Secretos de la Mente

50 maneras de afrontar las crisis

Tirigall, Roberto

Secretos de la mente : 50 maneras de afrontar las crisis : recursos de autoconocimiento para dejar de sufrir innecesariamente . - 1a ed. - San Isidro : Triskel Press, 2013.
120 p. ; 23x15 cm.

ISBN 978-987-29658-0-8

1. Autoayuda. 2. Superación Personal. 3. Psicología. I. Título
CDD 158.1

Secretos de la Mente: 50 maneras de afrontar las crisis
© 2010: Roberto Tirigall
© 2013: Triskel Press
2da. Edición en idioma español: Triskel Press, 2013
San Isidro, Buenos Aires, Argentina.
Ediciones anteriores: 1ra. Edición: 2010 - Editorial Tres iii (Puerto Rico).

Autor: Roberto Tirigall / robertotirigall@hotmail.com
Facebook: Roberto Tirigall - autor

Edición: Cecilia Larrosa / cecilm@triskelpress.com

Diseño y Diagramación: Francisco Roca

La imagen de portada fue extraída de Internet con derechos libres y modificada.

Publicado por: TRISKEL PRESS - Chubut 1045, San Isidro - Bs. As., Argentina (1642)
Tel. (54 11) 4723-1739 - info@triskelpress.com - www.triskelpress.com

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida, archivada o transmitida en forma alguna o por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, digitalizado, grabado, ni por cualquier otro tipo de almacenamiento de información o sistema de recuperación u otros, sin previo consentimiento escrito del editor. La infracción a esto está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

ISBN 978-987-29658-0-8
Impreso en Argentina
Printed in Argentina

ROBERTO TIRIGALL

Secretos de la Mente

50 maneras de afrontar las crisis

Recursos de autoconocimiento
para dejar de sufrir innecesariamente

TRISKEL
PRESS

Agradecimientos

En ocasión de cierta entrevista para una nota en un periódico de Puerto Rico, me preguntaron entre otras cosas sobre el significado de agradecer y ser agradecidos. Recuerdo que respondí que una persona agradecida se caracterizaba por reconocer que mucho de lo que ha conseguido en la vida se debe a la colaboración y/o ayuda de otras personas.

Comenté además que es fundamental poder expresar a través de palabras, gestos, abrazos u otras manifestaciones afectivas, lo que sentimos por las personas que nos ayudan.

Por eso quiero agradecer a mi hijo Leonel, a quien corresponde el crédito por el título de este libro. Para ser más preciso, estaba yo sentado en mi oficina buscando en mi mente un título apropiado para este trabajo, cuando "Leo" se acercó y me preguntó qué estaba haciendo. Inmediatamente le respondí, "estoy tratando de encontrar el título del libro que acabo de terminar".

Él quiso saber de qué se trataba y le expliqué que era un trabajo con el que buscaba ofrecer ideas que sirvieran de ayuda a la gente, para que pudieran resolver sus crisis y conflictos. Entonces Leonel me miró a los ojos y me dijo, "lo que estás ofreciendo son secretos de la mente". Fue ahí que sentí que ese era el nombre perfecto para resumir lo que estaba escribiendo.

De modo que hacia él va mi primer agradecimiento.

Estando a las puertas de una nueva edición, esta vez en Buenos Aires, quiero agradecer especialmente a Cecilia Larrosa, editora de Triskel Press, porque además de ser una gran profesional es un excelente ser humano.

Y por último, agradezco al Universo porque sin su colaboración nada podría ser logrado.

Índice

AGRADECIMIENTOS 7

INTRODUCCIÓN 9

SECRETO 1 - *La verdadera aceptación nos conduce a la paz* 10

SECRETO 2 - *Saber esperar puede generar grandes cambios* 12

SECRETO 3 - *No conviertas hormigas en elefantes* 14

SECRETO 4 - *Aprende a distanciarte de tu mente* 16

SECRETO 5 - *Suelta las cargas pesadas* 18

SECRETO 6 - *Libérate de los miedos* 20

SECRETO 7 - *Haz lo que te gusta* 22

SECRETO 8 - *Al diablo con el perfeccionismo* 24

SECRETO 9 - *Deja que las cosas sucedan* 26

SECRETO 10 - *Cambia tú y no intentes cambiar a los demás* 28

SECRETO 11 - *Despréndete de los enredos mentales* 30

SECRETO 12 - *Aprendamos a estar en silencio* 32

SECRETO 13 - *No te tomes todo tan en serio* 34

SECRETO 14 - *¿Sabías que por nuestra cabeza circulan alrededor de cincuenta mil pensamientos diarios?* 36

SECRETO 15 - *Percibir más nos ayuda a pensar menos* 38

SECRETO 16 - *No sufras innecesariamente* 40

SECRETO 17 - *Comprende la naturaleza insaciable de la mente* 42

SECRETO 18 - *A mayor ego, más infelicidad* 44

SECRETO 19 - *Éxito y felicidad no son lo mismo* 46

SECRETO 20 - *Pedir perdón y perdonarnos nos libera de la culpa* 48

SECRETO 21 - *La risa es un poderoso remedio* 50

SECRETO 22 - *Deja de buscarte problemas* 52

SECRETO 23 - *Somos prisioneros de lo conocido* 54

SECRETO 24 - *Abandonar la agitación mental nos lleva a la paz* 56

SECRETO 25 - *Hacer mucho ruido muestra una gran carencia interna* 58
SECRETO 26 - *Empieza a ser indiferente a tus pensamientos* 60
SECRETO 27 - *No te esfuerces por aclarar situaciones* 62
SECRETO 28 - *Proyectamos en los demás nuestros gustos y rechazos* 64
SECRETO 29 - *Demasiado control nos descontrola* 66
SECRETO 30 - *Necesitamos morir para renacer* 68
SECRETO 31 - *Puedes ser flexible como el pelo o rígido como el acero* 70
SECRETO 32 - *Abrazar la incertidumbre nos permite conocer nuevos horizontes* 72
SECRETO 33 - *Vayamos hacia el desconocido espacio interior* 74
SECRETO 34 - *Observemos el estado de calma-alerta de los gatos* 76
SECRETO 35 - *Rompamos patrones o condicionamientos* 78
SECRETO 36 - *Los demás son nuestros espejos* 80
SECRETO 37 - *Don ego quier tener siempre la razón* 82
SECRETO 38 - *Criticar nos hace sentir "superiores"* 84
SECRETO 39 - *Amar no es una transacción comercial* 86
SECRETO 40 - *Saber comunicarse es un arte* 88
SECRETO 41 - *Escuchemos a los demás* 90
SECRETO 42 - *Deja de compararte* 92
SECRETO 43 - *Busquemos un tiempo para estar solos* 94
SECRETO 44 - *Lo poco gusta y lo mucho disgusta* 96
SECRETO 45 - *El cuerpo no miente* 98
SECRETO 46 - *Al disfrutar, el tiempo no existe* 100
SECRETO 47 - *Mientras más dominamos, más inferiores nos sentimos* 102
SECRETO 48 - *Yo soy así y no voy a cambiar* 104
SECRETO 49 - *Creer en lo que pienso o pensar en lo que creo* 106
SECRETO 50 - *Conocerse a sí mismo* 108

MENSAJE FINAL 111

Introducción

Mi mayor motivación para escribir este libro fue poder brindar a las personas diferentes recursos de autoconocimiento para utilizar en su vida cotidiana. Ya sea para afrontar las crisis, en la resolución de conflictos, o para alcanzar paz interior y gozar de felicidad sin objeto o motivo en especial.

Es por eso que traté de escribir Secretos de la Mente en un lenguaje claro y sencillo, fácilmente asimilable, buscando que además resulte práctico.

Recuerdo que hace muchos años un profesor de la Universidad me dijo: "Es fundamental que los conocimientos sean transmitidos lo más claramente posible y se encuentren al alcance de todos". Fue entonces cuando tomé conciencia de la importancia de una buena comunicación, en la que aquello que se desea comunicar sea transmitido con claridad, cuidando no sólo lo que se dice sino también al modo y estilo.

Entonces, con esta idea de acercar un mensaje claro, traté de que todos los "secretos" se vinculen estrechamente, pero que a la vez fuera posible elegir uno al azar y trabajar sobre el mismo sin necesidad de seguir el orden presentado en el libro.

En definitiva, los invito a ver los secretos como diferentes ríos que confluyen en el mar de la sabiduría.

Secreto 1

· La verdadera aceptación nos conduce a la paz ·

Ciertamente, la verdadera aceptación nos conduce a la paz. Pero aceptar las cosas como se nos presentan, no suele resultarnos fácil. A veces necesitamos un período de tiempo para llegar a descubrir que la verdadera aceptación de los hechos es el camino a la paz interior. Por medio de la aceptación se hace posible soltar el pasado en el que muchas veces estamos atrapados, y esto nos permite comenzar a transitar nuestro camino más ligeros de equipaje.

¿Por qué nos cuesta tanto aceptar los hechos? Porque pensamos que a través de la resistencia o la lucha ante los mismos, nos sentiremos más poderosos. Aunque en definitiva, lo que en verdad sucede es que nos vamos debilitando cada vez más. Con la lucha o resistencia, nuestro ego se va agigantando, pero el sufrimiento interior es mayor. Y a medida que nuestro ego crece, se nos muestra como más omnipotente. Mas en definitiva, esa supuesta omnipotencia deja traslucir su verdadera impotencia.

Es conveniente aclarar que no luchar con los hechos no implica volverse blando o apático. Muy por el contrario, significa que no estamos dispuestos a perder nuestra energía en el conflicto. La consecuencia inmediata de esto va a ser la obtención de una verdadera armonía interior.

El maestro oriental Jiddu Krishnamurti solía decir que, "la serena aceptación de lo que es, nos libera de lo que es". De este modo, el aceptar un hecho tal como se presenta, nos dará energía suficiente para tomar las decisiones pertinentes.

La resistencia nos hace prisioneros del conflicto,
mientras que la aceptación nos libera.

Ejercicio para lograr la verdadera aceptación:

1. Busca en el mundo exterior alguna situación o hecho que te fastidie mucho. Puede ser algún ruido molesto, un embotellamiento de tránsito, esperar una larga fila para realizar algún trámite o pago, etc.

2. Permanece con eso, sin luchar y aceptándolo tal cual es.

3. Una vez que hayas practicado en el mundo exterior, dirige tu atención hacia tu mundo interno. Trata de traer a tu conciencia algún pensamiento o sentimiento tóxico que te desagrade y al que siempre hayas querido hacer desaparecer. Por ejemplo, algo como, "nadie me querrá porque soy muy feo", "todo lo que hago me sale mal", etc. Deja entonces que el pensamiento o sentimiento tóxico esté en tu mente sin pelear contra él, como si se tratara de un ruido molesto al que no prestas en realidad atención, o un embotellamiento de tránsito del que te abstraes y no te perturba.

Verás que en la medida en que aceptes que los pensamientos tóxicos se desplacen por tu mente sin resistirlos, te afectarán menos.

4. Poco a poco podrás seguir practicando con otros sentimientos, pensamientos o imágenes tóxicas.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 2

· Saber esperar puede generar grandes cambios ·

Una historia oriental cuenta que un maestro y su discípulo tuvieron que atravesar un río que, debido al paso previo de unas carretas, se hallaba muy revuelto. Luego de cruzarlo y seguir caminando un buen rato, el maestro le pidió al discípulo que por favor volviera al río a recoger un poco de agua fresca para beber. El joven adujo que seguramente el agua no iba a estar muy buena por lo agitado que se veía el río al cruzarlo, pero el maestro pidió al joven que fuera de todas formas. Al llegar, el discípulo se sorprendió al ver que ese mismo río que un rato antes estaba revuelto con barro, se hallaba ahora claro y su agua en condiciones de ser bebida. Entonces recogió un poco, regresó y entregó el agua fresca a su maestro. Éste le preguntó: "¿Has entendido?" Con una mirada de profunda comprensión, el discípulo asintió, habiendo tomado conciencia de que a veces hay que saber esperar para que las situaciones se transformen.

Cuando alguna idea o sentimiento destructivo nos irrumpe, debemos aprender a esperar pues veremos que a medida que pase el tiempo, perderá su efecto sobre nosotros. Por el contrario cuando nos surge una idea constructiva, debemos tratar de no postergarla y llevarla a la acción de forma inmediata o lo antes posible, porque también al cabo de un tiempo desaparecerá.

Hay que saber discernir cuándo la acción es necesaria y cuándo es preferible esperar.

Los maestros espirituales George Gurdjieff y Osho, daban mucha importancia al saber esperar. El esperar está profundamente vinculado con el dejar que los acontecimientos desarrollen su curso natural o propio. Es muy común querer hacer algo sobre lo que está ocurriendo, sin comprender que a veces nuestra conducta o comportamiento puede ser muy perjudicial. No siempre lo que pensamos es lo más apropiado para el caso dado que por nuestra mente circulan a diario más de cincuenta mil pensamientos. Muchos de ellos se contradicen u oponen, otros son muy positivos, pero también están los que se caracterizan por ser extremadamente tóxicos. Es este uno de los motivos por los que resulta tan importante saber esperar.

Es fundamental observar nuestro proceso mental para saber considerar cuándo un pensamiento hay que llevarlo a la acción inmediatamente o cuándo esperar a que el mismo se disipe.

Ejercicio para aprender a esperar:

1. Busca un lugar que te resulte cómodo para poder relajarte. Trata de quedarte con los ojos cerrados alrededor de 15 a 20 minutos, sin hacer absolutamente nada.

2. En otro orden de cosas, cuando hables con otra persona, espera a que concluya su discurso sin interrumpirla.

3. También, puedes ir a algún lugar en la naturaleza que te agrade, como el mar, la montaña o el campo. Quédate con los ojos abiertos contemplando el paisaje sin ningún tipo de apuro.

4. Aprende a esperar con paciencia practicando, por ejemplo, en algún aeropuerto donde se haya retrasado tu vuelo, o mientras esperas para pagar tu compra en la caja de algún supermercado o en cualquier otro sitio y/o circunstancia en que te veas en la obligación de esperar.

5. En el momento en que te surja algún pensamiento o sentimiento muy negativo, trata de esperar con paciencia a que éste se desarrolle, crezca y muera durante tu proceso de observación. De esa manera conseguirás liberarte del mismo.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 3

· No conviertas hormigas en elefantes ·

Nuestra atención puede convertir hormigas en elefantes. Esto significa que de algún asunto muy pequeño podemos llegar a hacer uno bien grande. Un ejemplo típico son los dolores en general. Suele suceder que un dolor de cabeza, de muelas o cualquier otro que pueda estar aquejándonos, no molesta tanto durante el día como cuando llega la noche donde por lo general lo sentimos mucho más. Resulta evidente que durante el día debido a las actividades cotidianas, no podemos prestarle tanta atención, exceptuando que sea demasiado intenso. Pero a la noche nuestra atención está mucho más libre y es entonces que comienza a focalizarse en el dolor, ocasionando que nos duela más aún.

La atención es muy similar a una gran lupa que todo lo acrecienta o agranda. Por ello, si nos surge alguna idea negativa, prestarle atención continuamente puede agigantarla cada vez más. De esa forma, algo que de por sí nos ocasionaba un pequeño sufrimiento, nos va a generar un sufrimiento mayor. Este exceso de atención o hiperatención puede incidir negativamente creando grandes problemas donde no los había. Esto significa que donde sólo existía una situación a resolver, la trasformamos en un problema.

Cuando le prestamos atención a una planta, regándola y cuidándola diariamente, vemos que día a día comienza a desarrollarse con más plenitud. De igual forma, todo aquello donde ponemos nuestra atención, comienza a crecer y expandirse.

El mundo está representado por lo que pensamos y la atención que le ponemos a lo que pensamos. Si nuestra atención se detiene en pensamientos tóxicos o lúgubres nos sentiremos tristes y deprimidos, pero si nuestra atención se deposita en pensamientos positivos y alegres tendremos mucho más entusiasmo y optimismo.

Es necesario saber discernir en qué centraremos el foco de nuestra atención.

Ejercicio para aprender a no convertir las situaciones en problemas:

1. Ve a un lugar donde puedas estar solo. Luego siéntate cómodamente, cierra los ojos y trata de imaginar un sitio en la naturaleza, donde te gustaría estar (puede ser una playa, un río, la montaña, etc.). Intenta percibir las sensaciones que te produce esta visualización.

2. Luego de haber realizado el punto 1, piensa en alguna situación conflictiva que hayas tenido e intenta fijar toda tu atención en la misma. Es importante que te des cuenta de lo que te provoca pensar en algo conflictivo.

3. Focaliza tu atención en el ir y venir de tu respiración, sin tratar de modificarla. Deja que fluya libremente y observa tu patrón respiratorio sin darle importancia a los pensamientos que te vengan a la cabeza.

4. Una vez que hayas tomado conciencia de que puedes dirigir tu atención hacia la respiración, estarás listo para usar esta técnica en la vida cotidiana.

5. En cualquier situación de la vida diaria como: ser mal atendido en un restaurante, llegar tarde a una cita, el mal comportamiento de un hijo o tener que esperar en una larga fila para presentar algún papel o realizar algún trámite urgente, es importante que puedas focalizar tu atención en el ir y venir de tu respiración, evitando así agigantar la situación que estás viviendo para que, en su momento, puedas resolverla de la mejor manera posible.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 4

· Aprende a distanciarte de tu mente ·

Se suele decir que nosotros no tenemos una mente, sino que la mente nos tiene a nosotros. Esta frase representa, de alguna manera, la dependencia o esclavitud en la que se encuentra el ser humano.

Poder tomar distancia de la mente implicaría no creerle todo lo que nos dice y escucharla como un testigo que presencia algún hecho, pero sin hacer ninguna intervención ni emitir juicios. Dejemos que la mente se mueva como desee, pero observándola. El hecho de observarla como un testigo, significa que no llevaremos a la acción todo lo que nos dice. Si la observamos con constancia, comprobaremos que día a día nos empezarán a afectar mucho menos las ideas, imágenes o pensamientos que la mente genera.

Una vieja historia da cuenta de un hombre que estaba torturado por un montón de pensamientos tóxicos que lo habían ido hundiendo poco a poco en una depresión. Pero veinte años después, ese mismo hombre llegó a ser conocido como un gran maestro espiritual. Uno de sus discípulos se enteró de su pasado y un día le preguntó: "¿Es cierto que hace muchos años usted estuvo muy deprimido?" A lo que el maestro contestó: *"Sí, hace veinte años mi mente tenía muchos pensamientos tóxicos que yo tomaba como una verdad absoluta. Me encontraba muy apegado a mi mente, pero aprendí que si la mente me trae ideas tóxicas o destructivas, no es necesario creer en ellas ni darles ninguna importancia. Comprendí que es fundamental tomar distancia de la mente, para que no nos afecte".*

Cuanta más distancia tomemos de la mente, ésta irá dejando de ser nuestro tirano para convertirse en un hermoso instrumento, pasando a estar bajo nuestra disposición para cuando la necesitemos.

Ejercicio para aprender a distanciarse de la mente parlanchina:

1. Encuentra algún lugar que te resulte muy cómodo. Cierra los ojos y observa el movimiento de los pensamientos, sin intentar modificarlos, negarlos o reprimirlos.

2. Observa tus pensamientos e imágenes como si fueran una película. Deja que se desarrollen libremente sin involucrarte con ellos.

3. La mente tratará de venderte pensamientos a cada instante, pero no se los compres. Recuerda no involucrarte con ellos.

4. Los pensamientos te irán llegando y tú los observarás distanciado. No olvides que tú eres el observador de los pensamientos, por ende, ya no pueden influirte.

5. Al convertirte en observador distanciado, tu mente parlanchina tendrá menos poder sobre ti.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 5

· Suelta las cargas pesadas ·

Para poder desplazarnos en la vida es preferible andar ligeros de equipaje. Pero sucede que muchas veces arrastramos cargas muy pesadas que no nos permiten mover libremente.

Para que un barco pueda salir del puerto, necesita levar* las anclas. Imaginemos qué pasaría si no lo hiciera. Evidentemente, no podría zarpar. De igual modo, hay personas que son como barcos que continuamente están fondeados con el ancla en el puerto, mientras sus motores están tratando de mover la nave.

Para darnos una idea, pensemos en una persona que sale a trabajar y lleva encima de sus hombros su casa, su automóvil, los hijos, el marido o la esposa, la madre, el padre, etc. Cargar en nuestros pensamientos o en la imaginación todo lo señalado anteriormente, resulta muy pesado. Esto no significa que dejemos de pagar la cuota de nuestro apartamento o de nuestro vehículo, o que no atendamos a nuestros hijos, madre, marido o esposa. Debemos cumplir con nuestras responsabilidades en el momento presente, pero sin llevarlas como una carga continua a través de nuestros pensamientos e imaginación.

En cierta ocasión, le preguntaron a un importante escalador de montañas si tenía algún secreto que utilizara para llegar a la cima. El hombre meditó su respuesta por un instante y luego dijo: "Para llegar bien alto hay subir ligero de equipaje".

Soltar cargas implicaría resolver, en la medida de lo posible, lo que tengamos pendiente, para que no se convierta en una carga. Al postergar menos, disminuirán las situaciones pendientes y, por ende, tendremos disponible una mayor cantidad de energía.

Levemos* las anclas del pasado
y vayamos por la vida ligeros de equipaje.

* Levar: Recoger, arrancar y suspender el ancla que está fondeada. (R.A.E.) [N. de la E.]

Ejercicio para aprender a soltar las cargas pesadas:

1. Escribe una lista de temas pendientes. Si no te gusta escribir, puedes utilizar una grabadora para ir recordando todos los asuntos que tengas pendientes de hacer.

2. Una vez que tengas una idea más clara de las situaciones que están pendientes de resolver, para que logres una mejor comprensión, divídelas en: lo necesario, lo técnico y lo psicoemocional:

a. Necesario: Es lo que forma parte de las necesidades cotidianas. Podría ser, por ejemplo, cargar combustible al automóvil, comprar la comida en el supermercado, pagar los servicios de luz, gas, etc., hacer arreglar una canilla averiada, etc.

b. Técnico: Es lo vinculado a los asuntos relacionados a la profesión o actividad, como finalizar estudios de maestría, o una especialización, terminar la lectura de un libro, etc.

c. Psicoemocional: Es lo que tiene que ver con emociones, sentimientos y pensamientos que no se pudieron manifestar en su momento. Se refiere, por ejemplo, a: llamar por teléfono a un amigo a quien no le hablas hace muchos años debido a algún enojo, manifestarle a alguien que ya no deseas continuar relacionándote del modo en que lo venías haciendo con él o ella, expresarle a alguna persona lo que quieres, etc. Si la persona a la que deseas manifestar algún sentimiento o emoción no está viva, puedes visualizar su imagen y mentalmente decirle todo lo que sientes.

3. Después de haber hecho la clasificación de asuntos pendientes del ítem anterior, empieza a llevarlos a la acción.

4. A medida que pasen los días, observa si te sientes con mucha más energía y vitalidad.

5. En lo posible no dejes que se te acumulen muchas cosas pendientes sin resolver.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 6

· Libérate de los miedos ·

A veces, nos cuesta tomar conciencia sobre la diferencia que existe entre un miedo real y un miedo imaginario. Esto ocurre porque a nuestra mente no le interesa saber si el miedo es real o imaginario, dado que de cualquier manera sentirá el miedo igual.

Supongamos que estamos de vacaciones en alguna ciudad de un país extranjero y salimos a dar un paseo al atardecer. Al desconocer el lugar donde estamos, nos extraviamos y sin querer nos alejamos de las arterias principales del centro de la ciudad. De repente, nos encontramos en una calle que no está muy bien iluminada y nos sorprende un delincuente quien, con un arma en la mano, nos exige todo nuestro dinero. De inmediato, le damos todo lo que tenemos y el maleante huye rápidamente. Si lo sucedido nos produce una fuerte sensación de miedo, eso es lo esperado porque hubo un hecho real (el robo) que impactó nuestra seguridad. En este caso decidimos entregar nuestro dinero pero, también podríamos haber escapado o agredido al delincuente, o tener cualquier otra conducta inesperada. En definitiva, hacemos algo.

En cambio, el miedo imaginario es como un gran fantasma que crece mientras más peleamos contra él. Esto significa que en la medida en que intentamos hacer algo contra ese miedo, éste se vuelve peor. Hay muchos miedos imaginarios y conviene saber que van a depender de su creador personal. Piensen, por ejemplo, en aquella persona que cree que tiene un cáncer, a pesar de que los médicos le aseguran que no tiene nada, o ese individuo que no puede subir a un elevador porque piensa que se va a caer, que le ha de faltar el aire o incluso que se va a morir.

Pelear contra el miedo imaginario lo agiganta. Como dijimos, es un fantasma que día a días se convierte en un monstruo enorme.

Dejemos de pelear contra los miedos imaginarios recordando que no hay que creer todo lo que la mente nos dice.

Ejercicio para aprender a liberarse de los miedos imaginarios:

1. Encuentra algún lugar donde puedas relajarte. Cierra los ojos y piensa mentalmente que tu brazo derecho está pesado. Repite: "Mi brazo derecho está pesado", de 5 a 7 veces. Luego haz lo mismo con el brazo izquierdo, con la pierna derecha y con la pierna izquierda. Toma conciencia de cómo comienzas a sentir que los brazos y las piernas se vuelven pesados. Observa qué poder tienen las palabras, al punto en que pueden crearte la sensación de pesadez.

2. A partir de la experiencia realizada en el ítem anterior, recordarás que la mayoría de los miedos son creados por pensamientos y que, al creer en ellos, terminarás por sentir lo que ellos te dicen, aunque los hechos o la realidad sea diferente.

3. Cada vez que sientas que caes prisionero de algún miedo, puedes preguntarte: "¿Este miedo es un pensamiento o es un hecho?" Si te percatas de que es un pensamiento, recuérdate a ti mismo que se trata nada más que de eso. Si descubres que es un hecho, debes tomar las medidas que sean necesarias para afrontarlo. Por ejemplo, si mi casa comienza a incendiarse, resulta evidente que me va a dar miedo morir quemado, por eso intentaré escapar por la puerta, la ventana o por dónde pueda.

4. Con el tiempo tu observación se agudizará y sabrás cuándo descartar un miedo imaginario y cuándo efectuar las acciones correspondientes ante un miedo real.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 7

· Haz lo que te gusta ·

Diariamente todos tenemos muchas actividades que realizar y, nos guste o no, es necesario cumplir con ellas.

Es importante dejar en claro la diferencia que hay entre hacer alguna cosa por voluntad o hacerla por deseo. A la voluntad, particularmente, la relaciono con la obligación o el deber de hacer algo aunque no nos guste. En cambio, hacer algo por deseo significa que nos gusta mucho realizarlo y no requiere ninguna obligación de nuestra parte. Para empezar a darnos cuenta si hacemos las cosas por voluntad o por deseo, sería importante que nos preguntáramos: "¿Es para mí un esfuerzo hacer esto?" Si la respuesta es afirmativa, indudablemente estaremos en el camino de la obligación o tener que actuar poniendo voluntad.

Por ejemplo, en este momento estoy escribiendo mi nuevo libro, pero no siento ningún esfuerzo o el deber de hacerlo. Por lo tanto, todo lo que haga en relación con esto, surge del deseo. Todo aquello que sentimos como una obligación o un esfuerzo, en realidad no responde a lo que deseamos.

Si las cosas más importantes de nuestra vida (como la pareja, la profesión y el trabajo) no responden a nuestros deseos, es que estamos en la senda de la voluntad, deber o esfuerzo. Es probable que este camino nos lleve directamente al conflicto, dado que la fuerza de voluntad se opone a nuestros deseos y, a la larga o a la corta, los deseos se van a manifestar.

Un buen ejemplo de lo anterior es el caso del muchacho que quería ser Doctor en Filosofía y cuyo padre quería que fuera Contador Público. Obedeciendo a su padre, el joven se dedicó a la contabilidad, graduándose como Contador. Llegó incluso a ser Director de una gran empresa pero, nunca cesó de hablar con sus empleados sobre la vida, la ética, el ser y los valores. Era, en definitiva, un filósofo que ocupaba un puesto gerencial.

El deseo busca siempre alguna forma de manifestarse. En cambio la voluntad, necesita de la fuerza o lucha continua, debido a que no surge espontáneamente.

Cuando vivimos obligados a hacer algo, la vida se nos escapa de las manos y nos genera un gran sufrimiento.

Ejercicio para aprender a hacer lo que te gusta:

1. Haz una lista de las cosas que tienes que hacer diariamente.

2. Observa y toma nota de aquello que más te gusta hacer.

3. Día a día intenta ir llevando a la acción lo que has anotado en el punto anterior.

4. Comienza a vivir una vida donde el deseo (lo que te gusta hacer) predomine sobre la obligación o voluntad.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 8

· Al diablo con el perfeccionismo ·

Muchas veces vivimos en la búsqueda de la perfección creyendo que si todo nos sale bien, o como nosotros queremos, nos sentiremos mejor. Sin embargo, a pesar de poner todos nuestros esfuerzos en buscar la perfección y conseguir lo deseado, quedamos satisfechos sólo por un pequeño lapso de tiempo. Esto quiere decir que nuevamente volveremos a exigirnos.

Es necesario preguntarnos: "¿Qué estoy buscando en la perfección?" Si la respuesta es que estamos buscando la felicidad, me parece que vamos por el camino opuesto, debido a que todo el desgaste de energía que ponemos, sumado a las exigencias, nos conduce de nuevo al sufrimiento. Cabe aclarar que con esto no estoy diciendo que no tratemos de hacer lo mejor posible en nuestra vida cotidiana.

La búsqueda de la perfección hace que tengamos miedo, ya que no queremos permitirnos cometer errores. No nos abrimos a situaciones nuevas, debido a que nos sentimos inseguros por no hacerlo todo a la perfección.

Muchas personas prefieren vivir en la repetición de lo conocido porque les genera cierta seguridad. Esto sucede a pesar de que algunas veces se sientan aburridas de volver a lo mismo de siempre. Parece que los seres humanos estamos como encerrados en ese círculo vicioso que nos cuesta mucho romper.

Considero que es fundamental aceptar que en la vida las cosas no son perfectas. El hecho de que nos reconozcamos imperfectos no invalida la posibilidad de ser feliz, de ahí que no es necesario ir detrás de la perfección para poder alcanzar la felicidad.

Tengamos muy presentes que la felicidad no es la perfección y que podemos ser felices en este momento, aunque no sea el mejor ni el más perfecto.

Ejercicio para aprender a liberarse del perfeccionismo:

1. Intenta exponerte a situaciones nuevas y desconocidas, a pesar de que no sean tan "perfectas" como las que conocías. Puede que al comienzo te cueste un poco, pero el deseo de experimentar lo nuevo se irá incrementando.

2. Por ejemplo, puedes aprender otro idioma, visitar lugares que no conoces, estudiar algo nuevo, buscar otro tipo de trabajo, conocer gente nueva, modificar tu alimentación, cambiar tu forma de vestir, empezar a hacer gimnasia, etc.

3. Atrévete a equivocarte mucho más sin condenarte ni criticarte. Toma los errores como un proceso de aprendizaje.

4. El hecho de que hagas siempre lo mismo te llevará a obtener lo mismo. Comienza tu día haciendo algo distinto y obtendrás algo diferente.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 9

· Deja que las cosas sucedan ·

Un viejo hombre de campo, había plantado unas semillas de distintos vegetales en su terreno. Estaba atento para que tuvieran los cuidados necesarios (agua, temperatura adecuada, etc.), pero su hijo adolescente, en el afán de querer hacer que las semillas se desarrollaran rápidamente, a medida que iba surgiendo algún brote levantaba las plantitas de la tierra, un poquito cada día. Visto desde afuera parecía que iban creciendo bastante rápido pero, lamentablemente, ese procedimiento no les dio el tiempo suficiente como para que las raíces absorbieran los nutrientes necesarios de la tierra. Por lo tanto, las plantas se secaron.

Cuando en el afán de lograr un resultado apresuramos las cosas y no dejamos que se desarrollen a su propio ritmo, generalmente en vez de ayudar ocasionamos un daño. De ahí viene la frase que dice, "El camino al infierno está empedrado de buenas intenciones".

Aprender a no intervenir y dejar que las situaciones tomen su propio curso, resulta muchas veces lo más apropiado. Por eso los sabios orientales nos suelen decir: "Las cosas son como son. Si las entiendes, son como son. Y si no las entiendes, son como son".

Resulta claro que entendamos o no, las cosas seguirán siendo como son.

A modo de ejemplo, cito el caso de una persona que se había hecho una pequeña cortadura en un dedo y le habían colocado un vendaje. En su afán por ver cómo cicatrizaba, con cierta frecuencia levantaba la venda para observar la lastimadura. Lo que consiguió fue que no se cicatrizara y, por ende, se le infectara. Luego de desinfectarle bien la herida, le pusieron otro vendaje con la condición de que lo dejara por un tiempo determinado sin moverlo. Al cabo de muy poco tiempo su herida cicatrizó con suma facilidad.

Hay que permitir que el río fluya,
debido a que no sirve de mucho querer empujarlo.

Ejercicio para aprender a dejar que las cosas sucedan:

1. Comienza hoy a escuchar lo que te dice un amigo, tu hijo, tu cónyuge o cualquier persona, sin interrumpirles. Deja que los demás expresen lo que sienten y piensan, aunque no te guste lo que te dicen.

2. Aprende a dejar que las situaciones se manifiesten en su totalidad para que tu acción a tomar sea lo más completa posible. Por ejemplo, le dejaste a un amigo un mensaje en su celular y hace una semana que no te contesta. En vez de enojarte con él y creer que es un desconsiderado, deja correr la situación para ver qué le pasó realmente. Al conocer de una manera total lo sucedido tomarás una mejor decisión al respecto.

3. Acuérdate de intervenir menos. Hazlo solamente cuando lo consideres indispensable, por ejemplo, si a tu vecino se le está incendiando la casa. En un caso así obviamente tu ayuda puede ser fundamental, aunque no te la hayan pedido.

4. Ten presente que las personas entrometidas suelen salir siempre mal.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 10

· Cambia tú y no intentes cambiar a los demás ·

Una historia da cuenta de un príncipe oriental que no quería transitar por los caminos de su reino pues estos se encontraban en muy malas condiciones. Por ello mandó a matar una gran cantidad de ovejas para sacarles la piel y ponerlas sobre los caminos por los que tenía que andar. Al enterarse de esto, el sabio del reino se acercó al príncipe y le dijo: "Con una sola oveja se le puede confeccionar a usted un muy buen par de sandalias; así no tendrá ninguna dificultad para transitar por los deteriorados caminos". ¿Cuál fue el mensaje que el sabio le hizo entender al príncipe? Que es más importante cambiar uno mismo que querer cambiar a los demás o el entorno que nos rodea.

Estamos muy acostumbrados a mirar hacia fuera. Es por eso que somos muy capaces de percibir los defectos en los demás, pero se nos torna un tanto difícil vernos a nosotros mismos.

Cuando dejamos de interesarnos en querer modificar a los demás, ponemos la energía en nuestro propio cambio.

Aprendamos a criticar y condenar menos a los demás, para centrar la observación en nosotros mismos.

Ejercicio para aprender a enfocarnos en nosotros y no en lo que hacen los demás:

1. Cada vez que te moleste alguna conducta ajena, observa tu reacción sin rechazarla ni criticarla. Por ejemplo, si no te gusta que una persona sea muy soberbia o agresiva, presta mucha atención a tu propia soberbia o agresividad.

2. Empieza a dejar de querer modificar el comportamiento o la conducta de los demás.

3. Toma conciencia de tus reacciones, conductas, sentimientos y pensamientos. Puedes anotarlos si lo deseas, pero es fundamental que te des cuenta de todo lo que surge de tu interior. Lo oculto o desconocido nos domina con más facilidad.

4. Ten presente que no querer modificar a los demás no implica que aguantes sus malos comportamientos. Por el contrario, al enfocarte en ti mismo, tomarás la decisión correspondiente de una forma más serena. Si es necesario alejarte de alguien porque sientes que te causa sufrimiento, lo harás con el menor conflicto posible.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 11

· Despréndete de los enredos mentales ·

Cada situación o experiencia vivida se caracteriza por ser única, sin importar si fue de dolor o de placer. Suele ser muy común que le demos continuidad a las experiencias vividas, volviendo mentalmente una y otra vez sobre las vivencias del pasado. El problema no está en lo vivido, sino en darle continuidad a dicha vivencia. Al hacerlo, esas experiencias comienzan a tener vida nuevamente y a crecer como una bola de nieve.

Lo que genera la continuidad en nuestras vidas es el pensamiento, pues nos hace revivir situaciones de nuestro pasado como si estuvieran ocurriendo en este mismo presente o nos lleva a anticipar un futuro lleno de amarguras. El pensamiento tiene la capacidad de enredarnos y llevarnos por un camino que nos conduce a un mayor sufrimiento.

En la medida en que damos más continuidad a las experiencias, recreándolas una y otra vez con el pensamiento recurrente, comenzaremos a parecernos a esos viejos discos de pasta rayados que repetían siempre lo mismo.

Cuando dejemos de darle continuidad al pensamiento podremos, en definitiva, abandonar el sufrimiento que alguna vez tuvimos en ocasión de la vivencia que lo originó.

Al no dar continuidad al pensamiento sobre una vivencia, dejaremos de enredarnos mentalmente por lo que hemos sufrido o por lo que pensamos que vamos a sufrir.

Ejercicio para aprender a liberarnos de los enredos mentales:

1. Toma conciencia de cómo tus pensamientos repiten una y otra vez situaciones que has vivido y, en especial, las experiencias de sufrimiento.

2. Al darte cuenta de cómo tu pensamiento revive una y otra vez el sufrimiento, recuerda que para dejar de enredarte mentalmente, es necesario que dejes de concederle tanta importancia a lo que piensas.

3. Vuelve a focalizarte en tu presente. Si estás en la computadora escribiendo un e-mail, pon toda tu atención en lo que estás haciendo. La mente querrá cautivar tu atención por eso es necesario que selecciones aquello que consideres importante.

4. Deja de darle atención a las ideas tóxicas, para que no sigan repitiéndose y, en definitiva, no te afecten. No olvides que mientras más atención le des a los pensamientos, más te enredarás.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 12

· Aprendamos a estar en silencio ·

Muchas veces tratamos de resolver algún problema dándole vueltas y vueltas por medio del pensamiento, sin llegar a ninguna solución. Agotados por no encontrar la solución, lo dejamos y nos vamos a descansar. Al despertarnos, quedamos sorprendidos porque la solución del conflicto aparece sin ningún esfuerzo mental. Esto se debe a que al silenciar nuestra mente, de forma natural, una inteligencia maestra proveniente del silencio, produce la respuesta.

Aprender a quedarnos en silencio no implica sólo dejar de hablar, ya que podríamos dejar de hablar pero seguir pensando incesantemente. Estar en silencio es una forma de purificarnos o limpiarnos de un montón de pensamientos que nos mantienen acorralados. Por eso, es muy bueno que diariamente encontremos algún momento para quedarnos en silencio y descubrir nuestra verdadera paz interior.

Vivir permanentemente apegados a los pensamientos es como estar expuestos al calor incesante de un desierto, mientras que estar silenciosos representaría un verdadero oasis.

Cuando tomamos conciencia de que podemos salir de las altas temperaturas del desierto y dirigirnos hacia el oasis, no tendremos necesidad de hacer ningún esfuerzo.

Sólo nos esforzamos, cuando no sabemos que existe un oasis en el silencio.

Ejercicio para aprender el valor de permanecer en silencio:

1. Elige algún lugar donde puedas estar muy tranquilo. Observa el parloteo interior producido por los pensamientos, sin tratar de modificarlo, ni hacer esfuerzo alguno. Dirige tu atención a los breves lapsos de silencio, en donde no hay ningún tipo de ideas.

2. Disfruta del silencio interior y la paz que te produce no estar pensando todo el tiempo, por lo menos una vez al día, durante 15 a 20 minutos. Si la mente sigue pensando o parloteando, déjala y no luches para silenciarla, porque parloteará más. Al dejarla y no controlarla, poco a poco se tranquilizará.

3. Recuerda que estar en silencio interior no significa ser un idiota que no percibe nada, muy por el contrario, estarás plenamente consciente de todo lo que sucede.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 13

· No te tomes todo tan en serio ·

Muchos de nosotros, hemos vivido la experiencia de encontrar algún rasguño en nuestro automóvil y también es muy probable que eso nos haya molestado bastante, debido a que no pudimos ver quién lo hizo. Que esta situación nos afecte o no, va a estar estrechamente vinculado con el grado de importancia que le demos al asunto. Por eso, es fundamental recordar que entre más importancia le damos a un hecho, mucho más lo fortalecemos.

Vamos a señalar diferentes formas de actuar mediante las que comúnmente le damos importancia a una situación:

- Hablar permanentemente sobre lo sucedido.
- Analizar una y otra vez lo vivido.
- Pensar en las diferentes maneras en que se pudo haber evitado el inconveniente.
- Seguir pensando y pensando en el mismo tema.
- No poder dirigir la atención a otra cosa.
- Poner el interés solamente en la situación ocurrida.

No debemos negar los hechos, sino darle su justo valor e importancia para no quedar atrapados en situaciones pasadas y perder de este modo la posibilidad de vivir nuestro presente.

Ejercicio para aprender la importancia de no tomarlo todo tan en serio:

1. Hoy decide no tomarte las cosas tan a pecho. Por ejemplo, si está sonando el teléfono, no te desesperes para ir a atenderlo; o si esperas a alguien que debe reparar algo en tu casa, la persona prometió que iría durante la mañana y ya es mediodía y aún no ha llegado, no te enojes por eso.

2. Recuerda que tomarte las situaciones muy a pecho te va a conducir a mayor tensión y nerviosismo.

3. Puedes escribirte en alguna tarjeta o papel, lo siguiente: *"Los hechos no son importantes por sí mismos, sino por la manera en que los pensamos o interpretamos".*

Te servirá como recordatorio para cuando estés tomando alguna situación demasiado en serio.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 14

· ¿Sabías que por nuestra cabeza circulan alrededor de cincuenta mil pensamientos diarios? ·

El ser humano promedio tiene alrededor de cincuenta mil pensamientos diarios que arriban a su mente y muchos de ellos son sumamente tóxicos.

Si pudiésemos pensar todo lo que realmente queremos, no tendríamos estrés, miedos, ansiedades ni depresiones. Sin embargo, los hechos nos demuestran que los pensamientos "nos piensan", es decir, que ellos arriban a nuestra conciencia más allá de nuestra propia voluntad.

Conviene tener claro que el hecho de querer dominar los pensamientos provocaría un conflicto mucho mayor. Esto ocasionaría una especie de pelea o guerra entre los pensamientos, lo que, paradójicamente, nos alejaría del camino hacia la paz interior.

Al comprender que los pensamientos son como nubes errantes en el cielo de nuestra mente, dejaremos de combatirlos y adoptaremos una posición mucho más calmada y serena. Si dejamos que los pensamientos "piensen" lo que quieran, recordando que son solamente pensamientos, poco a poco perderán su poder ante nosotros.

Es como ver una película de terror: la primera vez provoca mucho miedo, pero cuando la volvemos a ver más de una vez, el miedo cada vez es menor. Y si la viéramos muchas veces el miedo probablemente se disolvería por completo.

El pensamiento es como una película: cuando lo observamos muchas veces de manera calmada, sin identificarnos, nos causa menos sufrimiento; pero si lo tomamos muy en serio nos puede hacer muchísimo daño.

Ejercicio para aprender a observar los pensamientos sin identificarte con ellos:

1. Alquila alguna película de terror o de suspenso y trata de verla varias veces durante una semana. Si sientes que el miedo se apodera de ti, recuérdate que sólo estás viendo una película. Si te da mucho miedo puedes dejar de verla en ese momento y volver a verla en otro.

2. Tómate algún momento durante el día para poder cerrar los ojos y observar tus pensamientos y la imaginación, como si fueran una película. Es importante que tomes conciencia de un pensamiento cuando nace, crece, se desarrolla y termina. Deja que los pensamientos piensen lo que quieran, sin olvidarte de que son solamente pensamientos.

3. Así como el incendio de un edificio que se produce en una película no quema ni a la pantalla ni al cine, de la misma manera los pensamientos no nos harán daño si los tomamos como si fueran una imagen de una película.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 15

· Percibir más nos ayuda a pensar menos ·

A veces tenemos la sensación de que pensar continuamente sobre algún tema es vital para poder comprenderlo. Sin embargo, por esa costumbre involuntaria de pensar, dejamos de percibir (ver, oler, gustar, escuchar o tocar) lo que está a nuestro alrededor. Es como si existiera una relación inversamente proporcional en la que, al pensar más, percibo menos, y al percibir más, pienso mucho menos.

La percepción nos ayuda a poder salir de las redes del pensamiento. Esto no quiere decir que los pensamientos no sean necesarios, ya que son fundamentales para el vivir cotidiano. La intención es que comprendamos que, en la medida en que tomemos momentos para percibir, podremos salir de ese círculo vicioso que el pensamiento genera.

El pensamiento es una herramienta o instrumento fundamental, pero el hecho de estar haciendo uso permanente de él nos va generando un gran desgaste de energía. Es como si una máquina estuviese funcionando veinticuatro horas diarias sin ningún tipo de descanso. Va a llegar un momento en que comenzará a funcionar inadecuadamente.

Es muy común observar cómo la acción de pensar se nos tranquiliza mientras percibimos alguna belleza natural, como una montaña, el mar, un bosque, etc., y qué renovados nos sentimos después de hacerlo.

Pensar continuamente drena nuestra energía,
mientras que percibir nos revitaliza.

Ejercicio para mejorar la percepción:

1. Para poner en práctica la percepción ponte en contacto con la naturaleza, en sus diferentes posibilidades. Puede ser al observar una montaña o un bello paisaje, escuchar el sonido de las olas o de tu música preferida, oler las flores de un hermoso jardín, acariciar un perro, degustar un buen vino con la comida de tu preferencia, etc. Es importante hacer este ejercicio sin verbalizar, pensar o interpretar eso que hayas disfrutado. Entre más atención le pongas a lo que hayas visto, escuchado, olido, tocado o degustado, tu percepción mejorará y tu pensar se tranquilizará. Al hacerlo con frecuencia estarás más perceptivo y sereno.

2. Después de haber experimentado las percepciones sugeridas en el punto anterior, podrás empezar a percibir a tus amigos, familiares, pareja, etc. Puede que te resulte un poquito más difícil al comienzo, pero a medida que lo practiques te será más sencillo, recordando siempre la importancia de no pensar o interpretar lo que percibas.

3. Con el tiempo notarás menos parloteo en la cabeza y harás uso del pensamiento solamente cuando la necesites en alguna actividad que la vida cotidiana requiera.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 16

· No sufras innecesariamente ·

Para nuestro mejor entendimiento, podríamos dividir al sufrimiento en dos tipos: el *sufrimiento real* y el *sufrimiento imaginario o innecesario*. Llamamos sufrimiento real al producido por verdaderas situaciones que la vida nos trae, como por ejemplo, la muerte de un ser querido, una enfermedad, alguna catástrofe de la naturaleza, etc. En cambio, el *sufrimiento innecesario* está profundamente vinculado con lo que pensamos e imaginamos acerca de situaciones de mucho sufrimiento que ya pasaron. Este tipo de sufrimiento también puede ser causado por la anticipación, a través de la imaginación, de posibles sufrimientos futuros. Es decir que, en última instancia, sufrimos en la imaginación y en el pensamiento, pero sin que exista en el presente un hecho concreto que nos produzca dicho sufrimiento.

Esto no quiere decir que el sufrimiento ocasionado por la imaginación y el pensamiento sea de menor cuantía o valor que el sufrimiento que llamamos real. Lo que se pretende explicar es que podemos aprender a abandonar el sufrimiento que nos producimos nosotros mismos dentro de nuestro mundo mental.

Y cuando soltamos el sufrimiento innecesario, hasta los sufrimientos reales son mucho más fáciles de sobrellevar.

Recordemos que podemos desprendernos del sufrimiento innecesario, en la medida en que comprendamos nuestra imaginación y nuestro pensamiento, y no les demos más valor del que corresponde.

Ejercicio para dejar de sufrir innecesariamente:

1. Elige algún lugar donde puedas estar cómodo y relajarte con tranquilidad.

2. Cierra los ojos y respira lentamente por el abdomen. En un papel imaginario, escribe todas las ideas tóxicas que te vengan a la cabeza. Una vez que las hayas anotado, podrás hacerlas desaparecer mentalmente de la manera que más te agrade. Por ejemplo, puedes visualizar que las entierras en algún sitio, las arrojas al océano, las quemas o las rompes, etc. Una vez que hayas finalizado, poco a poco empezarás a abrir los ojos, recordando que te has desprendido de un montón de ideas tóxicas que te hacían sufrir innecesariamente.

3. Cuando quieras o lo necesites, podrás tomarte un tiempo para relajarte y escribir en un papel imaginario las ideas tóxicas, para luego desprenderte de ellas como más te guste.

4. También puedes escribir en un papel real todas las ideas tóxicas que te vengan a la mente y luego deshacerte de ellas como prefieras.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 17

· Comprende la naturaleza insaciable de la mente ·

Una vieja historia cuenta que un mendigo se presentó en el palacio de un rey, con su escudilla o vasija para pedir limosna, solicitando que fuese el propio soberano quien le llenara el recipiente. Esto generó cierto enojo en el monarca pero de todos modos accedió al pedido. Para ello mandó a traer monedas de oro de su palacio, con la intención de colmar rápidamente la escudilla. Después de haber intentado llenarla un par de veces, volvió a pedir más monedas de sus reservas, para depositarlas en la vasija, pero el recipiente siempre permanecía vacío. Al cabo de un rato descubrió que había vertido todo su tesoro dentro de la escudilla pero ésta aún seguía estando vacía. Absorto ante el mendigo el rey preguntó: "¿Me puedes decir de qué está hecha esta escudilla?" El mendigo, con mucha sabiduría le respondió, "Sólo de mente, su majestad".

Nuestra mente nunca se contenta, a pesar de que le demos todos los tesoros de un palacio. Es por ese motivo que cuanto más deseamos, resulta aún más evidente nuestra insatisfacción.

No se trata de preconizar el "no desear", sino de ver el lugar que los deseos pueden ocupar en nuestra vida.

Se cuenta que Sócrates caminaba en la Antigua Grecia por una especie de mercado y que, en uno de esas recorridas, le dijo a uno de sus discípulos: "Qué suerte tengo de que haya tantas cosas que no necesito."

Ejercicio para la mente insatisfecha:

1. Busca algún lugar donde puedas estar relajado y sereno.

2. Tómate tu tiempo y pregúntate qué es lo que realmente necesitas comprar.

3. Haz una lista a conciencia de lo que verdaderamente necesitas.

4. No te olvides de preguntarte con frecuencia: "Esto, ¿verdaderamente lo necesito?"

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 18

· A mayor ego, más infelicidad ·

¿Alguna vez se preguntaron por qué nos cuesta aceptar lo que nos sucede en la vida? Cuando le decimos "sí" a la vida, nuestro ego comienza a dejar de existir. Muchas veces esto nos da miedo porque, de alguna manera, es como una muerte.

Como dice el maestro Osho: "Nuestro ego se alimenta de conflictos, juicios y comparaciones y, al no seguir peleando, se desinfla como un globo que pinchamos". Por eso nos cuesta salir del conflicto, debido a que nuestro ego se nutre de problemas y soltarlos implicaría su muerte. Con esto no queremos decir que no sea necesario utilizar el "no" pero, en lugar de hacerlo de manera continua para fortalecer nuestro ego, lo empezaremos a utilizar para cuestiones que consideremos verdaderamente significativas.

Intentemos decirle "sí" a la vida cotidiana y veremos lo que pasa. Muchas veces nos encontraremos como perdidos o, mejor dicho, se habrán perdido las miserias y preocupaciones que el ego disfrutaba.

Si queremos disminuir el conflicto en nuestras vidas, aprendamos a decir más veces "sí" y guardemos el "no" para cuando lo consideremos muy necesario.

Ejercicio para a soltar los conflictos que nos crea el ego:

1. Observa diariamente las veces en que te opones a una situación o dices "no". Si lo prefieres, puedes hacer una lista de las situaciones en que lo dices.

2. Intenta decir "sí" a lo que te sucede y observa qué sentimientos te produce este nuevo sentido de aceptación. Por ejemplo, te encuentras en un aeropuerto y tu vuelo se ha retrasado dos horas. Muchas personas están muy enojadas discutiendo con los empleados de la compañía aérea. Dile que sí a esa situación, o sea, no te opongas a lo que ocurra, déjalo que sea tal cual es.

3. A medida que comienzas a decir "sí" a las situaciones, utiliza el "no" cuando consideres que realmente sea necesario. Por ejemplo: si eres vegetariano y te invitan a un asado y todo el tiempo te están ofreciendo distintos tipos de carnes, tu respuesta va a ser "no", pues comer carne no es negociable para ti, o estás en una reunión y todos beben alcohol pero tú no, a pesar de que te insistan para que bebas.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 19

· Éxito y felicidad no son lo mismo ·

Puede que tengamos talento para algo y que gracias a ello podamos obtener éxito, pero eso no necesariamente implica que seremos felices. La felicidad no puede ser comprada con la moneda del éxito, ya que no es algo posible de adquirir externamente. La felicidad viene a través de un cambio interior.

La mayoría de las veces en que vamos tras el éxito, es porque creemos que allí encontraremos la felicidad. Sin embargo, la historia nos ha demostrado que personas muy exitosas, que disponían del dinero para comprar todo lo que quisieran, tenían vidas caóticas y con muchísimo sufrimiento. Hay casos en los que personas mundialmente reconocidas, recuerdan los momentos de juventud en los que eran más felices, con menos conflictos, aunque no tenían tanto éxito o dinero. Conviene destacar que construir la felicidad no excluye que además tengamos éxito, pero es importante tener claro que el éxito jamás será el hacedor de nuestra felicidad.

Aunque pueda parecer sorprendente, la mente humana disfruta más del sufrimiento que de los momentos de felicidad. Parece que en la medida en que sufrimos, la mente genera material suficiente para seguir pensando y pensando. En cambio, cuando nos sentimos muy bien, no necesitamos permanecer enredados en mil y un pensamientos. Por eso, a la mente, muchas veces, le desagrada la felicidad, ya que si todo estuviera bien, ella no tendría razón de ser. Pensemos, por ejemplo, en alguna película donde no haya ni conflictos ni drama y que todo suceda a las mil maravillas. Es muy probable que nos empecemos a aburrir y que busquemos otra película que prometa conflictos, dolor, dramas, guerras, etc.

Tener éxito no está nada mal,
pero no lo confundamos con la felicidad.

Ejercicio para una mejor compresión de la felicidad:

1. Busca algún lugar cómodo para relajarte.

2. Cierra los ojos y trata de pensar o imaginar en algún objetivo personal a realizar y que el mismo sea un verdadero éxito. Por ejemplo: graduarte en la universidad con excelentes notas, obtener un puesto importante en una compañía, tener tu propio emprendimiento exitoso, etc. Es importante que lo pienses o imagines como que ya lo has obtenido. Pero además de exitoso, también te imaginarás con mucha paz y tranquilidad.

3. Continúa focalizando tu mente en pensamientos que te traigan paz y tranquilidad, dejando de lado los pensamientos que te conduzcan al conflicto. Recuerda que la felicidad viene cuando nuestra mente deja de estar en conflicto interior.

4. En la medida en que tengas más calma y serenidad, las puertas y ventanas de tu ser comenzarán a abrirse para que la felicidad te visite.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 20

· Pedir perdón y perdonarnos nos libera de la culpa ·

La culpa nos genera una suerte de corrosión interior que se parece a la de los metales cuando comienzan a oxidarse y deteriorarse. Cuando nos culpamos es porque no podemos aceptar alguna conducta o comportamiento que juzgamos inapropiado.

Perdonarse significa ser responsables por nuestros actos y por un verdadero arrepentimiento que nos lleve a una nueva conducta. Es fundamental comprender que somos imperfectos y que, precisamente por eso la perfección se les escapa a los seres humanos. Mientras el perdón nos hace más libres, la culpa nos encarcela en el odio y el resentimiento. Si puedo perdonarme por mis errores, va a ser posible que pueda perdonar a los demás.

Con la culpa estamos cada vez más atrapados en las redes de la mente parlanchina, mientras que con el perdón las redes comienzan a romperse y nos liberamos.

Ejercicio para aprender a liberarnos de la culpa a través del perdón:

1. Ubícate en algún lugar que te resulte agradable.

2. Trae a tu mente alguna situación en la que hayas actuado incorrectamente.

3. Si es posible, habla con la/las persona/s a quien/es causaste daño para pedirle/s disculpas por tu conducta inadecuada.

4. Si eso no fuese posible, cierra los ojos y visualiza a quien/es le/s hiciste daño o le/s causaste un perjuicio en algún momento de tu vida y pídele/s perdón muy sinceramente.

5. Puedes hacer este "ejercicio de perdón" con todos los comportamientos o conductas por las que hoy te sientes culpable.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 21

· La risa es un poderoso remedio ·

Hace unos años conocí a un hombre que entonces tenía noventa años. Se caracterizaba por ser muy amable y muy simpático. Cada vez que lo encontraba me decía, "¡Qué risa me da cuando me río!" Este hombre, a través de su sabiduría, me estaba dando a entender que la imagen de persona seria y responsable que la sociedad espera de nosotros, no era absolutamente necesaria.

Disfrutar de la risa sin ningún motivo, no quiere decir que no seamos responsables. Si nos detenemos a observar un poco, veremos que sentimientos o actitudes como la tristeza, la seriedad, el dolor o las angustias, son más aceptados socialmente que la alegría y la risa. Cuando vemos alguien que disfruta riéndose, empezamos a pensar que algo no anda bien o que esa persona está mal psíquicamente. Hemos llegado a creer que lo "normal" es el dolor, el sufrimiento, la amargura, el cinismo, y que lo "anormal" es la gente que se ríe, disfruta o goza de la vida.

Por eso, cada vez que me acuerdo de ese sabio, me digo:
"¡Qué risa me da cuando me río!"

Ejercicio para una mejor compresión de la felicidad:

1. Tómate un tiempo para relajarte.

2. Cierra los ojos y trata de recordar aquello que te hace reír. Por ejemplo, puedes pensar en alguna situación vivida que te haya hecho reír mucho o acordarte de alguna historia graciosa, etc.

3. Puedes estimular la risa viendo comedias, programas cómicos o situaciones que te hagan reír.

4. No reprimas la risa, déjala salir con naturalidad.

5. Recuerda constantemente que reírse de uno mismo es muy saludable.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 22

· Deja de buscarte problemas ·

El estar solos, con nosotros mismos, no es tarea fácil, por eso muchas personas prefieren escapar de esta soledad a través del alcohol, las compras compulsivas, el sexo, los cigarrillos o las drogas, entre otros innumerables mecanismos de evasión.

Entre ellos, una manera con la que también escapamos del miedo a afrontar nuestra soledad interior es generándonos problemas. El hecho de crearse conflictos para escapar de sí mismo, puede ser una gran trampa de la que nos cueste mucho salir. Aunque pueda parecer extraño, generar problemas no es una tarea difícil, ya que la mente es especialista en crear conflictos.

El gran inconveniente de todo esto se produce cuando, inconscientemente, nos condicionamos para producir problemas. Es entonces cuando la vida ya no puede transcurrir de manera sencilla, sino que necesitamos crear algún inconveniente para que tenga algún sabor. Cabe la pregunta, "¿Por qué preferimos generarnos problemas, antes de estar a solas con nosotros mismos?" Será porque tenemos mucho miedo de enfrentarnos a nosotros mismos tal cual somos.

Por eso, a medida que huimos de nosotros mismos por medio de la creación de problemas, se hace más difícil conocer quiénes somos.

Afrontar la soledad interior nos permitirá contactarnos con lo más profundo de nuestro ser y nos ayudará a desprendernos de los problemas innecesarios.

Ejercicio para liberarse de la costumbre de autocrear problemas:

1. Encuentra algún lugar donde puedas estar solo.

2. Con los ojos cerrados, observa si tu mente es una creadora de problemas. Por ejemplo, tienes una pérdida de agua en el baño y no dejas de pensar en eso, en lugar de consultar con algún plomero y resolverlo. Tienes un dolor en el pecho y ya estás pensando en lo peor, en vez de visitar al médico para ver de qué se trata.

3. Toma conciencia de si esta costumbre de crear problemas es mayor cuando estás a solas.

4. Intenta quedarte en silencio durante 15 a 20 minutos, por lo menos una vez al día, sin hacer absolutamente nada. Deja que tu mente siga creando problemas, pero recuerda no ponerle mucha atención. La mente es como un niño al que le gusta llorar para que le presten atención.

5. Practica diariamente el ítem 4 y, poco a poco, notarás cambios importantes en tu vida.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 23

· Somos prisioneros de lo conocido ·

Vivir en lo conocido nos produce cierta seguridad, por eso solemos resistirnos ante cualquier modificación de lo que nos es familiar. Parece hasta paradójico que, por un lado queremos romper con lo conocido, debido a que llega a ser una rutina y, por otro, tenemos miedo de lanzarnos a lo nuevo.

Un viejo relato da cuenta de que en un castillo había varias personas encerradas bajo los dominios de un monarca tirano. Algunas de ellas habían permanecido allí por más de treinta años. Un día, un grupo de campesinos que vivían en una aldea cercana decidieron ayudar a sus vecinos privados de libertad y fueron a liberarlos. Cuando entraron al castillo y comenzaron a rescatar a los prisioneros, se encontraron con la sorpresa de que la mayoría no querían volver a ver la luz del sol, sólo un cinco por ciento decidió salir, a pesar de tener mucho miedo.

Muchas veces preferimos repetir lo conocido, aunque nos resulte tortuoso, que abrirnos a nuevas posibilidades. De ahí que el refrán popular nos diga, "Mejor malo conocido que bueno por conocer".

Lo nuevo, lo distinto, aquello que nunca hemos vivido, nos produce miedo, por desconocido. Por eso decidimos no arriesgarnos, quedándonos en la mediocridad de lo conocido.

Vivimos en prisiones que nosotros mismos producimos
y a pesar de que nos quieran sacar de ellas,
la mayoría de las veces no queremos salir de allí.

Ejercicio para salir de lo conocido:

1. Siéntate cómodamente en algún lugar que te guste.

2. Busca en tu mente alguna actividad que no hayas hecho nunca o que no hagas con frecuencia. Puede ser bailar, hacer gimnasia, caminar, escribir, pintar, ir al teatro, etc.

3. Luego, lleva a la acción esa nueva actividad.

4. A medida que pasan los días, sigue incorporando otras ideas a tu lista de nuevas experiencias, para que posteriormente las pongas en acción. Puedes plasmar tus nuevas ideas en un papel; eso te dará un panorama más claro de lo que quieras hacer.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 24

· Abandonar la agitación mental nos lleva a la paz ·

Estaba recordando una calurosa tarde de verano en que se me ocurrió aumentar la velocidad del ventilador y, de repente, me puse a observar que según se incrementaba la velocidad, las paletas del ventilador no dejaban prácticamente ningún espacio o hueco. Muy por el contrario, el movimiento de las aspas daba la sensación visual de algo muy compacto. Bajé poco a poco la velocidad y noté que, según giraba más lento, había más espacio para ver entre las paletas. Al detenerlo totalmente, el espacio era mucho mayor.

Si observamos la corriente de pensamientos, es muy probable que al comienzo no descubramos la brecha o espacio que existe entre ellos. La corriente se asemeja a un ventilador a mucha velocidad, que no nos deja contemplar sus espacios. No obstante, mientras más observemos nuestros pensamientos, se producirá una ralentización o disminución de su velocidad y podremos darnos cuenta de los espacios entre pensamientos. Una vez descubiertos dichos espacios, es necesario poder cambiar nuestra atención y aprender a dirigirla hacia esos huecos.

A medida que nuestra atención se posa en los espacios, la mente comienza a detenerse y empezamos a disfrutar de una verdadera paz.

En la medida en que disfrutemos de los espacios, los mismos se prolongarán y nos sentiremos libres de las garras del pensamiento.

Ejercicio para abandonar la agitación mental:

1. Encuentra durante el día un lugar y un momento para tranquilizarte. Por ejemplo, puedes elegir tu sillón favorito para recostarte.

2. Cierra los ojos y deja que la mente siga su parloteo. Sin esforzarte, presta atención a los momentos o intervalos en que estás sin pensamientos.

3. Al comienzo serán breves pero, poco a poco, llegarás a experimentar esa sensación de liberación que provoca no tener nada en tu cabeza.

4. El solo hecho de que haya menos pensamientos en tu cabeza, es un progreso importante, debido a que tendrás mucha más energía a tu disposición.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 25

· Hacer mucho ruido muestra una gran carencia interna ·

Cuenta una hermosa historia que un maestro le dijo a su discípulo que escuchara el sonido de una carreta que estaba pasando, la que al desplazarse hacía muchísimo ruido. Sin necesidad alguna de verla, el maestro supo que estaba vacía. Cuando la carreta pasó cerca del discípulo, el joven pudo constatar asombrado que efectivamente, así era. Inmediatamente le preguntó al maestro cómo había sabido que la carreta estaba vacía. Después de un silencio prolongado, el maestro le respondió: "Al no llevar ninguna carga, los ejes de la carreta hacen más ruido, en cambio cuando está cargada los ejes se afirman más y oscilan menos, por lo tanto, prácticamente ni se oyen."

De igual modo existen personas que están muy vacías interiormente y son como las carretas que hacen ruido.

El hacer mucho ruido contando sobre los bienes que tenemos y lo que logramos, o hablar permanentemente de nosotros mismos, es una muestra de nuestras carencias.

Ejercicio para dejar de hacer ruido:

1. Busca un lugar para estar a solas.

2. Toma conciencia de lo beneficioso que es estar en silencio.

3. Cuando te relaciones con alguna persona, recuerda no hacer tanto ruido contando tus "grandezas" y deja que sea el otro quien se exprese.

4. Si en algún momento te das cuenta de que estás fanfarroneando por tus logros, bienes o lo que fuere, trata de detenerte. Para eso puedes decirte mentalmente algunas palabras claves como: detente, para, cállate, basta de hablar, etc.

5. En cualquier momento que tengas que hablar de ti, hazlo solamente cuando sea muy necesario.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 26

· Empieza a ser indiferente a tus pensamientos ·

Cuando nos encontremos con mucho estrés o muy tensionados, es muy recomendable encontrar un lugar para poder relajarnos y darnos cuenta de los pensamientos que circulan por nuestra cabeza, tratándolos como si no estuvieran ahí. Puede sonar hasta contradictorio, porque por un lado tenemos pensamientos pero, por otro, es como si no los tuviéramos. Esto significa que no tendremos en cuenta nada de lo que nos venga a la cabeza y lo trataremos con indiferencia.

A medida que nos tomemos diariamente ese tiempo para tener pensamientos "como si no los tuviéramos", notaremos que los pensamientos comenzarán a tener menos poder sobre nosotros y nos sentiremos con mucha paz interior.

Al tener pensamientos como si no los tuviéramos, estos van a estar allí pero no nos afectarán.

Ejercicio para tener pensamientos como si no los tuviéramos:

1. Encuentra un momento del día para poder relajarte y observarte.

2. Al comienzo puedes dirigir la atención a los sonidos del ambiente que te rodean y actuar como si esos ruidos no estuvieran ahí.

3. De la misma forma, dirige tu atención hacia tus pensamientos y escúchalos, como si fueran una especie de ruido ambiental que existe pero que no te importa.

4. No te identifiques con dichos pensamientos. Deja que las ideas sigan en tu mente, pero recuerda que tu actitud es la de tener pensamientos como si ellos no estuviesen allí.

5. A medida que los pensamientos no sean alimentados por tu atención, comenzarán a disminuir hasta llegar a un estado de paz y tranquilidad interior.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 27

· No te esfuerces por aclarar situaciones ·

Por nuestro afán de aclarar situaciones y evitar algún mal entendido, tratamos de explicar las cosas lo mejor posible. Pero nos olvidamos de que para dejar en claro una situación, tenemos que seguir hablando de ésta aunque sólo sea para clarificarla. Si bien nuestra intención es la de que no quede ningún tipo de confusión, es muy probable que compliquemos mucho más las cosas.

Esto se debe a que cada persona hace una interpretación personal de cada situación y resulta evidente que ante un mismo hecho pueden existir diferentes interpretaciones.

Por más que pongamos nuestros esfuerzos en esclarecer algo, seguramente lo que conseguiremos va a ser oscurecerlo.

No te olvides que cuanto más se aclara más se oscurece.

Ejercicio para dejar de aclarar tanto:

1. Trata de tomar conciencia de si eres una persona que acostumbra dar demasiadas explicaciones a la gente. Observa si lo haces cuando conversas con tu pareja, con amigos, con compañeros de trabajo, etc.

2. Intenta ser más conciso al hablar y dar menos explicaciones, exceptuando que vuelvan a pedirte una nueva aclaración.

3. Permanece más silencioso y así, cuando hables, tu palabra va a tener un mayor peso. Si estás siempre hablando y aclarando, tu palabra va a perder su valor y es probable que aburra o canse a tu interlocutor.

4. Cuando sientas ansiedad por hablar, respira abdominalmente y verás que tus deseos de hablar y explicar irán disminuyendo.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 28

· Proyectamos en los demás nuestros gustos y rechazos ·

En psicología existe un mecanismo de defensa denominado proyección, que consiste en poner o proyectar en los demás algo que nos pertenece. Cuando hacemos eso, nos sentimos un poco aliviados, porque creemos equivocadamente que es el otro quien tiene esa conducta o comportamiento, y no nosotros.

Trasladamos o depositamos en los demás muchos sentimientos, pensamientos y fantasías que, si las reconociéramos como propias, nos costaría mucho poder aceptarlas.

En la medida en que podamos darnos cuenta de nuestras proyecciones, notaremos que nuestros semejantes no eran eso que nosotros habíamos pensado.

Si nuestras lentes están sucias, veremos a todo el mundo con suciedad. Pero si reconocemos que tenemos las lentes sucias, sabremos que la suciedad que vemos en la gente pertenece a nuestros cristales.

Limpiemos nuestros espejuelos para ver a los demás como realmente son.

Ejercicio para dejar de proyectar gustos y rechazos:

1. Siéntate en una silla, sillón o en cualquier lugar.

2. Escribe una lista de lo que no te gusta de ti mismo (sentimientos, actitudes, pensamientos, etc.). Toma plena conciencia del contenido de la misma.

3. Cada vez que te descubras criticando o condenando a alguien, detente y toma conciencia de que eso que no te gusta de los demás, también puede estar en ti.

4. Es posible que poco a poco te vuelvas más comprensivo con los demás al darte cuenta de que el otro puede ser tú.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 29

· Demasiado control nos descontrola ·

El controlarse mucho es muy similar a estar sentados sobre un gran resorte ejerciendo una fuerte presión hacia abajo. Resulta muy claro que en algún momento nos agotaremos y el resorte actuará como una catapulta de la Edad Media, impulsándonos con mucha fuerza hacia arriba. Por eso, mientras más intentamos controlarnos mayor es el riesgo de que nos descontrolemos.

Puedo darles un ejemplo muy común: una persona está excedida de peso y comienza una dieta muy rigurosa que le exige un fuerte control. En pocos días comienza a bajar de peso, pero una vez que pasa la "luna de miel" con la dieta, vuelve a comer mucho más y lleva su peso más arriba del que tenía al comenzar.

Cuando nos controlamos mucho, nos convertimos en una especie de olla a presión que no tiene una salida para el exceso de vapor. Esto traerá como consecuencia una gran explosión.

El control surge cuando no tomamos conciencia de nuestras verdaderas necesidades.

Ejercicio para dejar controlarse:

1. Párate frente a un espejo y haz todas las morisquetas que te vengan en ganas.

2. Vete a algún lugar al aire libre, donde no haya nadie, para que puedas gritar y decir en voz alta todo lo que se le ocurra a tu mente, sin ninguna represión. Si lo deseas puedes hacerlo en tu propio cuarto, mientras estás a solas.

3. Presta atención a tus deseos y date cuenta si te estás reprimiendo mucho.

4. Empieza poco a poco a expresar, de buena manera, aquello que piensas y sientes verdaderamente y sé tú mismo.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 30

· Necesitamos morir para renacer ·

Cuando hablamos de morir, no nos referimos a la muerte física exclusivamente, sino a la capacidad de poder soltar, abandonar y dejar de lado las situaciones que hemos vivido, para poder vivir más en el presente.

Soltar lo que vivimos nos hace renacer a cada momento y es muy necesario debido a que si no lo hacemos, comenzaremos a estar muy sobrecargados de experiencias.

El pasado tiene su lugar en nuestras vidas y podemos recurrir a él cuando lo consideremos necesario, pero estar viviendo en un pasado que ya se fue, implica no querer morir.

Cuando no queremos morir vamos acumulando memorias de hechos pasados a los que les damos vida continuamente. De esa manera, en lugar de estar más claros, nos volvemos oscuros debido al proceso de acumulación de pensamientos, imágenes y sentimientos.

Cada vez que morimos para alguna situación,
surge algo nuevo.

Ejercicio para renacer:

1. Elige algún lugar que sea tranquilo y donde puedas estar solo.

2. Trata de traer a tu mente cualquier situación pasada que te haya resultado dolorosa, para verla totalmente y luego soltarla. Primero la reconoces y luego le dices adiós. Puedes imaginar que se va dentro de un barco que va abandonando el puerto hasta perderse definitivamente en el horizonte.

3. Empieza a abandonar o dejar de lado memorias que en este momento sólo servirían para hacerte sufrir.

4. Cada vez que se active alguna memoria que te haga sufrir, obsérvala totalmente y luego muere para ella, quitándole toda tu atención.

5. Vive el presente todo lo que puedas y recuerda que el pasado ya pasó y no vas a poder modificarlo. Cuando dejamos de darle atención al pasado, pierde el poder que tenía sobre nosotros.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 31

· Puedes ser flexible como el pelo o rígido como el acero ·

El acero se caracteriza por ser muy poderoso debido a su dureza y rigidez, pero a pesar de esas características puede ser quebrado con mucha facilidad. Sin embargo un pelo, que parece tan vulnerable y que el viento lo puede llevar de un lugar a otro, no se rompe con tanta facilidad.

La presunta invulnerabilidad de lo rígido nos muestra su propia vulnerabilidad mientras que la aparente fragilidad o vulnerabilidad de lo flexible esconde su invulnerabilidad. Por eso, si somos duros como el acero nos quebrarán con mucha facilidad, pero si somos flexibles como el pelo, nos podremos mantener inquebrantables.

Estaba terminando de escribir este capítulo mientras le explicaba el concepto de lo rígido y lo flexible a mi hijo Leonel. Él se sonrió y me dijo: "En algunos momentos podemos ser duros como el acero y en otros flexibles como el pelo".

En algunos momentos podemos ser duros como el acero y en otros flexibles como el pelo.

Ejercicio para lograr un equilibrio entre la flexibilidad y la rigidez:

1. Acuéstate en el piso o en una alfombra. Deja que el cuerpo se acomode a su propio gusto, lo más relajado posible.

2. Para trabajar la rigidez, piensa o imagina que cada vez que digas "no" a algo, lo tratarás de sostener hasta el final. Que tu "no" sea un no total, sin transigir. Piensa en algo que no harías bajo ninguna circunstancia, y no lo hagas. Por ejemplo: comer algo que no te gusta, ir a algún sitio determinado, ver algún determinado tipo de películas, etc.

3. Con respecto a la flexibilidad, intenta recordarte que si sales con tu pareja u otras personas a algún lugar, podrás adaptarte a lo que ellos deseen. Por ejemplo, podría ser salir a bailar, ver alguna banda musical, ver películas en la televisión, ir al cine o por el contrario, si fuese el caso, no salir, etc.

4. Observa qué sientes cuando dices "no" a todo lo que te proponen y qué te sucede cuando dices "sí". Toma conciencia de lo que te agrada y de lo que te desagrada.

5. Una vez que hayas tomado conciencia de aquello que te agradó o desagradó en el punto anterior, determina en qué circunstancias serás duro como el acero y en cuáles podrías ser flexible como un pelo.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 32

· Abrazar la incertidumbre nos permite Conocer nuevos horizontes ·

Si podemos tener certeza sobre algo, esta sería la de que nos vamos a morir. Con respecto a todo lo demás que nos pueda suceder, resulta evidente que habrá incertidumbre.

Muchas veces preferimos vivir en la seguridad de lo conocido, que arriesgarnos a lo desconocido. Esto nos hace permanecer estancados y no nos permite conocer nuevos horizontes.

La mente prefiere vivir en la repetición de lo conocido, aunque le genere aburrimiento o hastío, sin embargo es fundamental abrirnos a la incertidumbre –a la inseguridad de lo desconocido. De esa manera nos haremos mucho más creativos y nuestra vida no será tan monótona ni aburrida.

El aprendizaje se basa en la audacia de explorar lo nuevo abandonando o dejando el territorio de lo conocido.

Cuando repetimos las mismas conductas, la consecuencia será obtener lo mismo de siempre. Para conseguir algo diferente, hoy pensemos y actuemos de manera distinta.

Cuando nos armonizamos con la incertidumbre, fluimos con la corriente de la vida y esto nos prepara para afrontar los cambios inesperados que se puedan presentar en nuestras vidas.

Se puede elegir entre ser como una laguna con agua estancada, donde repetimos lo que ya conocemos, o ser un río que fluye permanentemente hasta perderse en el mar.

Ejercicio para abrazar la incertidumbre:

1. Dedica unos minutos para estar contigo mismo.

2. Pregúntate si te gustaría lanzarte a la incertidumbre de algún nuevo proyecto, a pesar de no saber cómo lo llevarás a la acción ni cuáles serán los resultados.

3. Desarrolla la constancia de seguir adelante con tu sueño o proyecto, dejando tus dudas y temores a un lado.

4. Sigue tus intuiciones o corazonadas. Muchas veces éstas te ubican en el lugar justo y con la persona adecuada.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 33

· Vayamos hacia el desconocido espacio interior ·

Cuando salimos de la seguridad que nos da el puerto y nos adentramos en alta mar, comienza nuestro proceso de aprendizaje.
Ir hacia lo desconocido puede significar nuevas experiencias en el mundo exterior, así como también en el mundo interior.

Si vivimos movidos por una mente parlanchina que en todo momento nos dicta lo que tenemos que hacer, aprender a silenciar esa mente implicaría adentrarnos en otro espacio, donde los pensamientos carecen de validez y el silencio tiene el más preciado valor.

A medida que vamos dejando de darle importancia al ruido interior, nos vamos introduciendo en un mundo de paz y tranquilidad. Por ejemplo, la superficie del mar está en un continuo movimiento y las olas nunca se detienen, pero si comenzamos a bucear en las profundidades, percibiremos que todo está en calma.

Para entrar en el terreno desconocido de nuestro ser, es necesario abandonar momentáneamente lo conocido, o sea, el mundo de los pensamientos, palabras e imágenes.

Resulta fundamental introducirnos en las profundidades de nuestro ser para renovarnos y revitalizarnos.

Ejercicio para entrar en lo desconocido:

1. Ponte cómodo y elige algún sitio que te ayude a relajarte. Puedes estar acostado, sentado, con las piernas cruzadas o como más te guste.

2. Sin forzar a tu mente, intenta dejar atrás toda imaginación, pensamiento, sentimiento, fantasía o experiencia. Simplemente, no le des importancia a lo que surja en tu mente.

3. Trata de estar en silencio o en un estado de "no saber". Esto significa que no necesitas recurrir a tu pensamiento para resolver problemas.

4. Poco a poco, ese silencio o "no saber" se va a extender. Es como ver en la oscuridad: al comienzo no se ve nada y luego de a poco empiezas a ver.

5. No dejes que las ideas te seduzcan para que vayas detrás de ellas. Sigue en ese silencio o estado desconocido de "no saber". Mientras haces el ejercicio, mantente firme en la idea de que no sabes nada ni te interesa saber.

6. A medida que lo vayas practicando, sentirás que te estás renovando día tras día. Comenzarán a surgir nuevas ideas, proyectos y otras formas de resolver las situaciones que te toquen vivir diariamente.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 34

· Observemos el estado de calma-alerta de los gatos ·

Hace unos años, mientras meditaba en mi habitación, entró una gata por la ventana. Cuando ella me vio relajado en la cama, muy rápidamente se posó sobre mi pecho y clavó sobre mis ojos su penetrante mirada. Nos miramos por un rato y, de esa comunión sin palabras, supe que iba a ser mi gata. Cristal fue el nombre que elegí para ella.

Observando cómo es la vida de Cristal, pude darme cuenta de la paz que emanan los gatos.

Relaja su cuerpo con una facilidad increíble, pero siempre está preparada para la acción cuando es necesario. Utiliza adecuadamente la tensión muscular cuando tiene que correr o en alguna situación de peligro. Pero en cuanto ya no le es necesaria, enseguida vuelve a relajar su cuerpo con gran naturalidad. Me encanta observarla cuando pasa de la máxima tensión a la relajación en cuestión de segundos.

Creo que los gatos son muy sabios, porque aprovechan su energía y saben cómo manejarla, por eso creo que deberíamos seguir su ejemplo.

Aprender de Cristal me ayudó a estar en lo que llamo "calma-alerta". Esto significa, relajarse cuando la acción no es necesaria y poner la tensión adecuada cuando hay que actuar.

Hay que relajarse cuando la acción no es necesaria y poner la tensión adecuada cuando hay que actuar.

Ejercicio para poner en práctica la calma-alerta:

1. Encuentra algún lugar donde puedas estar a solas.

2. Intenta aflojar tu cuerpo, comenzando con los pies, piernas, siguiendo por el abdomen, torso, espalda, manos, brazos, cuello, rostro, cabeza y cuero cabelludo. Deja que tu cuerpo suelte todas las tensiones, ya que en este momento no son necesarias.

3. Vuelve a prestar atención a tu cuerpo y trata de percibir si todavía hay alguna tensión. Trata de aflojar todas las que te queden.

4. Recuerda que ninguna tensión es necesaria porque el cuerpo va a estar inactivo.

5. Practicando esto con regularidad, es probable que cuando te encuentres en un momento de actividad sientas más energía, debido a que la estarás aprovechando mucho mejor.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 35

· Rompamos patrones o condicionamientos ·

Para poder salir de la cárcel en que estamos encerrados, es imprescindible descubrir que hemos estado viviendo así, dentro de una cárcel. Entiendo por cárcel al conjunto de patrones y/o condicionamientos en los que nos mantenemos prisioneros.

Romper condicionamientos no es tarea fácil, pero puede hacerse. Sólo requiere de una verdadera necesidad de querer deshacernos de ellos. Cuando soltamos o abandonamos un viejo patrón o condicionamiento, comenzamos a estar libres para aprender algo nuevo.

Muchas veces nos manejamos mecánicamente. Por ejemplo, conducimos nuestro automóvil desde el trabajo a nuestra casa y al llegar ni nos dimos cuenta del recorrido que hicimos. Esto se debe a que nuestro inconsciente conoce el trayecto de memoria y por eso lo hace sin problemas. A veces decimos que queremos estar libres de patrones, pero en nuestro interior nos gusta seguir haciendo siempre lo mismo. Me viene a la mente la vieja historia de un loro que estaba encerrado en una jaula y se la pasaba gritando, "¡Libertad, libertad, libertad!". Una persona que estaba cerca de su jaula se atrevió a abrírsela para que el ave pudiera liberarse. A los tres meses, esa misma persona volvió al lugar donde estaba la jaula con el loro y se encontró que la reja seguía abierta y el loro continuaba gritando, "¡Libertad, libertad, libertad!" Por eso, no es sólo cuestión de querer estar libres de patrones, sino de ponernos en acción para liberarnos.

Al dejar verdaderamente de lado algunas ideas o pensamientos, empezamos a debilitar los patrones o condicionamientos hasta que los mismos se rompen.

Ejercicio para romper patrones:

1. Busca una libreta o una hoja de papel para anotar y siéntate cómodamente en algún lugar donde puedas escribir.

2. Haz una lista de los patrones que hayas adquirido y de los cuales quieras deshacerte. Por ejemplo: querer tener siempre la razón, ser una persona que le gusta discriminar, ser muy crítico, pensar negativamente, etc.

3. Una vez hecha esa lista, observa con detenimiento cada ítem. Luego intenta pensar en toda la carga negativa que te ocasiona tener ese patrón. Por ejemplo, si elegiste el de tener siempre la razón, fíjate cómo te vas quedando sin amigos, sin pareja o cómo la gente comienza a alejarse de ti. Recuerda las discusiones o peleas que has tenido por querer que prevalezca tu opinión.

4. Después de haber visto la toxicidad de dichos patrones, encuentra algún sitio donde puedas sentarte cómodamente. Cierra los ojos y, poco a poco, visualiza o imagina a cada patrón tóxico como si fuera un globo que se eleva hacia el cielo y se aleja de ti.

5. Cada vez que surja un viejo patrón en tu mente, ignóralo o déjalo de lado. Con el tiempo cesará de influenciarte o tenerte entre sus garras.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 36

· Los demás son nuestros espejos ·

Si estamos tratando de conocernos, las relaciones humanas pueden ser un excelente espejo que nos muestre quiénes somos.

Algunas veces solemos vincularnos o relacionarnos con alguna persona sin atender a qué nos produce interiormente ese vínculo. Es fundamental observar y descubrirnos en la relación, debido a que en la misma es donde se ponen de manifiesto nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.

Si la relación es superficial, se evidencian aspectos superficiales de nuestro ser. Por eso, en la medida en que profundizamos en una relación, aspectos profundos y muchas veces hasta desconocidos de nuestra personalidad salen a relucir.

En la medida en que podamos darnos cuenta de lo que pensamos o imaginamos, notaremos que posiblemente nuestros semejantes no sean eso que habíamos pensado, sino que a veces los otros son como un espejo que nos devuelve lo que nosotros ponemos en ellos.

Recordemos el cuento de la mujer que subió a la azotea del edificio de apartamentos donde vivía y, viendo las ropas que los vecinos tenía colgadas secándose en sus tendederos, comenzó a criticarles diciendo que las prendas tenían dos manchas negras. Justo en ese momento subió un vecino quien, al verla, la miró fijo y le preguntó, "¿Cómo puede ver bien con esas dos manchas negras que tienen sus lentes?"

Si nuestras lentes están sucias, veremos a todo el mundo con "manchas". Pero si reconocemos que lo que está sucio son los anteojos a través de los cuales miramos, sabremos que la suciedad que vemos en los demás, pertenece a nuestros propios cristales. De la misma forma en que el espejo nos devuelve la imagen de lo que somos, las relaciones humanas son el gran espejo de la vida, que nos permite conocernos.

Las relaciones humanas son el gran espejo de la vida, que nos permite conocernos.

Ejercicio para tomar conciencia de nuestras proyecciones:

1. Cuando te encuentres transitando alguna relación, trata de percibir lo que brota de tu interior cuando estás en contacto con la persona. Por ejemplo, puede ser que te surja ira, miedo, placer, angustia o cualquier otra emoción.

2. Dirige tu atención hacia aquello que ha surgido de tu interior y trata de no condenarlo ni rechazarlo. Ten en cuenta que todo lo que ha salido de ti, es tu propia responsabilidad y, por lo tanto, es el momento para aprender a asimilarlo e integrarlo. Con la verdadera aceptación viene la posibilidad del cambio.

3. Hay relaciones que sacan lo peor de nosotros, pero también pueden servir para tomar conciencia de lo que tenemos en nuestro interior.

4. Nuestra parte más oscura, al ponerse de manifiesto a la luz de nuestra observación consciente, va perdiendo su poder.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 37

· Don ego quiere tener siempre la razón ·

Es posible que muchas veces hayamos entrado en una calurosa discusión argumentando nuestra "verdad" y, por supuesto, queriendo tener siempre la razón. A veces por el afán de querer tener razón podemos generar conflictos con nuestra pareja, amigos, familiares o conocidos con los que nos relacionamos.

El hecho de tener razón, hace que nuestro ego se sienta mucho más grande. Por eso, muchas veces, defendemos a ultranza nuestra posición.

El sentir que no tenemos razón es una suerte de amenaza de muerte a nuestro ego. De ahí que nos guste preferir tener razón siempre. Si por algún momento pudiéramos cuestionar nuestra verdad como absoluta, tener razón ya no sería una cuestión de vida o muerte.

Nuestro ego se afirma en una opinión y no quiere dar un paso al costado, porque necesita identificarse con el pensamiento, sino sentiría una especie de desaparición o muerte.

En el momento en que sentimos que no nos interesa tener siempre la razón, es cuando empezamos a correrno de nuestro ego y asimilamos otros puntos de vista.

Necesitamos mirar nuestras "verdades" como relativas y no volverlas absolutas.

Ejercicio para dejar de querer tener siempre la razón:

1. Empieza a prestarte mucha atención y a descubrir si te gusta tener siempre la razón.

2. Si te encuentras en alguna conversación que va subiendo de tono y se pone peor, poco a poco, pregúntate si vale la pena pasar por ese mal momento por el solo hecho de tener razón.

3. Observa si puedes dejar de estar argumentando sobre lo que piensas, recordando que no eres el dueño de la verdad y que todos podemos pensar de modos diferentes.

4. Intenta leer periódicos, revistas y libros donde lo que se expresa es opuesto a lo que tú piensas. Lee y escucha posturas opuestas o diferentes a tu paradigma o modelo de pensamiento.

5. No te quedes con una sola opinión sobre algún asunto y mucho menos si coincide con lo que tú piensas.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 38

· Criticar nos hace sentir "superiores" ·

Es muy común escuchar en algunas reuniones de amigos la crítica hacia otras personas. No hay duda de que la crítica es lícita, pero muchas veces es una forma de sentirnos superiores ante los demás.

Cuando criticamos con frecuencia, enfocamos nuestra artillería pesada hacia distintos aspectos de otras personas, que nosotros consideramos negativos. Por ende, si según nuestra consideración esas personas tienen algún defecto, nosotros nos sentiremos "mejores".

Criticar es una forma de no aceptar a los demás y también nos permite afianzar nuestro ego. Éste se siente bien cuando critica a otros. Esto se debe muchas veces a la continua comparación que hacemos con otras personas. De ahí que si nos comparamos con alguien y éste es el blanco de nuestras críticas, sentimos que somos nosotros los que triunfamos.

Es necesario mirar hacia adentro y no buscar permanentemente el defecto en los demás.

Recordemos aquello de mirar la paja en el ojo ajeno sin poder ver la viga en el nuestro.

Ejercicio para no ser tan críticos:

1. Dedica un momento del día para estar solo.

2. Cierra los ojos y trata de recordar situaciones o experiencias vividas donde hayas sido muy crítico con alguna persona. Toma conciencia de cómo fue esa experiencia (si te agradó, te molestó o te resultó indiferente). Pregúntate si valió la pena o sirvió de algo hacer semejante crítica.

3. Obsérvate en la vida diaria y en tu relación con los demás, para que adviertas si eres excesivamente crítico.

4. Cada vez que te surjan pensamientos de crítica no los reprimas ni los expreses, simplemente déjalos estar sin darles mayor atención.

5. Con el tiempo, al no darle mayor importancia, la crítica hacia los demás comenzará a disminuir y, por ende, también disminuirá la crítica hacia ti mismo.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 39

· Amar no es una transacción comercial ·

En el ámbito comercial, cuando ofrecemos algún servicio o vendemos algún producto, esperamos recibir a cambio el pago por lo realizado. Es lo que se llama comúnmente en los mercados, un asunto de "toma y daca", es decir, de tomar y dar. Sin embargo, el amor no funciona exactamente como lo comercial.

Si amamos a alguien esperando recibir algo a cambio, estamos tomando al amor como un asunto "de toma y daca" que, en definitiva, es algo puramente comercial. No es necesario que nos paguen con dinero, podemos recibir el pago de formas muy variadas, pero no deja de ser un negocio.

Cuando realmente amamos, lo hacemos sin esperar nada a cambio, de ahí que el amor no tenga nada que ver con lo que sería una transacción comercial.

Amar representa dar lo mejor de nosotros sin pretender absolutamente nada del otro.

El acto de dar o de entrega verdaderamente desinteresado no pertenece al ámbito comercial de "toma y daca".

Ejercicio para no ser tan críticos:

1. Reflexiona en algún momento del día acerca de si puedes ayudar a alguien sin que nadie se entere. Por ejemplo, puedes brindar tu tiempo para colaborar en algún asilo de ancianos, aportar económicamente a alguna entidad benéfica de manera anónima o cualquier otro tipo de colaboración que se te ocurra.

2. Toma conciencia de tus acciones desinteresadas y de lo que las mismas te producen. Cada momento es una oportunidad para realizar una acción totalmente desinteresada.

3. Por otro lado, también es importante que le expreses el amor que sientes a tu pareja, amigos, familiares y conocidos, sin esperar nada a cambio. Lo puedes hacer a través de palabras, gestos, abrazos u otras manifestaciones de afecto.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 40

· Saber comunicarse es un arte ·

Hay personas que tienen capacidad para comunicarse muy bien, en cambio a otras se les dificulta un poco más. No tenemos manera de poder zafarnos de la comunicación. Por más que vivamos en el completo aislamiento, siempre hay o habrá alguien con quien nos comunicaremos. La comunicación no sólo se hace a través de las palabras, también interviene nuestro lenguaje corporal. Lo que no podemos decir con las palabras, nuestro cuerpo se encarga de decirlo con gestos que pueden manifestarse de manera inconsciente.

Saber comunicarse puede llegar a ser un verdadero arte, donde es muy necesario comprender si nuestro interlocutor recibe lo que nosotros queremos transmitirle. En ocasiones, puede ocurrir que intentamos comunicar algo con la mejor intención, pero lamentablemente, es entendido o interpretado de otra manera. En esos casos, para no agregar confusión, se necesita prestar mucha atención a cómo fue recibido nuestro mensaje o, mejor dicho, si fue comprendido.

Por último, debemos recordar que si no nos gusta lo que recibimos de los demás, tendremos que observar cuál es el mensaje que emitimos.

La tierra funciona como un gran eco,
que nos devuelve aquello que le arrojamos.

Ejercicio para no ser tan críticos:

1. Elige algún lugar donde puedas practicar cómodamente e intenta escribir una lista de diferentes temas para hablar. Por ejemplo: música, películas, libros leídos, programas de televisión, la situación mundial, etc.

2. De todos los temas escritos, selecciona alguno y empieza a expresarte en voz alta sobre el mismo con la mayor fluidez posible. Al comienzo no es tan importante lo que vayas a decir sino tu espontaneidad. Para hacer un mejor registro del ejercicio puedes utilizar una grabadora.

3. Durante una semana, una vez por día, trata de hablar sobre un tema nuevo.

4. En las siguientes semanas, repite los temas trabajados, dándole más precisión al contenido. Si te gusta, puedes hablar frente a un espejo para tomar conciencia de tus gestos y tu lenguaje corporal.

5. A medida que vayas practicando, la capacidad para comunicarte se irá incrementando. Tienes que tener en cuenta la retroalimentación, es decir, lo que produce tu manera de hablar o expresarte con la gente. Esto te permitirá ir haciendo modificaciones y ajustes en la forma y el contenido de lo que comunicas.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 41

· Escuchemos a los demás ·

Algunas personas acostumbran o suelen decir que con la intención de mejorar y conseguir su propio cambio, "escuchan las ideas de los demás". Pero en los hechos, siguen haciendo las cosas a su manera.

Permanecer apegado o identificado a alguna idea o concepto, nos genera una supuesta seguridad. El hecho de tener que desprendernos o desapegarnos de lo que venimos pensando desde hace un tiempo nos puede generar un conflicto, a pesar de que las nuevas ideas sean mucho mejores que las que venimos repitiendo hasta ahora.

No queremos salir de la seguridad de lo conocido y nos engañamos a nosotros mismos y a los demás con el cuento de que realmente escuchamos a nuestros interlocutores. Es importante preguntarse si realmente estamos escuchando a los demás y si podemos llevar a la acción algunas ideas que hemos escuchado. Por ejemplo, si mi editora me dice que sería mejor cambiar tal o cual párrafo de un libro porque puede confundir al lector, me abro a la sugerencia y comienzo a revisar lo que escribí para ver si efectúo dicho cambio o no. Y, entre nosotros, confieso que el hecho de realizar los cambios aconsejados me ha ayudado a poder escuchar un poco más a los demás. Sin embargo, el necio repite lo mismo para continuar haciendo lo que siempre ha hecho sin escuchar las sugerencias y consejos de otros. O bien, finge diciendo que "realmente escucha".

Una persona que está en continuo crecimiento se desprende de sus viejas ideas, para poder escuchar las de los demás.

Ejercicio para poder escuchar a los demás:

1. Cada vez que se te presente la oportunidad de hablar con alguien, intenta escuchar lo que dice a pesar de que no estés de acuerdo con todo lo que comente o exponga.

2. Presta especial atención a aquellas personas que piensan muy diferente a ti y que hablan temas que no son de tu conocimiento.

3. En relación con esto, bueno es recordar que tenemos dos oídos y una sola boca. Puede que esto signifique que deberíamos escuchar más y hablar menos.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 42

· Deja de compararte ·

Imaginen que un cocodrilo quisiera ser como un águila o viceversa. A ningún animal se le ocurriría ser diferente de lo que es. Supongamos que descubriese que soy un cocodrilo. ¿Qué haría? Trataría de deslizarme mejor en los pantanos, ocultarme hábilmente para poder cazar con facilidad y en última instancia desarrollar al máximo las capacidades con las cuales habría nacido. Pero lo que nunca intentaría es querer volar como un águila, por el contrario, disfrutaría muchísimo al observar su vuelo.

Cuando nos comparamos, podemos hacernos mucho daño, debido a que nos sentiremos peor o mejor en relación a otros y no a lo que somos por nosotros mismos.

Cada uno de nosotros es una huella digital única que tiene condiciones que otros no tienen y los demás, a su vez, tendrán otras condiciones que nosotros no tenemos.

Hace algunos años, tomé clases para aprender a bailar salsa y merengue, a fin de poder acompañar a quien era entonces mi esposa, excelente bailarina. Después de practicar un tiempo empecé a hacer bien los pasos básicos pero, no dejé de darme cuenta que para mí bailar no es tan fácil, no está en mi naturaleza. Ella me decía que yo bailo con las palabras, queriendo significar que si tengo que dar una charla, taller o conferencia, puedo "hacer danzar las palabras" con muchísima facilidad.

De modo que a mí siempre me ha encantado cómo ella baila y a ella, como yo me expreso, sin compararnos.

Hay que encontrar el potencial que le es propio a cada ser humano y dejar de lado las comparaciones que, en definitiva, lastiman el alma humana.

Ejercicio para dejar de compararnos:

1. Siéntate en un sillón, una silla o algún lugar que te resulte cómodo.

2. Cierra los ojos y pregúntate: "¿Qué habilidad o destreza tengo o podría desarrollar? Puede ser el arte, la ciencia, el deporte, la literatura, etc. Si al comienzo no tienes respuesta alguna, sigue intentando hasta que surja alguna idea.

3. Trata de poner en acción aquello que has descubierto en el ítem 2. Si descubres que lo tuyo es el arte, busca instituciones donde capacitarte y relacionarte con gente que pertenezca a ese ambiente.

4. Sigue desarrollando todo tu potencial a través de posgrados, maestrías, especializaciones, etc.

5. A medida que pase el tiempo notarás que no necesitas compararte con los demás, debido a que has podido manifestar aquellos talentos o capacidades con los que has venido. En una palabra: puedes ser tú mismo.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 43

· Busquemos un tiempo para estar solos ·

Hay que tener bien en claro que la vida misma se basa en la relación, esto quiere decir que todos estamos interconectados y no podemos vivir en el aislamiento. Pero para relacionarnos saludablemente con los demás, es bueno que en algún momento del día nos tomemos un tiempo para estar solos. Podemos tener algún lugar que sea nuestro refugio, para que nadie ni nada nos moleste.

Estar solos nos va a permitir escuchar a nuestro ser interior y saber qué es lo que quiere y desea. También nos ayudará a aclarar nuestros pensamientos y comenzar a descubrir quiénes somos realmente.

A medida que empecemos a disponer de un momento del día para estar solos, poco a poco comenzaremos a sentir la necesidad de ese espacio de tiempo. Ese instante privado nos va a servir para serenarnos, reflexionar y disminuir el aceleramiento que conlleva la vida cotidiana.

Estar solos en algún momento durante el día nos permite reintegrarnos a la vida de relación con mucha más vitalidad.

Ejercicio para estar solos:

1. Trata de buscar un lugar donde puedas estar totalmente solo. Es importante no tener celulares, Internet o cualquier otro o cualquier otro tipo de conexión con el mundo exterior.

2. Quédate en total soledad, cierra los ojos y empieza a escuchar tu mundo interior (ideas, sentimientos, imágenes, etc.). No hay necesidad de hacer nada, sólo estar a solas contigo mismo.

3. Cada vez que puedas, retírate a estar solo por un período de tiempo.

4. Observa cómo te sientes cuando estás en contacto con la gente, después de haber estado un tiempo solo.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 44

· Lo poco gusta y lo mucho disgusta ·

Una de las cosas que más me gusta hacer es tener un rato de tiempo para poder leer algún libro en absoluta soledad. Lo que sucede es que después de hacerlo por un tiempo considerable, me vienen a la mente deseos de hacer otra cosa. Puede que tenga ganas de salir a caminar, hablar o salir a hacer las compras con alguien, jugar con mi perro o con mi gata, tocar la guitarra con mi hijo Leonel, etc. Si continuara leyendo sin tomarme el tiempo para hacer otra cosa, comenzaría a cansarme o aburrirme.

Mi padre solía decir este refrán: "Lo poco gusta y lo mucho disgusta". Después de años escuchando ese dicho, pude comprender lo que realmente quería significar. Entendí que el estar haciendo algo en exceso no es conveniente, debido a que nos empezaría a aburrir y cansar, por ende tarde o temprano lo rechazaríamos, por saturación.

Por eso, para que no nos empecemos a aburrir o agotar de algo, va a ser necesario dirigir nuestra atención hacia otras cosas, al menos un tiempo, para luego poder volver a lo que estábamos haciendo de una mejor manera.

Hoy comprendo que demasiado de lo mismo puede disgustarnos y cansarnos.

Ejercicio para no excedernos:

1. Recuéstate en algún sillón, sofá, cama u otro lugar cómodo, y busca en tu mundo interior aquello que haces en exceso. Por ejemplo: ver mucha televisión, pasar mucho tiempo navegando en Internet, hablar demasiado, estar muy aislado de los demás, comer o beber en exceso, etc.

2. Si ves mucha televisión o pasas demasiado tiempo en Internet, trata de salir a caminar, hacer gimnasia o alguna otra actividad distinta de lo que estás haciendo. Si eres una persona de hablar mucho o querer estar todo el tiempo con gente, puedes hablar menos y quedarte algún tiempo a solas. Y por el contrario, si acostumbras pasar demasiado tiempo solo, busca relacionarte con otras personas.

3. Para lograr una verdadera armonía interior es importante integrar y complementar los opuestos.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 45

· El cuerpo no miente ·

Hay personas a quienes les cuesta mucho poder expresar sus sentimientos y emociones. Generalmente les es muy difícil poner en palabras aquello que sienten. Pero el hecho de que no puedan verbalizar su sentir, no significa que sus sentimientos no se manifiesten.

Es muy común ver que aquello que no puede ser expresado por medio de la palabra, se manifiesta a través del cuerpo.

El cuerpo no miente y se expresa por medio de muecas, gestos o movimientos. Podemos no decir lo que sentimos o pensamos, pero se nos hace muy difícil evitar que el cuerpo lo manifieste de forma involuntaria.

Recuerdo el caso de una persona con la que conversé hace unos años, a la que le costaba expresar sus verdaderos sentimientos. Tenía las piernas y los brazos fuertemente cerrados. Sin embargo, me decía que estaba siendo muy abierta conmigo. Sus palabras manifestaban una cosa, pero su cuerpo decía otra, mostraba que no quería expresarse abiertamente.

Si pudiéramos entender lo que el cuerpo nos quiere decir, veríamos que es un excelente instrumento de comunicación.

Cuanto menos capaces seamos de expresar nuestro mundo emocional y sentimental con palabras, más el cuerpo se encargará de manifestarlo.

Ejercicio para expresar lo que pensamos o sentimos:

1. En tus relaciones interpersonales puedes comenzar a expresar, de buena manera, aquello que sientes y piensas. Por ejemplo: si te invitan a cenar y no te agrada comer determinado alimento, pero te insisten para que lo pruebes, es un buen momento para expresar que no te gusta o te cae mal, si fuese el caso. Comienza con pequeñas cosas, para luego ir pasando a las más significativas.

2. Trabaja con emociones de desagrado, como puede ser un enojo. Por ejemplo: un amigo, tu pareja, un hijo o alguien allegado te contesta de forma desagradable y comienzas a enojarte. En lugar de no decir nada y cargar las emociones tóxicas al cuerpo, dile que estás muy enojado por mala contestación que te dio. Si la situación sigue muy tensa, comunícale que has decidido retirarte y que hablarán en otro momento.

3. Día a día irás aprendiendo a tener la capacidad de expresar lo que sientes de una manera adecuada y coherente, en la que tu cuerpo y tu mente estarán en unidad. De esa forma, cuerpo y pensamiento comunicarán lo mismo, generando una mayor armonía.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 46

· Al disfrutar, el tiempo no existe ·

Para entender un poco el tema del tiempo, podríamos decir que hay dos tipos de tiempo. Uno se llama Cronos y es el que comúnmente utilizamos para saber qué hora es y organizar nuestras actividades. El otro tiempo es el Kairós o tiempo interno. Es éste el que nosotros realmente percibimos y que no está vinculado con el Cronos. Este tiempo interior nos puede dar la sensación de que han pasado sólo diez minutos en el tiempo de Cronos, cuando en realidad pasaron cinco horas. Inversamente, nos puede hacer creer que pasaron dos horas, pero en el reloj sólo fueron veinte minutos.

Muchas veces me preguntan cómo descubrir lo que nos gusta hacer en la vida. Yo respondo que si estamos haciendo algo y tenemos la sensación de que el tiempo prácticamente no pasó (Kairós), pero en los hechos (Cronos) transcurrieron varias horas, es porque estuvimos haciendo lo que nos gusta.

El tiempo parece no existir cuando estamos totalmente apasionados en lo que hacemos.

Si estamos en el trabajo mirando continuamente el reloj deseando que el tiempo pase, pero el reloj parece estar siempre en el mismo lugar, es porque no estamos involucrados totalmente en lo que hacemos y, por ende, no lo disfrutamos.

Cuando disfrutamos de lo que hacemos,
nos olvidamos del tiempo.

Ejercicio para disfrutar el tiempo:

1. Trata de descubrir en qué actividades sientes que pasa muy rápido el tiempo (Cronos) durante el día y en cuáles registras que transcurre muy lento. Al identificarlo, notarás que el tiempo pasa rápido siempre que estás haciendo algo que realmente te gusta, olvidándote de todo lo demás. Por el contrario, al hacer algo que no te agrada, el tiempo parece pasar mucho más lentamente.

2. Trata de hacer una lista de las cosas que más te agrada hacer e intenta llevarlas a cabo lo más que puedas. Puede ser nadar, bailar, cantar, leer, navegar por Internet, etc.

3. Convierte en acción lo que te guste hacer y descubrirás que el tiempo se te pasará volando.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 47

· Mientras más dominamos, más inferiores nos sentimos ·

Resulta muy posible encontrar personas a las que les encanta dominar o controlar la vida de los demás. Pero todo lo que ocurre en cualquier relación es, por supuesto, responsabilidad de ambas partes. De modo que en este caso, la responsabilidad no sería sólo del controlador o dominador, sino también del controlado o dominado. No sé si alguna vez se habrán preguntado, de dónde surge ese deseo de controlar o dominar al otro. Cuando buscamos dominar o controlar, de alguna manera, queremos demostrar nuestra superioridad, y es precisamente en ese deseo de considerarnos superiores que radica nuestra inferioridad.

El hecho de querer demostrar nuestra superioridad a través del control o dominio de otra persona, es una manera de compensar un sentimiento de inferioridad muy profundo.

Podemos dominar o controlar a los demás económicamente, intelectualmente o por medio de la fuerza, pero en definitiva lo que queremos es demostrar que somos superiores.

Al sentirnos muy inferiores necesitamos dominar a los demás y, de esa manera, demostrar nuestra "supuesta superioridad".

Ejercicio para dejar de querer controlar o dominar:

1. Tómate un tiempo para reflexionar y preguntarte si eres muy controlador/a y si te gusta dominar.

2. Cuando sientas impulsos o deseos de controlar o dominar a alguien, intenta dejar de hacerlo y permite que las cosas tomen solas su propio camino.

3. Reemplaza el control por la comprensión y el entendimiento. De esta manera aprenderás a dejar que los demás sean lo que quieran ser.

4. A medida que pasen los días y vayas poniendo en práctica las sugerencias mencionadas arriba, es posible que te sientas más libre y con mayor energía a tu disposición. Esto se deberá a que habrás recuperado la energía que utilizabas para controlar o dominar a los demás.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 48

· Yo soy así y no voy a cambiar ·

No sé si ustedes se habrán encontrado a través de la vida, que alguna de las personas con las que han tenido una relación o constituido vínculos, les haya dicho en algún momento algo como, "yo soy así y no voy a cambiar". Sería consonante a que dijeran, "tienen que soportarme como soy".

Decirle al otro que somos de tal o cuál manera y no vamos a cambiar, pone a los demás en situación de tener que adaptarse a nosotros, sin que hagamos nada de nuestra parte para cambiar.

Es muy difícil convivir con alguien que se mantiene en esa postura, debido a que es una posición muy rígida y tiene mucha similitud con una pared. No importa la manera en que pensemos, nos chocaremos contra esa pared que dice que no va a cambiar.

En cambio, la flexibilidad tiene que ver con buscar espacios de comunicación. Se parece más a una puerta a través de la cual se puede pasar y así dirigirse a cualquier otra parte de la casa.

Si somos una pared, ni bien quieran atravesarnos van a chocar contra nosotros y no podrán ir a ningún otro lugar.

Recordemos que el "no voy a cambiar" implica la rigidez de la muerte, mientras que la flexibilidad del cambio estaría directamente vinculada con la vida.

Podemos elegir una vida dura, rígida, como una pared que no puede ser atravesada, o una vida flexible como una puerta que nos conduzca a nuevos espacios

Ejercicio para dejar de ser una pared:

1. Busca algún lugar cómodo para que puedas relajarte con facilidad.

2. Cierra los ojos y mira con honestidad hacia tu interior para descubrir si te comportas como una pared o como una puerta.

3. Si adviertes que tiendes a ser como una pared, empieza a buscar la posibilidad de ser más flexible y menos riguroso. Por ejemplo, puedes conversar con gente que piensa diferente, visitar lugares que nunca hubieses visitado, etc.

4. Al comienzo, el tratar de dejar de "ser una pared" y "convertirte en una puerta" puede incomodarte un poco, pero verás que con el tiempo te irá resultando cada vez más sencillo.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 49

· Creer en lo que pienso o pensar en lo que creo ·

Si nos limitamos a dar creencia a lo que pensamos, sin ningún tipo de restricciones o reservas, estaremos considerando a eso que pensamos como una verdad absoluta, lo cual resultaría un poco peligroso.

Hay en el mundo muchas personas que sostienen verdades absolutas y no aceptan las ideas de otros.

Detenernos a pensar en lo que creemos, nos puede ayudar a revisar y darnos cuenta de nuestras creencias, haciéndonos conscientes de ellas. Esto nos permitirá evitar caer en un fanatismo y dejar de actuar como si fuésemos portadores de la verdad absoluta.

El hecho de poner atención sobre nuestras viejas creencias es una manera de tomar conciencia de nuestra forma habitual de pensar.

Cuestionar nuestras creencias nos permite tener mayor claridad respecto a lo que creíamos.

Seguir creyendo en lo que pensamos, sin permitirnos ningún tipo de cuestionamientos, nos puede conducir al fanatismo.

Ejercicio para darnos cuenta de nuestras creencias:

1. Encuentra algún sitio donde puedas escribir tus ideas libremente y sin ningún tipo de restricciones.

2. Pregúntate acerca de tus creencias y anótalas en un papel. Por ejemplo, pueden ser creencias religiosas, políticas, raciales, culturales, etc.

3. En lugar de simplemente creer en ellas "porque sí", trata de profundizar en lo que crees y analiza por qué. Cuestiona tus propias creencias para dejar de tomarlas como la única verdad. Averigua si te fueron inculcadas o es algo que tú mismo elegiste.

4. Ser consciente de tus propias elecciones te ayudará a tener una forma más clara de pensar, sentir y actuar.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secreto 50

· Conocerse a sí mismo ·

Conocerse a sí mismo es fundamental, debido a que nos permite saber quiénes somos, hacia dónde queremos ir y conocer cuáles son nuestros deseos, tendencias y rechazos.

A medida que vamos entrando en nuestro mundo interior, poco a poco nos vamos alejando del mundo de la palabra, la imagen y el símbolo para encontrarnos con la más profunda soledad.

Llegar allí requiere de mucho valor, debido a que la mayoría de las veces huimos de ese espacio (la más profunda soledad) a través de cualquier mecanismo o elemento que nos permita evitarla, por ejemplo, ver televisión, hablar por teléfono, escuchar música, navegar por Internet, etc.

Esto no quiere decir que no miremos televisión o escuchemos música sino que, en la medida en que huimos de nuestra soledad interior, nos perdemos la posibilidad de conocernos verdaderamente. Entrar en contacto con la soledad, el vacío o el silencio, puede muchas veces parecer algo aterrador, pero si nos permitimos estar allí algún rato de tiempo, es muy posible que nuestra mente de mono parlanchina se aquiete o tranquilice y conozcamos la paz del silencio.

Aunque hemos decorado la soledad con la imaginación y los pensamientos, ella seguirá estando allí. La paz más absoluta.

Cuando más nos conozcamos, sabremos que la soledad de la que huíamos permanentemente, está compuesta de paz, amor y sabiduría.

Ejercicio para el conocimiento de uno mismo:

1. Encuentra algún momento del día para conocerte a ti mismo. Busca un lugar cómodo para poder relajarte y meditar.

2. Cierra los ojos sin forzarte, llevando tu atención hacia el silencio interior. Deja que las ideas, sentimiento e imágenes fluyan sin querer detenerlas o reprimirlas.

3. Trata de percibir el silencio o la profunda soledad que existe más allá de lo que pensamos y sentimos. Permanece sin hacer nada, dejando que ese silencio interior te penetre.

4. Si en tu cabeza sigue habiendo "ruidos" (ideas, imágenes), permite que se desplacen como nubes en el cielo de tu espacio interior. Recuerda que tú eres el cielo y el ruido mental son las nubes. Sé consciente de tu soledad interior o silencio.

5. Practica una vez por día y, con el tiempo, percibirás que la profunda soledad o silencio interior es el origen de nuestra energía de vida.

REFLEXIONES PERSONALES: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mensaje final

A lo largo de tantos años de escuchar historias de sufrimiento y dolor, lo que más me ha llamado la atención es que una gran parte de esos sufrimientos eran innecesarios y podían ser eliminados.

Personalmente, espero haber podido a través de estos cincuenta "secretos", ayudarlos aunque sea un poco, a dejar de sufrir inútilmente y así poder disfrutar más de la vida.

• Roberto Tirigall •

Sobre el autor:

Roberto Tirigall es Psicólogo Clínico, Escritor y Conferencista Internacional.

- Graduado como Psicólogo en Buenos Aires.
- Experiencia Clínica en los hospitales psiquiátricos Braulio Moyano y José T. Borda, Buenos Aires.
- Antes de ser psicólogo transitó por disciplinas como Control Mental, Hatha y Raja Yoga, Parapsicología, Digitopuntura, Macrobiótica y Meditación (diversas técnicas).
- Fue profesor de la Universidad de Buenos Aires, cátedra de Salud Mental y en la Universidad Abierta Interamericana, de la misma ciudad, cátedra de Psicología.
- Capacitado en Hipnosis Clínica. Materia de la que también fue docente del posgrado Introducción a Sofrología Clínica, Hospital Borda, Buenos Aires.
- Docente del Posgrado sobre Estrés, Universidad de Puerto Rico.
- Docente del Seminario Secretos para Afrontar Crisis, Universidad de Puerto Rico.
- Distinguido durante su residencia en Puerto Rico por la Cámara de Representantes de ese país con "el más alto reconocimiento" por su método de armonización psicosomática.
- Reconocido por la Sociedad Americana del Cáncer de Puerto Rico por su "destacada actuación como orador en la Asamblea Anual".
- Recibió especial agradecimiento de la Fundación Puertorriqueña de Parkinson por "su excelente desempeño en las conferencias educativas".
- Elegido Hombre Distinguido de San Juan de Puerto Rico por "sus logros profesionales y prestigio en la sociedad puertorriqueña".
- Actualmente ha vuelto a vivir en Buenos Aires, donde se reparte entre la atención en consultorio a pacientes y grupos terapéuticos. Periódicamente, ofrece también talleres, seminarios y conferencias.

Otros títulos del autor:

- **"Psicomeditación, diez técnicas básicas para armonizar la mente y el cuerpo"**. (Última edición: editorial Triskel Press, edición electrónica 2011 y en papel 2013)
- **"Psicobelleza, un camino hacia la auténtica belleza"**, en coautoría con la esteticista Viviana Accornero. (Última edición: editorial Triskel Press, edición electrónica 2012 y en papel 2013)
- **"Cambia tu mente y cambiará tu vida"** – En proceso.

Datos de contacto:

E-mail: robertotirigall@hotmail.com
Facebook: Roberto Tirigall - autor