

ANDREW MATTHEWS

Sé un
**adolescente
feliz**



BESTSELLER MUNDIAL

más de 1,000,000

de ejemplares vendidos

alamah^o

ANDREW MATTHEWS

Sé un
**adolescente
feliz**



BESTSELLER MUNDIAL

más de 1,000,000
de ejemplares vendidos

alamah^o

Sé un
adolescente
feliz

ANDREW MATTHEWS

Sé un
**adolescente
feliz**

BESTSELLER MUNDIAL
más de 1,000,000
de ejemplares vendidos

alamah^o

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks

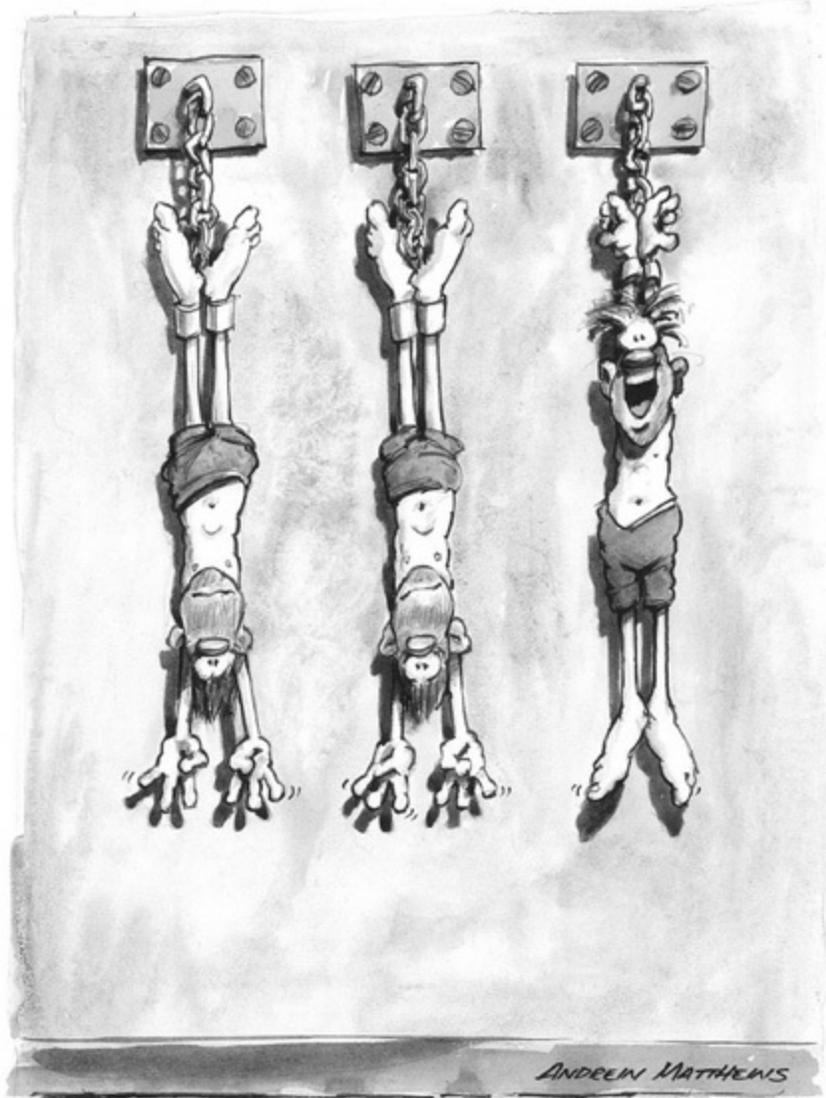


@megustaleermex



@megustaleermex

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |



Dedicatoria

A mi hermosa esposa —y editora— Julie:

Gracias por todo tu amor y tu guía.

¡Nunca dejas de sorprenderme!

Durante diez años me has alentado a escribir un libro
para adolescentes.

Gracias por tus ideas, tu inspiración y tu edición constante.

Este libro existe gracias a ti. Es tu libro.

Agradecimientos

Gracias

A Mary Duma, Julia Green, Elisabeth Davies, Eve Jackson, Lucinda Napper, Serin Kasif, Kumaresan, Syazmin Mohd Khalid, Mahammad Saufee Abdul Shukor, Karen y Matthew Reason, Amanda Wilson-Bunch, Beck Schneider y Christiane Hommel, por tomarse el tiempo para leer los manuscritos y por sus comentarios y sugerencias.

A Grace y Aaron Tan, por su tiempo y sus sugerencias.

A Christopher Tan, por compartir tus ideas.

A Sharon Hackwood, por tu ayuda en mecanografiar los manuscritos.

A Susie Grinter y Jill Greaves, por su trabajo de edición.

A Colin Martin de Twocan, por tus ingeniosas ideas en la preparación de este libro.



¿Soy normal?

Alguna vez has deseado...

- ¿ser mayor de edad?
- ¿tener más dinero?
- ¿no sentir vergüenza de tus papás?
- ¿verte diferente?
- ¿tener otros papás?

Te has dicho: «¿Nadie me comprende?»

Te has preguntado...

«¿tendré alguna vez una relación amorosa?»

¿Quisieras a veces ahorcar a tus hermanos o hermanas?

Te has preguntado:

«¿Para qué tengo que aprender todo esto en la escuela si nunca me va a servir de nada?»

Te has preguntado: «¿Soy normal?»

Si contestaste «sí» más o menos a la mitad de las preguntas anteriores, ¡eres perfectamente normal! Tal vez este libro te sea útil. Y si esto te hace sentir mejor, ¡al 96 por ciento de los adolescentes no les gustan sus caras o sus cuerpos!

Es muy probable que creas que:

- Las personas más listas son las más exitosas.
- Las personas con vidas fáciles (y que no trabajan) son las más felices.
- Las chicas bonitas son las que tienen novio.
- Los chicos bien parecidos son los que tienen novia.
- Los errores son malos.

Pero nada de esto es cierto necesariamente. Sigue leyendo...

Si sigues haciendo lo mismo...

Cuando yo tenía trece años era un niño pequeño con una gran boca, y eso me trajo muchos problemas...

Los chicos más grandes creían que debían darme una lección. Me metían la cabeza en los excusados. Me encerraban en armarios. Tony Ferguson solía echarme de cabeza en los lodazales. Y es difícil verse bien cuando te acaban de sumergir en un lodazal.



Mis maestros también creían que debían enseñarme a controlar mi lengua. Me mandaban con el subdirector. Y éste tenía una gran vara para azotar...

- Matthews, ¿qué está haciendo aquí?
—El señor Stuart dice que fui insolente, señor.
—¿Y fue usted insolente?
—Sí, señor.
—¿No estuvo usted aquí la semana pasada?
—Sí, señor.
—¿Por qué razón?
—Por ser insolente, señor.
—¡Inclínese!
¡ZAP! ¡ZAP!
—¿Ha aprendido la lección?
—¡Sí, señor!

Y a la semana siguiente...

—Matthews, ¿qué está haciendo aquí?

—El señor Roberts dice que fui insolente, señor.

—¿No estuvo usted aquí la semana pasada?

—Sí, señor.

—¿Por qué razón?

—Por ser insolente, señor.

—¡Inclínese!

¡ZAP! ¡ZAP!

—¿Ha aprendido la lección?

—¡Sí, señor!

En efecto, aprendí algo de todo esto. Aprendí que si sigues haciendo las mismas cosas en tu vida, *¡siempre obtendrás los mismos resultados!*

En pocas palabras

Si quieres que tu vida sea diferente tienes que cambiar tu comportamiento.



¿Por qué duele vivir?

Alguien me preguntó:

«¿Y si yo no quiero ser feliz?

¿Qué hay si quiero ser desdichado?»

Yo le contesté: «Sé desdichado, ¡si eso te hace feliz!»

Dolor

Cuando accidentalmente te muerdes la lengua es difícil pensar que el «dolor» es algo bueno. Pasa lo mismo cuando tienes una ampolla en el dedo gordo del pie. Puede que te preguntes: «¿Para qué necesito un pie adolorido?»

Pero ¿qué pasaría si no sintieras dolor? ¿Cuántas veces te arrancarías pedazos de lengua o te quemarías la espalda al bañarte? El dolor físico es un perfecto sistema de alarma que evita que haya mayores daños. Lo que nos dice es: «¡Será mejor que dejes de hacer lo que estás haciendo!»

¡Y adivina qué! El dolor emocional nos da el mismo tipo de mensajes.



Si sufrimos continuamente —sentimos ira, envidia o resentimiento— puede que el dolor emocional nos esté diciendo: «¡Será mejor que dejes de pensar de ese modo!» Es decir:

- ¡No esperes que tus amigos estén siempre de acuerdo contigo!
- ¡No hagas que tu felicidad dependa de tus amigos!
- Perdónate. Olvida tus errores y sigue adelante.



«Si la combinación control/alt/delete no funciona, ¡pruebe con ‘insert bat’!»

Tratándose de dolor físico, una ampolla en tu pie constituye un mensaje de que debes cambiar tus zapatos. Tratándose de dolor emocional —el cual se siente como una ampolla en el cerebro— el mensaje es normalmente que cambies tu punto de vista. Cuando ves las cosas de otra manera a menudo el dolor desaparece.

¿Cómo podemos ver las cosas de otra manera? Precisamente de eso se trata este libro.

En pocas palabras



Tratándose de dolor físico, si seguimos haciendo lo mismo, seguirá doliendo.

Tratándose de dolor emocional, si seguimos haciendo lo mismo, seguirá doliendo.

¿Para qué necesito problemas?

La mayoría de las veces no actuamos hasta que tenemos un problema, o peor, ¡un auténtico desastre!

EJEMPLO: Juegas basketball en el equipo de la escuela. Normalmente fallas los tiros libres porque... ¡nunca practicas! Entonces, una noche participas en el gran juego. Tu equipo está un punto abajo y resta un segundo en el reloj. Todo depende de tus dos tiros libres. ¿Y qué ocurre?

¡Fallas ambos! ¡Y quisieras morir!

Una vez que has acabado de dar puñetazos a la pared, elaboras un plan. Durante los siguientes tres meses lanzarás cada noche doscientos tiros a la canasta. Mejoras más y más. Pronto eres el mejor tirador del equipo. ¿Por qué? Sencillamente porque tuviste un problema.

EJEMPLO: Tus calificaciones de matemáticas han ido de mal en peor. Has reprobado tres exámenes al hilo y tu maestro te dice: «Si repruebas otra vez tendrás que repetir el año». ¡Ahora tienes un problema!

De repente necesitas un plan para matemáticas. Consigues que un amigo te ayude dos veces a la semana. Estudias más de lo que acostumbras. Al poco tiempo estás aprobando todos los exámenes, ¡y descubres que no es tan difícil! ¿Por qué? ¡Porque tuviste un problema!

La vida es así. Nos la vamos pasando hasta que un problema se complica. Finalmente hacemos algo al respecto. Pronto estamos mejor de lo que estábamos antes del problema.

Aprendemos más de los desastres que del éxito. Los desastres llaman nuestra atención ¡y nos ponemos en acción!

En pocas palabras

Los problemas no necesariamente son malos.





Decepciones

¿Cómo enfrentas las decepciones?

Vas a una entrevista para un trabajo de medio tiempo y a quien contratan es a tu amigo. Tal vez compras un coche nuevo y te lo roban a la semana. O te enamoras del chico de la casa de junto y él se enamora de la chica de enfrente.

Cuando ocurren cosas como éstas puedes optar entre:

- Preguntarte: «¿Por qué siempre me pasan cosas malas?» Esto hace que te hundas en la autocompasión; es una elección de perdedores. Cuando sentimos pena por nosotros mismos no hacemos nada para solucionar los problemas.
- Decirte: «No es mi culpa». Esta es otra excusa para no hacer nada. Aunque no sea tu culpa, la pregunta es: «¿Qué vas a hacer al respecto?»
- Preguntarte: «¿Qué puedo aprender de esto?» Esta es la manera de regresar a la batalla. Preguntarte: «¿Qué puedo aprender?» «¿Qué más puedo hacer?» «¿Quién me puede ayudar?» Así obtienes un plan para hacerlo mejor la próxima vez.

Si tú crees (incluso si actúas como si creyeras) que cada hecho de tu vida tiene un propósito, entonces aprenderás de las decepciones. No estamos aquí para ser castigados. Estamos aquí para ser educados.

En pocas palabras

Uno nunca está vencido hasta que renuncia.



Culpar a los demás

Si dices: «Voy a reprobado historia. Es culpa del maestro», ¿es posible que tus calificaciones mejoren?

Si dices: «Sé por qué no tengo dinero. Mi jefe no me paga lo suficiente», ¿será de alguna utilidad decir eso?, ¿lograrás juntar dinero?

Mientras culpamos a los demás normalmente hacemos poco para arreglar la situación, de modo que el problema continúa.

Fred dice: «No tengo amigos. ¡Nadie me comprende!» Si hablas así estás evadiendo la responsabilidad. Mientras Fred siga culpando a los demás pasará solo muchos sábados por la noche.

Mary dice: «Sé que soy desdichada. Es culpa de mi madre». Esa es una receta para lograr más tristeza. Culpar a tu madre no ayudará.

Siempre que falles en algo hazte estas preguntas: «¿Fui responsable en parte por esto? ¿Cómo puedo asegurarme de que no vuelva a ocurrir?» Estas son interrogantes que la gente exitosa se hace a sí misma.

Lo importante no es lo que te pasa, sino qué piensas de ello

CASO 1: Mi amigo John Foppe nació sin brazos. Tiene una maestría en comunicación y ofrece conferencias a empresas y escuelas de todo el mundo. Él nunca se pregunta: «¿Por qué nací sin brazos?», sino «¿Qué voy a hacer al respecto?»

Todo lo que hacemos con las manos —peinarnos, contar dinero, manejar, abrir la puerta— él lo hace con los pies. Es divertido comer con John en un restaurante de

comida china. Mientras que los demás clientes comen con cuchillo y tenedor — pensando que los palillos son muy complicados— John maneja los palillos como un campeón, ¡con los dedos de sus pies!

John dice: «Yo acepto cómo soy. Sin los retos que he tenido que enfrentar no sería la misma persona».

CASO 2: Tony Christiansen es experto salvavidas, campeón nadador, cinta negra de segundo grado en Tae Kwon Do, campeón corredor de autos, hábil piloto, exitoso hombre de negocios y padre de tres hijos. Tony no tiene piernas. Las perdió en un accidente de ferrocarril a los nueve años.

La filosofía de Tony es: Nunca digas «no puedo».

Mientras creas que tu vida es un desastre, seguirá siendo un desastre

Imagina que tu papá de repente dice a la familia: «Conseguí un nuevo empleo. ¡Nos mudamos a Suecia!»

Y tú dices: «¡Oh, no! Perderé a todos mis amigos. Mi vida está arruinada. ¿Dónde podría conseguir unos tacos decentes en Suecia?» Mientras pienses que tu vida está en ruinas serás desdichado.

Luego, un día cambias de parecer. Dices: «¡Esta es una aventura que pocos tienen la oportunidad de vivir! Aprenderé sueco. Probaré comida diferente. ¡Tal vez mis amigos puedan ir a visitarme!»

Cuando cambias tu actitud, tu vida cambia.

En pocas palabras

Todos los «desastres» de tu vida son, más que desastres, situaciones que están esperando que cambies tu manera de pensar acerca de ellas.



¿Quién soy?

¿Es necesario que me guste a mí mismo?

¡Sí! ¡Las personas que no se gustan a sí mismas son insoportables!

Usualmente, las personas con una mala imagen de sí mismas utilizan una de estas dos desagradables estrategias:

- A. Te critican mucho
- B. Se critican mucho

ESTRATEGIA A: Te critican mucho. Creen que criticando a los demás se sentirán mejor consigo mismos. Por ejemplo Fred, quien se siente menos que los demás, cree que tiene una nariz enorme y ojos de cerdo. También piensa en secreto que es un poco tonto.

Así que ¿cuál es su estrategia para sentirse mejor consigo mismo? Criticar a todos sus amigos. Les pone apodos como «Cara de plato», «Patatas de pollo» o «Cabeza de chorlito». Siempre que alguien comete un error, él lo proclama a toda la clase. (Es probable que él no se dé cuenta de que critica a la gente o de por qué lo hace.)



Si tus papás, amigos o hermanos no se gustan a sí mismos, es posible que te critiquen a ti y a todos los que los rodean. Sólo recuerda que te critican porque tienen un problema. Si tienes en mente que ellos lo hacen porque están sufriendo, no te molestará tanto su comportamiento.

ESTRATEGIA B: Algunas personas que no se gustan a sí mismas se critican mucho. Utilizan la psicología inversa.

Por ejemplo Mary, que no se gusta a sí misma, siempre te está diciendo: «Eres más bonita que yo. Eres más lista. A nadie le gusto». Ella espera que tú contestes: «¡No, Mary! Tú eres muy lista. Eres hermosa». ¡Al cabo de un tiempo, personas como Mary finalmente te exasperan!

En pocas palabras



Cuando no nos gustamos a nosotros mismos, molestamos a las demás personas. También nos provocamos mucho estrés. Cuando nos aceptamos un poco más, dejamos de jugar estos juegos.

¿Cómo puedo gustarme a mí mismo?

En nuestro interior, la mayoría de nosotros creemos que deberíamos ser mejores. Pensamos que debíamos haber obtenido calificaciones más altas. Queremos ser populares y ser parte del grupo de amigos más popular. Sentimos que no satisfacemos las expectativas de nuestros papás, y ellos ayudan a reforzar esta idea cuando nos preguntan: «¿Por qué no puedes ser como tu hermano?»

Cuando te sientas mal, sé tu mejor amigo. Acepta que hasta ahora has vivido tu vida de la mejor manera que has podido. ¡Nadie arruina su vida a propósito! Como todos, tú has cometido errores, pero con más información podrás actuar mejor en el futuro.

Gustarte a ti mismo significa perdonarte. Si has cometido algunos errores graves, si has lastimado a otra persona —o a ti mismo—, sentirte culpable no servirá de nada.

Si te sientes culpable con respecto a algo, ya has sufrido bastante. Sentirte culpable otros seis meses no ayudará a nadie.

Olvida la perfección y concéntrate en mejorar

Es gracioso. Cuando te perdonas por tus errores, de manera automática empiezas a perdonar a los demás cuando cometen esos errores.

«Pero yo no soy especial...»

Tal vez te veas a ti misma y digas: «¡No soy guapa como mi hermana, no soy talentosa como mis amigos, y no soy especial en nada! ¿Cómo puedo sentirme bien con lo que soy?»

Los hechos: nadie es bueno en todo, ¡pero la mayoría creemos que deberíamos serlo!

El talento y la belleza son muy útiles, pero hay muchas personas talentosas y hermosas a las que no necesariamente admiramos. ¡Algunos de ellos son verdaderamente intolerables!

Las cualidades que la mayoría valoramos son honestidad, valentía, persistencia, generosidad y humildad. Analiza esta lista y descubrirás algo interesante. Uno no nace con estas cualidades. Uno las desarrolla. ¡Cualquiera puede poseerlas! Si quieres sentir respeto por ti mismo y que los demás te respeten no tienes que ser un Einstein o una supermodelo.

Simplemente trabaja en desarrollar tu honestidad, determinación, generosidad, humildad y valentía. A esto se le llama «carácter».

En pocas palabras



La manera en que te sientas con respecto a ti mismo depende de ti.

¿Y si nadie me elogia?

Cuando tienes tres años de edad necesitas la aprobación de todo mundo: «Mamá, papá, mírenme. ¡Miren qué listo soy!» Y mamá dice: «¡Sí, tesoro! ¡Ya puedes sacar la lengua! ¡Debes ser un genio!»

Cuando crecemos aprendemos a pararnos sobre nuestros propios pies. Con la madurez empezamos a tomar más en cuenta nuestra opinión y menos la de los demás. Es agradable recibir elogios de otras personas, pero esto no siempre sucederá. Al crecer aprendemos a vivir sin ellos. A esto se le llama «madurar».

Cuando no recibas aliento ni apoyo de nadie, apóyate a ti mismo. Reflexiona en los logros que has tenido; piensa en las cosas positivas y generosas que haces.

Sentirse bien

Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos nos llenamos de salud, tenemos más energía, y los problemas no nos parecen tan graves.

Cuando nos sentimos tristes —o cuando no nos gustamos a nosotros mismos— es casi como si nos castigáramos. Nos alimentamos con comida chatarra o provocamos discusiones. No es que lo hagamos de manera consciente, pero así pasa.



En esos días tristes es más probable que nos caigamos en la escalera o que nos tropecemos con el tapete. Incluso parece que los accidentes sólo ocurren cuando nos sentimos deprimidos.

Entonces, ¿qué debes hacer para sentirte bien contigo mismo?

1. Nunca te critiques. Todos cometemos errores, pero no tenemos que anunciarlos a los cuatro vientos. Habla siempre bien de ti.

2. Acepta los cumplidos. Cuando alguien te ofrezca un cumplido, recíbelo como un regalo.

3. Ofrece más cumplidos. Existe el mito de que si ofreces un cumplido a otra persona, ésta se envanecerá y tú te sentirás peor. La verdad es que siempre te sentirás mucho mejor. (Después hablaremos más de los cumplidos.)

4. Distingue tu comportamiento de tu persona. Todos cometemos errores. Cuando cometas uno, asegúrate de decir «cometí un error» y no «soy un error».

5. Pasa tiempo con personas positivas. La gente con la que estás tiene una gran influencia en cómo te sientes. Si tu familia no es positiva ni te apoya, entonces necesitarás encontrar amigos felices que te brinden apoyo. Ve y diviértete un poco.

6. Continuamente, proyecta en tu cabeza películas sobre cómo quieres ser. Si proyectas repetidas veces películas acerca de ti mismo en las que eres seguro, feliz y exitoso, empezarás a ser así. Es la ley de la mente. Te conviertes en aquello que piensas.

7. Así como necesitas una buena alimentación diaria, necesitas buenas ideas cada día. Independientemente de si éste es el primer libro de «desarrollo personal» que lees o no, ¡lee más! El desarrollo personal es un programa para toda la vida. Hay cientos de libros sobre cómo mejorar la memoria, obtener seguridad económica, desarrollar la confianza y hacer amigos. Todos necesitamos una dosis regular de este tipo de información.

¿Qué hay de la gente que te dice: «¡Soy el mejor!»?

¿No es odiosa la gente que siempre está tratando de impresionarte? «Mi tío es multimillonario». «Mi papá tiene un Ferrari». «Yo conozco al presidente». Algunos te dirán: «Soy el más listo», «Soy el más rico», «Soy el más guapo». Esto no significa que tengan una buena imagen de sí mismos.

Las personas que no dejan de decirte lo maravillosas que son tienen poca confianza en sí mismas. Las personas que no dejan de decirte lo listas o ricas que son, o cuántos amigos famosos tienen, usualmente no se agradan mucho a sí mismas. Su estrategia es: «Si logro gustarte, tal vez empiece a gustarme a mí mismo».

Las personas especiales no necesitan estarte diciendo: «¡Soy maravilloso!»

¿A poco Batman dice: «¡Mírenme, soy increíble y tengo el auto más rápido de la ciudad!»?

No. Él sabe que es genial. Simplemente sigue salvando a Ciudad Gótica.

¿A poco James Bond dice a todos: «Soy sexy y audaz»?

No. Él sabe que es audaz. Sencillamente lucha contra los malos.

Estos chicos simplemente son. Cuando estás convencido de algo —cuando en verdad lo crees— no necesitas que nadie esté de acuerdo contigo. Tú lo sabes y punto.

La gente que no tiene mucho —y que no puede hacer mucho— es la que habla más. Mi mamá siempre decía: «Perro que ladra no muerde». Si comprendes por qué la gente alardea, entonces dejarán de irritarte tanto.

Tu imagen propia

Imagina esta historia: durante las primeras semanas de escuela estás en clase de matemáticas viendo el panorama por la ventana, cuando el maestro te pregunta: «¿Cuál es la respuesta?»

«¿Cuál es la respuesta?» ¡Ni siquiera sabes cuál es la pregunta! Te quedas sin habla. Te sonrojas. ¡Es terrible! En ese momento piensas: «¡Odio las matemáticas!»

Esa noche tu mamá pregunta: «¿Cómo te fue en la escuela?»

Tú respondes: «No pude contestar la pregunta de matemáticas».

Y mamá dice: «¡A nadie de la familia se le dan las matemáticas!»

De repente das un profundo suspiro de alivio: «Con razón odio las multiplicaciones. ¡Está en mis genes!»

A partir de ese momento es oficial. ¿Volverás a estudiar matemáticas? ¡Es poco probable! Empiezas a decir a tus amigos: «Odio las matemáticas. ¡Todos en la familia somos malos para los números!» Y piensas: «¿Para qué me esfuerzo? Nunca lo voy a lograr».

¿Pero qué es lo que realmente pasó aquí? Tuviste un mal comienzo, y te quedaste rezagado.

Tal vez esta historia sobre las matemáticas no te ha pasado, pero la mayoría tenemos una historia propia acerca de cantar, batear, pintar, aprender a nadar o hablar frente a la clase. Tuvimos un mal comienzo y nos quedamos rezagados. Nadie vino a alentarnos. Después de una experiencia vergonzosa nos convencimos gradualmente: «¡No tiene caso!»

Vale la pena examinar de dónde sacamos estas «verdades» acerca de lo que podemos y no podemos hacer. Normalmente estas «verdades» no son más que creencias basadas en evidencias muy frágiles. Cuando somos pequeños nuestros maestros, padres, hermanos y primos nos dicen cosas sobre nosotros. Cuando tenemos seis años —o diez— las creemos...

«Esta es Mary. No se le da la escuela».

«Este es Rudy. Es el desobediente».

«Este es Frank. Va a ser igual de gordo que su papá».

Y entonces pasamos toda la vida creyendo algo que alguien nos dijo, algo que no es verdad.

Si tienes etiquetas puestas en ti mismo tales como: «Soy un estudiante lento», «No tengo coordinación» o «No sé multiplicar», pregúntate: «¿Qué pruebas hay?»

En pocas palabras



Desafía tus etiquetas. Cuando nos damos una segunda oportunidad, y pedimos la ayuda de alguien, la mayoría de las veces podemos hacerlo.

«¡Así soy!»

¿Alguna vez te has dicho: «No puedo cambiar mi forma de ser»? Tal vez estabas hablando de tus calificaciones escolares, tu carácter, tu peso corporal o tu infelicidad.

Pero las personas cambian. Tú puedes cambiar.

CASO 1: Charles Atlas es el padre del fisicoculturismo. Ochenta años antes de que estuviera de moda inscribirse a un gimnasio y comprar todos esos aparatos para ejercitar el abdomen que aparecen en la televisión, Atlas desarrolló el «cuerpo perfecto». Él y su programa de ejercicios se hicieron famosos en todo el mundo.



Pero Atlas —cuyo nombre verdadero era Angelo Siciliano— empezó a entrenar porque estaba terriblemente avergonzado de su escuálido cuerpo. ¡Era un alfeñique de 45 kilos!

¿Qué hubiera pasado si Angelo hubiera dicho: «No puedo evitarlo. ¡Así soy!»

CASO 2: Bjorn Borg. Borg es uno de los más grandes tenistas de todos los tiempos. Se retiró a los 26 años con 62 títulos, que incluían cinco de Wimbledon y seis del Abierto de Francia. La gran arma de Borg era su frialdad. ¡Era como una máquina! Nunca se enojaba, nunca maldecía. ¡De hecho, nunca hablaba! Simplemente barría a sus adversarios. Le decían «El Ice Borg».

Pero cuando tenía veinte años lo suspendieron en su club durante seis meses. ¿Por qué? Por mal comportamiento. Por gritar y aventar la raqueta. ¡El joven Borg tenía un carácter horrible!

¿Qué hubiera pasado si Borg hubiera dicho: «No puedo evitarlo. ¡Así soy!»?



En pocas palabras

Tú eres como eres, pero no forzosamente tienes que seguir siendo así.

Los papás

¿Por qué los papás actúan tan raro?

Imagina que te regalan un perrito en tu cumpleaños. Te preocupas por él, lo cuidas todo el tiempo y te aterrorizas cuando no lo encuentras. Siempre estás preocupándote por esa pequeña bola de pelo y diciendo cosas como:

«¿Dónde has estado?»

«¿Adónde vas?»

«¡Ten cuidado!»

«¡No hagas eso!»



«Cuando era adolescente, ¡me sentía orgulloso de que me vieran con mis papás!»

¡Lo adoras! Te preocupas por lo que come. Te preocupas cuando se enferma. Quieres protegerlo. Tratas de enseñarle cosas que él no quiere aprender.

Mientras tanto, el perrito piensa: «¡Estoy con un maniático controlador!»

¿Has notado que tus papás te tratan del mismo modo en que tú tratas al perrito?

Siempre te están diciendo:

«¿Dónde has estado?»

«¿Adónde vas?»

«¡Ten cuidado!»

«¡No hagas eso!»

Se aterrorizan cuando no te encuentran. Se preocupan por lo que comes. Se preocupan cuando estás enfermo. Quieren protegerte. Tratan de enseñarte cosas —que tú no quieres aprender.

Mientras tanto, tú piensas: «¡Estoy con un par de maniáticos controladores!»

Los papás pueden ser molestos, pero normalmente es porque les importas. Algunas veces es de ayuda pensar que actúan tan raro porque se preocupan por ti.

En pocas palabras



La próxima vez que tus papás te estén diciendo qué hacer, recuerda la historia del perrito. Tal vez los entiendas un poco más.

Otra razón por la que los papás actúan tan raro...

¿Cuáles son las cosas de las que tienes que preocuparte principalmente? Tal vez la lista se reduzca a:

- Sacar buenas calificaciones
- Tus amigos y tu novio o novia
- Tus pasatiempos y deportes
- Obtener suficiente dinero de tus papás

Quizás esta lista te mantenga muy ocupado.

Los papás también tienen cosas en qué preocuparse. Su lista —y son puras cosas aburridas— puede incluir:

- Conservar sus empleos
- Llevar a la familia a clases de música, prácticas de fútbol, ballet, etcétera

- Pagar la mensualidad del auto, las reparaciones, el seguro, la gasolina
- Pagar la mensualidad de la casa, las reparaciones y el seguro
- Pagar gas, agua, teléfono, luz, televisión por cable
- Cuidar a sus propios padres
- Comprar muebles nuevos, computadoras, programas, impresoras
- Pagar colegiaturas de toda la familia
- Comprar ropa para toda la familia
- Pagar el seguro médico de todos, el doctor, el hospital, el veterinario
- Comprar regalos de Navidad o de cumpleaños para unas cuantas docenas de familiares y amigos cada año
- Alimentarte a ti, a tus hermanos y hermanas y al perro
- (Podríamos agregar otras cien cosas a esta lista)



La situación es ésta: papá está sentado en su estudio pensando en su lista. Se está preguntando cómo va a pagar la deuda de \$10,000 pesos de la tarjeta Visa y la de \$15,000 de la tarjeta Mastercard.

Tú entras a la habitación y dices: «Papá, ¿me puedes comprar una nueva bicicleta de montaña?» (Una simple pregunta). ¡Papá se vuelve loco! Su cara se pone roja y echa espuma por la boca. Te grita: «¿Crees que estoy hecho de dinero? ¿Qué tiene de malo tu bicicleta? ¡Yo nunca tuve una bicicleta!»

Azorado, te vas dando tumbos a la cocina huyendo del ataque mientras te preguntas: «¿Por qué se pone como loco?»

Recuerda la «lista de los papás» y tal vez comprendas. ¡Los papás tienen muchas cosas por qué preocuparse! ¡Por eso actúan tan raro!

En pocas palabras

Nadie es perfecto. ¿Por qué esperar que nuestros papás lo sean?



Y si alguna vez te preguntas «¿Por qué mis papás son tan aburridos?», ¡cumplir con esta lista es lo que los hace aburridos!

Di «¡gracias!»

Los papás pueden ser irracionales, exigentes, difíciles de complacer y anticuados. Tal vez pienses que es complicado tener una buena relación con ellos.

Pero en caso de que quieras intentar mejorar las cosas, recuerda esto:

Más que ninguna otra cosa, los papás quieren oír a sus hijos decir «gracias».

Puedes argumentar que tus papás decidieron tenerte y que por lo tanto es su responsabilidad alimentarte, pagar las cuentas y hacer todo lo que los papás hacen.

Cierto o no, la mayoría de los papás sienten frustración y enojo cuando sus hijos adolescentes reciben todo y rara vez dicen «gracias».

Durante los últimos diez mil años los papás se han preguntado: «¿Por qué mis hijos serán tan desagradecidos? ¡Si tan sólo dijeran ‘gracias’!»

Papás con hijos de treinta años me dicen: «Siempre estoy ayudando a mis hijos. Les doy dinero, les cocino y cuido a mis nietos, y parece que es mi obligación hacerlo. Nunca dicen ‘gracias’».

¿Cómo puedes volver locos a tus papás? La próxima vez que tu papá te lleve al entrenamiento de baloncesto, dile: «Gracias, papá. Sé que estás muy ocupado y que

tienes muchas otras cosas que hacer». A él le encantará oírlo. Quedará sorprendido y se dirá a sí mismo: «¡Valió la pena el esfuerzo!»

Cuando tu mamá, tu papá, tu madrastra o tu padrastro te preparen una rica comida, diles: «Estuvo delicioso. Gracias».

Por supuesto, puedes argumentar que es su obligación atenderte. También puedes decir que ellos deberían empezar por agradecerte a ti antes que tú a ellos. Pero ahora ya sabes cómo piensan.

En pocas palabras

Si quieres acercarte a tus papás intenta con unos cuantos «gracias», y diles por qué valoras lo que hacen. Les alegrarás el día.





Los amigos

Elige con cuidado a tus amigos

¿Alguna vez entraste en un baño público que olía tan mal que sentiste ganas de vomitar? Pero necesitabas desesperadamente entrar al baño y no tenías opción.

¿Te diste cuenta de algo? Al momento de salir, cinco minutos después, ¡ya no olía tan mal!

¿Y qué hubiera pasado si te hubieras quedado encerrado accidentalmente ahí una hora?

Habrías dicho: «¿Cuál olor?»

¿Cuál es el precepto aquí? Que nos acostumbremos a cualquier ambiente en que nos encontremos.

Si no fumas y nadie a tu alrededor fuma, nunca piensas en fumar. Pero si todos tus amigos fuman y salen a bares llenos de humo, te acostumbras a ello.

¡Tarde o temprano estarás fumando!

Si tus amigos dicen mentiras, al principio te preocupas. Después de un tiempo te acostumbras al hecho de que algunas personas dicen mentiras.

Sal con ellos durante cierto tiempo y empezarás a decirlas tú también.

Sal con gente desdichada y te volverás desdichado, ¡y creerás que es lo normal! Sal con gente crítica y te volverás crítico, ¡y creerás que es lo normal!

Si sales con amigos alegres y motivados te convertirás en una persona alegre y motivada, y creerás que es lo normal.

No te engañes pensando que tus amigos no influyen en ti.

Si tu familia o amigos son negativos y desdichados, necesitas encontrar algunos amigos positivos y alegres. Debe haber en tu vida alguna compañía positiva, pues si no los pesimistas te hundirán y no te darás cuenta siquiera de lo que está ocurriendo.

En pocas palabras

Todos los días somos afectados e infectados por las personas y actitudes que hay a nuestro alrededor. Algunas veces necesitamos actuar —o cambiar amigos— mientras aún podemos decir: «¡Algo huele mal aquí!»

Lo que piensan los demás

REGLA 1: No todos estarán de acuerdo contigo.

REGLA 2: No hay problema.

REGLA 3: No a todos les agradarás.

REGLA 4: Tampoco hay problema. ¡No te vas a morir por ello!

¿Te preocupas por lo que los demás piensan? ¡Por supuesto! Todos lo hacemos. Todos queremos que los demás piensen que somos geniales, listos, atractivos y divertidos. Pero no a todos les agradarás. ¿Qué hacer al respecto? ¡Vence esa preocupación!

Empeñarse demasiado

¿Te has preguntado por qué a todo mundo le gustan los bebés? Es en parte porque a los bebés no les importa si agradan a los demás o no. Los bebés comen, gritan, producen ruidos y olores y nada de esto les preocupa.

Los bebés no tratan de impresionar a la gente. Cuando eres bebé no tienes que ser genial, inteligente, sexy o ingenioso.

¿No es fascinante? A los bebés no les importa lo que pensemos de ellos y a nosotros nos encantan por ello.

Podemos aprender algo de esto. Sé tú mismo. Esto no significa que debas ser grosero o egoísta. Significa que existe algo que se llama empeñarse demasiado.



No te desesperes

EJEMPLO: Mary está desesperada por tener un novio que la adore. ¿Es posible que lo encuentre mientras está tan ansiosa? La verdad es que no. En primer lugar, su desesperación ahuyentará a todos los chicos; en segundo lugar, cuando está desesperada no es tan atractiva.

EJEMPLO: Conoces a alguien bien parecido en una fiesta, y él o ella te dice: «Te llamaré la próxima semana». Así que tú no vas a ningún lado en una semana, ¡ni siquiera al baño! Te sientas junto al teléfono y esperas. ¿Quién llama? Todos menos esa persona. Cuando uno se sienta a esperar las cosas, éstas casi nunca ocurren.

¿Qué podemos aprender de esto? Nunca detengas tu vida por nadie. Vive tu vida en el presente. Mantente ocupado. No aguantes la respiración por nada ni por nadie.

Si estás esperando la llamada de un novio, la respuesta a una solicitud de empleo o un cheque por correo, continúa con tu vida.

Todo esto desafía las explicaciones lógicas, pero probablemente lo hayas experimentado en tu vida. Mientras estás desesperado por algo o por alguien, nada pasa.

El temor a las personas

¿Alguna vez te ha ocurrido esto? Hay un chico nuevo en la escuela. Llamémoslo Joe. En

su primer día en la escuela lo ves en el corredor y quieres decirle:

«¡Hola!», pero piensas: «Diré hola si él dice hola primero».

Pero él no dice «hola», por lo que tú tampoco dices «hola». Al final del día piensas: «¡No es muy amigable!» Al día siguiente tomas una decisión: «Diré hola pero sólo si él dice hola». Pero Joe no habla y por lo tanto tú tampoco.

Al tercer día se empiezan a involucrar en jueguitos. Fingen no darse cuenta de la presencia del otro. Si se cruzan en el corredor, él finge estar viendo al techo mientras tú finges estar estudiando el piso.

Después de una semana piensas: «De todos modos no me cae bien».

Y mientras tanto, ¿qué estuvo pensando Joe durante todo este tiempo? «Diré hola si él dice hola». ¡Mientras a ti te daba temor hablarle a Joe, a él le daba temor hablarte a ti!

A menudo las personas parecen muy seguras, pero nadie es tan seguro como aparenta. Internamente se preocupan de las mismas cosas que te pueden preocupar a ti: «¿Soy suficientemente listo? ¿Estaré lo bastante delgado? ¿Será demasiado grande mi nariz?»

En pocas palabras

No debes temer a la gente. ¡La mitad de las veces ellos tienen temor de ti!



Algunas cosas son sólo de tu incumbencia

El que alguien te haga una pregunta no quiere decir que tengas que contestarla. Obviamente, por respeto a los papás y a los maestros frecuentemente tendrás que

decirles lo que quieren saber. Pero entre compañeros de escuela algunas cosas son sólo de tu incumbencia.

No siempre tienes que dar explicaciones por lo que haces. Si tus amigos te preguntan:

- ¿Por qué usas esta ropa?
- ¿Por qué haces eso?
- ¿Por qué andas con él?
- ¿Por qué oyes esa tonta musiquita?

Puedes decir algunas veces «Me va bien», o «Sólo porque me gusta». No hace falta decir más.

En pocas palabras

No tienes que pasarte la vida justificándote ni dando explicaciones de por qué haces las cosas. Si te gusta hacer algo y ello no afecta a los demás, no hay ningún problema.

No tienes por qué enojarte

A veces tus hermanos, hermanas y amigos de la escuela te dirán cosas para probarte. Pueden decirte algo así:

- «¡Estás gorda!»
- «¡Eres feo!»
- «¡Tu equipo es patético!»
- «¡Tu novio es un ñoño!»

La mayoría de las veces sólo están probándote para ver cómo reaccionas. Están experimentando para ver si te pueden hacer enojar. Si te enojas, ¡ellos ganan!

Aunque suene raro, no tienes por qué enojarte. Tienes opción. No eres un robot.

Puedes hacer una de dos cosas:

1. Poner una gran sonrisa y decir: «Tal vez tengas razón». Lo que menos quieren es que estés de acuerdo con ellos.
2. Fingir que no escuchaste.

Cuando no obtienen una reacción, normalmente se van.

Las quejas. Cuándo mantener la boca cerrada

¿Qué es lo que nos gusta de los héroes de las películas? ¡Que nunca se quejan! Si el héroe tiene un cuchillo en la espalda o una flecha en la pierna simplemente lo saca y sigue con su trabajo. Nos agrada la gente que no se queja.

Hay cosas que las demás personas sencillamente no quieren oír. Cosas como:

- «Me duele la cabeza»
- «Estoy de malas»
- «No dormí bien»
- «A nadie le gusto»
- «¡Me odio!»
- «Estoy aburrido»
- «Me siento deprimido»
- «¿Por qué siempre las cosas malas me pasan a mí?»



«¿Alguien te hizo enojar?»

¿Quieres ser popular entre tus amigos? No siempre tienes que ser gracioso o ingenioso. Algunas veces basta con saber cuándo mantener la boca cerrada.

Esto es lo que ocurre frecuentemente en las relaciones: Ted conoce a Tina. Ambos actúan lo mejor que pueden. Él ríe y dice bromas. Hablan de cosas positivas y alegres. Y Tina piensa: «¡Es taaaaaan maravilloso! ¡Tenemos tanto en común!»

Después de una semana Ted comienza a relajarse. Empieza a quejarse de su vida y a criticarse.

Después de un mes ya está criticándola a ella, a su ropa, a sus papás y al clima.

Mientras tanto Tina piensa: «Solías ser tan divertido. Ahora eres realmente insoportable».

Y Ted piensa: «Pensé que me amabas. ¿Qué ocurrió?»

Si tienes problemas y quieres confiarlos a un amigo, está bien. Pero ponte un límite. No tienes que decirle a todo el mundo.

A partir de hoy no tienes que decirle a todos que no dormiste bien. ¿No es esto un alivio?

Autocrítica

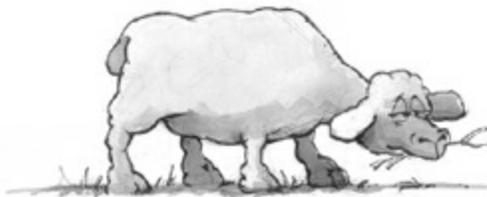
Imagina que tú y yo somos amigos, y que todos los días te digo: «Soy muy aburrido. ¡No sé por qué quieres ser mi amigo! No sé por qué no simplemente te vas». Al cabo de un tiempo terminarás diciendo: «¡Buena idea!»

Dice Mary: «Pero al criticarme a mí misma puedo demostrar a la gente que soy humilde». ¡Para nada! Si quieres ser humilde, sé humilde. Criticarse a uno mismo no es ser humilde, es ser tonto.

Las personas que se tratan mal son desagradables. Dan ganas de golpearlas.

La autocrítica molesta a las demás personas y sabotea tu imagen propia. Las cosas malas que te dices tienen su origen en tu subconsciente. Haz un pacto contigo mismo: «A partir de hoy, si no puedo pensar en algo positivo mantendré la boca cerrada».

En pocas palabras



Uno se convierte en lo que piensa.

Cumplidos

Pregúntate: «¿Me dicen que soy bien parecido, inteligente, capaz, eficiente, gracioso, adorable o maravilloso tan seguido como me gustaría?» Probablemente la respuesta sea «no», ¿cierto? Lo mismo nos pasa a todos. Nunca recibimos suficientes cumplidos.

Los cumplidos son un poco como la comida: aunque recibamos hoy un dulce cumplido desearemos otro mañana.

Aun a los grandes deportistas y estrellas del cine les encantan los cumplidos. Observa a los famosos cuando los entrevistan en televisión. Cuando el reportero les dice que hicieron un trabajo maravilloso, ¡sus rostros empiezan a resplandecer!

¿Qué nos dice esto? Que a todos les gusta que se reconozcan sus esfuerzos. A tu papá le gusta escuchar: «Papá, cocinaste una deliciosa barbacoa». A tu mamá le gusta escuchar: «¡Te ves genial con ese vestido!» A tu maestro le gusta escuchar: «La clase estuvo muy interesante».

Te podrás preguntar: «¿Por qué debo molestarme en ofrecer cumplidos a los demás?»

Primero, porque te hace sentir bien.

Segundo, porque los hace sentir bien.

Tercero, porque cuando te fijas en las cualidades de los demás, ellos empiezan a fijarse en las tuyas. Empiezan a ofrecerte cumplidos y tú te sientes bien más a menudo.

A veces ofrezco cumplidos, ¡pero la gente los rechaza!

¿Significa esto que no les gustan los cumplidos? No. Las personas que no están acostumbradas a recibir cumplidos algunas veces se sienten avergonzadas, pero por dentro los adoran.

A veces reaccionamos de maneras extrañas. Mary pasa tres fines de semana enteros buscando un vestido nuevo. Finalmente encuentra uno perfecto, pero tiene que esperar todo un mes para encontrar la ocasión apropiada para estrenarlo.

Finalmente la invitan a una fiesta. Ella pasa cinco horas arreglándose. Cuando llega a la fiesta, tú le dices: «Mary, ¡qué vestido más hermoso! ¡Te ves sensacional!»

Y Mary contesta: «Pero tengo las piernas gordas».

Puede que Mary haya sido un poco torpe para recibir el cumplido, pero puedes apostar que le encantó.

Otras personas pueden aparentar ser muy confiadas y seguras. Pero la mayoría crecemos siendo criticados por nuestros padres, hermanos y hermanas. Todos nos ponemos nerviosos de vez en cuando. Todos nos preocupamos por no ser lo suficientemente buenos. Todos tenemos pensamientos como: «¡Quisiera ser más alto, quisiera ser más delgado, quisiera ser más listo, quisiera que mis ojos no estuvieran tan juntos!» Por eso es que los cumplidos valen tanto.

Los cumplidos sinceros valen mucho. No sólo le alegras el día a alguien. ¡Le alegras el mes!

En pocas palabras



La ventaja de ofrecer cumplidos es que te hace sentir más feliz. Ofrecer cumplidos a la gente hace que te concentres en las cosas positivas. Cuando ves las cosas positivas, la vida parece mejor.

Un cumplido es un regalo

¿Qué se dice cuando alguien nos ofrece un cumplido? «¡Gracias!»

Un cumplido es un regalo. Cuando te tomas el tiempo y el esfuerzo de ofrecer a alguien un halago, es mucho más agradable que la persona te diga «gracias» a que te lo regrese. Uno no regresa un regalo, ¿por qué regresar un cumplido?

Cuando alguien te ofrezca un cumplido no te disculpes, no discutas, sólo di «gracias». Es cuestión de buenos modales.

Nota: es distinto ofrecer un cumplido a lamer las botas. Un lamebotas dirá cualquier cosa para agradar a la gente, y a nadie le agradan las personas así. Un cumplido es un reconocimiento sincero de las cualidades de una persona.

Perspectiva

Piensa por un momento en tu mejor amigo. Imaginemos que se trata de una chica. Ahora piensa en algo que te moleste de ella. ¿Puedes pensar en algo?

Ahora piensa en más cosas que no te agradan de ella; quizá su forma de hablar, de vestir, tal vez siempre llega tarde o tal vez siempre se está quejando. ¿Puedes pensar en otras cosas?

En una hora puede que estés pensando en diez cosas que no te gustan de ella. En una semana puedes descubrir cien cosas. Finalmente puedes llegar a la conclusión de que ¡no quieres volver a verla jamás!

Ahora fíjate en el otro lado. Piensa en lo que te gusta de ella. Recuerda cómo te hace reír. ¿Qué es lo que hace especial estar con ella? Piensa en los buenos momentos que han pasado juntos.

En este momento te sientes completamente diferente con respecto a tu amiga. ¿Pero ella cambió? No; tú cambiaste. Cambiaste tu perspectiva.

Todos tenemos montones de defectos. Cualquiera puede encontrar defectos en las demás personas. Cuando buscas lo bueno de las personas, encuentras cosas buenas. Cuando buscas defectos, encuentras defectos.

En pocas palabras

La clave de la amistad es concentrarse en las cualidades de la otra persona.

Perdonar

En algún momento todos hemos aprendido que es bueno perdonar. Hemos aprendido que es «sagrado» o «espiritual». Pero hay una razón aún más fundamental para perdonar: cuando no perdonas ¡tu vida se convierte en un desastre!

Digamos que: a) me dejas fuera de la lista de invitados a tu fiesta de cumpleaños, o b) eres mi novia y sales con mi amigo. Entonces te digo: «¡Nunca te perdonaré por esto!»

¿Quién sufre?

¡Tú no!

Yo camino de un lado para otro. Tengo un nudo en el estómago. No puedo dormir. ¡Y tú probablemente estás divirtiéndote, o durmiendo!

¿De dónde sacamos la idea de que si nosotros no perdonamos a las personas, ellos son los que sufren? ¡Tonterías!

Cuando te rehúsas a perdonar —a tu mamá, a tus maestros, a tu jefe— te consumes por dentro. ¡Eso arruina tu vida! La próxima vez que sientas resentimiento hacia alguien, cierra los ojos y experimenta tus sentimientos. Siente tu cuerpo. Culpar a la gente hace que te sientas desdichado.

Las personas desdichadas llevan mentalmente una lista de resentimientos: «Ella me defraudó; él habló a mis espaldas; él me mintió». ¡La revisan para verificar que nada falte! Y le agregan cosas nuevas.

Las personas felices tienen mejores cosas que hacer. Para perdonar a alguien no tienes que estar de acuerdo con lo que hizo; simplemente tienes que desear que tu vida siga su marcha. A veces decimos: «Perdono, pero no olvido», lo que significa: «Lo dejaré por un rato, pero tal vez te lo recuerde de cuando en cuando». Perdonar es dejar que las cosas se vayan.

Estudios recientes del Public Health Institute (Instituto de Salud Pública) de California confirman que la hostilidad y el resentimiento destruyen el sistema inmunológico y duplican el riesgo de sufrir un ataque al corazón, cáncer o toda clase de enfermedades. ¡El rencor hace daño!

Y ya que hablamos de perdón, el primer paso para hacer que tu vida funcione es perdonar a tus papás. Apuesto a que no son perfectos. ¡Pero Papá y Mamá han tenido muchas otras cosas de qué preocuparse aparte de educarte! Y ellos no tuvieron todos esos libros de consejos y de psicología cuando estaban creciendo.

Sea lo que sea que hayan hecho mal, es historia. Cada día que te rehúsas a perdonar a tu mamá es un punto a favor de arruinar tu vida.

Una cosa más con respecto a perdonar. Se trata de un proceso continuo. Si quieres ser feliz, continuamente debes dejar que las cosas se vayan, continuamente debes borrar cosas de tu lista.

En pocas palabras



¿Es fácil perdonar? Normalmente no, pero no perdonas para beneficio de las otras personas. Perdonas para tu propio beneficio.

«Si me amas, ¡acuéstate conmigo!»

Chicas, este es el truco más viejo del mundo.

Cuando amas a una persona no la obligas a hacer algo que no quiere. No la obligas a hacer con su cuerpo cosas que le incomodan.

¡No caigan en ello!

Si en verdad eres importante para tu novio, él te respetará. Si te amenaza con un:

«Acuéstate conmigo o nuestra relación terminó», deja que termine. Alguien que te amenaza ahora seguirá amenazándote en el futuro de otras maneras.

Tú mereces algo mejor.



¡Nadie puede hacerte feliz!

Cuando estás feliz, ¿quieres salir con gente que se siente desdichada? ¡No lo creo! Cuando te sientes desdichado, ¿la gente feliz quiere salir contigo? ¡No!

Las personas felices quieren estar con personas felices. Las que se sienten desdichadas están más a gusto con gente que se siente desdichada.

¿Qué significa esto? Que no puedes depender de otros para ser feliz. Si quieres una vida feliz, rodeada de personas felices, primero debes tomar la decisión de ser feliz tú. Debes poner una sonrisa en tu cara primero. Una vez que veas el lado luminoso de la vida, otras personas felices querrán estar contigo. Entonces te será más y más fácil mantenerte feliz.

A veces nos decimos: «Me siento triste, ¡pero si tuviera un novio (o una novia) sería feliz!» Te equivocas otra vez. Eso ocurre en las canciones y en las películas, pero no en la vida real. Si quieres ser feliz con una pareja feliz necesitas ser feliz antes de encontrar a la pareja. Mientras seas un manojo de tristeza, las personas felices no te verán siquiera en su radar.

Los miembros de parejas desdichadas normalmente eran desdichados antes de conocerse. Ahora simplemente comparten la desdicha.

En pocas palabras

Tu felicidad empieza contigo. Cuando eres feliz y tu vida funciona bien, atraes amigos y compañeros felices.

Las drogas destruyen vidas

Si tuvieras un amigo cuyo pasatiempo fuera golpearse la cabeza con un martillo, ¿crees que necesitarías probar la experiencia tú mismo?

¿Le dirías: «Préstame el martillo. ¡Déjame golpearme un par de veces para ver cómo se siente!»? ¡No! ¿Dirías: «No parece agradable, pero quiero probarlo para estar seguro»? ¡Claro que no! Hay cosas que sabemos sin necesidad de probarlas. Tú puedes saber que las drogas arruinarán tu vida sin necesidad de probarlas.

Tal vez has visto en la televisión entrevistas a drogadictos. Normalmente el diálogo va más o menos así:

Pregunta: ¿Cuánto has gastado en esto?

Respuesta: ¡Todo lo que tenía! Diez mil, veinte mil, cien mil...

P: ¿Dónde vives?

R: En la alcantarilla. Debajo de los puentes.

P: ¿Cómo se siente?

R: Perdí mi auto, mi trabajo, mi familia y mis amigos; no puedo comer, me siento enfermo todos los días, me duele todo el cuerpo.

P: ¿Cómo empezaste?

R: Fumando marihuana. Luego seguí con otras cosas.



Usualmente la historia es algo así como: «Tenía un amigo, Dave. Yo estaba un poco deprimido y me ofreció esta cosa. Dijo que me haría sentir mejor. Pensé que yo podría controlarlo... Jamás pensé que destrozaría mi vida».

Las drogas destrozan tu vida. He aquí cómo

Marihuana, hashish, etc. (Cannabis): Disminuye tu memoria. Retarda tu pensamiento. El uso prolongado puede provocarte paranoia y esquizofrenia.

Pastillas para dormir, tranquilizantes (depresores): Te provocan ansiedad, insomnio y depresión. Con frecuencia conducen al suicidio.

Cocaína y crack: Te provocan ansiedad, depresión, alucinaciones, convulsiones y hemorragias cerebrales. Pueden causar muerte por sobredosis.

Heroína y morfina: Te provocan cambios de humor, infecciones de la piel, estreñimiento

de venas, infecciones pulmonares. Existe un gran riesgo de contraer vih/sida. Es común la muerte por sobredosis.

A los vendedores de droga no les importa qué tan mal puedas ponerte, así que agregan «rellenos» a la droga para aumentar la cantidad. A la heroína le agregan cosas tales como detergente para ropa, almidón, harina, azúcar y limpiadores domésticos. Los adictos no tienen idea de las cosas que se están inyectando.



¡Auxilio!

¿Cómo se hace adicta la gente?

En circunstancias normales tu cuerpo y tu cerebro producen sustancias químicas naturales que te mantienen feliz y saludable.

Pero cuando introduces sustancias artificiales (drogas) para sentirte bien, tu cuerpo deja de elaborar los químicos naturales. Te sientes bien cuando la droga está en tu cuerpo, pero tan pronto como se va te sientes terrible.

La única manera de sentirte mejor es tomar más drogas. Cuando tomas más drogas, tu cuerpo produce aún menos químicos naturales, así que necesitas más droga simplemente para sentirte normal.

Te sientes más y más deprimido. Te pones más y más enfermo. Tu hábito se hace prohibitivamente caro.

Una adicta a la heroína, Jenny, me dijo: «Tratar de dejarla es lo más doloroso que

puedas imaginar. Es como si sintieras gripe en todo el cuerpo, pero diez veces peor».

Jenny tiene dieciséis años y ha sido adicta durante tres. Su hábito le cuesta mil dólares al día. Lo paga a través de la prostitución y del robo.

Jenny nunca quiso convertirse en adicta. No era su meta ni su sueño.

Sé un líder, no un seguidor

Puede que tengas amigos que te ofrezcan toda clase de cosas desagradables. Cuando tú las rechazas ellos pueden molestarse y decirte «gallina» o algo peor, pero recuerda que todos admiramos en secreto la fortaleza.

Si tienes las agallas para decir «no» y para seguir diciendo «no», obtendrás su respeto porque puedes hacer algo que ellos no pudieron (aunque tal vez nunca lo admitan).

En pocas palabras

Todo drogadicto «pensó que podía controlarlo». Todos dijeron algo así como: «Sólo lo probaré una vez, para conocer». Es como si te golpearas con un martillo. Es como caminar enfrente de un tren. No necesitas probarlo para saber si es bueno para ti.

Anna-Louise

Mientras escribo esto, mi sobrina de diecisiete años, Anna-Louise, está luchando por su vida en el hospital. Hace tres semanas recibió heridas en la cabeza en un accidente automovilístico. Ha estado en coma desde entonces. Mi hermana y su esposo están a su lado 18 horas al día.

Le han cortado completamente su hermoso cabello rubio, y está rodeada de máquinas, tubos y cables que la alimentan, la mantienen respirando y verifican su pulso, presión sanguínea, temperatura, presión intercraneal y muchas otras cosas que no comprendo.

Posados sobre la maquinaria de su cubículo de cuidados intensivos están cerca de doce ositos de peluche que han enviado sus amigos. La familia les ha puesto nombres como «Sam», en honor del neurocirujano, y «Lisa», nuestra enfermera favorita.

Pegadas a la pared y a la ventana hay cientos de tarjetas con mensajes de «Alíviate pronto» que han enviado sus amigos. Dicen cosas como «Anna, te queremos», «Anna, siempre nos haces sonreír», «Anna, eres hermosa».

¿No es extraño cómo esperamos a que ocurran desastres para decir a las personas lo

que significan para nosotros? Si Anna no hubiera tenido el accidente, ¿cuántos de nosotros le hubiéramos dicho lo que sentíamos? ¿Por qué esperamos?



Anna, te queremos

Anna fue a una fiesta. Ella y un amigo subieron al carro y fueron a dar un paseo, sólo para divertirse. El auto se volcó. Lo siguiente fue que los llevaron al Alfred Hospital Emergency Department en helicóptero.

La mayoría de los adolescentes piensa: «¡Eso nunca me ocurrirá a mí!» Incluso puedo imaginarme a Anna diciéndolo. Pero puede ocurrir y ocurre.

Hace trece años mi hijastro, Michael, tuvo un accidente automovilístico. También era adolescente. Michael recibió heridas graves en la cabeza y no creían que pasara de esa noche.

Michael nos sorprendió. En contra de las predicciones de los doctores aprendió a caminar de nuevo, pero ha sido muy difícil para él. Se le dificulta recordar. Hoy aún está aprendiendo a hablar. Trece años después aún está aprendiendo a leer y a escribir.

¿Qué te diría Michael? «Me pasó a mí. Te puede pasar a ti».

En pocas palabras

Cuando somos adolescentes creemos que viviremos por siempre. A veces creemos que la gente que queremos vivirá por siempre. Pero dos segundos pueden cambiar tu vida para siempre, o terminarla.

Nunca es demasiado pronto para decir a aquellos que amas lo mucho que significan para ti.

Maneja con cuidado. Y si tus amigos no manejan con cuidado, ¡toma un camión!

La escuela

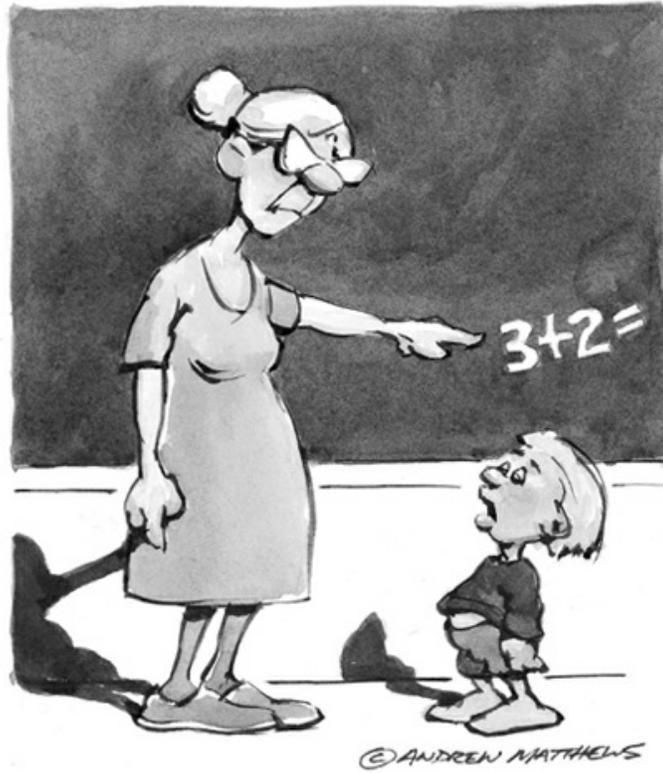
Soy quien se sienta junto a ti en el salón de clases.
Soy el que está un poco pasado de peso.
Soy el que recibe las burlas por tener poca estatura.
Soy al que molestan porque me gustan las computadoras.
Soy el que habla con acento extranjero.
Soy el que no es muy bueno en el gimnasio.
Soy al que siempre echan la culpa.
Soy al que le da miedo subir al autobús escolar.
Soy el que tropieza cuando camina rápido.
Pero también soy el que tiene el suficiente valor de levantarse
y hacerlo otra vez al día siguiente.

Nigel Potts

Pendencieros

¿Qué tienen en común Harrison Ford, Mel Gibson, Michelle Pfeifer y Phil Collins? Que todos fueron víctimas de pendencieros en la escuela.

Si te molestan en la escuela no es porque haya algo mal en ti. ¿Entendido?



«Si le doy todas las respuestas, ¿cómo va a aprender usted?»

Si te molestan en la escuela no es porque haya algo mal en ti.

Tú tienes derecho a sentirte seguro y a salvo. Si te molestan en la escuela es obligación de la escuela terminar con eso. Si eres hostigado o atacado fuera de la escuela, la policía tiene obligación de ayudarte.

El pendenciero es el que tiene problemas

Muchos pendencieros son víctimas de pendencieros también. Se sienten indefensos y buscan maneras de sentirse fuertes en la escuela o en la calle.

A menudo el pendenciero siente envidia de otros chicos, así que elige a los que son más listos, a los que tienen mejor ropa o más dinero.

Usualmente los pendencieros no se agradan a sí mismos, por lo que sacan sus frustraciones molestando a alguien más, por ejemplo tú.

¿Qué puedo hacer?

- Muéstrate tranquilo y confiado, ¡aunque no lo estés! Puedes practicar esto en el espejo del baño.
- Si puedes, ignora al pendenciero. Los pendencieros quieren una reacción. Si tú no pareces trastornado o molesto, muchas veces te dejarán en paz.
- Aléjate. El que un pendenciero inicie una discusión no quiere decir que tú tengas que quedarte a finalizarla.
- Evita estar solo. Los pendencieros son cobardes que sólo inician una pelea cuando saben que pueden ganarla. Si estás con amigos es más probable que te dejen en paz.
- No te arriesgues a ser lastimado. Si el pendenciero decide robar tu dinero o tus cosas, déjalo que lo haga. Los objetos pueden remplazarse.

¡Busca ayuda!



- Cuéntale a un adulto en quien confíes. Esto no significa que seas débil. En la vida frecuentemente necesitamos la ayuda de otras personas. Cuando te rompes una pierna, buscas la ayuda de un médico; esto no significa que seas débil. Si eres víctima de pendencieros, busca ayuda también. Los pendencieros quieren que te mantengas callado. Al hablar te estás negando a participar en su juego. Decir a los demás acerca del problema es una acción valiente.
- Lleva un diario de lo que está pasando. Cuando le cuentas a un maestro, a un amigo adulto o a la policía, necesitas tener los hechos: cuándo, dónde y qué ocurrió. Atente a los hechos. Evita exagerar.
- Sigue contando a la gente acerca del problema. Si el primer maestro no ayuda, dile a otro y a otro. Si el primer adulto no ayuda, dile a otro. Si el primer policía no ayuda, dile a otro. Insiste.

Si ves que molestan a otros

Si no haces nada, estás enviando al pendenciero el mensaje de que por ti está bien.

Entonces, ¿qué puedes hacer?

- Di al pendenciero que se detenga.
- Cuéntale a otras personas.
- Invita a la persona a la que molestan a que cuente lo que pasa.
- Sé amigo de la persona a la que están molestando. Puede no significar demasiado para ti, pero para la persona que se siente asustada y sola puede significar mucho.

Marcas

Imagina esta escena de una película. Un chico y una chica se abrazan a la luz de la luna.

Ella dice: «Brad, dime, ¿por qué me amas?» Él contesta: «Porque usas tenis Nike».

Muy tonto, ¿no?

¿Tus amigos utilizan pantalones, cinturones, ropa interior de marca? Tal vez pienses que utilizar objetos de marcas famosas es un asunto de vida o muerte. No lo es.

Si tu amigo Jim usa tenis de tres mil pesos, lo único que eso significa es que a sus padres les sobran tres mil pesos. ¿Y eso en qué te afecta? ¿Es Jim mejor que tú por ello? ¡No!

Siempre habrá gente alrededor que tenga ropa, autos o casas que tú no puedes comprar. Acostúmbrate a ello.

Lo que en verdad importa es quién eres y qué es lo que piensas; lo que está dentro, no lo que está fuera.



En pocas palabras

Si piensas que algo es importante, entonces lo es. Tan pronto como digas «no tiene importancia», podrás relajarte.

¿Por qué álgebra?

Alguna vez te has preguntado: «¿Por qué necesito estudiar álgebra? ¡Yo quiero ser abogado!»; o: «¿A quién le importa Julio César? Yo quiero ser contador»

Cuando salgas de la escuela puede que no vuelvas a necesitar saber sobre ecuaciones cuadráticas (o sobre Julio). Pero la escuela sirve para otras cosas aparte de aprender ciertos hechos. Sirve para:

Descubrir lo que te interesa. Cuando estudias una amplia variedad de cosas, por ejemplo piezas geológicas, física, computación, matemáticas, idiomas, etc., puedes descubrir qué te gusta y qué no te gusta. Eso es muy útil más tarde en tu vida. (Suena lógico ¿no?)

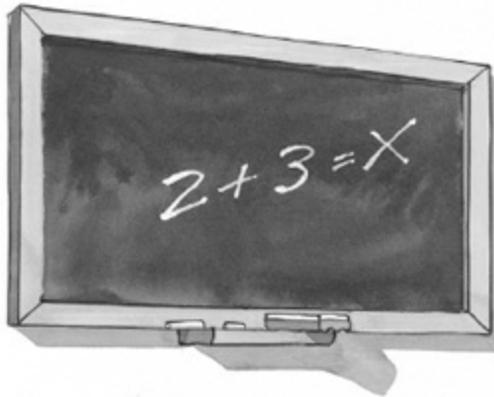
Aprender a hacer las cosas. Tal vez odies las matemáticas, pero la misma lógica que utilizas para resolver ecuaciones y problemas de geometría la utilizas para resolver otros problemas de tu vida. De lo que se trata es de agudizar y preparar tu cerebro. (Así como un velocista hace pesas para preparar su cuerpo, tú levantas «pesas mentales» para entrenar tu mente.)

Obtener confianza. Puedes aprender inglés en la escuela y no necesitar nunca de él, pero te demuestras a ti mismo que puedes aprender un idioma. Entonces un día te ofrecen un empleo en Río de Janeiro y te dices: «Puedo hacer eso. ¡Casi pasé inglés! Puedo aprender algo de portugués».

Si tan sólo la escuela fuera más fácil (entonces yo sería feliz)

Puede que pienses: «Si la escuela no fuera tan difícil, ¡yo sería feliz!» No, no lo serías.

Imagina que yo fuera tu maestro de matemáticas. Imagina que te digo: «Hoy vamos a hacer matemáticas para relajación. Te encantarán. Este es el problema de hoy. Tienes tres horas para resolverlo», y entonces escribiera en el pizarrón:



Tú dirías: «¡Esto es un insulto! ¡Quiten a este tonto y pónganme algo realmente difícil!»

El desafío es lo que hace la vida emocionante. A donde quiera que volteemos vemos gente probándose a sí misma. Esta es la razón por la que jugamos Nintendo y todos esos juegos para computadora. Es difícil. Queremos probarnos a nosotros mismos y pasar al siguiente nivel.

Esa es la razón por la que a la gente le gusta jugar golf. ¡El golf es difícilísimo! Está diseñado para volver loco a cualquiera.

¿Recuerdas lo feliz que estabas cuando aprendiste a amarrarte las agujetas de los zapatos? ¿Recuerdas lo orgulloso que estabas el día que aprendiste a andar en bicicleta? ¡Y no has cambiado! Eres más feliz cuando estás resolviendo problemas. Ahí es donde se ve de qué madera estás hecho.

Dejemos de pretender que queremos que nuestra vida sea fácil. Cuando las cosas se ponen demasiado fáciles nos aburrirnos y renunciamos, y buscamos otro desafío.



¿Por qué debo dar lo mejor de mí mismo?

¿Has visto a los boxeadores que renuncian a mitad de la pelea, que simplemente se dan

por vencidos y se van? La multitud entera los abucea, y les arroja al ring botellas y pedazos de hot dog.

Pero no les avientan cosas porque perdieron. Les lanzan cosas porque se dieron por vencidos. En el fondo de nuestro ser todos creemos que debemos dar lo mejor de nosotros mismos.

Eric Moussambani participó en el equipo de natación de Guinea Ecuatorial en las Olimpiadas de 2000. Él no ganó.

Eric nunca había visto siquiera una piscina de 50 metros. En su país entrena en una pequeña piscina de hotel, y eso cuando no hay huéspedes.



Los otros dos competidores de su categoría en 100 metros —originarios de Nigeria y de Tajikistán— fueron descalificados por salidas falsas, por lo que él nadó solo contra el reloj.

También era la primera vez que Eric nadaba en una competencia de 100 metros, algo de lo que el público pronto se dio cuenta. Nadó con la cabeza fuera del agua y apenas pataleó.

En el primer tramo se notaba que Eric estaba realizando un tremendo esfuerzo. ¡En el segundo casi se estaba ahogando! Pero él luchaba con todo lo que tenía.

En el tramo final, los 17,500 espectadores empezaron a rugir, y con cada brazada el ruido se hacía más y más fuerte. A veinte metros del final Eric apenas se movía, pero la multitud estaba enardecida. Cuando finalmente tocó el borde, los vivas y vítores casi levantaban el techo del estadio.

Su tiempo de 1 minuto 52 segundos fue casi un minuto mayor al de todos los demás competidores. ¿Pero a quién le importaba? Eric Moussambani había hecho su mejor esfuerzo.

Cuando realizas un esfuerzo honesto, la gente te apoya.

Uno se siente más feliz cuando realiza su mejor esfuerzo

¿Recuerdas cómo se siente caminar por la escuela los días en que has hecho toda tu tarea y la has hecho lo mejor que podías? ¿No sientes un poco más de entusiasmo por la escuela? ¿Por qué?

Porque uno se siente más feliz cuando da el cien por ciento, ya se trate de una tarea o de un juego de baloncesto.

Tus maestros te dirán «¡Échale ganas!», y tus papás probablemente te dirán «¡Échale ganas!» Algún día tu jefe te dirá «¡Échale ganas!» Pero uno no le echa ganas para satisfacer a los papás o a los maestros, ni para quitarse al jefe de encima.

La razón por la que lo haces es por ti.

Si obtienes buenas calificaciones, eso es algo extra. Si otras personas lo notan, ¡maravilloso! Pero el motivo principal es *cómo te sientes contigo mismo*.

Algunas veces das lo mejor de ti, pero aun así fracasas

Lo que duele no es fracasar. Lo que duele es sentir que no hiciste todo lo que podías. Incluso cuando das lo mejor de ti no hay garantía de que vas a tener éxito. Puedes dar lo mejor de ti y de todos modos ser criticado. Puedes dar lo mejor de ti y a pesar de ello recibir burlas. Pero cuando haces tu mejor esfuerzo, la recompensa es ese sentimiento que te dice: «hice todo lo que pude».

Y si ya hiciste todo lo que podías... Hay un punto en que te dices a ti mismo «es suficiente». Si vas a presentar un examen o tienes una entrevista importante y te has preparado lo mejor que has podido, simplemente déjate ir. Entra al salón de examen o a la entrevista y dite: «He hecho todo lo que podía. Acepto lo que venga».

Disfruta tu trabajo

El año pasado vi un programa de televisión acerca de un hombre llamado P.C. Taylor.

P.C. recoge basura. Él y su equipo limpian los túneles del metro de la ciudad de Nueva York (¡no los andenes, sino los tubos!). Pasa su vida en los túneles sucios, apestosos, infestados de ratas y repletos de basura por los que corre el tren.

En el documental llevaron las cámaras bajo tierra. Es como estar en una cueva, pero no tan saludable. P.C. ha estado en este trabajo durante 25 años, matando ratas y arrastrando basura.

El reportero preguntó a P.C.: «¿Y le gusta su trabajo?»

«¿Gustarme?», contestó, «¡Me encanta! Hay gente desamparada que vive en esos túneles. Yo les ayudo a tener un mejor hogar. ¡Y mientras ayudo a los desamparados pago a mis dos hijas la universidad!»

P.C. está orgulloso de su trabajo. También demuestra que es posible encontrar satisfacción laboral en un lugar de trabajo miserable.

Sospecho que no es la basura ni las ratas lo que lo emociona; es su convicción de que está ayudando a hacer del mundo un mejor lugar. En otras palabras, es más fácil hacer un trabajo mezquino si te concentras en el porqué lo haces.

¡Yo pienso mucho en P.C.! Siempre que tengo un trabajo que no quiero hacer me imagino persiguiendo ratas y arrastrando basura.

En pocas palabras

Lo importante no es el trabajo que realizas, sino tu actitud hacia él.





Tu maravillosa mente

Hábitos y patrones

Cuando te cortas un dedo, ¿tienes que fijar toda tu atención en curarlo?

Cuando te vas a dormir, ¿tienes que estar pendiente de respirar?

¿Tienes que concentrarte en hacer crecer tu cabello?

Estas cosas simplemente pasan, ¿cierto? Tu mente subconsciente hace que todas estas maravillas ocurran automáticamente. Hay cientos de «programas» en tu subconsciente que te mantienen tibio, fresco, que hacen que digieras, transpires, parpadees, excretes, repongas piel y te crezca el cabello. Tu corazón late 100,000 veces en un día y tú ni siquiera te das cuenta.

Naciste «pre-programado» con estos patrones.

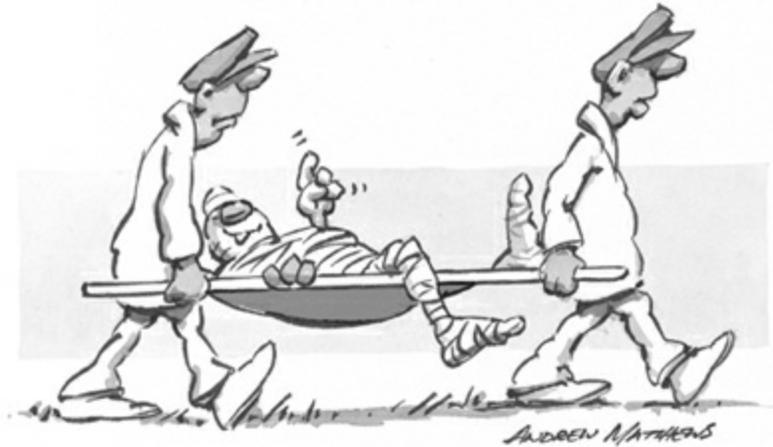
Aparte de estos patrones con los que naciste también cuentas con patrones subconscientes que desarrollas después de nacer. Algunos de ellos, como caminar y hablar, son patrimonio de casi todos.

Otros son una cuestión muy personal. Los «patrones personales» también nos hacen actuar «automáticamente» cuando tendemos a repetir el mismo comportamiento una y otra vez sin pensar.

Algunas personas siguen perdiendo su dinero; algunas siguen enfermándose en determinadas ocasiones; algunas siempre llegan tarde; algunas siempre viven dramas.

Patrones de drama. Conozco a una persona que se llama Gunther. Es un tipo inteligente que sufre una y otra vez extraños accidentes. Hace unos meses él y su hijo paseaban con sus bicicletas en un corredor cerca de la playa. Gunther se volvió para decir a su hijo: «Josh, conduce con cuidado», pero volteó demasiado tarde para evitar dirigirse directo al borde del muelle y hacia el mar. Gunther sobrevivió y nadó hasta la orilla con su bicicleta.

(En el muelle se celebraba una boda, así que hubo espectadores para la representación e incluso un fotógrafo que registró la acción.)



Unas semanas después Gunther estaba en una fiesta. Como era una noche fría, estaba entibiándose cerca del calentador. Gunther recuerda: «Empecé a oler algo, y sentí comezón. Entonces me di cuenta: ¡estaba incendiándome!» Todos arrojaron sus bebidas sobre él, y sobrevivió. (¡No intenten esto en casa!)

Al día siguiente Gunther fue de compras. Gastó cinco mil dólares en ropa y entonces accidentalmente tiró todos los paquetes a la basura. Tuvo que buscar entre la basura de toda la cuadra de departamentos para encontrar su ropa nueva.

Gunther sobrevivió. Lo último que supe de él es que había inundado su casa. Justo cuando uno piensa: «Ya nada más puede pasarle», le pasa algo.

Patrones de dinero. ¿Tienes amigos que jamás tienen dinero?

Por ejemplo Mary. No es que sus papás no le den dinero o que ella no lo gane, pero su patrón es fuerte. En el momento en que obtiene 50 dólares, pide prestados 200 y compra un par de zapatos de 250.

A la semana siguiente gana otros 200, pero en vez de pagar lo que debe, pide más y compra unos patines de 400. Y si uno le pregunta, ella dirá: «No es mi culpa. Todo está muy caro».

Patrones de enfermedad. Algunas personas siempre se enferman cuando salen de vacaciones, o cuando se les presenta una gran oportunidad. ¡Otras se enferman cada lunes por la mañana!

Patrones de retraso. Algunas personas siempre llegan tarde. A donde quiera que vayan, sea lo que sea que están haciendo, siempre se les hace tarde. Si se trata de embotellamientos, ellos los encuentran; si se trata de llaves del coche, ellos las pierden; si se trata de baterías bajas, ellos las tienen.

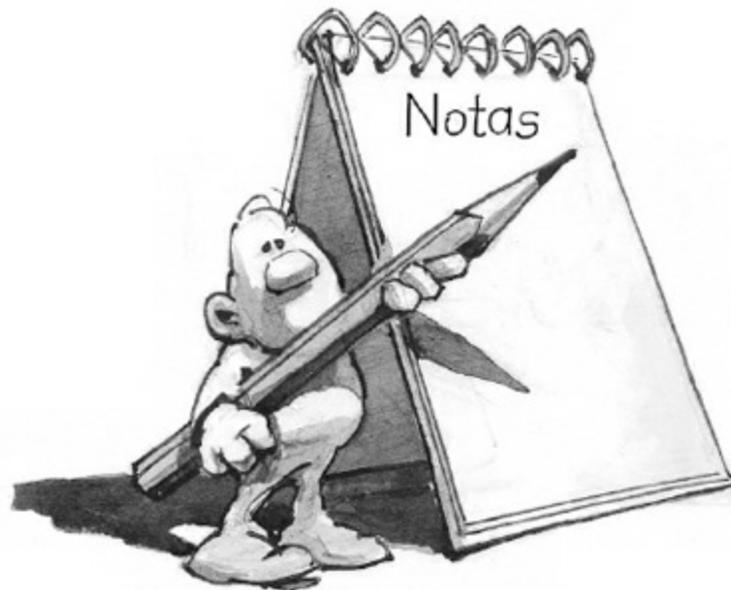
Estas personas pueden levantarse a las 6 de la mañana para estar en el trabajo a las 9, pero a las 10:15 seguirán buscando sus calcetines.

Patrones de «todos se aprovechan de mí». Algunas personas tienen una y otra vez relaciones con gente que abusa de ellas.

Patrones de desorden. ¿Hace falta decir más?

Patrones de macho. ¿Conoces a alguna chica que diga: «¡Siempre me topo con machos!»? Ella tiene un radar para encontrar personas groseras, egoístas y holgazanas, ¡y entonces sale con ellas!

No es que conscientemente queramos llegar tarde, estar quebrados o vivir un drama tras otro. Se trata de un programa de nuestra mente subconsciente que se repite una y otra vez. Para entender estos patrones necesitamos conocer algo sobre nuestro subconsciente.



Identifica al monstruo

Un patrón puede ser como un monstruo que se establece en la parte trasera de tu mente y que no te deja en paz. Lo echas por la puerta y vuelve a entrar deslizándose por la ventana.

Si tienes un patrón de bancarrota, tu monstruo te molestará diciendo: «Gástalo; te lo mereces. Podrás ahorrar el próximo mes». Cuando tienes cien dólares de sobra, éstos te hacen un hoyo en el bolsillo. El monstruo dice: «¿Dinero de sobra? ¡Se siente raro! Deshazte rápido de él. Compra unos DVD's».

Si tienes un patrón de «mis relaciones nunca duran», el monstruo te dará útiles consejos para arruinarlas: «¡Dile que está gorda, a ver qué pasa! (¡Prueba su sentido del humor!)»

La buena noticia es que tú no eres el monstruo. Puedes cambiar tus patrones, ¡pero necesitas hacer un esfuerzo!



Retar al monstruo. Películas mentales

¿Cómo puedes matar al monstruo?

Lo primero que tienes que hacer es mirarlo directamente a los ojos. Debes reconocer que no tiene nada que ver con la «SUERTE». Debes decir: «TENGO UN PATRÓN QUE ORIGINA ESTOS PROBLEMAS. ¡PERO YO NO SOY EL PATRÓN!»

Lo siguiente es crear nuevos patrones positivos en tu mente subconsciente utilizando tu imaginación de manera correcta. Tu imaginación mental es importantísima.

Antes de hacer cualquier cosa en la vida primero debes imaginarla. (¡Tal vez no sepas esto!) Antes de golpear una pelota con un palo de golf, primero representas el movimiento en tu imaginación. Para levantarte de la silla y caminar a través de la habitación, imaginas el movimiento en tu mente. Te lo imaginas, y entonces tu cerebro tiene el patrón para que te levantes y lo hagas.

Los investigadores han descubierto que cuando te imaginas desempeñando cualquier tarea tus neuronas sufren cambios electroquímicos como si la estuvieras desempeñando en realidad. Esta es la razón por la que todos los grandes atletas, golfistas, actores y cantantes practican en su imaginación. A esto se le llama «práctica mental».

¿Qué nos enseña esto? Que cualquier cosa que quieras hacer en tu vida debes imaginarla. Mientras más frecuentemente la imagines, más fuerte será la creación de patrones en tus neuronas y más fácil será hacerla. Puedes hacerlo mientras estás en la parada del autobús, acostado en la cama o sentado en el tren.

Pongamos que tienes un «patrón nervioso» que hace que no puedas hablar en público. Siempre que intentas hablar frente a la clase, el monstruo toma el control. Te pones de pie, ¡pero tu mente toma asiento! Tiembblas, sudas y nada sale de tu boca.

¿Cómo puedes arreglar esto? Empieza a proyectar películas en tu imaginación del confiado nuevo tú. Empieza a imaginarte regularmente parado frente al grupo con una sonrisa en tu rostro. Mírate hablando sin esfuerzo. Puedes imaginarte relajado como las personas que has visto en la televisión, o seguro como los amigos que parecen saber manejar cualquier circunstancia. En esta película tú estás feliz, relajado y en control.

Cuando empieces a proyectar estas películas mentales el monstruo luchará contra ti. Te dirá al oído: «Esto no está bien. ¡Deberías estar orinándote de miedo!» Sigue proyectando las películas positivas y verás más y más del nuevo tú.

Tendrás dudas y momentos de temor, pero sigue proyectando esas películas en tu cabeza. Cada vez que te pongas de pie para hablar será más y más fácil. De hecho adquirirás tanta confianza que olvidarás que alguna vez tuviste un problema.

La imagen mental que tienes de ti mismo te hizo como eres ahora. Cuando cambias esa imagen mental cambiarás para adecuarte a la nueva imagen.

EJEMPLO: Digamos que nunca tienes dinero y que siempre tienes deudas. Entonces tomas la decisión: «Por primera vez en mi vida voy a ahorrar». Empiezas a proyectar películas mentales de ti mismo con dinero ahorrado. Te ves depositándolo en el banco.

Puedes apostar que la semana que decidas tomar control de tus finanzas habrá grandes ofertas en el centro. Habrá artículos a mitad de precio en la tienda de discos. Habrá gangas irrepetibles de patines para hielo y ropa en las tiendas de deportes. Y el monstruo te estará diciendo: «Rápido, ¡compra ahora y evita las compras de última hora!» Siempre sucede, te lo aseguro. Pero aférrate a tus películas y serás como tu imagen mental.

EJEMPLO: Para ser un buen estudiante primero debes verlo en tu imaginación creativa. Puedes proyectar una película mental de ti mismo terminando tu tarea cada noche. (¡El monstruo protestará!) Mírate disfrutando el estudio, y orgulloso de tu progreso. Repite esas imágenes en tu mente y al cabo de un tiempo te convertirás en el estudiante de tu película mental.

Una cosa más: cuando proyectes estas películas siente la emoción. Siente la excitación. ¿Por qué? Porque las emociones fuertes dejan una huella más profunda en tus neuronas. Esa es la razón por la cual recuerdas las experiencias más felices y más tristes de tu vida. Por lo tanto tus películas mentales funcionan mejor cuando sientes la emoción. Cuando estés acostado en la cama proyectando tu película, siente qué feliz

estás de tener dinero ahorrado, de mejorar tus calificaciones de la escuela o por tus nuevas habilidades para hablar. La imagen se grabará en tu subconsciente.

¿Te parece demasiado fácil? No es algo para hacer una o dos veces. Requiere práctica diaria. Esto significa *¡todos los días durante semanas!* ¡Pero tú puedes!

No puedes lograr grandes cosas pensando en lo que eres.

Las grandes cosas se obtienen imaginando lo que uno quiere ser y proyectando esas películas en la mente.

Otra ventaja de proyectar estas películas en tu mente es que puedes proyectar películas perfectas, sin error. Así programas a tu subconsciente para un desempeño orientado a la perfección.

En pocas palabras

Sean cuales sean los patrones que tienes, tú puedes cambiar. A partir de ahora ya no tienes que pensar: «Así soy»; puedes pensar: «Así es el patrón que tengo, y voy a cambiarlo».

Concéntrate en lo que quieres

Esto es extremadamente importante.

La mayoría de las personas utilizan su mente del modo equivocado, y luego se preguntan por qué obtienen malos resultados.

EJEMPLO: Regresemos al ejemplo de hablar frente a la clase. Antes de una presentación muchos se dicen:

«¡No te pongas nervioso! ¡No olvides tus líneas! ¡No te avergüences!»

¿Qué es lo que ocurre? ¡Que lo arruinan todo! ¡Incluso olvidan cómo se llaman!

Luego se preguntan: «¿Por qué ocurrió esto si me dije: ‘no vayas a hacer una tontería?’»

Es por la manera en que trabaja nuestra mente. Hay un principio importante que opera aquí y que pocas veces se explica.

Debes comprender esto:

Como ya sabemos, tu mente trabaja con imágenes. Para hacer cualquier cosa necesitas una imagen. Para tocar tu nariz necesitas una imagen en la mente de tu dedo sobre tu nariz. Con esta imagen correcta tu mente subconsciente puede decir a los músculos que lo hagan.

Para dar una plática con seguridad necesitas una imagen en tu cabeza de ti dando una

plática con seguridad antes de siquiera ponerte en pie. Sólo entonces tu mente puede ordenar a tu cuerpo que la actúe. El punto es:

No puedes dar instrucciones a tu mente de que NO haga algo. Tu mente subconsciente debe tener una imagen de lo que quieres.

(Si yo te digo: «No pienses en un elefante rosa con manchas azules», ¿qué es lo que ocupa tu mente?)

Cuando te dices a ti mismo: «¡No te pongas nervioso! ¡No tiembles!», ¿qué imágenes ocupan tu mente? Imágenes de ti temblando y tartamudeando. Estas imágenes se filtran en tu subconsciente y programan tus neuronas para hacer una presentación con temblores y tartamudeos. Así que tiembles y tartamudeas. Es la ley de la mente. Es imposible obtener otro resultado.



Esto explica por qué la confianza es tan importante en cualquier cosa que hagas. Cuando sientes confianza tienes únicamente imágenes positivas en tu mente: de un buen discurso, de una entrevista de trabajo relajada, de una prueba de manejo exitosa o de un gran recital de piano.

Cuando tienes confianza no proyectas películas de desastres; proyectas películas de éxito, por lo que tienes éxito continuamente. No eres perfecto, pero siempre te das la mejor oportunidad posible.

¡Esta es la razón por la que el pensamiento positivo funciona! Las personas que piensan positivamente tienen el hábito de imaginar lo que quieren, ¡no lo que temen! Y lo que piensas es lo que obtienes.

Prepárate para luchar

Tú puedes cambiar tus patrones proyectando películas mentales. Pero prepárate para luchar. Siempre que trates de matar al monstruo, modificar un patrón y crear un nuevo comportamiento que no se adecue a la imagen actual que tienes de ti, tu monstruo intentará sabotearte.

EJEMPLO: Supongamos que no has tenido ninguna cita en dos años. Hasta ahora tienes una imagen de ti mismo como una persona solitaria.

Entonces empiezas a imaginarte saliendo y divirtiéndote. Al poco tiempo te invitan a salir el fin de semana, y tú te levantas el sábado con dolor de cabeza y calentura, y te preguntas: «¿Por qué justo hoy?» (¡Al monstruo le encanta hacer cosas como ésta!) Persiste en tus películas mentales y las cosas cambiarán.



El monstruo te dará problemas. Es casi como si nos estuvieran probando para ver si estamos hablando en serio. Prepárate para un poco de lucha. Persevera y vencerás.



En pocas palabras

Un cambio siempre requiere lucha.

¡Patrones buenos!

Hasta ahora sólo hemos visto los patrones negativos, los «monstruos». Algunos patrones son positivos.

Patrones de «las cosas siempre salen bien»: Algunas personas siempre caen de pie. El coche de Dave se descompone en un lugar perdido, pero un extraño lo recoge, lo lleva a casa y luego le ofrece un empleo.

Patrones de «confío en la gente y ellos me tratan bien»: Algunas personas confían en todos, y parece que otros siempre cuidan de ellos.

Patrones de «es fácil ganar dinero»: ¡Sí, algunas personas tienen ese patrón!

Si ya tienes éstos, trabaja en conservarlos.

¿Por qué relajarse?

¿Alguna vez te ha pasado que te acercas tranquilamente a la puerta de tu casa cuando de repente empieza a sonar el teléfono? ¡Rápido! ¡Rápido! «¿Dónde está la llave?» Literalmente ha desaparecido del llavero. Revisas cada una de las llaves dos veces. ¡Estás perdiendo la vista! Finalmente la encuentras, pero cuando intentas introducirla en la puerta se expande a tres veces su tamaño normal, y el agujero se contrae.

La llave entra, pero no quiere girar. Ahora la puerta está atorada. De algún modo logras abrirte camino y justo cuando alcanzas el teléfono, ¡deja de sonar!

Cuando te pones un poco nervioso, nada sale bien.

Si juegas softball, fútbol o tenis, ¿no te ha pasado que puedes meter goles o arrojar la pelota a la canasta en los entrenamientos, y con los ojos vendados?

¿Qué ocurre cuando estás en un partido? La canasta se eleva, el aro se contrae.

¿Por qué tu estómago olvida cómo digerir la comida antes de un examen importante?

¿Por qué tu cerebro se pone en blanco antes de un examen importante?

Cuando estás tenso las cosas fáciles se hacen difíciles. Podemos explicarlo científicamente analizando tus ondas cerebrales. Esto es fascinante porque influye en todo lo que hacemos.

Ondas cerebrales

Tu cerebro produce cuatro tipos de ondas o «ritmos»: beta, alpha, theta y delta. Las ondas theta y delta son más fuertes cuando estás dormido o inconsciente, así que olvídalas. Lo que nos interesa son las beta y las alpha.

Ondas beta: Cuando estás atascado justo a la mitad de un cruce y las luces cambian, y tu auto se apaga y escuchas cincuenta cláxones e incontables maldiciones, ¡estás en *beta*! Cuando das vuelta a tu hoja de examen y te das cuenta de que no hay ni una pregunta que puedas contestar, y tu mente se pone en blanco, estás en *beta*.

Beta es la actividad cerebral que produces cuando estás tenso o nervioso. Estos ritmos cerebrales ocurren a 14 o más ciclos por segundo.

Ondas alpha: El cerebro parece una nuez gigante. Al igual que las nueces, tiene dos mitades o hemisferios: izquierdo y derecho. Cuando estás relajado y produciendo fuertes ondas *alpha*, las dos mitades de tu cerebro trabajan juntas. Todo fluye. Puedes estar haciendo una tarea, esquiando en una montaña o pintando un cuadro; todo sale fácilmente.

En estos momentos estás produciendo muchas ondas *alpha*, de 7 a 14 ciclos por segundo. Los deportistas lo llaman estar en «la zona».



Cuando relajas tu cuerpo todo tu metabolismo entra en equilibrio: tu presión arterial baja, tu respiración se hace más profunda y fácil, tu digestión trabaja y todos tus órganos trabajan más eficientemente. Las ondas *alpha* te permiten desempeñarte al máximo. Como dato interesante, las ondas *alpha* serán fuertes cuando estés visualizando, cuando estés proyectando tus películas mentales.

Una técnica de relajación

Hay cuatro cosas que todos podemos hacer que relajan automáticamente la mente y el cuerpo.

1. Cerrar los ojos (¡bastante fácil!)
2. Respirar profundamente (¡también bastante fácil!)
3. Relajar el cuerpo (es fácil con el siguiente ejercicio)
4. Pasar tiempo con la naturaleza, sea en la realidad o en la imaginación (también fácil)

Ahora que sabemos que funcionas mejor cuando estás relajado, veamos una sencilla técnica de relajación. Es similar a cualquier técnica de relajación enseñada por médicos o por psicólogos especializados en deportes de todo el mundo. Se la he enseñado a miles de personas y cualquiera puede ponerla en práctica. Puedes utilizarla antes de un discurso, de un examen, de un partido de fútbol o simplemente para sentirte bien. También es útil hacer este ejercicio para relajar tu mente antes de proyectar tus películas mentales.

Utilizamos los cuatro pasos mencionados arriba.

Esta es sólo una guía. No importa si la modificas un poco, así que no te preocupes por ello. ¡De lo que se trata es de relajarse!

- Encuentra una posición cómoda en una silla y cierra los ojos. No cruces los brazos ni las piernas.
- Respira profundamente. Aspira mientras cuentas hasta ocho. Expira mientras cuentas hasta ocho. Hazlo unas diez veces.
- Imagina los músculos de la cara relajados. Mientras respiras profunda y uniformemente, concéntrate en todos los pequeños músculos alrededor de los ojos. Sólo ten en mente estos músculos mientras respiras profundamente. Enseguida concéntrate en los músculos de la frente mientras sigues respirando de forma profunda y uniforme.
- Conforme vas relajando tu cuerpo vete concentrando en las siguientes partes del cuerpo en dirección hacia abajo. De la frente a las mejillas, boca, barbilla, cuello, hombros, antebrazos, brazos, manos, dedos, pecho, estómago, pelvis, muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos y finalmente los pies. (Tal vez pases cinco o diez minutos yendo desde la cabeza a los pies.)

(NOTA: No necesitas recordar el orden exacto ni los nombres de las partes del cuerpo como están escritas aquí. Tampoco tienes que tensar ni relajar conscientemente cada parte del cuerpo. Sólo concéntrate en cada área. Ésta se relajará automáticamente cuando te olvides de ella y te concentres en la siguiente).

- Imagínate a ti mismo bajando por una escalera de veinte escalones: 20, 19, 18, así hasta el 1. Imagínate parado frente a una puerta. Ábrela y camina hacia una hermosa escena de la naturaleza.

- Ahora empieza a imaginarte en una hermosa escena de la naturaleza. Puedes imaginarte en una playa o una montaña, o en un río, un prado o flotando en un iceberg. Puedes elegir una escena que hayas visto o una que puedas imaginar.

Personas diferentes experimentan lo imaginario de maneras distintas. Puede que te sea más fácil escuchar, ver o incluso saborear u oler cosas en tu escena imaginaria. Sólo déjate ir y quédate ahí todo el tiempo que quieras. Puede que desees pasar diez o veinte minutos en tu pacífica escena. Conforme te relajas puedes proyectar cuantas películas mentales quieras.

Cuando estés listo para salir de tu sesión de relajación regresa por la puerta, sube los veinte escalones: 1, 2, 3, hasta el 20, y abre los ojos, sintiéndote completamente despierto y refrescado.

Mientras más utilices esta técnica, más fácil será. ¿Por qué hacerlo en una silla? Porque es probable que te duermas si estás acostado, y el propósito de la relajación profunda no es dormir. Sin embargo, también puedes utilizar este ejercicio para conciliar el sueño en las noches.

Tu memoria

Tu memoria trabaja con imágenes, no con palabras. Vamos a probarla.

Lee esto:

Un hombre está tratando de escapar de un perro. El perro tiene el faldón de la camisa del hombre en el hocico. El perro se ve enojado. El hombre está ligeramente divertido. El perro tiene cola blanca, una pata blanca y una oreja roja. La camisa es roja con rayas blancas. El hombre trata de avanzar parado en una pierna.

(Puede tomarte quince segundos leer esto y procesar la información.)

Mira esto:

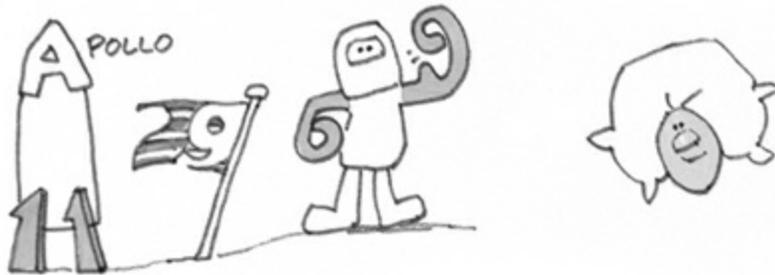


(Puede tomar un segundo mirar el dibujo y procesar la información.)

¡Adivina qué! Recordarás más después de ver la caricatura durante un segundo que luego de leer las palabras durante quince segundos.

¡Tu memoria procesa y recuerda imágenes mejor que palabras! Cuando tienes que recordar cosas importantes, te será de ayuda dibujar, siempre que puedas, pequeños diagramas, mapas o bocetos. No importa si no sabes dibujar bien; cualquier cosa ayudará.

Veamos cómo puedes utilizar imágenes para ayudarte a recordar:



Historia: Así es como puedes recordar que el 29 del mes 7 de 1969 el estadounidense Neil Armstrong se convirtió en el primer hombre que caminó sobre la Luna como miembro de la misión *Apollo 11*.

Idioma: la palabra inglesa para almohada, «pillow», suena como «pelo».

¡Cuida la manera en que describes tu memoria!

¡Ten cuidado! Si dices a la gente que tu memoria es terrible, ésta empeorará.

La ciencia nos dice que nunca olvidamos algo. Hechos y detalles sorprendentes de nuestro pasado están archivados, sólo que algunas veces nos es difícil recordarlos. Sabes a qué me refiero. ¿No te ha pasado que «olvidas» un número telefónico y lo recuerdas una semana después? ¿Qué significa esto? Que estuvo ahí todo el tiempo.

Estudios de personas bajo hipnosis también confirman que podemos recordar cosas extraordinarias. Bajo hipnosis puedes recordarte fácilmente a los catorce meses sentado en tu silla alta verde. Puedes recordar las cortinas amarillas, los tarros de galletas y la cuchara roja que estás usando para arrojar el puré de calabaza al techo.

Si la información está ahí es mejor estimular a tu subconsciente para que la recuerde que darle el mensaje de que se ha ido para siempre. Usar palabras como «lo olvidé» sabotea tu memoria. La próxima vez que estés tratando de recordar algo, di: «se me escapa de momento», o «ya regresará». Cuando estimulas así a tu memoria, trabaja mucho mejor.

Y NUNCA digas a la gente que tienes una memoria terrible. Tu mente aceptará lo que le digas. Mientras más digas a todos tus amigos y a tu familia que tienes una memoria terrible, peor será.

Afirmaciones

Hay una broma que puedes jugarle a tus amigos de la escuela. Espero que no la hagas, porque no es muy agradable...

Tu amigo Bill se ve perfectamente saludable, pero tú lo llamas y le dices: «Bill, ¿qué te sucede?»

Y Bill contesta: «Nada. ¿Por qué?»

Tú dices: «Te ves mal. Pareces enfermo».

Después, otro amigo le dice: «Bill, ¡estás pálido!»

Y otro más le dice: «Te ves terrible. ¿Seguro que estás bien?»

Finalmente el pobre Bill empezará a derrumbarse. Es posible que a la hora del almuerzo se vaya a casa.

¿Por qué? Porque todos estamos abiertos a la sugestión. Nuestros pensamientos afectan nuestros cuerpos de maneras que la ciencia aún no logra comprender, pero es un hecho que ocurre.

Ese es el aspecto negativo de cómo trabaja nuestra mente, pero también puede utilizarse de manera positiva utilizando lo que llamamos «afirmaciones». Una afirmación es una frase u oración positiva que te repites a ti mismo.

Imaginemos que tienes un dolor de cabeza insoportable. Empieza a decirte: «Mi cabeza se siente de maravilla», o «Mi cabeza se siente relajada y aliviada». Conforme empiezas a repetirte esto probablemente escuches una vocecita que te dice: «Zoquete. ¡Te sientes fatal!» Pero sigue haciéndolo y el pensamiento de que te sientes bien irá enraizándose en tu subconsciente. Tal vez una hora después te digas: «Se me quitó el dolor, ¿será coincidencia?»

¿Que es imposible? No. Cuando nos sentimos felices y optimistas nuestro cerebro libera montones de sustancias químicas en el torrente sanguíneo. Estas sustancias incluyen endorfinas, que son paliativos naturales.



Uno de los pioneros en la utilización de las afirmaciones para influir en el subconsciente fue un francés llamado Emile Coue. Él descubrió a principios de siglo que los pacientes de hospital sanaban más rápido cuando usaban afirmaciones, e hizo popular la frase:

«Cada día en todas las maneras me pongo mejor, mejor y mejor.»

Tal vez estés corriendo una carrera de 1,500 metros o compitiendo en un triatlón y empiezas a sentirte agotado. Entonces empiezas a utilizar afirmaciones: «Soy fuerte. Estoy fresco. Soy fuerte. Estoy fresco». Pronto empezarás a sentirte más fuerte.

¿Las afirmaciones producen milagros? Probablemente no. ¿Ayudan en algo? ¡Puedes apostar la vida a que sí!

Ya sea que practiques el canto o el salto de altura, la llave para el buen desempeño es la confianza y la creencia en ti mismo. Las afirmaciones ayudan a fortalecer tu confianza y creencia en ti mismo.

Si te sientes tenso, repetir afirmaciones como: «Estoy tranquilo y calmado... estoy tranquilo y calmado» te puede ayudar.

Las afirmaciones no son complejas ni sofisticadas, así que si eres sofisticado e intelectual es probable que pienses: «¡No voy a utilizar esas tonterías de tercer grado!» Pero entonces estás pasando por alto una maravillosa herramienta que te puede ayudar en la vida.

Algunas reglas para tener en mente:

1. Piensa siempre en lo positivo. Ya sabemos que tu mente no puede trabajar con el opuesto de una idea. Afirmaciones como: «No voy a pelear con mi novio» o «No me pondré nervioso» harán que los problemas empeoren. Es mejor decir: «Freddie y yo estamos felices y enamorados» o «Estoy relajado».

2. Escríbelas o dilas en voz alta. Si sólo piensas tus afirmaciones tu mente divagará

en temas como «¿Qué hay de comer?» y «¿Dónde dejé las llaves?» Hablar o escribir involucra más sentidos, de modo que el efecto es más poderoso.

3. Repeticiones. No esperes que tu vida cambie por decir seis veces «¡Soy feliz!»

El valor esencial de las afirmaciones es que puedes convencerte a ti mismo de algo, lo creas o no. Pero requiere repeticiones.

En pocas palabras

Tal vez en el pasado te hayas preguntado: «¿Por qué a mí me pasa todo lo malo y los demás se la pasan genial?» No es porque Dios, sea como sea que lo concibas, haya decidido castigarte. ¡Puede ser porque tus programas subconscientes te estaban dando problemas!

En ningún lugar está escrito que alguien deba ser un perdedor. Si tú has avanzado contra corriente hasta hoy, tienes ahora algunas estrategias sencillas —visualización y afirmaciones— para mejorar tu vida.

Felicidad

¿En verdad hay personas que desean sufrir?

A veces. Tal vez piensen:

1. “SI SUFRO, OBTENDRÉ COMPASIÓN”.

Tal vez, pero la compasión de los demás dura poco. ¡Entonces se cansan de tu mala cara y sienten ganas de golpearla!

2. “SI SUFRO, LLAMARÉ LA ATENCIÓN DE TODOS. TODOS ME VERÁN LUCHAR”.

Hay una gran diferencia entre llamar la atención y obtener amor. Es mejor dejar las telenovelas para la televisión.

3. «SI SUFRO LO SUFICIENTE, DIOS SE CANSARÁ DE VER MI DOLOR, ¡ENTONCES INTERVENDRÁ Y ARREGLARÁ MI VIDA!»

¡Le recomiendo que espere sentado!

Las enfermedades

Algunas personas controlan a todos a su alrededor enfermándose.

¿Por qué hacer tal cosa? Imaginemos que tus amigos y tu familia normalmente te ignoran. Entonces te enfermas y súbitamente todos están llevando comida, medicinas, videos, flores y chocolates a tu cama. ¡De repente toda la familia es considerada contigo! No tienes que ayudar en la casa. Llegas a extrañar la escuela.

Entonces te alivias y de repente las cosas cambian a: «¡Frank, levántate y arregla tu cuarto!» Estar enfermo parece muy bueno, ¿no?

Pero dirás: «¿Puede uno decidir estar enfermo?»

Bueno, por lo menos puedes exagerar. O fingir que estás enfermo. Además, cuando te sientes triste tu sistema inmunológico se debilita, así que te enfermas más seguido.

También notarás que las personas que se sienten ignoradas, no amadas o desvalidas se enferman más seguido. Esta parece ser la manera en que controlan a los demás y se salen con la suya.



«No son felices. ¡Sólo CREEN que son felices!»



«Una operación más. Aún no hemos vencido a esa cosa».

Aunque enfermarse es una manera de controlar a las personas, hay mejores formas de obtener lo que quieres.

Si odias a tus papás

Odiar a la gente es una mala idea, y eso incluye odiar a tus papás. Odiar requiere mucha energía, y también existen trampas.

Algunas veces decidimos fracasar simplemente para castigar a nuestros padres...

Si odias a tus papás obviamente querrás demostrar que están equivocados siempre que puedas. Y la mejor manera de probar que están equivocados es demostrándoles que son malos padres. Y la manera de probar que son malos padres es arruinando tu vida, ¡fracasando siempre que puedes! Entonces arruinas tu futuro sólo para demostrarles que fueron malos padres.

Es una estrategia tonta, pero la gente la pone en práctica, consciente o inconscientemente. Hay mejores maneras de llamar la atención o de obtener lo que quieres.

Uno encuentra lo que busca

Si confeccionas una lista de todas las cosas que te molestan, ¡encontrarás miles! Tal vez no te gusta tu nariz o tus dientes, o tal vez no te gusta tu trasero. Posiblemente tus padres no te comprenden, tu mejor amigo habla demasiado, tu recámara es muy pequeña, nunca tienes suficiente dinero y tu novia tiene mal aliento. Conforme la lista se haga más larga te sentirás más deprimido.

Si agregaras diariamente algo a esta lista, ¡podrías mantenerte deprimido el resto de tu vida!

Si elaboras una lista de todas las cosas positivas de tu vida, ¡también puedes encontrar miles! Tal vez puedas decir: «Soy bastante saludable, tengo dos buenos oídos, buenos ojos, ropa que ponerme, estoy recibiendo educación, tengo alimentación, tengo una cama donde dormir, tengo amigos, buenos libros para leer, una computadora, una bicicleta, esta es una época emocionante de la historia para vivir...»

Si leyeras esta lista y le agregaras algo cada día, ¡podrías mantenerte feliz por el resto de tu vida!

Tu felicidad no tiene que ver con los «hechos», tiene que ver con lo que tú decides buscar.

Por supuesto, hay personas que dicen: «El pensamiento positivo no funciona». ¡Pero adivina algo! Normalmente se trata de personas infelices. ¿Por qué tomarlos en cuenta?

En pocas palabras

Busca motivos para estar feliz y los encontrarás. Busca motivos para estar triste y los encontrarás. Uno encuentra lo que busca.

Alto y bajo

Las cosas no tienen que ser siempre «buenas» o «malas». ¿Por qué no verlas simplemente como distintas? Hablemos de tu estatura, por ejemplo:

Cosas buenas de ser alto:

- La gente se fija en ti.
- Tienes una gran ventaja en baloncesto y volibol.
- Todas las supermodelos son altas.
- Tienes una mejor vista en el cine y en los conciertos.
- ¡Puedes alcanzar cosas en armarios elevados!

Cosas buenas de ser bajo:

- Es más cómodo viajar en autobuses y aviones.
- La ropa y los zapatos ocupan menos espacio en tu maleta.
- Tus pies no se salen de la cama.

Cosas buenas de tener una altura media:

- Es fácil conseguir zapatos y ropa que te quede.
- Tienes una mayor variedad de ropa para escoger.
- Es más cómodo manejar un auto. Tu cabeza siempre está en la posición perfecta.

Uno no tiene que ser mejor que el otro. Simplemente son diferentes. Y esto es cierto en la mayoría de las cosas, ya sea con respecto a la familia, al lugar en que vivimos, la manera en que nos vemos o nuestras experiencias en la vida. No pienses en «bueno o malo». Piensa en «diferente».

En pocas palabras

¡Tu actitud es más importante que los hechos!

¿Qué es lo que esperas?

¿Has notado que cuando sales de casa enojado te encuentras con gente enojada? Cuando

sales de la escuela sintiendo ira encuentras a otras personas iracundas en la parada del autobús. Lo contrario también es cierto. ¡Qué distinto se ve el mundo cuando estamos enamorados!

El mundo es un espejo: lo que sientes por dentro lo encuentras afuera. Esta es la razón por la que *no puedes arreglar la vida trabajando en lo exterior*.

Si las personas de la calle son antipáticas, ¡de nada sirve cambiar de calle! Si en la escuela nadie te respeta, cambiar de escuela no lo arreglará. Tú tienes que cambiar.

El mundo es un reflejo de ti y de tus pensamientos.



EJEMPLO: Fred se dirige a una fiesta mientras piensa: «Nadie querrá hablar conmigo. ¡Sé que me la pasaré terrible!» Cuando llega a la fiesta tiene un aspecto deplorable. Se esconde en la esquina porque está convencido de que no vale la pena. Todos pueden ver que no se está divirtiendo y por lo tanto no le hablan. ¡Fred pasa un momento fatal! ¡Y entonces culpa a las personas que están en la fiesta!

EJEMPLO: Jane cree que la gente es básicamente amigable. Se va de vacaciones a España. ¿Qué clase de gente se encuentra allá? ¡Gente amigable! Dondequiera que la gente se esté divirtiendo, ¡ella la encontrará!

Las personas alegres y optimistas encuentran básicamente gente alegre y optimista. Las personas que siempre se divierten esperan divertirse.

Preocupación y miedo

¿Te preocupas por las cosas?

¿Alguna vez te has preocupado tanto por el resultado de un examen que te has enfermado? O tal vez le diste un rayón al coche de tu papá y pensaste: «No voy a salir vivo de esta». ¿Pero qué ocurrió? ¿Acaso moriste?

Fíjate cómo tu miedo nunca se refiere a lo que está ocurriendo ahora. Casi siempre se refiere a lo que puede ocurrir, o a lo que pudo ocurrir. Tu mente está en el futuro y eso es lo que origina toda la tensión.

Recuerda dos cosas:

Primero, que las cosas normalmente se arreglan por sí solas. Antes de hoy te has preocupado por miles de cosas, ¡pero has sobrevivido!

Segundo, que por mucho que te preocupes eso no cambiará nada. (¡Tal vez quieras compartir esta información con tus papás!) Si quieres hacer algo para arreglar un problema, ¡maravilloso! Pero sentarte a esperar lo peor o decir a todos lo preocupado que estás no sirve para nada.

Dice Fred: «Por supuesto que me preocupo. ¡No puedo evitar pensar lo que pienso!» Si tú no puedes evitarlo, Fred, ¿quién lo hará?

Si eres una persona que se preocupa, aquí está una estrategia para controlar la preocupación:

Elabora una lista de preocupaciones. Escribe en ella todo aquello de lo que quieras preocuparte: «¿Pasaré mis exámenes?» «¿Me ama mi novio?» «¿Mi nariz es demasiado grande?» Ponlo todo en tu lista.

Ahora determina un momento, digamos el sábado a las tres de la tarde, en el que te preocuparás por todo lo que hay en la lista. Hasta que llegue este momento disfruta de la vida.

Cuando lleguen las tres de la tarde del sábado tienes dos alternativas:

1. Puedes sentarte y preocuparte por todo lo que hay en la lista. Ahorrarás tiempo, porque la mitad de las cosas de las que te ibas a preocupar ya habrán ocurrido, o
2. Puedes hacer pedazos la lista e ir a ver una película. ¡Y lo digo en serio!

Es tu mente y puedes reprogramar la preocupación. Tú eliges lo que piensas. ¿Quién decide lo que piensas sino tú mismo?

Algo más que hay que recordar: tu mente no es un vacío. Si quieres sacar de ella la preocupación tienes que sustituirla con otra cosa. Las preocupaciones regresarán a menos que hagas algo. Puedes decir afirmaciones (ver capítulo 7), decir oraciones, planear una estrategia...

La mejor solución es actuar. Arregla el problema. Hemos sido condicionados a creer que «las personas responsables se preocupan, los buenos padres se preocupan». Las personas responsables actúan, pero la preocupación es destructiva. ¡Arruina tu salud y hace de ti una mala compañía!

En pocas palabras

Cuando no actúas y permites que tu mente se desplace del presente hacia el futuro es cuando el miedo te atrapa agarrándote por la garganta.

Mark Twain dijo: «¡He pasado por muchas cosas terribles, algunas de las cuales sí ocurrieron!»

¡No puedo controlar mis emociones!

¿Has visto jugar a un niño de dos años? Se arrastra alrededor de la mesa para café y de repente cae golpeándose la cabeza.

¿Qué es lo primero que hace? Mira alrededor para ver quién está mirando y, dependiendo de la audiencia, elige su estrategia: «¿Me río o lloro?» Hay una fracción de segundo en la que toma una decisión.



¿Qué nos revela esto? Que cuando tienes dos años y algo sale mal te tomas un momento para decidir si lo aceptas tranquilamente o si pataleas y gritas.

¿Qué sucede cuando tienes trece o treinta? Lo mismo. Tú eliges tus emociones.

Tu vecino es grosero, pierdes tu cartera, tu novio termina contigo. Tomas una decisión: «¿Sigo contenta o pataleo y grito?» Tú eliges.

No finjamos que las emociones nos ocurren como si llegaran del espacio exterior. NOSOTROS ELEGIMOS NUESTRAS EMOCIONES.

Elegimos la felicidad

Algunas personas casi siempre están felices y otras nunca lo están. La verdad es que elegimos la felicidad a pesar de nuestros problemas.

¿Alguna vez:

- Has discutido con tu novia?
- Reprobado un examen?
- Te han regañado tus padres?
- Has estado enfermo?
- Has sido defraudado por un amigo?

¿Alguna vez has necesitado dinero y tus padres no te lo dieron?

¿Alguna vez has perdido algún amigo o algún pariente?

¿Alguna vez has hecho todo el trabajo y otro recibió el crédito?

A todos nos pasan cosas como éstas, ¿no? Y cuando pasan, muchas personas dicen:

«Esto va a arruinar mi día/semana/mes», y así es.

Pero las personas más felices dicen: «A pesar de todas las cosas locas que están ocurriendo en mi vida estoy decidido a seguir feliz».

La felicidad es un acto de la voluntad. La logras tomando control de tus pensamientos. Es tu mente. Tú decides en qué piensas.

Recuerdo haber tenido la esperanza de que mi vida se hiciera más fácil. Pensaba: “¿Cuando tenga menos problemas seré feliz!” Luego descubrí algo fascinante. ¡Las personas más felices que conocía tenían más problemas que yo!

Quizá tú lo has notado también. Las personas que parecen ser las más felices normalmente han tenido las vidas más difíciles. Han perdido miembros de sus familias, han perdido dinero, han sufrido enfermedades graves, ¡y es muy probable que sigan teniendo grandes problemas! Pero están felices porque en algún momento decidieron que la felicidad es la única manera de vivir.

La felicidad no es algo que te pase como un accidente. Es algo que eliges.

Recientemente platicué con una dama llamada Rena a través de un programa de radio en Cleveland, Ohio. Rena me dijo: «Me acabo de divorciar, tengo una demanda en mi contra, mi casa se incendió y ahora los médicos me dicen que mi cáncer ha regresado por tercera vez. ¿Pero sabes? A pesar de todo esto estoy feliz».

Rena dijo: «Uno no encuentra la felicidad cuando no hay problemas; uno la encuentra a pesar de los problemas». Tú eliges.

En pocas palabras

Tú haces la elección de ser feliz primero. La felicidad es una decisión diaria.

«¿Por qué?» o «¿Qué?»

¿Cómo manejas las decepciones?

Tal vez participas en una prueba para el equipo de baloncesto y te eliminan. Haces una solicitud de empleo y te pasan por alto. Compras una bicicleta nueva y te la roban a la semana. Te enamoras del chico de la casa de al lado y él se enamora de la chica de enfrente.

Te harás preguntas como:

«¿Por qué a mí?»

«¿Por qué ahora?»

«¿Por qué me dejó?»

Puedes preguntarte una y otra vez «¿Por qué?»

Frecuentemente la pregunta importante no es “¿Por qué?”

La pregunta importante es: «¿Qué?»

1. «¿Qué puedo aprender de esto?»
2. «¿Qué voy a hacer al respecto?»

¿Es justa la vida? Tal vez no, ¡pero no importa «por qué»!

Una vez que te preguntas: “¿Qué puedo aprender y qué voy a hacer al respecto?” ya vas de salida.

En pocas palabras

Haz como si cada evento en tu vida tuviera un propósito y tus decepciones tendrán un propósito. Cada «desastre» de tu vida no es tanto «un desastre» como una situación que espera que cambies tu manera de pensar respecto a ella. No estamos aquí para ser castigados. Estamos aquí para ser educados.



Gratitud y felicidad

La mayoría de nosotros crecemos con la idea de que no estamos bien. Pronto damos por hecho que nuestras familias, casas, autos y calificaciones no están bien. Nos concentramos en lo que nos falta: «Si tan sólo me respetaran en la escuela»; «si tan sólo tuviera mejor ropa». ¿Puede extrañarnos que la felicidad nos resulte tan elusiva?

Cada vez que nos sentimos agradecidos por algo nos sentimos mejor. Cada vez que decimos «Gracias» estamos afirmando: «Acepto lo que tengo y el lugar en el que estoy».

La felicidad nace de concentrarte en lo que tienes, no en lo que te falta.

En pocas palabras

Si en verdad te interesa ser feliz, en algún momento tendrás que sentir agradecimiento. Si dices: «Cuando mi vida mejore entonces me sentiré agradecido», ¡nunca lo estarás!



Las leyes de la vida

Puedes tener algo frente a tus narices...

Cuando tenía diez años mi posesión más valiosa era mi pelota de futbol. Comía con ella, dormía con ella y la lustraba semanalmente (en vez de lustrar mis zapatos). Sabía todo sobre futbol, pero sobre otras cosas, por ejemplo de dónde venían los bebés, no sabía nada.

Una tarde estaba jugando en la calle y perdí mi preciada pelota. La busqué en todas partes. Creí que alguien la había robado.

Finalmente vi a una mujer que parecía estar escondiéndola debajo de su chaqueta. Me dirigí hacia ella y le pregunté: “¿Qué cree que está haciendo con mi pelota metida en la ropa?”

Resultó que no tenía mi pelota, pero esa tarde aprendí de dónde vienen los bebés y cómo se ve una mujer con nueve meses de embarazo.

Más tarde, ese mismo día, encontré mi pelota.

Lo que más me fascinó fue por qué antes de los diez años nunca había reparado en una mujer embarazada, y por qué a partir de entonces parecían estar en todos lados.

En pocas palabras

Hay momentos en nuestras vidas en los que estamos listos para recibir información nueva. Hasta entonces podemos tener cosas frente a nuestras propias narices y no darnos cuenta de ellas.

Leyes naturales

Si tomas un elevador hasta el último piso del edificio más alto de la ciudad, te escabulles a la azotea y saltas, ¿qué ocurrirá?

¡Experimentarás la fuerza de gravedad!

¿Y que ocurriría si no creyeras en la gravedad? ¿También caerías?

¿Qué ocurriría si te escabulleras a la azotea a las tres de la mañana y saltaras?
¿Caerías de todos modos?

La gravedad es una ley natural. No le importa si crees en ella o no. Simplemente ocurre.

Las leyes naturales gobiernan el universo y todo lo que hay en él. Estas leyes controlan el movimiento de los planetas, los ciclos de las mareas y los cambios de estación. Y no tienes que creer en ellas.

La mayoría de la gente acepta que todo en el universo está gobernado por leyes invisibles tales como la gravedad, el magnetismo o la electricidad. Pero cuando se trata de sus propias vidas y de sus éxitos y fracasos, empiezan a hablar del destino, el azar y las «rachas de mala suerte».

Existen otras leyes y principios naturales que afectan tu vida tanto como la gravedad. La manera en que las utilices determina tu éxito o tu fracaso. Al igual que la gravedad son invisibles, ¡pero puedes ver sus efectos! Estas reglas se imponen seas un bosquimano de Kalahari o un programador de computadoras.

Puedes trabajar con ellas o puedes darte de topes con ellas.

La Ley de la semilla

Observa un manzano. Puede que haya quinientas manzanas en el árbol, cada una con diez semillas.

Tal vez te preguntes: «¿Por qué se necesitan tantas semillas cuando sólo crecen unos cuantos árboles?»

La naturaleza tiene algo que enseñarnos aquí. Nos está diciendo: «La mayoría de las semillas nunca se desarrollan. Si en verdad quieres que algo ocurra será mejor que lo intentes más de una vez».

Esto puede significar:

Que irás a veinte entrevistas para obtener un trabajo.

Que probarás diez pares de zapatos para encontrar uno que te quede perfectamente.

Que conocerás a cien chicos de la escuela para encontrar a un amigo especial.



También significa que la gente exitosa fracasa más veces: ¡ellos plantan más semillas!

Además, la Ley de la semilla nos dice: «Recoges el fruto después de hacer el trabajo». Aras la tierra y riegas la semilla (esfuerzo), esperas un poco (paciencia) y entonces cosechas los frijoles. Esfuerzo + paciencia = resultados.

Algunas veces olvidamos este principio. Nos preguntamos: «Si hoy planto frijoles, ¿qué obtendré a cambio mañana?» La respuesta es: semillas de frijol mojadas. La Ley de la semilla dice: «Plantas hoy y cosechas... después». Si siembras frijoles hoy cosecharás frijoles dentro de cuatro meses.

Dice Fred: «Si me gustara la escuela, en verdad le echaría ganas; pero no me gusta, así que no trabajo». ¡Te equivocas, Fred! Uno sólo empieza a disfrutarlo después de hacer el esfuerzo. Es entonces cuando te empiezas a sentir bien al respecto.

Primero el esfuerzo, luego la cosecha. Es un principio.

Dice Mary: «Deme un ascenso, entonces dejaré de dormirme en el trabajo». Dice Frank: «Págueme más y dejaré de enfermarme». Dice Jane: «Si tuviera una buena relación, sería más considerada con mi novio». Totalmente equivocados. Necesitamos el esfuerzo *primero*.

Cuando comprendemos la Ley de la semilla no sufrimos tantas decepciones. Dejamos de sentirnos como víctimas.

Las leyes de la naturaleza no son para tomarlas de manera personal. Sólo tenemos que entenderlas, y trabajar con ellas.

La Ley de causa y efecto



Te apuesto que nunca has oído a nadie decir: “Me levanto temprano, hago ejercicio, estudio mucho, pongo el máximo esfuerzo en todo lo que hago y nada bueno está pasando en mi vida”.

Si tu vida es gris y aburrida, ¡analiza cuánto esfuerzo estás poniendo en ella!

Tu vida es un sistema de energía, y tú conoces los sistemas de energía gracias a la clase de física. Si aplicas energía obtienes algo. Si aplicas esfuerzo, obtienes resultados.

El éxito siempre necesita de esfuerzo, incluso para esos chicos de la escuela que parecen sacar puros dieces sin estudiar siquiera. ¡Puedes apostar que la mayoría de ellos va a casa y estudia hasta que se les seca el cerebro! Pero les gusta parecer listos, así que fingen no esforzarse. No les creas.

En pocas palabras

¿Quieres mejores resultados? Incrementa tu esfuerzo.

Ondas

La vida se desarrolla en ondas. Ya has oído hablar de las ondas de sonido, las ondas de

luz, las ondas cerebrales y las microondas. En términos no científicos, las ondas demuestran que las cosas tienden a viajar en grupo.

Esto significa que las crisis familiares, las invitaciones a fiestas de cumpleaños, las cuentas por reparación del auto y las tareas escolares también tienden a viajar en grupos. Si recuerdas esto no te pondrás tan nervioso. Puedes planear con anticipación. Cuando pases un mes sin cuentas que pagar, puedes decirte: «Apartaré algo para la siguiente onda».

Cuando la siguiente onda te alcance, puedes decirte: «Ya conozco estas ondas. Es sólo temporal».

Una cosa lleva a la otra

¡A veces parece que todos tienen suerte menos tú!

Imagina que todos tus amigos tienen magníficos trabajos de medio tiempo y que todos ganan bien. Tú también necesitas un empleo para ganar algo de dinero, y el único que encuentras es en un lavado de autos. Te preguntas: «¿En verdad quiero estar bajo el sol y la lluvia, lavando autos y haciendo prácticamente nada?»

Si lavar autos es el único trabajo que puedes encontrar, ¡tómalo! Algunas veces podemos cometer el error de ser demasiado selectivos. Podemos rechazar una oportunidad diciendo: «No es exactamente lo que quiero». Si es todo lo que tienes por el momento, tómalo, domínalo, y haz que una cosa te lleve a la otra. Si no tienes nada grande para hacer, empieza con algo pequeño. Aviéntate al agua.

Uno progresa en la vida:

- A) Desarrollando sus habilidades
- B) Relacionándose con las personas adecuadas
- C) Demostrando su compromiso

Si trabajas en el lavado de autos ocurrirá que:

1. Sentirás una confianza que antes no tenías, y eso es muy útil.
2. Alguien se fijará en ti, alguien te dará un ascenso, alguien sabrá que estás lavando autos y te pedirá que trabajes para él, o algún día alguien llegará al lavado de autos y dirá: «Eres muy educado y muy buen trabajador. Ven a trabajar para mí y te daré el doble de lo que ganas en este lugar».

Ninguna experiencia está de más. También es más fácil ser contratado en un segundo empleo si ya tienes algo de experiencia laboral.

Empieza donde puedas. Haz tu mejor esfuerzo en lo que se te presente y las

oportunidades empezarán a encontrarte. A esto se le llama hacer una reputación. Se le llama «una cosa lleva a la otra».

Conforme mejoras, el juego se hace más grande

Cuando tenemos éxito en un juego pequeño, podemos participar en otro más grande y luego en otro aún más grande.

Cuando entramos a la escuela empezamos en el primer grado. Después avanzamos al segundo, al tercero, etcétera. Es un sistema eficaz, y el principio es: «Conforme MEJORAS, el juego se hace más GRANDE».

En algún momento las personas pierden de vista esto. Frank está luchando por hacer los pagos de su auto. En veinte años de trabajo ha ahorrado la fabulosa cantidad de ochenta y siete centavos. Nos dice: «Si tuviera un millón de dólares sabría cómo cuidarlos». ¡Te equivocas! Tu misión ahora, Frank, es aprender a ahorrar diez dólares. Los cientos vienen antes de los miles, y así hasta que llegas al millón.

La vida es un avance gradual. La pregunta es: «¿QUÉ ESTÁS HACIENDO CON LO QUE TIENES?» Mientras la respuesta sea «no mucho», nada mejorará.

En pocas palabras

La vida premia los esfuerzos, no las excusas.

¡Todo está relacionado!

¿Te has fijado que cuando haces ejercicio regularmente sientes ganas de alimentarte con comida más sana?

¿Te has fijado que cuando te alimentas con comida más sana tienes más energía y sientes ganas de hacer más ejercicio?

Todo en la vida está relacionado.

- La manera en que piensas afecta la manera en que te sientes.
- La manera en que te sientes afecta la manera en que caminas.
- La manera en que caminas afecta la manera en que hablas.
- La manera en que hablas afecta tu pensamiento.

El esfuerzo que pongas en un aspecto de tu vida afecta a todas las demás partes.

Cuando trabajas un poco más en la escuela te sientes un poco mejor en casa.

Cuando te sientes mejor en casa te sientes más feliz en la escuela.

¿Qué significa todo esto? Que todo está relacionado y que todo influye en todo lo demás.

Significa que:

1. Para mejorar tu vida puedes empezar tomando cualquier camino positivo. Puedes empezar con un plan de ahorro, una lista de metas o un programa de ejercicios. Ese camino positivo te llevará a otros resultados positivos porque todo está relacionado.

2. No importa dónde empieces a poner más esfuerzo en tu vida. Lo que importa es que lo HAGAS.

3. ¡Esto trabaja en ambos sentidos! Si dejas que una parte de tu vida se derrumbe, todo empezará a derrumbarse. ¡Esto hace que no perdamos la atención!

En pocas palabras

Cuando te esfuerzas en un aspecto de tu vida te sientes mejor en los demás aspectos. ¡Todo lo que haces influye!

Las pequeñas cosas son importantes

Yo solía pintar retratos para ganarme la vida. La gente me preguntaba: «¿Cuál es el secreto para que el dibujo se parezca a la persona?»

No hay ningún secreto. Hacer que un dibujo se parezca a una persona depende de muchos factores. Depende de los ojos y de percibir el tamaño, el ángulo, el color y la perspectiva correctas. Depende del ángulo de la nariz. Depende de la forma de la boca y de lograr dibujar la curvatura única de los labios. Y luego están el tono de piel, la forma e inclinación de la cabeza, la expresión...

Todo esto hace que pintar sea como jugar un partido de golf. Hay mil cosas que influyen...



Para hacer un buen tiro debes representártelo en la imaginación, flexionar las rodillas, mantener la cabeza quieta, relajar la empuñadura, balancear el palo suavemente, olvidar la discusión de esta mañana con tu novia, relajar el cuerpo, elegir el palo correcto, mirar la pelota.

Lo que hace que el golf sea como manejar un restaurante.

Hay mil cosas que lo hacen funcionar: sanitarios limpios, buena ubicación, menú interesante, cocina limpia, empleados simpáticos, ingredientes de buena calidad. ¡Y aun así algunas semanas saldrá perdiendo dinero!

El éxito no es el resultado de hacer «bien» una sola cosa importante. Es la suma total de hacer cientos de cosas lo mejor que puedas, repetida y consecuentemente.

La mejoría es el resultado de hacer mejor cada pequeña cosa.

Los perdedores creen que un día un golpe de suerte cambiará sus vidas.

Los ganadores saben que un esfuerzo repetido en cada pequeña cosa, día a día, es lo que cambia tu vida.

En pocas palabras

El secreto es que no hay secreto.

La disciplina

Ten la disciplina de hacer pequeñas cosas que no te gustan y podrás pasarte la vida haciendo las grandes cosas que te gustan.

Disciplina no es la palabra favorita de todos. En cuanto a su popularidad probablemente se encuentra clasificada en algún lugar entre el dentista y la diarrea. Pero la disciplina es lo que marca la diferencia. La vida es una negociación entre el placer

inmediato y la recompensa a largo plazo.

La disciplina en las pequeñas cosas —estudiar en vez de ver televisión— trae como consecuencia algo grande: mejores calificaciones.

La disciplina en las pequeñas cosas —tres sesiones a la semana en el gimnasio— trae como consecuencia algo grande: una vida más sana.

La disciplina en las pequeñas cosas —ahorrar cinco dólares al día en vez de derrocharlos en comida chatarra— trae como consecuencia algo grande: tu propio auto.

La clave para la disciplina es saber por qué quieres algo. Si tienes un objetivo y algo por lo cual ahorrar es más fácil ahorrar. Si tienes claro por qué quieres mejorar tus calificaciones es más fácil estudiar. Algo más con respecto a la disciplina: cuando eres disciplinado no necesitas que te impongan la disciplina desde fuera. Como resultado, tú diriges tu vida y nadie te dice qué hacer.

Cuando no eres disciplinado obtienes la disciplina desde fuera. Las personas que no pueden disciplinarse a sí mismas frecuentemente terminan en trabajos en los que sólo reciben órdenes. Las personas que carecen absolutamente de disciplina se encierran a sí mismas.

El principio de la rana

Hay una historia sobre una rana y un balde de agua que ilustra la Ley del deterioro.



Si tomas una rana inteligente y feliz y la dejas caer en un balde de agua hirviendo, ¿qué hará la rana? ¡Saltar afuera! La rana dirá inmediatamente: «¡Esto no es divertido! ¡Me largo!»

Pero si tomas a la misma rana o a alguno de sus parientes y la dejas caer en un balde de agua fría, colocas éste en la estufa y lo calientas poco a poco, ¿qué pasará entonces? La rana se relajará, y unos minutos después se dirá: «Parece que está tibio aquí». Al poco rato tendrás una rana cocinada.

¿Cuál es la moraleja? Cuando el cambio es gradual la rana no se da cuenta de lo que está pasando hasta que es demasiado tarde. Al igual que la rana nosotros podemos ser engañados, ¡y de repente puede ser demasiado tarde!

PREGUNTA: Si mañana despertaras pesando 20 kilos más, ¿te preocuparías? ¡Por supuesto que sí! Llamarías al hospital y dirías: «¡Es una emergencia! ¡Estoy gordo!» Pero cuando las cosas ocurren gradualmente —un kilo este mes, otro el siguiente—, tendemos a pasarlas por alto. De pronto pesas 20 kilos más.

Cuando gastas diez dólares más de la cuenta en un día, no hay mucho problema. Pero si lo haces otra vez mañana y el día siguiente y el siguiente, terminarás quebrado. Las personas que quiebran, ganan peso o reprueban los exámenes, normalmente no lo hacen debido a un gran desastre. Es un poco hoy y un poco mañana. Finalmente un día... ¡Bum!, y luego se preguntan: «¿Qué ocurrió?»

Las cosas pequeñas se convierten en cosas grandes, como las gotas de agua que desgastan una roca. El principio de la rana nos dice que vigilemos la dirección que llevamos. Cada día debemos preguntarnos: «¿A dónde me dirijo? ¿Estoy más en forma, más sano, más feliz y próspero que el año pasado?» Si no, necesitamos cambiar lo que estamos haciendo.

En pocas palabras

Esto es lo terrible: no hay posibilidad de estarse quieto. Si no vas de subida, vas de bajada.



«Brad, ¿alguna vez te conté cuando casi me tuerzo el tobillo?»

Tu estrategia

Sirve de algo el pensamiento positivo?

Imagina que vas sentado en un jumbo en algún lugar sobre Europa cuando uno de los motores se desprende del ala. ¿Cómo te gustaría que reaccionara el piloto? ¿Te gustaría que dijera: «¡Manténganse en calma y abróchense los cinturones! Este será un vuelo agitado, pero encontraremos la manera de llegar a casa»?

¿O te gustaría que el capitán corriera de un lado para otro gritando: «¡Vamos a morir! ¡Vamos a morir!»? ¿Cuál crees que tenga más posibilidades de aterrizar a salvo?

Ahora piensa en tu vida diaria, en la que tú eres tu propio piloto. ¿Cuál es la actitud más adecuada para resolver tus problemas, «Encontraremos la manera» o «¡Vamos a morir!»? Esta es la esencia del pensamiento positivo. No da garantías, pero te ofrece las mejores oportunidades.

Los perdedores se concentran en lo difícil hasta que todo lo que ven son problemas. Las personas que piensan positivamente se concentran en lo que es posible. Al concentrarse en las posibilidades hacen que las cosas sucedan.

Cuida tu boca

Fred y Bob son los adversarios en una pelea de box. Fred dice: «Voy a tratar de ganar». Bob dice: «Voy a ganar». ¿A quién le apostarías?

Las palabras que utilizamos indican a la gente qué tan convencidos estamos.

¿Qué ocurre con las personas que dicen: «Trataré de llegar a tiempo»? Siempre llegan tarde. ¿Qué ocurre con los que dicen: «Trataré de estar ahí»? Jamás se presentan. La palabra «tratar» es para perdedores. Significa que eres una hoja arrastrada por el viento.

Las personas de acción no utilizan palabras como «trataré». Cuando James Bond ve a una supermodelo a punto de caer en un volcán en llamas, no le dice: «¡TRATARÉ... de salvarte!»

Sustituye la palabra «trataré» con «haré»: «Lo haré», «Ahí estaré», «Aprobaré

química».

Otra frase que usamos de manera fraudulenta es «no sé». Digamos que no has aprendido a nadar todavía. Si alguien te pregunta: «¿Sabes nadar?» lo mejor es contestar: «¡No todavía!» Sin duda puedes aprender a nadar si le dedicas el tiempo necesario. Decir «No, no sé» sugiere que la condición es permanente, lo cual no es así.

¿Te parece que me estoy poniendo demasiado técnico? No. Las palabras que utilizamos envían mensajes al subconsciente y determinan si «Estoy bajo control» o «Estoy fuera de control».

Cumple tus promesas

¿Cuántas veces tus amigos te dicen cosas como:

«Te ayudaré» y no lo hacen,

«Te llamaré» y no lo hacen,

«Te pagaré lo que te debo», y se olvidan completamente de ello?

¿Qué piensas de esos amigos? Yo pierdo el respeto por ellos. Uno deja de confiar en ellos.

Si quieres que los demás te respeten cumple tus promesas. Evita hacer compromisos que no tienes la intención de cumplir. Si alguien te pide que hagas algo y tú no quieres hacerlo, di: «Esta vez no puedo, pero si cambio de opinión te llamaré».

Esta estrategia te protege de situaciones embarazosas, hace la vida más fácil y evita que quedes mal. Cuando eres cuidadoso con tus promesas tus amigos empiezan a confiar en ti. Además tú empiezas a confiar en ti mismo.

Las personas exitosas no se toman demasiado en serio, pero sí toman en serio sus palabras.

¡Organízate y deshazte de la basura!

¿Quieres sentirte mejor contigo mismo? Arregla tu cuarto y deshazte de la basura.

¡Lo digo en serio!

Pruebas psicológicas demuestran que las personas sufren más estrés en habitaciones y oficinas desordenadas. En espacios ordenados nos sentimos más relajados y con más energía.

Los ríos saludables se limpian a sí mismos. Los árboles dejan caer hojas viejas y frutos. Tu cuerpo se siente mejor cuando lo lavas. También tu cuarto.

Podemos aprender de la naturaleza. La naturaleza conserva lo esencial y se deshace de la basura. A eso se le llama organización.

Si quieres sentirte mejor con respecto a tu vida o tus estudios, organízate. Arregla tu escritorio, ordena tus libros y tus folders. Tal vez pienses: «Mi escritorio es un caos, pero un caos organizado. ¡Yo soy muy eficiente!» ¡Sí, cómo no!

¿Cómo te sentirías si te llevaran a la sala de operaciones para una intervención quirúrgica del cerebro y encontraras el equipo de médicos entre montones de viejas agujas, vendas y botellas, envolturas de hamburguesa, y el cirujano en jefe te dijera: «No se preocupe. ¡Esto es un desastre, pero todo está bajo control!»?



Siempre que el desempeño es importante está presente la organización. Los bomberos siempre saben dónde encontrar sus cascos; los conductores de ambulancias tienen un lugar determinado para poner las llaves.

Cuando te pongas a ordenar, establece pequeñas metas. En vez de decir: «Voy a arreglar todo el cuarto», arregla un armario y después otro. Ve tomando impulso poco a poco.

Lo más difícil es comenzar.

¡Pide a los demás!

Cuando tenías cuatro años de edad eras muy bueno para pedir. «Mamá, ¿me compras un helado?» «Papá, ¿me compras un pistola de agua?» Quizá todavía seas muy bueno para pedir regalos, dinero, favores o cualquier otra cosa a tus papás.

Pero tal vez te has olvidado de pedir ayuda a otras personas.

Si has hecho todo tu esfuerzo para arreglar tu bicicleta, entender el programa de la computadora o juntar al equipo de futbol y estás completamente atascado, pregúntate a quién conoces que te pueda ayudar. Vecinos, maestros y amigos normalmente están más que dispuestos a ayudar. Pero no pueden hacerlo si no se los pides.

Las personas pueden ser muy solícitas y generosas con su tiempo. Y pueden ayudar especialmente si ven que ya has hecho un gran esfuerzo.

En pocas palabras

Si no pides, no recibes.

Aprende de la gente

Tú aprendiste a hablar escuchando a tu familia y amigos. Aprendiste a caminar, comer, cantar y a hacer la mayoría de las cosas observando a la gente a tu alrededor. Ellos fueron tus modelos.

¡Y adivina qué! Esa técnica aún funciona. Si quieres mejorar en algún aspecto, estudia a otras personas.

Observa cómo camina la gente segura, y camina como ellos.

Escucha cómo habla la gente segura, y habla como ellos.

Encuentra a una persona rica, ¡y ahorra como ella!

Si quieres ser un buen estudiante, un gran deportista o un músico de primera, encuentra un buen modelo. Haz preguntas. Métete en sus cabezas. Aprende a pensar como ellos piensan.

Por supuesto, con el tiempo desarrollarás tu propio estilo, ¡pero un buen modelo puede ponerte en marcha!

Confiesa antes de que se den cuenta

Imagina que pediste prestado el auto nuevo de papá. Las últimas palabras que él te dijo fueron: «Hagas lo que hagas, no lo vayas a rayar». No pasan ni 20 minutos que saliste del garaje cuando le das a un semáforo y rayas la pintura de la puerta del conductor.

Cuando regresas a casa esa noche esperas que tu papá esté dormido. Así no tendrás que decirle. Desgraciadamente está viendo televisión, de modo que te dices: «Papá está descansando, no quiero molestarlo. Le diré más tarde».

Al poco rato él apaga la televisión. Te dices otra vez: «No quiero arruinarle la noche. Le diré en la mañana».

Cuando te levantas a la mañana siguiente papá está desayunando, y piensas: «Si le digo ahora le dará una indigestión. Mejor le digo después».

Suena el teléfono. Es uno de los empleados de papá con la noticia de un problema en el trabajo. ¡Parece que papá está molesto por la llamada!

«Ahorita está enojado», te dices, «¡será mejor no decirle sobre el auto en este momento!» Enseguida papá se dirige al garaje, ve su auto y regresa precipitadamente a la casa. Ahora está realmente furioso. Ahora quiere matarte.

Fíjate en lo que pasó aquí. Pospusiste lo inevitable. En vez de decir a papá desde el principio te sometiste a 12 horas más de estrés. Cuando él lo descubrió, ¡obtuviste más estrés!

Si cometes un error, el mejor momento para reconocerlo es lo más pronto posible. Eso disminuye tu sufrimiento y la gente, aun los papás, respetarán tu honestidad y tu valor.

En pocas palabras

La vida funciona mejor cuando asumimos el control de la situación. Si cometiste un error grave, cuéntalo antes de que lo descubran.

Poder. Si alguna vez has dado un batazo o metido un gol, sabes que los deportes pueden ser muy divertidos. Además, lo que aprendes en la mesa de ping pong, en la cancha de badminton o en las pendientes para esquiar lo puedes aplicar en todos los aspectos de tu vida. Por ejemplo:

Conserva la calma. Enojarse nunca funciona. ¿Has visto alguna vez a un jugador de tenis enojado? Está perdido. ¿Qué me dices de los boxeadores y pilotos de autos de carreras furiosos? ¡Son pan comido! Lo mismo ocurre con los papás y los maestros.

No odies a tu adversario. Concéntrate en mejorar tu desempeño. Odiar a las cosas y a la gente drena tu energía, envenena tu cuerpo y te distrae de lo que deberías estar haciendo.

Vive el presente. Es posible pensar demasiado. Uno hace su mejor tiro y lanza su mejor pelota cuando se olvida del marcador. Mientras menos te preocupes por ganar y por lo que piensan los demás, mejor te desempeñas.

Forzar las cosas no sirve de nada. El verdadero poder se manifiesta cuando estás relajado. ¡Intenta darle a una pelota de beisbol con fuerza bruta! Uno es más poderoso cuando no intenta demostrar que es poderoso. Esto también se aplica en las relaciones personales.



Si piensas que el mundo está en tu contra, así será. Culpar a los demás no sirve. Una vez que das por hecho que todo está mal, que el árbitro, el viento y la pelota están tratando de arruinar tu vida, así será. Los deportistas exitosos son como cualquier otra persona efectiva: asumen la máxima responsabilidad. No culpan a sus mamás.

Un desempeño excepcional es resultado de un compromiso excepcional. El observador superficial da por hecho que un Kobi Bryant o un «tiger» Woods sencillamente nacieron con más talento. Pero todos hemos recibido dones. Un análisis más detallado demuestra que las estrellas se exigen más que cualquier otra persona.

En los deportes, como en la vida, debes concentrarte en lo que quieres. (Esto es un repaso del capítulo 5.) Cuando piensas en lo que no quieres que ocurra, por ejemplo una doble falta, un tiro de golf que va a dar al agua o un pase incompleto, ¡eso es lo que ocurre! ¿Por qué? Porque tu mente trabaja con imágenes. Siempre que te dices: «¡No mandes la pelota a la red!», tu mente crea una imagen del mal tiro. Entonces trabaja con la única imagen mental que tiene: la imagen de una pelota en la red. ¡Y tú lo haces realidad!



El miedo es un asesino no sólo en los deportes, sino también en una entrevista de trabajo, en un discurso o en cualquier cosa que quieras hacer. Cuando te concentras en lo que temes y formas esas imágenes desastrosas en tu cabeza, vas directo al desastre. Concéntrate en lo que quieres.

En pocas palabras

Practica algún deporte, no por los trofeos que puedas ganar, sino por las lecciones que puedes aprender.

¿Cuándo debo renunciar?

Imagina que has empezado a estudiar piano y ya estás pensando: «Es demasiado difícil. Tal vez debería aprender a tocar el triángulo». O quizás has empezado un curso de física y estás sorprendido por lo complicado que es. Te preguntas: «¿Será momento de renunciar y buscar algo más sencillo?»

¡No! ¡El mejor momento para renunciar es DESPUÉS DE TRIUNFAR! ¿Por qué? Porque el éxito tiene que ver más con la persistencia que con el talento. Con práctica posiblemente logres hacer bien la mayoría de las cosas, tal vez no como un experto, pero sí razonablemente bien. Y uno no descubre lo divertido que es algo hasta que puede hacerlo razonablemente bien.

Hasta que puedas tocar una docena de canciones en el piano no sabrás lo emocionante que es hacer música. Hasta que hayas aprobado un curso de física no sabrás lo bien que se siente.

Por supuesto que a veces uno intenta cosas que resultan ser pésimas ideas, pero en general lo determinante es la persistencia.

Cuando terminas lo que empiezas ocurren dos cosas:

1. Piensas con cuidado antes de iniciar algo.
2. Desarrollas el hábito del éxito.

Establece una meta razonable, alcázala y luego decide si renunciarás. ¡Es sorprendente cómo un pequeño éxito puede hacerte cambiar de idea!

Hormigas

¡Uno puede aprender mucho de las hormigas!

Encuentra una hormiga que esté concentrada en lo suyo y pon el pie en su camino. ¿Qué es lo que hará? Intentará pasar por debajo, por arriba y por en medio. ¿Hasta cuándo? ¡Hasta que muera!

Eso es determinación: ¡sigue intentando hasta que mueras!

En pocas palabras

Uno nunca está vencido hasta que renuncia.





Objetivos: ¿por qué tomarse la molestia?

¿Alguna vez te ha pasado esto?

Vas con un amigo y le preguntas: «¿Qué estás haciendo hoy?»

—Nada.

—¿Qué hiciste ayer?

—Nada.

—Bien, ¿y qué planeas hacer el resto de tu vida?

—No sé.

¿Cómo se siente estar con personas como ésas? ¡Es muy aburrido! Uno siente ganas de darles un zape en la cabeza, o echarles un balde de agua fría.

Las personas interesantes siempre están yendo a algún lado. Están emocionadas. Si tú quieres pasar el resto de tu vida simplemente flotando a la deriva, bien podrías ser una ameba. Es perfectamente posible pasar tu vida haciendo nada y yendo a ninguna parte, ¡pero te aburres mortalmente y aburres a todos a tu alrededor!

Lo importante es en qué te conviertes

A veces tomamos el periódico y leemos que un contador atravesó el Atlántico en una tina de baño, o que un bibliotecario está cruzando los Estados Unidos en camello.

Tal vez nos preguntemos: «¿Por qué no toman un avión?»

La respuesta es: Si viajas en una tina de baño (o en un camello), cuando llegues a tu destino serás una persona completamente diferente a la que partió. No sólo llegas sabiendo mucho más sobre las estrellas, la lluvia y la navegación; llegas sabiendo mucho más acerca de ti mismo, de tu valentía y de tus capacidades.

Comprar un boleto de avión no produce los mismos resultados.

Cuando te fijas un objetivo como aprender a tocar la guitarra, competir en un triatlón,

obtener un grado académico, un ascenso o aprender francés, llegas a tu meta siendo una persona distinta de la que empezó.

De eso se tratan los «objetivos»: de lo que hacen de nosotros en el proceso de alcanzarlos. Por eso nos tomamos la molestia.

¡Apuesto a que tus amigos no siempre comprenden esta idea! Puede que te fijes un objetivo —tal vez uno relacionado con el ejercicio, uno académico o uno personal— y te digan: «¿Para qué te molestas? ¿Qué estás tratando de demostrar?»

Tal vez te digan: «¡Es demasiado difícil!» «¡Toma mucho tiempo!» «¡Puedes fracasar!» «¡Es más fácil quedarse en cama!»

Todo esto puede ser verdad. ¡Por eso es que te sientes tan bien cuando cumples tus objetivos!

En pocas palabras

La razón de fijarnos metas no es qué podemos OBTENER, sino en qué nos podemos CONVERTIR.

Está bien equivocarse

Imaginemos que haces una prueba para el papel principal de la obra de teatro de la escuela y descubres que no te gusta actuar. Eso está muy bien. Has descubierto algo más sobre ti mismo. Bórralo de la lista. Ahora puedes decir: «¡Olvida Hollywood!» ¿De qué otra forma podrías haberlo descubierto si no era probando?

Imagina que empiezas una licenciatura en derecho y no te gusta. Está bien. (Sé de qué hablo. ¡Yo empecé la carrera de derecho y la odié!) ¿De qué otra forma podrías saberlo si no era intentándolo?

Uno llega a ser feliz y próspero haciendo muchas cosas, cometiendo muchos errores y tomándose el tiempo para aprender de lo que no resultó.

En la escuela aprendemos a temer las equivocaciones. La meta es: «Comete la menor cantidad de errores posible y serás el primero de la clase». Esto funciona para los exámenes, pero no para la vida en general.

Aprendemos más de nuestros errores. Cuando triunfamos, normalmente celebramos y a veces somos engreídos.

Las equivocaciones y las decepciones duelen mucho. Hacen que nos retiremos y pensemos sobre ellas. Nos concentramos. Cuando fracasamos nos ponemos a trabajar, lo intentamos con más ahínco, regresamos con más fuerza.

Einstein reprobó matemáticas en la escuela. Abraham Lincoln perdió diez elecciones en un lapso de treinta años antes de convertirse en presidente.

Un fracaso no es un final.
Un fracaso es un comienzo.

La pregunta es: «¿El fracaso te hace más débil o te hace más fuerte?»

«¡Nadie me apoya!»

Tal vez no te apoyen. Tal vez no crean en ti. ¡Eso le pasa a los mejores!

El cantante más famoso de la historia:

En 1954 Elvis Presley se presentó en el Grand Ole Opry... y fue despedido por su manejador, Jimmy Denny. Denny dijo a Presley: «No tienes futuro, hijo. Regresa a manejar camiones».

¿Qué habría pasado si Elvis hubiera dicho: «Renuncio»?

El basquetbolista más grande de la historia:

Michael Jordan fue cortado del equipo de basketball de su preparatoria. Probablemente conozcas el resto de la historia.

¿Qué habría pasado si...?

Tal vez hayas tenido la idea de que los grandes estudiantes, los primeros actores, los cantantes famosos y los atletas de primer nivel triunfaron porque tuvieron suerte. ¡Te equivocas!



Lo voy a repetir: ellos triunfaron porque lo quisieron más que cualquier otro.

En pocas palabras

La suerte nunca es suficiente.



«¡Pero todo está en mi contra!»

En el año 2001 Oprah Winfrey fue reconocida por la revista Forbes como la persona mejor pagada del espectáculo. ¡Pero las cosas no empezaron así!



Ella nació de padres adolescentes en la extrema pobreza. Cuando era niña parientes varones abusaron sexualmente de ella. Pasó su adolescencia yendo de un problema a otro. A los 14 años dio a luz a un bebé prematuro que murió poco después. Utilizó drogas. Ha padecido obesidad gran parte de su vida.

Su primer trabajo fue en una pequeña estación de radio de Nashville, a los 19 años. A través del estudio, del trabajo duro y de la confianza en sí misma se ha convertido en un fenómeno internacional. Es directora de una enorme empresa, tiene su propio estudio y dirige películas. Fue nominada al Óscar como mejor actriz de reparto en *El color púrpura*. También ofrece enormes contribuciones a obras de caridad en tiempo, dinero y esfuerzo.

Es una de las personas más poderosas del mundo, y también tiene el valor de contar su historia.

Hay un patrón que se repite entre las personas que cumplen sus sueños. Frecuentemente inician desde muy atrás. Puedes encontrar asmáticos que se convirtieron en campeones y multimillonarios que empezaron con nada; puedes encontrar mil historias sobre inmigrantes iletrados que llegaron a ser profesores universitarios y dueños de compañías.

Cuando las cosas están en nuestra contra uno desarrolla fuerza mental. Si la has tenido difícil hasta ahora, ¡tienes una ventaja! La fuerza que has desarrollado para sobrevivir es tu arma secreta.

«Una medalla de plata que vale una vida»

El sudafricano Terrence Parkin ganó la medalla de plata en la competencia de 200 metros de nado de pecho en las Olimpiadas de 2000. Parkin está completamente sordo. ¡No puede escuchar el disparo de salida ni la ovación de la multitud!

Éste es un ejemplo de superación y esfuerzo. Todos los atletas de primer nivel enfrentan enfermedades, heridas y terribles decepciones.

A mí me inspira gente como Terrence Parkin. Me recuerda lo que puedo hacer cuando en verdad me lo propongo. Me digo: «Si este hombre puede ganar una medalla en las Olimpiadas, ¡yo puedo cada día ser mejor y trabajar muy duro!»

En pocas palabras

Nadie alcanza el éxito tan fácilmente. Siempre hay una historia detrás de la historia.



La ley del progreso

Digamos que tienes una meta, cualquiera que sea. Tal vez estás ahorrando para comprar una bicicleta o quizá quieres mejorar tus calificaciones en la escuela. (Ahora échale un vistazo a la gráfica anterior.)

¿Qué camino crees que sigue el progreso, el de la línea ondulada o el de la línea recta?

Puedes apostar que el de la línea ondulada.

Todo progreso consiste en subidas y bajadas. Observa cómo crece un árbol. Le crecen unas hojas, llega una tormenta y las tira. Le crecen más hojas y otra tormenta se lleva algunas más. Observa las bolsas de valores o las olas en la playa. Siempre hay

subidas y bajadas. Experimentarás subidas y bajadas, pero mantén tu esfuerzo y llegarás a donde te diriges.

Las personas que renuncian no entienden esto. Creen que el progreso debe ser directo hacia arriba. Tan pronto como empiezan a resbalar un poco piensan que el juego terminó y se dan por vencidos.

Asimila este principio y grábalo en tu mente. Puede cambiar tu vida.

Otras ventajas de fijar objetivos

Digamos que te encanta el rock, así que tú y unos amigos deciden formar un pequeño grupo.

Lo interesante es esto: su objetivo puede ser hacer música, pero aprenderán muchas cosas más aparte de hacer música:

Tal vez necesiten comprar equipo, así que pueden aprender a ganar dinero, a ahorrar y quizás a liquidar alguna deuda.

Aprenderán a organizar a las personas para concertar los ensayos.

Aprenderán a trabajar duro mientras se esfuerzan por mejorar su sonido.

Probablemente aprendan algo de electrónica.

Al promover su banda aprenderán algunas cosas de mercadotecnia. Cuando empiecen a cobrar por sus presentaciones aprenderán de negocios.

Su objetivo era hacer música, ¡pero mira hasta dónde los ha llevado!

¿Cuántas veces pasa esto? Una persona empieza a aprender un idioma, digamos japonés. Conforme progresa se va interesando más y más en aquella cultura. Viaja a Japón y antes de darse cuenta está viviendo en Tokio, trabajando para una compañía japonesa o bien está casado con una japonesa.

El objetivo era aprender japonés, pero al final cambió su vida.

Cada vez que te propones alcanzar una meta, sea crear un sitio de Internet, criar canarios o ahorrar mil dólares, eso te lleva a lugares y a situaciones con las que nunca soñaste.

Esta es la razón por la que nos fijamos metas: para hacer nuestra vida interesante.

¡Arriésgate!

¿Alguna vez te ha pasado esto? Es sábado por la mañana y tu día está perfectamente planeado: tú y tus amigos irán al centro comercial, después al cine, luego a cenar y finalmente a una fiesta.

Cuando vas de salida descubres a tu madre en el camino hacia la puerta, y te dice:

«¿Cuándo vas a arreglar tu cuarto?»

Tú contestas: «Mañana».

Ella responde: «Eso dijiste la semana pasada». Parece molesta. Sube. «No saldrás de esta casa hasta que esté limpia tu habitación».

De vuelta arriba logras entrar en el cuarto a través de cajas de pizza, calcetines sucios, latas de refresco vacías, libros de la escuela, periódicos, gotas para la nariz, tazas de café, papel higiénico, revistas, discos compactos, shorts sudados, pilas, patines, pañuelos, una docena de playeras sucias, en fin... lo usual.

Y piensas: «¡Este tiene que ser el peor trabajo del mundo!»

Mientras maldices en silencio empiezas a acomodar las revistas y los discos compactos, a poner la ropa sucia en la canasta, los lápices y gomas en el cajón, las cajas de pizza en el bote de la basura. Incluso quitas las manchas de chocolate a la computadora. Las cosas empiezan a verse mejor.

De repente tienes una visión: «Yo podría tener un cuarto ordenado». Sientes una oleada en el pecho y empiezas a planear: «Reorganizaré mis estantes, clasificaré mis videos, incluso vaciaré mi bote de basura cada semana». Ahora tienes una misión. ¡Estás creando el cuarto más limpio del mundo! Aspiras el piso y hasta tiendes la cama.

Odiarás admitirlo, ¡pero casi te estás divirtiendo!

Este es el principio del arreglo del cuarto, y se aplica a escribir composiciones, cavar zanjas, ir al gimnasio o lavar el auto. Uno sólo se emociona de hacer las cosas después de empezar. Te arriesgas y entonces sientes la energía y la emoción.

A veces cometemos el error de decir:

«Cuando tenga energía empezaré a correr cada mañana». ¡No! Empieza primero.

«Cuando sienta ganas haré mi tarea». Equivocado.

En pocas palabras

La energía y el entusiasmo para realizar un trabajo se obtienen después de empezar. Esta energía nace conforme te vas involucrando emocionalmente. El secreto es empezar.

Dinero

Si quieres estar en forma necesitas un plan: tienes que correr y hacer ejercicio todos los días.



Si quieres buenas calificaciones necesitas un plan: tienes que estudiar un poco todos los días.

Si quieres tener dinero necesitas un plan: tienes que ahorrar un poco cada día. No ahorras por accidente. Necesitas un objetivo y una estrategia.

Para reunir el dinero para las cosas que quieres recuerda esto:

Ahorra primero y gasta lo que sobre.

La gente que no tiene dinero hace lo contrario: gasta primero y ahorra lo que sobra, ¡que normalmente es nada!

Quenfin Kenihan

Hace 12 años, en un restaurante en Adelaide, Australia, conocí a Quentin Kenihan, quien en ese entonces tenía 13 años de edad. Estaba confinado a una silla de ruedas y su pequeño cuerpo era del tamaño de un niño de tres años.

Su padre, Geoff, me dijo: «Quentin tiene una rara enfermedad de los huesos, osteogénesis imperfecta. Su cuerpo es tan frágil que ha tenido 300 fracturas desde que nació. Ha pasado la mitad de su vida en el hospital. Le hicimos poner unas barras de metal en las piernas para ayudarlo a caminar, pero sus músculos son demasiado débiles para soportarlo».

Recuerdo haberme preguntado: «¿Qué va a hacer este niño con su vida?»



Quentin, ahora de 26 años, aún mide 90 centímetros, y no puede ponerse de pie. En los últimos 12 años se ha fracturado 328 huesos más, prácticamente cada hueso de su cuerpo excepto el cuello. Él siente más dolor en una semana que el que siente la mayoría de las personas en toda su vida. También fue atropellado por un auto en 1999.

Pero eso no lo ha detenido. Actualmente está estudiando una licenciatura en cine en la Universidad de Flinders. Nos dice: «Sé a dónde quiero llegar. Puede que nunca lo logre, ¡pero el viaje es divertido!»

Su último trabajo fue en el campo de la mercadotecnia, y ahora Quentin tiene su propia compañía de producción. Ha hecho comerciales para televisión, dos cortometrajes y dos documentales. También ha escrito guiones para otras películas.

Actualmente vive solo. Necesita ayuda para salir de la cama, para bañarse y para vestirse. Su familia y muchas personas bondadosas lo ayudan. Lo ayudan porque es valiente, tiene un gran sentido del humor y un enorme espíritu combativo.

La gente ayuda a Quentin porque él se ayuda a sí mismo.

Mi esposa, Julie, habló con Quentin la semana pasada. Está de regreso en el hospital por una fractura en la espalda. Cinco días después voló a Los Ángeles para filmar la entrega de los óscars. ¡Qué hombre!

En pocas palabras

Nos dice Quentin: «Mientras más tiempo estás en casa pensando por qué no, menos tiempo tienes para salir y hacerlo».

¿Por qué tú no?

Cuando era niño solíamos visitar a unos amigos de la familia, los Zerner. Ellos siempre tenían Coca-cola en el refrigerador. (Mamá decía que porque eran ricos. En casa bebíamos agua.) Yo llegué a creer que si alguien tenía Coca en su casa era porque ya «la había hecho». Entonces un día tuvimos Coca en nuestro refrigerador. En aquel momento supe que la Coca no te hace una estrella.

Por un tiempo pensé que las personas que vestían de traje en verdad «la habían hecho». Papá sólo se ponía traje en los funerales, e imaginé que eso no contaba. Gradualmente me di cuenta de que usar un traje no te hace un genio.

Cuando tenía doce años quería ser Primer Ministro de Australia. «¡Los Primeros Ministros lo saben todo!» Ya no pienso lo mismo.

Hasta antes de empezar a escribir libros pensaba que los escritores debían tener toda la información.

Quizás algunas veces tú has pensado lo mismo: que hay personas que nacieron para ser felices o exitosas. No es así. Las personas exitosas no son superhombres. Tienen un cerebro, 24 horas cada día y normalmente dos brazos y dos piernas.



En pocas palabras

Nadie nace con un permiso especial para ser feliz o exitoso. Dios no baja de una nube y dice: «Este es tu momento»; no dice:

«Tú puedes» o «No puedes». ¡ERES TÚ QUIEN DECIDE!

Cada día cuenta

La mayoría de nosotros escuchamos en nuestra niñez el cuento de la tortuga y la liebre.

Escuchamos que la tortuga y la liebre participaban en una carrera. La liebre arrancó a gran velocidad y al poco rato se encontraba a unos pasos de la meta. Como se había adelantado tanto, decidió tomar una siesta. La tortuga continuó lenta y tenazmente hacia la meta. Cuando la liebre finalmente despertó no podía creer lo que veían sus ojos. ¡La tortuga estaba cruzando la línea de meta!

Hay una razón por la cual este cuento se ha contado un millón de veces —y por qué se sigue contando.

Es tu historia.

Sea lo que sea que quieras lograr, el esfuerzo constante es la mejor manera de llegar ahí.

Si estás aprendiendo francés, ahorrando para comprar una bicicleta, practicando tus

tiros libres o luchando por aprobar química, si quieres ser campeón de campo traviesa, estudiar en Harvard o ser feliz, lo que te llevará ahí es el esfuerzo diario, constante y modesto.

La vida consiste en ir construyendo. Cada día cuenta.





- ¿Has deseado ser mayor de edad?**
- ¿Te has preguntado si alguna vez te enamorarás?**
- ¿Quisieras tener más dinero?**
- ¿Te gustaría verte diferente?**
- ¿En ocasiones quisieras cambiar a tus papás?**
- ¿Te has dicho: “Nadie me comprende”?**
- ¿Te has cuestionado si eres normal?**

Si contestaste que “sí” a la mitad de las preguntas anteriores, entonces eres perfectamente normal. ¡Así que este libro es ideal para ti! Porque trata temas como los amigos, tener confianza en ti, aprender a decir no a las drogas y, en general, cómo enfrentar los problemas y retos de la juventud.



Andrew Matthews es escritor, ilustrador y conferencista internacional especializado en temas sobre actitud, felicidad, éxito y prosperidad. Más de un millón de personas han asistido a sus seminarios y conferencias en todo el mundo. Sus libros, publicados en 38 idiomas, han vendido más de 7 millones de copias en 60 países.

Sé un adolescente feliz

Título original: *Being a Happy Teen*

Publicado por acuerdo con Seashell Publishers, Queensland, Australia

Primera edición digital: junio, 2016

D. R. © 2001. Andrew Matthews y Seashell Publishers

D. R. © 2016, derechos de edición mundiales en lengua castellana
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.

Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso, colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P.
11520,
México, D.F.

www.megustaleer.com.mx

D. R. © Gerardo Hernández Clark, por la traducción

D. R. © 2015, Penguin Random House/Jesús M. Guedea C., por el diseño de portada

D. R. © Times Editores S.A. de C.V., por el diseño de interiores

D. R. © Andrew Matthews, por las ilustraciones de interiores y portada

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.com.mx>)

ISBN: 978-607-314-081-2

Penguin
Random House
Grupo Editorial



[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

Conversión eBook: *eGIANTS, Pre-Impresión y Edición Digital*

Índice

Sé un adolescente feliz

Dedicatoria

Agradecimientos

¿Soy normal?

¿Por qué duele vivir?

¿Quién soy?

Los papás

Los amigos

La escuela

Tu maravillosa mente

Felicidad

Las leyes de la vida

Tu estrategia

Objetivos: ¿por qué tomarse la molestia?

Sobre este libro

Sobre el autor

Créditos

Índice

Sé un adolescente feliz	4
Dedicatoria	7
Agradecimientos	8
¿Soy normal?	9
¿Por qué duele vivir?	13
¿Quién soy?	22
Los papás	32
Los amigos	38
La escuela	55
Tu maravillosa mente	66
Felicidad	82
Las leyes de la vida	93
Tu estrategia	104
Objetivos: ¿por qué tomarse la molestia?	113
Sobre este libro	125
Sobre el autor	126
Créditos	127