de que se dispone de recursos y la seguridad de que no se está solo, que otras personas están ahí trabajando y colaborando para que aparezca cuanto antes la luz de la esperanza al final del túnel.

La vida de cada hombre es el fruto de su voluntad.

I. JURGENSEN

¿Cómo se lleva a cabo un afrontamiento eficaz del problema o crisis?

La moderna psicología positiva del siglo XXI aplica en primer lugar el procedimiento clásico de «la solución de problemas», que consiste en aceptar lo irremediable y

particularmente, cada país dependerá también de la inteligencia práctica que demuestren sus gobernantes y cada persona, de las medidas que tome a tiempo ella misma y de su propia actitud ante la situación crítica en que nos encontramos. A la hora de la verdad, «cada palo tendrá que aguantar su propia vela» y por eso es determinante que profundicemos en los aspectos de esa personalidad resistente y eficaz en cualquier situación y adversidad.

¿Qué respuestas o reacciones suelen darse al hecho estresor, problema o crisis?

Dependiendo del impacto causado por el problema o crisis, y de la personalidad más o menos resistente de la persona, las reacciones pueden ser:

- Reacción depresiva leve
- Reacción depresiva prolongada
- Reacción mixta de ansiedad y depresión
- Reacción con predominio de otras emociones
- Reacción con predominio de alteraciones disociales
- Reacción con alteraciones emocionales y disociales mixtas
- Reacción con otros síntomas predominantes y específicos

Cuanto más tiempo se haya tardado en reaccionar a los problemas y a las crisis, y menos confianza albergue la persona de disponer de recursos para superarla, más afectada quedará física, psíquica y emocionalmente. Todos los tratamientos y remedios deben ir orientados a renovar cuanto antes la confianza en sí mismo, la certeza de que se dispone de recursos y la seguridad de que no se está solo, que otras personas están ahí trabajando y colaborando para que aparezca cuanto antes la luz de la esperanza al final del túnel.

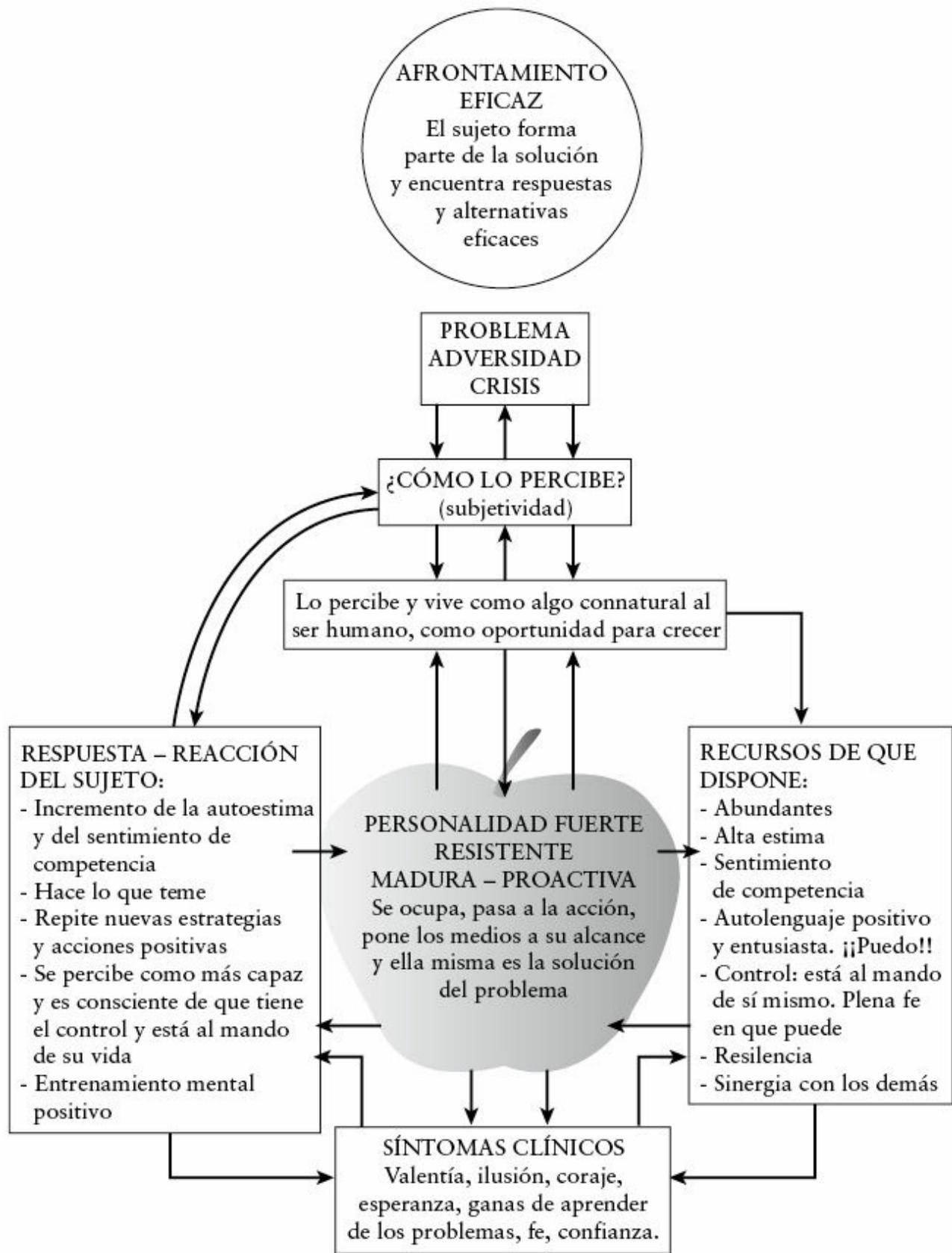
La vida de cada hombre es el fruto de su voluntad.

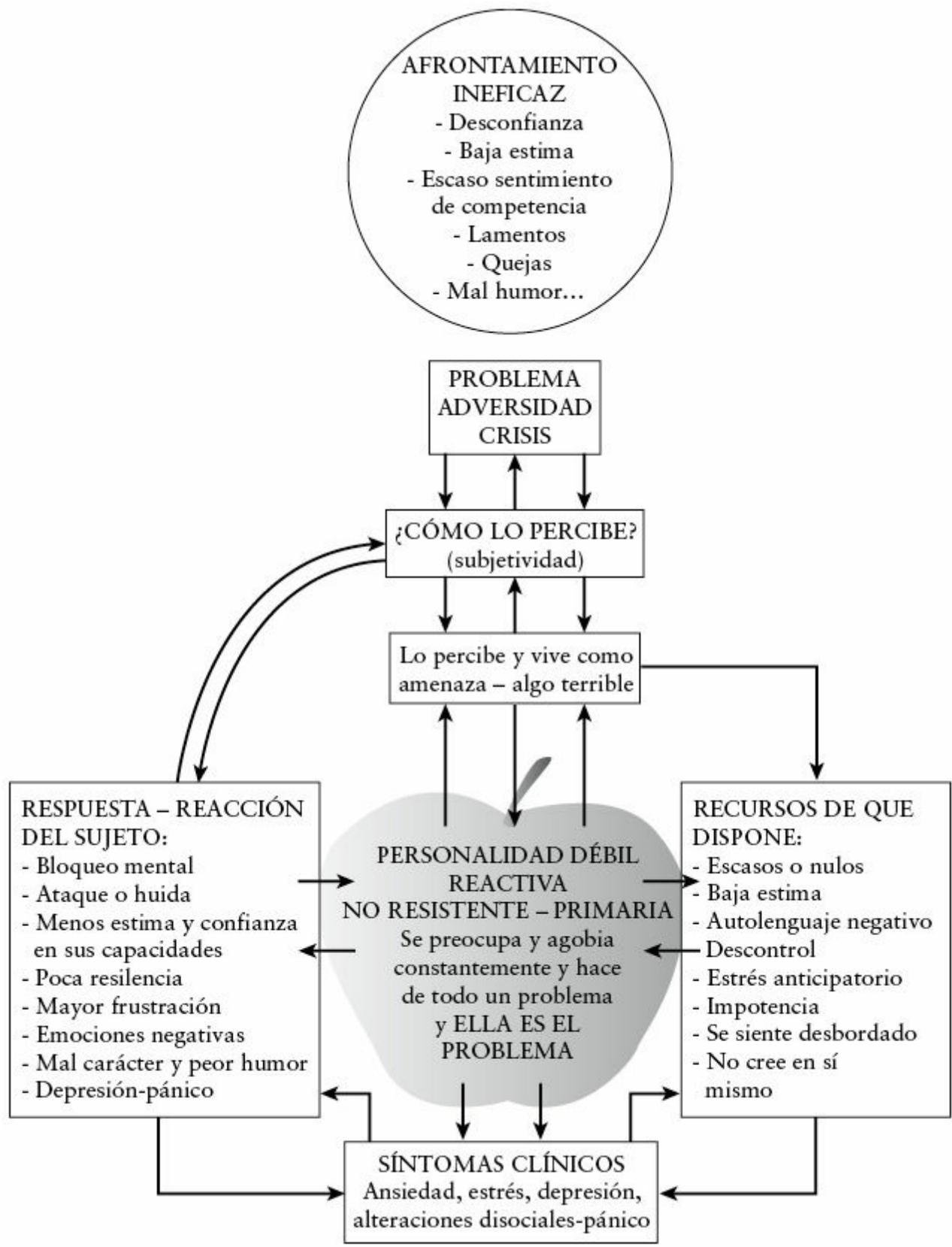
I. JURGENSEN

¿Cómo se lleva a cabo un afrontamiento eficaz del problema o crisis?

La moderna psicología positiva del siglo XXI aplica en primer lugar el procedimiento clásico de «la solución de problemas», que consiste en aceptar lo irremediable y

Es evidente que la segunda opción, la de aceptar la realidad que nos toca vivir y aprovecharla para crecer aprendiendo de los errores y creando estrategias de afrontamiento eficaz, es la buena, porque ofrece alternativas y soluciones, proporciona seguridad y además genera esperanza y nos fortalece.





*¿Qué es la fuerza sino una doble porción
de sabiduría?*

J. MILTON

El comportamiento del buen optimista vital, dotado de una gran capacidad de resistencia y voluntad de superación

- Autodiálogo reconfortante, sincero, realista y entusiasta: el mismo que mantienen esas personas longevas, pero muy vitalistas y que son verdaderos ejemplos de personas resistentes, a los que sigo entrevistando para aprender más y enriquecerme de la sabiduría y de la experiencia que les dan sus años y el estar dotadas de una fuerza interior y un optimismo vital ejemplar. Todos admiten que «son todo aquello que han vivido y experimentado hasta hoy» y que hasta las mayores calamidades, desgracias, crisis y problemas les han enriquecido y ayudado a ser mejores personas, más fuertes, capaces y felices. Así se expresaban Andrés y María, un simpático matrimonio de noventa y tres y noventa y un años: «Hemos pasado por todas las dificultades y problemas que uno pueda imaginar y nos han sucedido las cosas más insólitas, buenas, malas, peores y mejores. Hemos soportado desastres, desgracias, enfermedades graves y crisis que parecían insolubles. Hemos visto cara a cara el dolor y la muerte de seres tan queridos como nuestros hijos y algún nieto al que adorábamos. Hemos sido pobres y alguna vez casi ricos, y durante dos años fuimos tan pobres que estuvimos a punto de mendigar. Pero aquí estamos, de todo hemos salido y de todo hemos aprendido que la vida es así y todo contribuye a forjarnos una personalidad más resistente».
- Alicia, de noventa y cuatro años, maestra jubilada que a su edad todavía trabaja como voluntaria ayudando a otras personas mayores porque se conserva muy bien, me decía: «Yo atribuyo mi alegría, mi vitalidad y mi entusiasmo y que me encuentre tan bien, a pesar de mis años, a que no ceso de bendecir cada día lo que me sucede, pero también bendigo todo mi pasado, desde el día en que nací. Sé que todo lo que hacemos nos hace, como he leído en alguno de sus libros, y quien bendice todo lo que le ha pasado y lo que va viviendo cada día, necesariamente se crea el mejor estado mental y crea felicidad por donde va». Esta «joven maestra de noventa y cuatro años», con unos preciosos ojos azules y su permanente sonrisa, me aseguraba que en su trabajo como voluntaria ayudando a

personas mayores, y aun así diez o quince años más jóvenes que ella, a veces se encontraba con personas que no sabían bendecir nada de su existencia. Del pasado sólo recordaban el daño que les habían causado, las desgracias, las miserias y las penas, y por más que intentaba hacerles recordar algo bueno, casi nunca lo conseguía. Ella aseguraba que ese pesimismo y derrotismo era su peor enemigo. «Por suerte —me decía— me encuentro con bastantes personas mayores a las cuales, por mal que se sientan, nunca les falta una sonrisa, un chiste, una frase de esperanza, una broma y, sobre todo, su gran sentido del humor. Estas personas siempre bendicen de alguna manera todo lo que les pasa, y su actitud nos beneficia a todos». Reconozco que Alicia está siendo mi gran maestra por su experiencia, sabiduría, fortaleza y alegría contagiosa. Coincidimos en todo, pero lo que más gracia le hizo fue cuando le dije: «Profesora, veo que usted está siempre de vacaciones como yo». Soltó una sonora carcajada y me dijo: «Ya sé por qué usted dice que convierte su vocación o trabajo en vacación, en disfrute, pues que sepa que yo le gano, sobre todo por años; y desde que nací, no he dejado de estar de vacaciones todos los días hasta hoy». Personas así son las que tienen que servirnos de referentes. Debemos entender que su ejemplo debe guiar nuestras vidas. Seguir bendiciendo su realidad presente, sea cual sea, impide que el desánimo y las actitudes derrotistas aniden en su mente, la cual se activa con todo su poder, por mal que estén las cosas, para que todo se convierta en alternativa, en solución, en luz que se vislumbra al final del túnel en que se encuentran.

- Hacer recuento de sus mejores fortalezas, destrezas y aptitudes del pasado que les han permitido afrontar con éxito otras situaciones críticas. «La experiencia es un grado», me recuerdan mis amigos nonagenarios, y en la situación en que nos encontramos, lo que hay que hacer es «como en los viejos tiempos»: trabajar, gastar lo imprescindible, buscarse cada cual la vida como pueda, que nadie despilfarre (especialmente los políticos y todos los que disparan con pólvora real) y ser solidarios los unos con los otros, sin olvidar que de todo se sale en esta vida, si ponemos los medios que hay que poner y nadie se escaquea. Hay que trabajar, trabajar y trabajar, pero con talento, y por supuesto, las plañideras, los cenizos y los pájaros de mal agüero y quienes no hacen más que criticar y enredar, pero no hacen lo que deben, no mueven un dedo, que emigren donde puedan, pero que no obstaculicen los esfuerzos y el trabajo de los demás. Alguien ha dicho que «no es el predicar a la humanidad lo que encierra un valor, sino el obrar». Todos sabemos que las mismas fortalezas humanas que han permitido al hombre llegar hasta hoy, pero en especial aquellas que le confieren la capacidad de sobrevivir, de resistir, de superarse y de cambiar a mejor sea

cual sea el problema, drama o crisis a que se enfrente, son las mismas de que disponemos los hombres de hoy. Las fundamentales las he plasmado en mi anterior libro *Los pilares de la felicidad* (ediciones Temas de Hoy) y son ellas las que ahora más que nunca debemos repensar, meditar, sentir, potenciar y llevar a nuestra vida cotidiana.

- Vive la experiencia traumática, el problema o la crisis como oportunidad de excepción para muscular la mente, la voluntad y la capacidad de disciplina para la superación: de los limones que nos va ofreciendo la vida, necesariamente hay que hacerse sabrosas limonadas, o lo que es lo mismo, todo es aprovechable y de todo es posible aprender y enriquecerse. En esto está el secreto.
- Es humilde y aprende de cualquiera que pueda enseñarle. Hace algunos años fui invitado a impartir una serie de conferencias dirigidas a todas las personas mayores de las distintas comunidades autónomas y que hacían voluntariado social, ayudando a otras personas, también mayores. Ellas fueron las que me enseñaron que la misma vida es la gran maestra, la mejor universidad de los vitalistas, entusiastas y con sentido del humor. Por eso, igual que hace unos diez años se me ocurrió entrevistar a los mendigos que me encontraba por toda la geografía española y descubrí que, a pesar de su situación, todos se puntuaban en felicidad por encima de cinco-seis puntos y la mayoría, incluso, se consideraba aceptablemente feliz, hace unos tres años decidí aprovecharme de la sabiduría de los mayores. Empecé por mis tíos materno y paterno (Paco y Cándido), que actualmente tienen noventa y uno y noventa y tres años respectivamente. Ellos son un ejemplo de tenacidad, optimismo, valentía, resistencia ante cualquier adversidad.
- Se siente capaz de aguantar lo que venga, y por eso lo aguanta. En definitiva, es lo mismo que el «¡Sí, puedo!» que tanto repite el nuevo y convincente presidente de EE. UU., Barack Obama. El que vive por y para el problema, trauma o crisis es arrollado y destruido por el mismo estresor con el que se identifica y que le obsesiona. Al sentirse como víctima, ya está perdido. El secreto está en considerarse resistente, capaz y con plena fe en que tras un periodo necesario de supervivencia tenaz y consciente, aguantando bajo mínimos, siempre llega la luz de una nueva situación más llevadera y exitosa. La solución es no ser nunca causa del problema y ser, en la medida en que se pueda, la solución de nuestras propias desgracias y crisis.
- Mi amigos nonagenarios lo resumen en esta máxima: «Hacer siempre lo que se pueda, disfrutar en el camino por duro que sea y esperar con confianza y fe inquebrantable a que escampe».

La riqueza es como el agua salada, cuanto más se bebe, más sed te da.

A. SCHOPENHAUER

Crisis económica y sabiduría popular

Cuando pregunto directamente a mis amigos y sabios nonagenarios pidiéndoles su opinión sobre la actual crisis económica, me dicen cosas tan sencillas, prácticas e imprescindibles como las que siguen a continuación:

- «No vivas por encima de tus posibilidades. Sólo los necios e irresponsables se crean problemas gastando más de lo que ganan. El ahorrador y prudente siempre es previsor y eso, hoy casi no se lleva.» Mientras las cosas van bien, son pocos los que aplican en su vida cotidiana este principio tan evidente y de sentido común. Tantos siglos dándonos su ejemplo las pequeñas, silenciosas y laboriosas hormigas, y nosotros sin aprender algo tan elemental. Todavía no hemos caído en la cuenta de que «el sol de la mañana no dura todo el día», y que al final, inexorablemente siempre llega «la noche de los problemas», de las carencias y de las crisis. Sólo el sabio, prudente y previsor está bien preparado para afrontarlas.
- «Todo es coyuntural.» Otro principio fundamental de la sabiduría popular y de los sabios de siempre, entre ellos Heráclito, que nos recuerda que «todo cambia» y que todo es coyuntural en esta vida. Lo extraordinario y maravilloso, las vacas gordas, la sonrisa de la suerte y el tiempo que hace puede cambiar y desaparecer por poco o por mucho tiempo. Lo inteligente es comprender cuanto antes que la vida es así y que no sabe vivir quien no está entrenado para aceptar los cambios a mejor o a peor cuando le lleguen. Todo es pasajero, tanto lo extraordinario y maravilloso, como lo problemático y desastroso, el estado de bienestar y de abundancia, como el de carencia y limitaciones. Durante un tiempo puede tocarnos en suerte desempeñar el papel de «príncipes» y pasados los días de «vino y rosas», tenemos que estar igualmente preparados para desempeñar con éxito durante un tiempo el papel de «mendigos», pero mendigos optimistas, resistentes y con esperanza. Siempre teniendo muy claro que por encima de cualquier coyuntura está nuestra mágica actitud positiva consciente que todo lo supera, gracias al maravilloso poder de nuestra mente, que no tiene límites. Esa actitud positiva es la que siempre nos salva.

- «Lo seguro es asumir como normal la incertidumbre y la constante de lo inesperado.» Hay otra enseñanza milenaria que es bueno recordar en tiempo de crisis: sentirse seguro en la normal incertidumbre de lo cotidiano es prueba evidente de sabiduría, de madurez, de coraje y de capacidad de resistencia frente a las adversidades.
- Debemos tener bien presente que vivir conlleva retos, sorpresas, ilusiones y decepciones, y que debemos asumir lo inesperado como algo natural y normal. Es esa aceptación de lo bueno o de lo malo, de lo grato y de lo ingrato como algo soportable en nuestras vidas lo que, paradójicamente, nos proporciona el mayor grado de seguridad a que podemos aspirar. Acertadamente afirmaba Ortega y Gasset que «la vida es nuestra reacción a la inseguridad radical que constituye su sustancia y que la conciencia de seguridad mata la vida». En consecuencia, siendo conscientes de esa «inseguridad radical» que nos es inherente, solamente nos queda la sensatez de sentirnos cómodos en nuestro papel de cáscaras de nuez a la deriva en la inmensidad del océano de la existencia.
- Si todo puede ser tan maravilloso y gratificante en un momento, como decepcionante y desolador pasados tan sólo unos instantes, ¿por qué pretendemos protegernos con blindajes imposibles? Sólo puede blindarnos aceptar la realidad: que somos vulnerables y hay que aprender a convivir con el éxito y con el fracaso que nos vienen dados. Es nuestra actitud positiva quien nos salva, nuestra poderosa mente quien nos enseña y quien nos proporciona la única seguridad posible.
- «Que tus expectativas estén en consonancia con la realidad.» Especialmente en tiempo de crisis hay que adaptar nuestras expectativas a la fría realidad que nos ha tocado vivir: gastar y comprar lo estrictamente imprescindible; ahorrar aunque sea muy poco; recuperar para el presente cosas valiosas, que cuando todo nos sobraba no valorábamos y ahora pueden sernos de gran utilidad. No hay que olvidar que «menos puede ser más» en muchas ocasiones y una vida más austera puede reportarnos beneficios, experiencias y hasta placer olvidados.
- «Hay que vivir sin dramatismos, con una perspectiva acertada de las cosas.» Mira, estudia y contempla el hecho estresor, dramático o preocupante en su justa perspectiva. La mejor manera de enfrentarse a cualquier hecho doloroso, a cualquier crisis es no permitir que ocupe por completo tu mente y tu vida, ni que te obsesione. Debes alejarte de él lo suficiente como para que, libre de apasionamientos, lo veas con frialdad, tal cual es. Si te obsesionas y estresas, ofuscas tu razón, inhibes, reduces tu capacidad de reflexión, te descargas de energía positiva y pronto empiezas a

convertirte en tu peor enemigo.

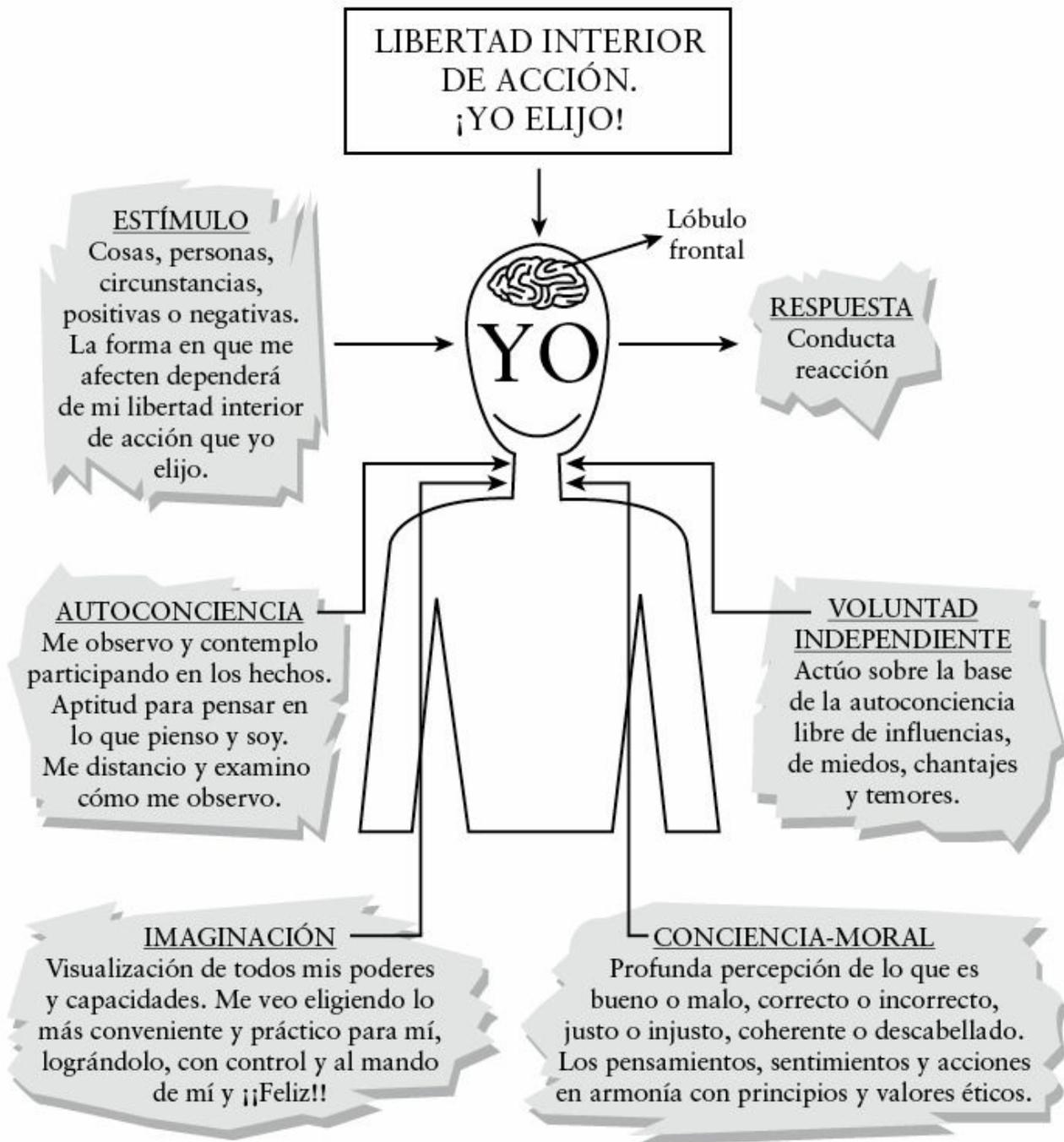
- «Lo bueno de los problemas y de las crisis es que siempre enseñan.» Finalmente, te ha llegado el momento tan deseado de aprender. Ejerce de profesor, de terapeuta de ti mismo y empieza a reflexionar sobre tu vida pasada y presente. Repasa las distintas experiencias traumáticas, dolorosas y críticas, y saca tus propias conclusiones y lecciones para la vida. Es la hora de hacer el recuento, tanto de las enseñanzas que pueden haberte aportado todas las experiencias difíciles y las adversidades a que te has visto obligado hasta hoy, como de los beneficios que te ha reportado convertirte en una persona proactiva, resistente y claramente optimista vital, mucho más capacitada para vivir y ser feliz, también en tiempos de adversidad y de crisis. Coincidirás conmigo en que sin problemas, sin adversidades y dificultades y sin tiempos de crisis, el ser humano sería tan frágil que estaría incapacitado para vivir. Bien nos advirtió el viejo Horacio: «La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubiesen permanecido dormidos».

Fortes fortuna iuvat (La fortuna ayuda a los valientes).

TERENCIO

La libertad interior de las personas proactivas y resistentes

Las personas proactivas o resistentes son aquellas cuya conducta transcurre en función de sus propias decisiones voluntarias, conscientes y bien pensadas, no en función de condicionamientos externos, de estímulos positivos o negativos de los que toman el mando. Es una persona que elige su propia respuesta, reacción o conducta de forma razonada, reflexiva, controlada y madura, es decir, activando convenientemente sus lóbulos frontales.



El «yo», la persona, utiliza al máximo el poder de su mente activando la coherente y reflexiva autoconciencia, sintiéndose responsable y parte activa de todo lo que piensa, siente y hace.

Con la imaginación se ve a sí mismo haciendo lo que debe, lo que teme, y se visualiza llevándolo a feliz término.

Su voluntad tenaz e independiente, libre de influencias, de miedos, chantajes y temores, pone en marcha todos los mecanismos de la decisión-acción y lleva a cabo sus

decisiones y propósitos.

Por su conciencia moral orientada a hacer el bien y sentirse en paz consigo mismo, desarrolla una profunda percepción de lo que es bueno, saludable, bello y correcto, justo o injusto. Por ese motivo, sus pensamientos, sentimientos y obras están en armonía con los más nobles principios, valores y fortalezas humanas.



Comportamiento propio de las personas proactivas, generadoras de energía, expansivas y dinámicas. Cada vez amplían más, dilatan y agrandan el círculo de su influencia y reducen el círculo de sus preocupaciones.

Este círculo representa a las personas proactivas y resistentes que arrostran y afrontan con bravura lo que les depare la vida. Son personas que se ocupan, no se preocupan con agobio, y centran su mente en lo que tienen, lo bendicen y dan gracias por ello.

Las personas reactivas son aquellas que se rinden y claudican. Sus conductas están en función de las circunstancias, y pocas veces de su propia voluntad y decisiones conscientes razonadas y bien pensadas. Los acontecimientos externos y sus propios miedos, frustraciones y limitaciones marcan y dirigen la conducta de estos sujetos. Su inmadurez, derrotismo, falta de voluntad y de coraje, y su autodiálogo casi siempre destructivo, les conducen al abandono, a desistir y claudicar, y a la infelicidad y el desastre.

Las personas reactivas se descargan de energía positiva y descargan a los demás. Son seres humanos que generan energía negativa. Por eso, no ven salida ni alternativas a sus problemas y crisis, y los miedos, angustias y actitudes derrotistas les dominan y reducen al mínimo su círculo de influencia.



Comportamiento propio de las personas reactivas, que se descargan de energía, descargan de su energía a los demás y generan energía negativa.

Este círculo representa a las personas reactivas pusilánimes que se rinden y claudican, que se preocupan pero no se ocupan, se amilanan, centran su mente con agobio en lo que no tienen y maldicen su suerte.

Las personas reactivas viven de fuera a dentro, no se sienten dueñas de sí mismas y construyen su vida emocional, afectiva y social dependiendo de las conductas de los demás. Por su falta de vigor psíquico, proactividad y resistencia permiten que los defectos y caprichos de los demás controlen sus vidas, decidan por ellas y marquen su destino.

En definitiva, una personalidad proactiva y resistente se forja afrontando con temple, intrepidez, valentía y persistencia inteligente los problemas, las crisis y las adversidades que vayan surgiendo.

Te recuerdo con Víctor Hugo que «el futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable, para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad».

Podemos concentrarnos tanto en cosas por las que estamos agradecidos que no haya tiempo de concentrarnos en el desaliento.

A. L. MCGINNIS

La ética y los valores humanos (fortalezas) en la superación de adversidades y crisis (económicas y vitales)

Aquello en lo que pensamos, y mucho más si pensamos constantemente en ello, sea bueno o malo, lo aumentamos por el extraordinario poder de nuestra mente, como hemos venido demostrando desde el principio de este libro.

En pura lógica, las personas que no cesan de pensar sino en sus desgracias y carencias, en lo que les falta y además maldicen su suerte, atraen sobre sí todos los males e impiden que les llegue la «gracia», el milagro, la suerte.

El secreto está en activar todos los valores y fortalezas humanas y centrar el pensamiento positivo en todo lo mucho o poco que tienen, y bendecir la suerte de tenerlo. Al obrar así, al concentrar la mente en todo aquello por lo que debemos estar agradecidos, le cerramos a cal y canto la puerta al desaliento y al propio tiempo, nuestra mente optimista y llena de gratitud hace posible que lo poco bueno de que disponemos crezca sin límites.

El ejemplo lo dio Jesús de Nazaret en la parábola de los panes y los peces. Toda aquella muchedumbre que le seguía no tenía nada para comer salvo dos panes y tres peces y fue suficiente para que al bendecirlos Jesús (bendecir lo que se tiene) se multiplicaran hasta sobrar gran cantidad de alimentos después de haber comido todos. Ésta es la respuesta mágica de la gratitud.

Acertadamente afirma W. W. Dyar que «el universo nos ofrece abundancia cuando estamos en estado de gratitud». La última reflexión que deseo dejar a la consideración de mis lectores, pero también a la reflexión en especial de los gobernantes que alimentamos, y muy bien, con nuestros impuestos, es que no podemos olvidar que la economía nació como una ciencia ética y en consecuencia, toda economía debe estar orientada al servicio de todas las personas y no al enriquecimiento de unos pocos.

Fue Adam Smith quien dijo que «los mercados sin principios se podían convertir en lugares muy destructivos». El dinero fácil, los «pelotazos» y el desmadre económico generado por la codicia y la falta de los valores más elementales nos han llevado a donde estamos.

Estamos entrando en una nueva época o momento de la humanidad que va a exigir una gran entereza, espíritu de superación y coraje. Sólo la práctica y la enseñanza de unos valores humanos más sólidos pueden sacarnos del atolladero; me estoy refiriendo al esfuerzo, el ahorro, la solidaridad, la responsabilidad, el trabajo duro e inteligente, la imaginación creativa, el entusiasmo, el sacrificio, la fuerza de voluntad, la abundancia, etc., y convivir con la pobreza.

Es necesario que ética, valores humanos y economía caminen juntos e interactúen. Sus beneficiosos resultados serán consecuencia directa de las siguientes medidas:

1. Promoción y protección del trabajo como prioridad. Trabajo, trabajo y

trabajo, alentando, potenciando y defendiendo todas las fuentes productoras de trabajo.

2. Fomentar y premiar la responsabilidad social de las empresas con fuertes incentivos y reconocimiento.
3. Inculcar en las universidades y escuelas de negocios la ética y los valores concretos que hacen referencia al fomento de la productividad, el bien común, la sensación de sentirse útil, y contribuyen a una vida más plena, saludable y confraternizada entre todos los estamentos de la sociedad: el «todos para todos».
4. Medidas eficaces contra el despilfarro, empezando por congelar los sueldos millonarios de políticos y de funcionarios privilegiados mientras dure la crisis.
5. Priorizar lo prioritario y no olvidar que comer, curar las enfermedades, promover la salud, educar a niños y jóvenes, capacitar profesionalmente a quien lo necesite y que todos tengan un trabajo y un hogar donde vivir está por encima de todo.
6. Los carísimos coches tuneados y blindados a todo lujo, las obras faraónicas en las ciudades y tantos y tantos gastos que sólo dependen de la voluntad o del capricho de gobernantes irresponsables, deben quedar bajo estricto control en graves épocas de crisis como la que estamos viviendo y nadie sabe cuándo y cómo acabará ni en qué estado quedaremos.
Los que nos gobiernan a los ciudadanos no tienen otra alternativa ante lo que se avecina que ser un ejemplo de inteligencia, previsión, ahorro, honradez y entrega sincera para prevenir males mayores y para fomentar los recursos perdidos creando el bienestar social que necesitamos.
7. Generar confianza y fe en el futuro, de la única forma en que pueden hacerlo unos gobernantes serios, comprometidos, inteligentes y honrados: olvidándose de sus intereses partidistas de una vez por todas y uniendo todas sus fuerzas, estrategias y posibilidades para caminar juntos en pos de un único objetivo, el bienestar de todos los ciudadanos. No es de recibo la actitud estúpida, suicida e irresponsable de unos políticos de medio pelo que siguen a la greña entre ellos, jugando a policías y ladrones como niños de una escuela infantil en el patio del colegio, mientras los ciudadanos asistimos al lamentable espectáculo de ver cómo se están cargando la economía, no se ponen de acuerdo para arbitrar medidas eficaces, todo se queda en promesas y augurios que la realidad de casi cuatro millones de parados desenmascara; y a pesar de todo, su incapacidad supina y mema sigue al mando de un país adormecido, asustado y sin capacidad de reacción. Lo

que nos pasa es consecuencia lógica de la ineptitud, la falsedad, la falta de responsabilidad, de capacidad de reacción y de inteligencia práctica.

8. «Cada palo se verá obligado a aguantar su propia vela.» Cada persona, con los suyos, sus amigos y su familia, tendrá que buscarse la vida y convertirse en un superviviente esforzado, tenaz, despierto y atento a cualquier atisbo de oportunidad o circunstancia favorable. No hay tiempo para llantos, quejas y lamentos, sólo queda tiempo para encontrar alternativas, para adaptarse y aclimatarse a lo que venga con la mejor disposición y actitud positiva. Como afirmó con autoridad moral y contundencia el escritor italiano Primo Levi, superviviente de Auschwitz, «el que se adapta a todo sobrevive».

Todas nuestras fortalezas humanas, todos nuestros valores, llevan impresos en su esencia incontables experiencias de resistencia, esfuerzo y coraje que nos legaron nuestros antepasados más remotos. Si ellos vencieron adversidades, desastres y crisis incomparablemente más terribles que las que a nosotros nos asustan, paralizan o inquietan, con mayor motivo debemos tener la certeza de que ¡podremos!

Sabremos seguir adelante porque sabremos adaptarnos.

--	--

Si estás atravesando el infierno, sigue caminando.

W. CHURCHILL

1. Aquello en lo que pienses con más frecuencia determina lo que eres, la vida que llevas, tus niveles de felicidad o desdicha y en lo que te has convertido o te convertirás.
2. La química cerebral que originas a cada instante con tus pensamientos determina cómo te sientes y cómo te comportas.
3. Tus neuronas generan impulsos eléctricos que se transforman en impulsos químicos por medio de neurotransmisores como la serotonina o la dopamina que a su vez provocan los estados de humor que manifiestas en cada momento.
4. Los impulsos nerviosos tienen una actividad electroquímica que hace que exploten una o varias vesículas de neurotransmisores. Pero los impulsos nerviosos sólo hacen explotar unas vesículas, otras no, y por eso solamente se liberan determinados neurotransmisores.
5. Cada impulso nervioso que viaja a través de la neurona tiene una magnitud de carga o frecuencia específica y también cada neurotransmisor responde sólo a una determinada frecuencia. Por eso en las dendritas receptoras, los respectivos neurotransmisores sólo se unen a sus receptores químicos específicos.
6. Los neurotransmisores son sustancias químicas que establecen comunicación entre las neuronas para que los mensajes viajen a través del cerebro.
7. Las diferentes funciones de los neurotransmisores (lo que pueden hacer) en milisegundos son:
 - Estimular, inhibir o cambiar la actividad de una sola neurona a nivel celular.
 - Mandar a una neurona que se desconecte de otra célula nerviosa o

que se una todavía más a una célula concreta.

- Ordenarle a las neuronas adyacentes que se exciten de inmediato y también mandar un mensaje a la neurona más cercana para que inhiba un impulso nervioso.
 - Si es necesario, puede corregir y cambiar el mensaje que ha enviado a una neurona concreta y enviar un nuevo mensaje a todas las neuronas con las que está conectada.
8. Las neuronas pueden conectar y asociarse con otras neuronas; pueden activar o desactivar sus impulsos como les apetezca; centrar su información en una sola célula y extenderla en infinitas direcciones; conectarse o desconectarse cada milésima de segundo con miles de neuronas en distintos espacios sinápticos...
 9. Tu cerebro es esa maravillosa biocomputadora, la más completa que conocemos, que dispone de una red de billones de neuronas o biocomputadoras, más poderosas y exactas que todos los ordenadores juntos.
 10. Los lóbulos frontales forman la región del cerebro cortical que apareció más tarde en el desarrollo evolutivo. Están situados sobre los ojos, detrás de la frente. Constituyen tu «cabina de mandos».
 - Determinan la forma en que te relacionas con el mundo y también la manera en que percibes la realidad.
 - Se encargan de las acciones voluntarias, de focalizar la atención y de coordinar casi todas las funciones del resto del cerebro.
 - Es la región de la conciencia y la que más se adapta a los cambios.
 - Dirige tu futuro, controla tus actos y visualiza posibilidades, alternativas y proyectos de futuro.
 - Te hace responsable e inteligente por encima de cualquier especie; te permite adaptarte, tomar decisiones, marcarte objetivos y ser plenamente consciente y responsable de ti mismo.
 11. Neuroplasticidad es la habilidad natural de tu cerebro para reestructurarse, reprogramarse y crear nuevos circuitos neuronales a cualquier edad. Nos permite realizar cambios sustanciales en nuestra calidad de vida. La neuroplasticidad te permite cambiar los automatismos y rutinas negativas de tu mente, cambiarte a ti mismo y hasta la percepción derrotista y pesimista que tienes del mundo y convertirte en una persona positiva. Por la neuroplasticidad puedes conseguir que tu cerebro abandone su estructura interna habitual si no te es conveniente, y que diseñe una nueva estructura mental; activar un patrón de nuevos circuitos neurológicos.

Puedes cambiar tu mente en lo que no te beneficie alterando el patrón cerebral pertinente, al tiempo que fortaleces nuevas secuencias de conexiones celulares, y así cambiar pensamientos, sentimientos y actitudes, y mejorar como persona.

12. Estás atrapado en cómodas rutinas y automatismos inconscientes. Tu personalidad es la suma de todos los circuitos neuronales que has heredado más los que tú has desarrollado, y tu mente habitualmente funciona como un programa de ordenador. Tu manera de andar, reír, hablar, gesticular, comer, rascarte, lavarte las manos, etc., es pura rutina de incontables automatismos inconscientes, y para la mayoría de estas actividades cotidianas es una gran ventaja no tener que hacer un acto consciente. Nuestro cuerpo y nuestro cerebro saben ahorrar energías y gracias a estas rutinas y automatismos, nuestros pensamientos y acciones habituales apenas requieren esfuerzo porque nos limitamos a activar los mismos circuitos neuronales de siempre y en los mismos patrones, combinaciones y secuencias, generando la misma mentalidad. Cada individuo tiene su personalidad, su identidad personal que resume lo que es y cómo se comporta y está formada por todas sus creencias, percepciones, valores, etc., todo esto define su manera habitual de pensar, sentir y obrar que le resulta cómoda. Nuestra vida, por lo general, es una secuencia de «rutinas».
13. Las rutinas y automatismos son rutas, caminos trillados y formados por activaciones adquiridas y huellas de las múltiples conexiones sinápticas que te han instalado en una forma habitual de pensar, sentir y obrar. Para cambiar y pensar, sentir y obrar de manera diferente a la que estás habituado y que llevas a cabo de forma automática, no hay otra alternativa que el abandono total de las viejas rutinas y hábitos. De esta forma, los viejos usos se van debilitando y desapareciendo. Al mismo tiempo, se crean nuevas secuencias de circuitos, nuevas huellas y el cerebro consciente se obliga a activar patrones sinápticos diferentes a los antiguos en orden y secuencia. El objetivo central de *Poderosa mente* no es otro que enseñar al lector a rediseñar su cerebro y entrenarlo para sacarle de sus cómodos automatismos de forma voluntaria y consciente, y que vaya creando nuevas secuencias de circuitos neuronales y renovados y ventajosos hábitos.
14. ¿Qué entendemos por «modo de supervivencia»? Permanecer en un estado de alerta constante, como les sucedía a nuestros ancestros y a la mayoría de los mamíferos de hace millones de años que vivían bajo una permanente amenaza y para poder sobrevivir desarrollaron ese «estado de alerta». Su vida cruel, dura y corta dependía de cualquier depredador y de los desastres de la naturaleza. Su vida estaba sembrada de dificultades y peligros. El

hombre de hoy mantiene escrito en sus genes ese mismo sistema de alerta; los mismos circuitos neuronales que sirvieron para sobrevivir a nuestros ancestros se activan hoy ante cualquier problema. Han cambiado los tiempos y lo normal es que no necesitemos apenas esas respuestas de «huida y ataque» almacenadas en nuestro mesencéfalo (debajo del neocórtex). No nos atacan todos los días depredadores, ni los fenómenos naturales nos desbordan a diario, pero hay otro tipo de problemas actuales: atraer al sexo opuesto, superar el dolor, atascos de tráfico, pagar la hipoteca. Todo esto hace que nuestro sistema de supervivencia reaccione.

15. La reacción de supervivencia desencadena el sistema nervioso simpático, que aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco; proporciona mayor cantidad de sangre a las extremidades y la retira, en parte, del aparato digestivo; moviliza la glucosa del torrente sanguíneo como fuente de energía y se liberan todas las hormonas que proporcionan gran vitalidad al cuerpo. Todo para proporcionar más oxígeno a la sangre y que el cuerpo se prepare para atacar o para huir y escapar del peligro. Como contrapartida, el sistema neuronal parasimpático nos equilibra, serena y tranquiliza (cuando ya ha pasado el peligro):
 - Disminuye el ritmo cardíaco y la presión arterial.
 - Ralentiza y hace más pausadas las respuestas del cuerpo.
 - Reduce el ritmo de la respiración, la hace más lenta.
 - Aumenta la cantidad de sangre al aparato digestivo.
 - Genera respuestas de equilibrio, descanso y sosiego.
16. Cuando tu neocórtex (cerebro consciente) no está aprendiendo cosas, pensando, reflexionando y procesando datos para el razonamiento, para resolver problemas, etc. (que es su tarea específica), entonces, cambia esa manera racional innata y activa los mecanismos que evalúan constantemente el medio externo para ver qué estímulos externos pueden ser peligrosos y amenazantes. Entonces, tu neocórtex funciona en modo de supervivencia, y evalúa todas las posibles situaciones para asegurarse de que no hay peligro; pero habituarte a esto y permanecer en estado de alerta te enferma.
17. Mentalidad de supervivencia: cuando en lugar de vivir y de disfrutar el presente, proyectamos una «mentalidad de supervivencia» anticipando todo lo malo que pueda sucedernos, nos creamos un estrés anticipatorio y podemos caer en un estresante «estado de alerta permanente». Estamos preparados para lo que pueda venir, en base a las experiencias pasadas y nos es imposible disfrutar el presente, porque la respuesta de supervivencia hace que el cerebro active el sistema primario de «ataque-defensa» del sistema nervioso autónomo. El miedo y la agresión son las respuestas

predominantes en la supervivencia. Todo lo novedoso y desconocido activa respuestas de alerta constante. Por eso evitamos los cambios, por temor a lo desconocido.

18. ¿Cómo vencer el miedo a intentar cosas nuevas? Con nuestro conocimiento y aprendizaje consciente y creando nuevas conexiones sinápticas para fabricar un nuevo circuito neuronal. Nuevas experiencias nos preparan para eliminar el miedo. Por eso, la clave está en hacer lo que temes siempre.
19. Vivir en «modo de supervivencia» (alerta) y estado de estrés es lo mismo. Con un estado de estrés crónico (repetido) o estado constante de alerta, nos habituamos a una permanente respuesta de estrés. Recuerda que el estrés crónico causa la mayoría de las enfermedades. Cuando esto ocurre, nuestro cuerpo no tiene ni tiempo ni medios para recuperarse y regenerarse. Segregamos gran cantidad de adrenalina y de cortisol y agotamos las defensas, llegando la enfermedad. Si no abandonamos ese «estado permanente de alerta», no nos recuperamos.
20. ¿Cómo respondemos al estrés? Neurológicamente (por vía rápida) y químicamente (por la vía lenta).
 - Por vía rápida (neurológicamente). El sistema nervioso autónomo se activa respondiendo a algo real o imaginario del entorno. La información se transmite por la médula espinal y nervios espinales hasta los nervios periféricos, que son los que inervan a las glándulas suprarrenales, las cuales liberan adrenalina. La sangre se traslada a los músculos para entrar en acción.
 - Por vía lenta (respuesta química). También se puede desencadenar por un simple pensamiento o por algo externo. Ante un agente estresante (pensamiento o recuerdo anterior estresante). El cerebro activa diversos circuitos neuronales que envían señales al hipotálamo (está en el mesencéfalo). Recuerda que el hipotálamo toma materias químicas primas y las ensambla para producir péptidos (mensajeros químicos) que le dicen al cuerpo que se active de una manera determinada.

En el caso del estrés, el péptido que genera el hipotálamo se llama CRH (hormona liberadora de corticotropina), la cual entrega un mensaje químico a la hipófisis.

Cuando la hipófisis recibe la señal del hipotálamo, fabrica ACTH (adrenocorticotropa) que llega a las glándulas suprarrenales, y estimula la producción de varias sustancias químicas que se llaman glucocorticoides, las cuales alteran aún más el equilibrio interno del cuerpo. Esta respuesta

química de vía lenta tiene lugar a través del eje hipotalámico hipofisario y su acción tarda minutos y hasta horas.

Tanto las respuestas rápidas (inmediatas y directas) como las respuestas lentas se activan en el modo de supervivencia para lograr el equilibrio (homeostasis), el cuerpo reacciona al estrés liberando grandes cantidades de adrenalina y glucocorticoides en las glándulas suprarrenales.

21. Tipos de estrés:

- Físico: por una grave lesión, caída, accidente de coche, calor o frío extremo, agotamiento, etc., por falta de comida y agua.
- Químico: por toxinas del entorno, agentes contaminantes, alergias, etc.
- Emocional: preocupación por salud, dinero, tiempo, trabajo psicológico, pérdida de un ser querido, etc.

22. El hombre de hoy no sólo padece estrés físico, sino también estrés psicológico o emocional generado por diversas causas: problemas familiares, de trabajo, con los jefes, la letra del piso, etc. Estas amenazas no físicas del día a día no las podemos controlar con el sistema primario de ataque-huida (con el «modo de supervivencia»).

23. Ahora sabes lo que te pasa y por qué. Tienes muy claro aquello de «renovarse o morir». Si no cambias conscientemente de actitud y permaneces en ese cómodo estado de rutina y de supervivencia, seguirás dando a tus células las mismas órdenes basadas en pensamientos y sentimientos de miedo y de alerta constante. Fabricarás los mismos péptidos y no enviarás nuevas señales a tus células para que activen la expresión de nuevos genes.

Si continúas viviendo con los mismos pensamientos y sentimientos, día a día, no cesas de repetir y repetir esos pensamientos que sabes que se estructuran no sólo gracias a la herencia genética, sino a las actitudes y emociones relacionadas con experiencias pasadas. Las sustancias químicas producidas por tu mente reiterativamente destructiva y negativa terminarán por desgastar el ADN celular, que funcionará mal y fabricará proteínas alteradas. Ahora sabes que una forma de pensar destructiva y pesimista enferma la mente y también el cuerpo.

24. Lo inteligente desde la ciencia y desde el sentido común y lo que tú, lector, deberías empezar a hacer desde ahora mismo es:

- Abandonar ese habitual y cómodo «modo de supervivencia» y de rutina, y dejar de estar instalado en miedos y en pensamientos, sentimientos y actitudes de «no hacer nada». Si no haces nada y

sigues como estabas, nada cambiará, por más fármacos que ingieras durante años. Recuerda: «Eres lo que piensas».

- Desde hoy, debes activar y conjurar nuevos y esperanzadores pensamientos, sentimientos y actitudes de optimismo, de alegría por vivir y de gratitud, y arrojar para siempre de tu vida y de tu mente esa enfermiza y destructiva forma de pensar y de vivir que has llevado hasta ahora.
- La nueva forma de pensar, sentir y obrar ya está produciendo nuevas sustancias químicas, pero no debes abandonar los pensamientos reconfortantes y de esperanza. Para lograrlo, medita diariamente ayudándote de los ejercicios que encontrarás en www.temasdehoy.es para que tu mente se re programe de forma positiva y te habitúes a esa nueva y esperanzada manera de ser, pensar y sentir.
- Las nuevas sustancias químicas que está recibiendo tu cuerpo están cambiando tu mentalidad. Te sientes cada vez más como una persona nueva por dentro y por fuera. Piensas positivamente y tu rostro refleja la esperanza y la alegría. Tus palabras, gestos y actitudes te abren a un nuevo mundo de experiencias gratificantes que te reafirman en que ¡ahora! sí estás en el camino correcto.
- Las nuevas experiencias gratificantes, tu nueva forma de pensar, sentir y obrar crean un nuevo equilibrio químico distinto para tus células.
- El «tercer poder» de este libro que se refiere al «repasso mental» te conducirá a esa nueva vida, porque del hábito del «pensar» y «obrar» positivo, nuevo y consciente, accederás a la sabiduría del «ser» la persona que siempre has deseado y soñado ser. Te sentirás «al mando de ti mismo», porque tu mente y tu cuerpo, en perfecta sincronía, trabajan al unísono (*mens sana in corpore sano*). Tu salud mental y psíquica beneficiará a tu cuerpo, lo «sanará». Y tu cuerpo renovado, cuidado y saludable, ejercitado y alimentado convenientemente, se convertirá en el más fiel aliado en esta nueva tarea de reestructuración personal.
- La nueva persona, con nuevos hábitos, nueva forma de ser y de pensar en que te has convertido y que vive para disfrutar y vivir plenamente necesita contagiar a los demás su propia felicidad. Por eso ejercitas el sexto poder y te sientes «creador» de felicidad. Al mismo tiempo y por el séptimo poder, te sientes seguro, integrado con los demás seres creados en ese TODO, energía, sabiduría, Dios, del que formas parte.

Ahora, tu vida está llena y tiene un sentido. Sabes dónde estás, de dónde vienes, lo que te ha pasado, a dónde vas y lo que quieres seguir haciendo con tu vida. ¡¡FELICIDADES!! Todo está en ti. Todo está en tus manos. Es tu turno. Estás al mando de tu existencia para siempre y todos estamos contigo, recuerda, en www.cluboptimistavital.com

--	--

*Alimentad el espíritu con grandes pensamientos.
La fe en el heroísmo hace los héroes.*

B. DISRAELI

Los lectores que ya me conocen por otras publicaciones como *Optimismo vital*, *Aprendiz de sabio*, o *Fortalezas humanas*, saben que doy una gran importancia al entrenamiento mental diario a través de la meditación-relajación no sólo por los beneficios que reporta al incrementar la materia gris de nuestro cerebro cortical que nos equilibra, serena y convierte en personas más sensatas y razonables, sino porque potencia el sistema inmunológico, crea anticuerpos contra la gripe, es una barrera para las enfermedades y para las emociones negativas y protege el sistema cardiovascular.

Aparte de eso, potencia todo lo positivo que nos convierte en más resistentes ante las adversidades incrementando de forma directa la alegría de vivir, el entusiasmo, la paz interior, el autocontrol y el buen humor y nos blindamos contra los miedos irracionales.

Los ejercicios alojados en www.temasdehoy.es contienen todo lo necesario para que el lector que lo desee los escuche diariamente durante veinte-treinta minutos, mejor dos veces al día, para potenciar su mente y programarla de forma positiva, al tiempo que se relaja y practica el «repaso mental».

Animado por el especial interés que tengo en la práctica de la meditación-relajación y consciente de sus incontables beneficios, me he permitido la libertad de elegir para ti, amable lector, ciento cincuenta pensamientos o citas extraídas de mi cuaderno personal de citas y frases célebres. Todas ellas las he pensado y repensado bastantes veces y me han ayudado desde mis años adolescentes hasta hoy. Es un pequeño detalle personal para ti. No puedes imaginar la sabiduría que he extraído de todas ellas y cada vez que vuelvo a repensarlas, encuentro siempre algo nuevo para vivir de manera más optimista y vital el presente y esperar con más confianza el futuro.

He puesto mis ojos ahora mismo en una cualquiera de las ciento cincuenta reflexiones que he seleccionado para ti y mi vista se ha posado en la vigésima primera: «El hombre se descubre cuando se mide con el obstáculo», de Antoine de Saint-Exupéry. Esta cita me ha acompañado desde que yo tenía catorce años hasta hoy. Cuando me han llegado graves problemas, cuando en no pocas ocasiones la vida me dio la espalda y hacia mis veintidós años tuve que enfrentarme a una decisión crucial y en otras diez o doce veces más hasta este momento; siempre me he recordado a mí mismo que yo

puedo y debo ser más fuerte que la dificultad que se me presenta como insalvable: ¡Puedo, si pienso y creo que puedo!, ¿recuerdas? Curiosamente, en la misma idea de la necesidad de **saber medirnos ante los obstáculos y afrontarlos con coraje** abundan otras citas como las de los números: 20 – 86 – 92 – 105 - 107 – 112 – 116 –119 – 121 – 124 – 125 – 134 – 136 – 143 y 150. ¡¡Qué importante es entrenar nuestra poderosa mente mediante la reflexión-meditación en pensamientos tan cargados de energía, de poder motivador y transformador y reprogramarnos (sinónimo de gimnasia mental) cada día para forjar esa personalidad proactiva y resistente frente a todo tipo de adversidades!! Si te quieres bien a ti mismo, hazme caso: ¡relájate y medita! No sabes el bien que te proporcionarás a ti mismo desde hoy y para siempre.

1. *La prosperidad no existe sin temores ni disgustos, ni la adversidad sin consuelos y esperanza.* (F. Bacon)
2. *En cualquier adversidad, lo peor es haber sido feliz.* (A. M. Severino Boecio)
3. *No hay mayor dolor que el recuerdo del tiempo feliz en la adversidad.* (D. Alighieri)
4. *Recuerda que en las adversidades se ha de ser imperturbable.* (Horacio)
5. *Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia delante. La vida, en realidad, es una calle de un solo sentido.* (A. Christie)
6. *Mientras seas feliz tendrás muchos amigos. Pero si el tiempo se te hace adverso, te verás solo.* (Ovidio)
7. *La adversidad no puede con el hombre valiente.* (Séneca)
8. *La disciplina es la parte más importante del éxito.* (T. Capote)
9. *Un hombre superior acepta siempre los acontecimientos para conducirlos.* (H. de Balzac)
10. *El hombre ha de valer tanto que todas las circunstancias han de serle indiferentes.* (R. W. Emerson)
11. *El hombre que se levanta aún es más grande que el que no ha caído.* (C. Arenal)
12. *Las circunstancias caen fuera del dominio del hombre; pero la manera de conducirse en ellas es cosa que está en su mano.* (B. Disraeli)
13. *Cuando la lucha del hombre empieza dentro de sí, ese hombre vale algo.* (R. Browning)

14. *El que tiene fe en sí mismo no necesita que los demás crean en él.* (M. de Unamuno)
15. *La fe es como el amor; no puede ser impuesta por la fuerza.* (A. Schopenhauer)
16. *No hay más que un paso del fanatismo a la barbarie.* (D. Diderot)
17. *Los hombres no tienen dificultades por las cosas mismas, sino por la opinión que tienen ellas.* (Epicteto de Frigia)
18. *Ningún hombre es una isla, entera en sí misma; cada humano es una parte del continente, una parte del todo.* (J. Donne)
19. *No son los ingenios sutiles los que forman las naciones, sino los caracteres austeros y fuertes.* (M. D'Azeglio)
20. *Un hombre debe ser capaz de soportar todo lo que le brinde la vida, con coraje en el corazón y la sonrisa en los labios; de lo contrario no es un hombre.* (S. Lagerlöf)
21. *El hombre se descubre cuando se mide con el obstáculo.* (A. de Saint-Exupéry)
22. *El hombre debe inventarse cada día.* (J. P. Sartre)
23. *Buscar el sentido de la vida es darle significado.* (E. Solari)
24. *Si amas la vida, ella te corresponderá.* (A. Rubinstein)
25. *Un instante de felicidad vale más que mil años de felicidad.* (Voltaire)
26. *La vida no merece que uno se preocupe tanto.* (M. Curie)
27. *Vivir en los corazones que dejamos tras nosotros es no morir.* (T. Campbell)
28. *28.) Eres responsable por lo que has cultivado. Eres responsable de tu rosa.* (A. de Saint-Exupéry)
29. *Uno está enamorado cuando se da cuenta de que la otra persona es única.* (J. L. Borges)
30. *No puede herirnos la injuria sino cuando la recordamos; por ello la mejor venganza es el olvido.* (H. Hart Crane)
31. *Algunas personas enfocan su vida de modo que viven con entremeses y guarniciones. El plato principal nunca lo conocen.* (J. Ortega y Gasset)
32. *La lluvia ligera suele tener duración larga, pero las grandes tempestades son repentinas.* (W. Shakespeare)

33. *No es bueno ser desgraciado, pero bueno es haberlo sido.* (A. Gombaud)
34. *La felicidad ininterrumpida aburre: debe tener alternativas.* (Molière)
35. *Tú y yo no somos más que una sola cosa; no puedo hacerte daño sin herirme.* (M. Ghandi)
36. *En la verdadera belleza como en el valor, hay algo que las almas mezquinas no pueden atreverse a admirar.* (W. Congreve)
37. *El querer lo es todo en la vida. Si queréis ser felices, lo seréis. Es la voluntad la que transforma las montañas.* (A. de Vigny)
38. *Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo.* (Proverbio árabe)
39. *El ave canta, aunque la rama cruja, porque conoce lo que son sus alas.* (J. Santos Chocano)
40. *La vida no es sueño. El más vigoroso tacto espiritual es la necesidad de persistencia en una forma u otra. El anhelo de extenderse en tiempo y en espacio.* (M. de Unamuno)
41. *Más se unen los hombres para compartir un mismo odio que para compartir un mismo amor.* (J. Benavente)
42. *Los que nunca fueron desgraciados no son dignos de su felicidad.* (U. Fóscolo)
43. *La adversidad pesa a veces muy duramente; pero por un hombre que pueda resistir la prosperidad, se encuentra un centenar que resistirá la desgracia.* (T. Carlyle)
44. *Pensar en el bien equivale a vencer el mal.* (Séneca)
45. *La timidez es un gran pecado contra el amor.* (A. France)
46. *No se odia mientras se menosprecia. No se odia más que al igual o al superior.* (F. Nietzsche)
47. *Cuando el orgullo grita, es el amor el que calla.* (P. Gerfaut)
48. *Todo lo que sabemos del amor es que el amor es todo lo que hay.* (E. Dickinson)
49. *El odio es la cólera de los débiles.* (A. Daudet)
50. *El odio produce temor, del temor se pasa a la ofensa.* (N. Maquiavelo)
51. *El amor perfecto tiene esta fuerza; que olvidamos nuestro contento para contentar a quien amamos.* (Santa Teresa de Jesús)

52. *Una vida inútil equivale a una muerte prematura.* (J. W. Goethe)
53. *En el fondo, en la vida no hay más que lo que en ella metemos.* (S. Soynomov)
54. *Llevo conmigo mi riqueza.* (Cicerón)
55. *Reconocer la pobreza no deshonra a un hombre, pero sí no hacer ningún esfuerzo para salir de ella.* (Tucídides)
56. *El hombre es rico en proporción a las cosas que puede desechar.* (H. D. Thoreau)
57. *Nadie puede ser verdaderamente rico si sus vecinos son pobres.* (J. F. Kennedy)
58. *Es más fácil predicar y alabar la pobreza que soportarla.* (Anónimo)
59. *No echéis vuestras perlas a los cerdos.* (Nuevo Testamento)
60. *Fatiga menos caminar sobre terreno accidentado que sobre terreno llano.* (Aristóteles)
61. *Durante la noche llegan a la inteligencia del sabio los mejores pensamientos.* (Menandro)
62. *Los regalos convencen incluso a los dioses.* (Eurípides de Salamina)
63. *La vida es fascinante: sólo hay que verla a través de las gafas correctas.* (A. Dumas)
64. *Los ojos, como centinelas, se sitúan en la parte más alta del cuerpo.* (Cicerón)
65. *Los ríos más profundos corren con menos ruido.* (Curcio)
66. *Cuando la cabeza duele, todos los miembros duelen.* (M. de Cervantes)
67. *La pulga, aunque no mata a nadie, hace todo el daño que puede.* (J. Donne)
68. *Una persona perezosa es un reloj sin agujas, siendo inútil tanto si anda como si está parado.* (W. Cowper)
69. *El porvenir está en manos de los maestros de escuela.* (V. Hugo)
70. *El tonto no ve el mismo árbol que el sabio.* (W. Blake)
71. *Ahora: una palabra curiosa para expresar todo un mundo y toda una vida.* (E. Hemingway)
72. *Lo que hago hoy es importante porque estoy utilizando un día de mi vida*

52. *Una vida inútil equivale a una muerte prematura.* (J. W. Goethe)
53. *En el fondo, en la vida no hay más que lo que en ella metemos.* (S. Soynomov)
54. *Llevo conmigo mi riqueza.* (Cicerón)
55. *Reconocer la pobreza no deshonra a un hombre, pero sí no hacer ningún esfuerzo para salir de ella.* (Tucídides)
56. *El hombre es rico en proporción a las cosas que puede desechar.* (H. D. Thoreau)
57. *Nadie puede ser verdaderamente rico si sus vecinos son pobres.* (J. F. Kennedy)
58. *Es más fácil predicar y alabar la pobreza que soportarla.* (Anónimo)
59. *No echéis vuestras perlas a los cerdos.* (Nuevo Testamento)
60. *Fatiga menos caminar sobre terreno accidentado que sobre terreno llano.* (Aristóteles)
61. *Durante la noche llegan a la inteligencia del sabio los mejores pensamientos.* (Menandro)
62. *Los regalos convencen incluso a los dioses.* (Eurípides de Salamina)
63. *La vida es fascinante: sólo hay que verla a través de las gafas correctas.* (A. Dumas)
64. *Los ojos, como centinelas, se sitúan en la parte más alta del cuerpo.* (Cicerón)
65. *Los ríos más profundos corren con menos ruido.* (Curcio)
66. *Cuando la cabeza duele, todos los miembros duelen.* (M. de Cervantes)
67. *La pulga, aunque no mata a nadie, hace todo el daño que puede.* (J. Donne)
68. *Una persona perezosa es un reloj sin agujas, siendo inútil tanto si anda como si está parado.* (W. Cowper)
69. *El porvenir está en manos de los maestros de escuela.* (V. Hugo)
70. *El tonto no ve el mismo árbol que el sabio.* (W. Blake)
71. *Ahora: una palabra curiosa para expresar todo un mundo y toda una vida.* (E. Hemingway)
72. *Lo que hago hoy es importante porque estoy utilizando un día de mi vida*

- en ello. (Anónimo)*
73. *Un amigo ofendido es el más encarnizado enemigo. (T. Jefferson)*
 74. *El talento se nutre mejor en la soledad. (J. W. Goethe)*
 75. *El hombre sabio querrá estar siempre con quien sea mejor que él. (Platón)*
 76. *El buen humor es un deber que tenemos para con el prójimo. (E. Wallace Stevens)*
 77. *¿Qué impide decir la verdad con humor? (Horacio)*
 78. *La verdadera libertad consiste en el dominio absoluto de sí mismo. (M. E. Montaigne)*
 79. *No hay nada más poderoso que el hábito. (Ovidio)*
 80. *Todos los hombres que no tienen nada que decir hablan a gritos. (E. Jardiel Poncela)*
 81. *El hombre superior es cortés, pero no rastrero; el hombre vulgar es rastrero, pero no cortés. (Confucio)*
 82. *Algunos necios tienen ingenio, pero ninguno tiene discreción. (F. de La Rochefoucauld)*
 83. *La vida no es más que la continua maravilla de existir. (R. Tagore)*
 84. *El infortunio es la comadrona del genio. (N. Bonaparte)*
 85. *Los golpes de la adversidad son muy amargos, pero nunca estériles. (J. E. Renan)*
 86. *El secreto de mi felicidad es tratar las catástrofes como molestias, no las molestias como catástrofes. (A. Maurois)*
 87. *Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad. (P. Buck)*
 88. *El regalo de la felicidad pertenece a quienes lo desenvuelven. (Anónimo)*
 89. *Las guerras más grandes nacen de las causas más triviales. (Anónimo)*
 90. *La divinidad está en ti, no en conceptos o libros. (H. Hesse)*
 91. *¿Cuál es el primer deber del hombre? La respuesta es muy breve: ser uno mismo. (H. Ibsen)*
 92. *Si te caes siete veces, levántate ocho. (Anónimo)*
 93. *Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades. (M. de Cervantes)*

114. *Nosotros mismos somos nuestro peor enemigo. Nada puede destruir la Humanidad, excepto la Humanidad misma.* (Thielard de Chardin)
115. *Piensa, crea, sueña y atrévete.* (W. Disney)
116. *La mente es la dueña y puede hacer un cielo del infierno o un infierno del cielo.* (J. Milton)
117. *La cólera no nos permite saber lo que hacemos y menos lo que decimos.* (A. Schopenhauer)
118. *No está la felicidad en vivir, sino en saber vivir.* (D. de Saavedra)
119. *En dos palabras puedo resumir cuanto he aprendido acerca de la vida: ¡sigue adelante!* (R. Lee Frost)
120. *En la vida, cada minuto es un milagro que no se repite.* (Anónimo)
121. *Los imposibles de hoy serán posibles mañana.* (K. Tsiolkovski)
122. *La envidia es mil veces más temible que el hambre, porque es hambre espiritual.* (M. de Unamuno)
123. *El secreto de la felicidad está en contar las bendiciones, no los cumpleaños.* (S. Rose)
124. *Combatirse a sí mismo es la guerra más difícil. Vencerse a sí mismo es la victoria más bella.* (F. von Logan)
125. *Las circunstancias y situaciones dan color a la vida, pero nuestra mente es la que decide cuál va a ser el color.* (J. H. Millar)
126. *La razón y la pasión son el timón y la vela de nuestra alma navegante.* (Jalil Gibrán)
127. *El genio es un rayo cuyo trueno se prolonga durante siglos.* (K. Hamsud)
128. *El saber y la razón hablan, la ignorancia y el error gritan.* (A. Graff)
129. *Educar no es dar carrera para vivir, sino temprar el alma para las dificultades de la vida.* (Anónimo)
130. *Un alma verdaderamente grande abraza en su cariño a todo el género humano y querrá ver felices a todos los hombres.* (P. H. Holbach)
131. *Todo lo que pasa en el alma del hombre se manifiesta en su cuerpo.* (G. W. Leibniz)
132. *La alegría es, ante todo, fomento de salud.* (J. Addison)
133. *Aprendí la magia de la fe; descubrí que si uno espera lo peor, consigue lo*

- peor.* (N. V. Peale)
134. *Fe es la fuerza de la vida.* (L. Tólstoi)
 135. *La felicidad es gratitud por el presente, gozo del pasado y fe en el futuro.* (Proverbio inglés)
 136. *Hay felicidad cuando nada exigimos del mañana y aceptamos con gratitud lo que el hoy no trae. La hora mágica llega siempre.* (H. Hesse)
 137. *Si eres sabio, sé alegre.* (Marco Valerio Marcial)
 138. *Escribir es un arte de amor. Si no lo es, no es más que una escritura.* (J. Cocteau)
 139. *En el ejercicio de la virtud están armonizadas todas las facultades del hombre.* (J. Balmes)
 140. *El hombre tiene una obligación moral; ser inteligente.* (A. Montagu)
 141. *Un hombre feliz es un bien común.* (G. Chapman)
 142. *Sólo desde que amo sé que estoy vivo.* (T. Körner)
 143. *El infortunio pone a prueba a los amigos y descubre a los enemigos.* (Epicteto de Frigia)
 144. *Los más desgraciados se quejan menos que los otros.* (J. Racin)
 145. *Nadie puede ser feliz si no se aprecia a sí mismo.* (J. J. Rousseau)
 146. *La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.* (T. Chalmers)
 147. *Si eres rico, haz otro rico.* (R. Lulio)
 148. *El que vive sin alguna locura no es tan sabio como se imagina.* (F. de La Rochefoucauld)
 149. *De diez cabezas, nueve embisten y una piensa. Nunca extrañéis que un bruto se descuerne luchando por la idea.* (A. Machado)
 150. *El que es capaz de dominarse hasta sonreír en la mayor de sus dificultades, es que ha llegado a poseer la sabiduría de la vida.* (Anónimo)

Siempre que termines de meditar, recuerda que de «tanto pensar en el bien, que equivale a vencer el mal», según dijo Séneca, los meditadores entrenados en la práctica de reflexiones positivas y gratificantes podemos convertirnos en verdaderas fortalezas

humanas y en tiempos de crisis jugaremos con ventaja.

Es tu turno, y recuerda que siempre estaré contigo.

Incondicionalmente,

Demarabé Tienso Jiméius

BIBLIOGRAFÍA

- ABOZZI, Paolo, *El arte de triunfar*, Martínez Roca, Barcelona, 1997.
- ALCÁNTARA, José Antonio, *Cómo educar las actitudes*, CEAC, Barcelona, 1988.
- ALONSO-FERNÁNDEZ, Francisco, *El talento creador*, Temas de Hoy, Madrid, 1996.
- ANDERSON, Greg, *Las veintidós leyes del bienestar*, Edaf, Madrid, 1996.
- ARGILE, M., *La psicología de la felicidad*, Alianza Editorial, Madrid, 1992.
- AUGER, Lucien, *Ayudarse a sí mismo*, Sal Terrae, Barcelona, 1992.
- *Ayudarse a sí mismo aún más*, Salterrae, Santander, 1992.
- AVIA ARANDA, M. D. y C. VÁZQUEZ VALVERDE, *Optimismo inteligente*, Alianza Editorial, Madrid, 1998.
- *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*, Alianza Editorial, Madrid, 2004.
- BAYÉS, R., *Psicología del sufrimiento y la muerte*, Martínez Roca, Barcelona, 2001.
- BECK, Aaron T., *Terapia cognitiva de la depresión*, DDB, Bilbao, 1983.
- *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*, Paidós, Barcelona, 1995.
- BERMEJO, J. C., *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1999.
- BERNSTEIN, Douglas y Thomas D. Borkovec, *Entrenamiento en relajación progresiva: un manual para terapeutas*, Desclée de Brouwer, Barcelona, 1983.
- BLAY, Antonio, *Creatividad y plenitud de vida*, Iberia, Barcelona, 1989.
- BOLING, Dutch, *La magia de la sonrisa*, Iberonet, Barcelona, 1994.
- BORGES, J. L., *Obra poética*, Alianza-Emecé, Madrid, 1972.
- *Antología poética*, Alianza Editorial, Madrid, 1923/1977.
- BURNS, D. D., *Sentirse bien*, Paidós, Barcelona, 1990.
- BRANDEN, Nathaniel, *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona, 1988.
- *El arte de vivir conscientemente: vida cotidiana y autoconciencia*, Paidós, Barcelona, 1997.
- CHOPRA, Deepak, *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*, Vergara, Buenos Aires, 1994.
- COMTE-SPONVILLE, André, *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Espasa Calpe, Madrid, 1996.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 1997.
- DALAI LAMA, *El arte de vivir el nuevo milenio*, Grijalbo, Barcelona, 2000.
- DE BONO, Edward, *El pensamiento lateral: manual de creatividad*, Paidós, Barcelona, 1986.

- *Seis sombreros para pensar*, Granica, Barcelona, 1988.
- *La revolución positiva*, Paidós, Barcelona, 1994.
- DELGADO, José M. R., *La felicidad*, Temas de Hoy, Madrid, 1999.
- DISPENZA, J., *Desarrolla tu cerebro*, Palmyra, Madrid, 2008.
- DOIDGE, N., *El cerebro se cambia a sí mismo*, Aguilar, Madrid, 2008.
- ELLIS, Albert, *Razón y emoción en psicoterapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1998.
- ESTRADE, P., *Vivir su vida*, Iberia, Barcelona, 1992.
- FISCHBACH, G. D. (y otros), *Mente y cerebro*, Libros de Prensa científica, Barcelona, 1993.
- FITZGIBBON, *Cómo vencer sus miedos y angustias*, De Vecchi, Barcelona, 1985.
- FRANKL, Viktor Emil, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1995.
- *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, Herder, Barcelona, 1987.
- FREUD, S., *Duelo y melancolía*, en *Obras Completas*, Biblioteca Nueva, Madrid.
- FROM, Erich, *Tener o ser*, Fondo de Cultura Económica, México, 1981.
- GIMÉNEZ, Monserrat, *Niños, vienen sin manual de instrucciones*, Santillana, Madrid, 2006.
- GOLEMAN, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
- GRACIÁN, Baltasar, *El arte de la prudencia*, Temas de Hoy, Madrid, 1993.
- GRAY, J. A., *La psicología del miedo*, Guadarrama, Madrid, 1971.
- HENDRICKS, Gay, *En diez segundos tu vida puede cambiar*, Urano, Barcelona, 2000.
- HERRÁN, A. de la, *El ser y la muerte. Didáctica, claves, respuestas*, Humanitas, Barcelona, 1998.
- HONEY, Peter, *Cómo mejorar sus relaciones con otras personas*, Deusto, Bilbao, 1989.
- GOTTFRIED, Kerstin, *99 maneras de ser feliz*, Océano, Barcelona, 2002.
- JACKSON, Adam, *Los diez secretos de la abundante felicidad*, Sirio, Barcelona, 2000.
- KELLY, J. A., *Entrenamiento de las habilidades sociales: guía práctica para intervenciones*, Desclée de Brouwer, Barcelona, 1994.
- LABRADOR, Francisco Javier, *¿Voluntad o autocontrol? Cómo ser lo que quieres ser*, Temas de Hoy, Madrid, 2000.
- LAIR, Jess, *No soy gran cosa, pero soy todo lo que tengo*, Vergara, Buenos Aires, 1994.
- LASSUS, René de, *Cómo llegar a ser uno mismo*, Iberia, Barcelona, 1994.
- LAZARUS, R. S., *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, Nueva York, 1991.
- y FOLKMAN, S., *Estrés y procesos cognitivos*, Martínez Roca, Barcelona, 1986.
- LECI-MONTALCINI, R., *Elogio de la imperfección*, Ediciones B, Barcelona, 1989.
- LEE, C., *La muerte de los seres queridos*, Plaza y Janés, Barcelona, 1995.
- LINDENFIELD, Gael, *Autoafirmación y personalidad*, Ediciones Deusto, Barcelona, 1989.
- LÓPEZ ARANGUREN, J. L., *Introducción a Bertrand Russell. La conquista de la felicidad*, Espasa Calpe, Madrid, 1978.

- MANDINO, Og, *La mejor manera de vivir*, Grijalbo, Barcelona, 1990.
- MARÍAS, Julián, *Breve tratado de la ilusión*, Alianza Editorial, Madrid, 1984.
- MASLOW, A., *La personalidad creativa*, Kairós, Buenos Aires, 1983.
- MATEU, Gregorio, *Educación para la felicidad*, Sociedad Educación Atenas, Madrid, 1991.
— *La aventura de vivir*, Herder, Barcelona, 1986.
- MATEU SANZ, R. P., *La depresión: causas y soluciones psicológicas*, Artes Gráficas Minerva, Valencia, 1997.
- MCGINNIS, A. L., *El poder del optimismo*, Vergara, Buenos Aires, 1993.
- McKAY, M. y P. Fanning, *Autoestima: evaluación y mejora*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- MEICHENBAUM, Donald, *Supere el estrés*, Granica, Barcelona, 1987.
- METZ, J. P. y E. Wiesel, *Esperar a pesar de todo*, Trotta, Madrid, 1996.
- NORWOOD, R., *Por qué a mí, por qué esto, por qué ahora*, 1996.
- NOZICZ, R., *Meditaciones sobre la vida*, Gedisa, Barcelona, 1992.
- OSHO, *Conciencia. La clave para vivir en equilibrio*, Grijalbo, Barcelona, 2004.
- PANGRAZZI, A., *La pérdida de un ser querido*, Ediciones Paulinas, Madrid, 1993.
- PARAREDA, A., *Aprender a morir, aprender a vivir*, Barcanova, Barcelona, 2002.
- POWELL, Bárbara, *Las relaciones personales, clave de la salud*, Urano, Barcelona, 1988.
- ROBBINS, Anthony, *Controle su destino: despertando al gigante que lleva dentro*, Grijalbo, Barcelona, 1999.
- ROGER, John y P. Mc Williams, *Vida óptima: cómo convertir sus potencialidades en experiencia vital*, Grijalbo, Barcelona, 1991.
- ROSENWEIG, M. R. y LEIMAN, A. I., *Psicología fisiológica*, Mac Graw-Hill/Interamericana, Madrid, 1992.
- RUSSIANOFF, Penélope, *Para vivir feliz: cómo romper con los malos hábitos emocionales y sentirse bien con uno mismo*, Paidós, Barcelona, 1996.
- SELIGMAN, Martin E. P., *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
— *Indefensión*, Ediciones Debate, Madrid, 1991.
- SHOSANA, B., *Comprender la enfermedad, aceptar la muerte*, Obelisco, Barcelona, 1996.
- SIMBERG, A. V., *Los obstáculos a la creatividad*, Paidós, Buenos Aires, 1989.
- SMITH, Manuel J., *Libérese de sus miedos*, Grijalbo, Barcelona, 1993.
- SOBEL, David S. y ROBERT ORNSTEIN, *Manual de la salud del cuerpo y la mente*, Kairós, Barcelona, 2000.
- SOULIER, J. P., *Morir con dignidad*, Temas de Hoy, Madrid, 1995.
- TAYLOR, Shelley E., *Seamos optimistas*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- TEILHARD DE CHARDIN, P., *La energía humana*, Taurus, Madrid, 1967.
— *La activación de la energía*, Taurus, Madrid, 1967.

- TIERNO JIMÉNEZ, Bernabé, *Fortalezas humanas*, volúmenes I-II-III-IV-V-VI, Grijalbo, Madrid, 2007.
- *Conseguir el éxito. Un libro cuaderno de trabajo personal que nos ayudará a potenciar las cualidades personales*, Temas de Hoy, Madrid, 1994.
 - *Aprendo a vivir. Un método práctico para ser feliz*, Temas de Hoy, Madrid, 1996.
 - *Atrévete a triunfar*, Plaza y Janés, Barcelona, 1996.
 - *El psicólogo en casa. Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar*, Temas de Hoy, Madrid, 1997.
 - *Abiertos a la esperanza. Cómo fomentar los valores de una juventud comprometida*, Temas de Hoy, Madrid, 1998.
 - *La fuerza del amor. El camino hacia la realización personal y la madurez afectiva*, Temas de Hoy, Madrid, 1999.
 - *Psicología práctica de la vida cotidiana. Manual para hacer frente a todas aquellas situaciones diarias que nos plantean dudas, preocupaciones, desasosiego o malestar*, Temas de Hoy, Madrid, 2003.
 - *Cartas a un psicólogo. Respuestas prácticas para los nuevos problemas de los españoles*, Temas de Hoy, Madrid, 2004.
 - *Aprendiz de sabio*, Grijalbo, Barcelona, 2005.
 - *Hoy, aquí y ahora*, Temas de Hoy, Madrid, 2006.
 - *Optimismo vital*, Temas de Hoy, Madrid, 2007.
- TOLLE, Eckart, *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*, Gaia Ediciones, Madrid, 2005.
- WALKER GARCÍA, David, *Los efectos terapéuticos del humor y de la risa*, Sirio, 2005.
- WATZLAWICH, P., *El arte de amargarse la vida*, Herder, Barcelona, 1992.

Poderosa mente
Bernabé Tierno

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Bernabé Tierno, 2009

© de las ilustraciones del interior, Rubén Sabariegos, 2009

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2012
Ediciones Temas de hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.
Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2012

ISBN: 978-84-9998-206-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimientos	4
Cita	7
Capítulo uno. El descubrimiento de nuestro poder	9
Capítulo dos. Poderosas mentes en acción	21
Capítulo tres. Tú también puedes poner tu mente en acción	35
Capítulo cuatro. Una aproximación a los siete poderes	45
Capítulo cinco. Primer poder. Soy una maravilla	51
Capítulo seis. Segundo poder. Soy lo que pienso	61
Capítulo siete. Tercer poder. Repaso mental	72
Capítulo ocho. Cuarto poder. Reafirmación	84
Capítulo nueve. Quinto poder. Autocontrol	96
Capítulo diez. Sexto poder. Me siento creador	108
Capítulo once. Séptimo poder. Me siento parte de un todo	119
Capítulo doce. Los siete activadores-potenciadores	129
Capítulo trece. Las siete actitudes necesarias para alcanzar nuestros objetivos	134
Capítulo catorce. Personas con extraordinario poder mental y permanente actitud positiva consciente	141
Capítulo quince. Alimentación, ejercicio, risa y capacidad mental	146
Capítulo dieciséis. La forja de una personalidad resistente a los tiempos de crisis	153
Capítulo diecisiete. Síntesis final para recordar	174
Capítulo dieciocho. Meditación-reflexión y entrenamiento mental	183
Bibliografía	194
Créditos	199

