

APUNTES SOBRE EL COACHING.

Compilado por: Dr. Shubert Carrera

Neymar y el talento fijo

Vaya partidazo de tenis la final de Roland Garros Ayer. Una final entre Rafa Nadal y David Ferrer, de nuevo una final española en la capital francesa. Y Rafa consigue ser el primer tenista de la historia en conseguir en ocho ocasiones uno de los grandes torneos. Una proeza muy difícil de igualar, pues requiere la constancia de toda una década.

Esta mañana hemos estado presentando la Dra. Leonor Gallardo y un servidor, en el auditorio de COEC (Barcelona) nuestro nuevo libro, *Messi, Falcao y Cristianos Ronaldo. Tres ejemplos increíbles para cultivar y potenciar tu talento y el de tus hijos*. Más de 120 personas en el acto. Muchas gracias a todas ellas y a los organizadores, APD Zona Mediterránea.

Tras las sabias y cariñosas palabras de Gabriel Masfurroll y de sus hijos Gaby y Paola (los tres son epiloguistas de la obra), hemos hecho una presentación de alrededor de una hora, dividida en tres partes.

En la primera, nos hemos referido a la necesidad de “ad-mirar” a Messi (como a Falcao y a Cristiano) y no de “en-vidiarles”. La diferencia va más allá de que la admiración sea sana y la envidia, insana. Envidiar es simplemente ver, inconsciente; de ello no puedes aprender. Admirar es mirar, poner la consciencia en la visión, y por tanto es extraer lecciones de sus trayectorias para nosotr@s y nuestra gente.

Diez claves de la vida de Messi:

- Sus logros increíbles: estamos ante el cuádruple balón de oro, uno de los mejores futbolistas de la historia, si no el mejor.
- El “efecto Gretzky”: ir, no hacia donde está el balón, sino hacia donde va a estar. Sus cualidades como futbolista.
- Sus primeros años: su abuela Celia (a la que le dedica todos y cada uno de sus goles), su madre, padre y hermanos.
- San Jorge y “los dragones”: Jorge Messi, su padre.
- Coaches, parejas y otras cosas del querer: su relación con Rijkaard y especialmente con Guardiola, su esposa, su hijo Thiago...
- A golpe de clásicos: Messi se supera cuando juega contra el Real Madrid.
- Estandarte de su selección: pudiendo haber jugado con La Roja, decidió desde niño la albiceleste.

- ¿Sabes los héroes lo que sienten? Sus gustos, sus aficiones, su mutismo (Messi “habla en el campo”). Superman, frente a Ironman (CR7) y Spiderman (Falcao).

- Forjar una identidad. Modelo de publicidad, altruista.

- Pesadillas del enemigo. “Messi y yo somos como un Ferrari y un Porsche” (Cristiano Ronaldo).

Aprender de tres grandes estrellas del fútbol nos debe servir para ser capaces de analizar y anticipar situaciones y para aplicarlo a nuestros equipos y nuestras vidas. En la segunda parte, hemos hecho el ejercicio de imaginar si Neymar triunfará en el FC Barcelona. Para ello, tenemos que pensar en el talento como “inteligencia triunfante” (José Antonio Marina), como Capacidad por Compromiso en el Contexto adecuado. No se trata solo de si Neymar juega bien o muy bien (hoy por hoy, puede jugar de extremo derecho e izquierdo, de falso 9 y de organizador), sino de contestar a diez preguntas:

- ¿Qué APTITUDES tiene?
- ¿Cómo se COMPORTA? (Actitud)
- ¿Cómo está FÍSICAMENTE?
- ¿Y enfocado MENTALMENTE?
- ¿Cómo se siente EMOCIONALMENTE?
- ¿Qué valora ESPIRITUALMENTE?
- ¿Cómo encaja en la CULTURA del FCB?
- ¿Qué CLIMA genera en el vestuario?
- ¿Hasta qué punto COOPERA con sus compañeros?
- ¿Cómo se encuentra de COMPENSADO?

Pero es que además, como nos ha enseñado la Dra. Carol Dweck (Stanford), debemos pensar en el talento como algo de superación y no algo fijo. La pregunta no es si Neymar triunfará, sino qué se debe hacer (y quién) para que triunfe. Como dice el proverbio africano, “para educar a un chico hace falta una tribu entera”. En el caso de Neymar, el presidente del Barça, su entrenador, su capitán, su director deportivo, sus compañeros...

Y en la tercer parte, con el paralelismo con el azafrán (la flor más cara del mundo), las diez claves para cultivar el talento:

1. Descubre tu verdadera vocación.
2. Intégrate en un entorno tónico, no tóxico

3. Dedícate en cuerpo y alma a lo que te gusta
4. Conviértete en diferente
5. Perdona a los que te ofenden
6. Cuenta con la ayuda de un coach (mejor dos, y sucesivos) para cuajar
7. Saborea lo que te ofrece la vida
8. Consigue que te recoja alguien influyente
9. Dedicar al menos 10.000 horas (dos veces) a formarte y desarrollarte
10. Genera una marca poderosa

O apostamos por el talento (lo cultivamos, lo desarrollamos) o, desde el desánimo, el clientelismo y la búsqueda de las soluciones fuera de nosotr@s mism@s, no tenemos remedio. Qué bueno es saber lo que tenemos que hacer, y que solo sea cuestión de valentía –con la ayuda de un/a coach- atrevernos a ir a por ello.

El Liderazgo innovador y la comunicación jibarizada

Estupenda la presentación de *Messi, Falcao y Cristiano Ronaldo* ayer en Barcelona con Leonor Gallardo. Gabriel Masfurroll, presidente de Laureus, VP de la Fundación del FC Barcelona y consejero de APD, nos hizo una presentación maravillosa. Más de cien personas en COEC, una presentación de 40 minutos y un montón de preguntas, entre ellas de Anna Tarrés. Muchas gracias a Mercé y su equipo de APD Zona Mediterránea, a Gabriel, a Anna y a todos los asistentes.

Y hoy jornada sobre *Liderazgo Innovador* en Madrid, también con APD, como he hecho anteriormente en Barcelona, Bilbao, Palma de Mallorca, San Sebastián, Sevilla... No suelo hacer muchas jornadas en abierto; sin embargo, es un placer trabajar con los directivos su liderazgo.

Ayer al volver de la ciudad condal estuve leyendo *La comunicación jibarizada. Cómo la tecnología ha cambiado nuestras mentes*, de Pascual Serrano. Pascual Serrano (Valencia, 1964) es un periodista especializado en política internacional y análisis de los medios de comunicación.

“Vivimos tiempos en el que la imagen ha ganado mucho terreno a la imaginación y no digamos ya a la escritura. Del mismo modo, la emoción ha robado prestigio a la reflexión”, apunta Serrano, apoyándose en Vicente Verdú y su “personismo”. “La instantaneidad ha vencido al proceso y el suceso puro a su explicación. De hecho, todos los medios son ya instantáneos, sensacionalistas, emotivos y superficiales”.

La jibarización es la brevedad y la simplicidad. Como ejemplo, el folleto *Indignaos* de Stéphane Hessel: 32 páginas, el *Microteatro por dinero* o los vídeos de Youtube, por no hablar de wasap, twitter o los SMS. Para el dramaturgo Richard Foreman, es la generación *pancake eople* (un pan superficial); para Ignacio Ramonet, la información *low-cost*.

Comunicación jibarizada, educación jibarizada: “los estudiantes ya no juzgan el valor de las clases de sus profesores, sino la calidad de sus diapositivas, cuando no el show que las acompaña” (Frank Frommer). Culto a lo micro, síndrome de bufé libre (todo, en el mismo plato), surfeo informativo, dominio audiovisual, pereza por la lectura... “Si en regímenes como el Tercer Reich la quema de libros era un medio para terminar con el conocimiento y la memoria colectiva, el actual desplazamiento del libro a favor de la pantalla de televisión o de internet puede, desgraciadamente, hacer innecesaria la medida adoptada por los nazis”.

La fascinación tecnológica es al Talentismo lo que “el fetichismo de la mercancía” (Karl Marx) es al Capitalismo. “Gracias a las nuevas tecnologías, me informo de todo y lo olvido al instante” (El Roto). Inmediatez, comunicación incesante, hipervínculos, fragmentación, saturación (en los últimos 30 años, más información que en los 5.000 anteriores).

“El mundo está dividido en clases: los desinformados que solo tienen imágenes, los sobreinformados, que son la mayor parte del planeta, que viven en el torbellino, y los informados, que seleccionan, ordenan y pueden pagar la información” (Manuel Castells, 1997). Todos somos emisores, una sensación falsa de democracia.

Ausencia de rigor, sistemas mediáticos, repetición à la Goebbels (una mentira, hasta convertirla en “verdad”), información provisional, wikización...

Buen libro el de Pascual Serrano. La descripción de un tiempo en el que la mayoría de la gente confiesa abiertamente, sin pudor, no leer y se aferra al aburrimiento de los programas “del corazón”. No se salvan, sino que se hunden sin saberlo.

Afortunadamente, hay remedio. La reflexión y el esfuerzo inteligente que promueve el coaching. Frente a la jibarización (banalidad), la profundidad de un diálogo que promueve la reflexión, el descubrimiento, la acción y la consolidación de hábitos saludables.

Mi agradecimiento a los entrenadores de verdad, en el deporte y en la empresa. Vivimos un mundo dual, en el que un@s poc@s siguen estudiando (como Pep Guardiola, que se prepara para entrenar al Bayern Múnich con cuatro horas de alemán) y la mayoría se queja, depreciando su talento.

REFLEXIONES DE

1. Escucha la sabiduría de tu cuerpo, se expresa por señales de comodidad e incomodidad. Cuando elijas cierta conducta, pregunta a tu cuerpo que siente al respecto. Si tu cuerpo envía una señal de inquietud física o emocional, ten cuidado. Si tu cuerpo envía una señal de comodidad y anhelo, procede.

2. Vive en el presente, que es el único momento que tienes. Mantén tu atención en lo que existe aquí y ahora; busca la plenitud en todo momento. Acepta lo que viene a ti total y completamente para que puedas apreciarlo y aprender de ello; luego déjalo pasar. El presente es como debe ser. Refleja infinitas leyes de la Naturaleza que te han traído hasta este pensamiento exacto, esta reacción física precisa. Este momento es como es porque el Universo es como es. No luches contra el infinito esquema de las cosas; por el contrario, sé uno con él.

3. Dedica tiempo al silencio, a meditar, a acallar el diálogo interior. En momentos de silencio, cobra conciencia de que estás conectándote con tu fuente de conciencia pura. Presta atención a tu vida interior para que puedas guiarte por tu intuición, antes que por interpretaciones impuestas desde fuera sobre lo que conviene o no te conviene.

4. Renuncia a tu necesidad de aprobación externa. Sólo tú eres el juez de tu valer; tu meta es descubrir el infinito valor de ti mismo, sin dar importancia a lo que piensen los demás. Al comprender esto se logra una gran libertad.

5. Cuando te descubras reaccionando con enojo u oposición ante cualquier persona o circunstancia, recuerda que sólo estás luchando contigo mismo. Presentar resistencia es la reacción de las defensas creadas por viejos sufrimientos. Cuando renuncies a ese enojo te curarás y cooperarás con el flujo del universo.

6. Recuerda que el mundo de allí fuera refleja tu realidad de aquí dentro. Las personas ante las cuales tu reacción es más fuerte, sea de amor u odio, son proyecciones de tu mundo interior. Lo que más odias es lo que más niegas en ti mismo. Lo que más amas es lo que más deseas dentro de ti. Usa el espejo de las relaciones para guiar tu evolución. El objetivo es un total conocimiento de uno mismo. Cuando lo consigas, lo que más desees estará automáticamente allí; lo que más te disgusta desaparecerá.

7. Libérate de la carga de los juicios. Al juzgar impones el bien y el mal a situaciones que simplemente son. Todo se puede entender y perdonar, pero cuando juzgas te apartas de la comprensión y anulas el proceso de aprender a amar. Al juzgar a otros reflejas tu falta de autoaceptación. Recuerda que cada persona a la que perdones aumenta tu amor a ti mismo.

8. No contamines tu cuerpo con toxinas, ya sea por la comida, la bebida o por emociones tóxicas. Tu cuerpo no es sólo un sistema de mantenimiento de

la vida. Es el vehículo que te llevará en el viaje de tu evolución. La salud de cada célula contribuye directamente a tu estado de bienestar, porque cada célula es un punto de conciencia dentro del campo de la conciencia que eres tú.

9. Reemplaza la conducta que motiva el miedo por la conducta que motiva el amor. El miedo es un producto de la memoria, que mora en el pasado. Al recordar lo que nos hizo sufrir antes, dedicamos nuestras energías a asegurarnos de que el antiguo sufrimiento no se repita. Pero tratar de imponer el pasado al presente jamás acabará con la amenaza del sufrimiento. Eso sólo ocurre cuando encuentras la seguridad de tu propio ser, que es amor. Motivado por la verdad interior, puedes enfrentarte a cualquier amenaza, porque tu fuerza interior es invulnerable al miedo.

10. Comprende que el mundo físico es sólo el espejo de una inteligencia más profunda. La inteligencia es la organizadora invisible de toda la materia y toda la energía; como una parte de esta inteligencia reside en ti, participas del poder organizador del cosmos. Como estás inseparablemente vinculado con el todo, no puedes permitirte el contaminar el aire y el agua del planeta. Pero en un plano más profundo, no puedes permitirte el vivir con una mente tóxica, porque cada pensamiento crea una impresión en el campo total de la inteligencia. Vivir en equilibrio y pureza es el más elevado bien para ti y para la Tierra.

LA SABIDURÍA DE LA INSEGURIDAD

Publicado el [18/03/2012](#) por [Habilidad Emocional](#)

La búsqueda de la seguridad es una ilusión. Según las antiguas sabidurías tradicionales, la solución a todo este dilema se encuentra en **la sabiduría de la inseguridad, o de la incertidumbre**. Esto quiere decir que **la búsqueda de la seguridad y de la certidumbre es, en realidad, un apego a lo conocido**.

Y ¿qué es lo conocido? **Lo conocido es nuestro pasado**. Lo conocido no es otra cosa que **la cárcel del condicionamiento pasado**. En ello no hay ninguna evolución.

Y cuando no hay evolución, hay estancamiento, entropía, desorden y descomposición. La incertidumbre, por su parte, es el terreno fértil de la creatividad y la libertad puras.

La incertidumbre supone adentrarse en lo desconocido en cada momento de nuestra existencia. Lo desconocido es el campo de todas las posibilidades, siempre frescas, siempre nuevas, siempre abiertas a la creación de nuevas manifestaciones.

Sin incertidumbre y sin lo desconocido, la vida no sería más que la repetición trillada de recuerdos gastados. Nos volvemos víctimas del pasado, y nuestro verdugo de hoy es el yo que nos queda de ayer

- *“Aceptemos el caos en vez del orden, la inseguridad en vez de la seguridad, la ignorancia en vez de la seguridad. Aprendamos a vivir en medio del riesgo... sin arriesgarse no se avanza en la vida.” ANTHONY de MELLO.*
- *“Cuando el pájaro empieza a volar, no tiene nada donde agarrarse.” ANTHONY de MELLO.*
- *“La gente rígida nunca crece. Tienen la tendencia de volver a hacer las cosas de la misma manera que las han hecho siempre.” WAYNE W. DYER.*
- *“Se mide la inteligencia del individuo por la cantidad de incertidumbres que es capaz de soportar.” IMMANUEL KANT.*
- *“La señal de una inteligencia de primer orden es la capacidad de tener dos ideas opuestas presentes en el espíritu al mismo tiempo y, a pesar de ello, no dejar de funcionar.” FRANCIS SCOTT FITZGERALD.*
- *“En la incertidumbre encontraremos la libertad para crear cualquier cosa que deseemos.” DEEPAK CHOPRA.*
- *“El único riesgo cero es no haber nacido o estar muertos ya. Vivamos, pues, con prudencia pero sin dejarnos paralizar por el miedo.” ANDRÉ COMTE-SPONVILLE.*
- *“Los seres humanos anhelan la certidumbre aunque suponga una limitación para ellos.” ROBIN S. SHARMA.*
- *“No hace falta conocer el peligro para tener miedo; de hecho, los peligros desconocidos son los que inspiran más temor.” ALEJANDRO DUMAS.*
- *“La espiritualidad deficiente busca la seguridad externa. Cuantos más pobres somos por dentro, más intentamos enriquecernos exteriormente.” BRUCE LEE.*
- *“Comprender tu miedo marca el comienzo de tu verdadera capacidad de ver.” BRUCE LEE.*
- *“Vivir sólo buscando la seguridad y la comodidad es vivir dentro de unas murallas donde se está muerto.” J.M. FERICGLA.*
- *“Llevo conmigo las heridas de las batallas que he evitado.” FERNANDO PESSOA.*
- *“La gente no puede descubrir nuevas tierras hasta que tenga el valor de perder de vista la orilla.” ANDRÉ GIDE.*
- *“La vida fluye y, al igual que el agua, se vuelve rancia cuando se estanca.” BRUCE LEE.*
- *“La confianza surge de forma natural cuando descubres el propósito de tu vida.” JOAN ANTONI MELÉ.*
- *“Conocer no basta; debemos aplicar. La voluntad no basta; debemos hacer.” BRUCE LEE.*

- *“Morir es algo muy amargo, pero la idea de tener que morir sin haber vivido es insoportable.” ERICH FROMM.*
- *“Es mejor malograr la propia juventud que no hacer nada con ella.” GEORGES COURTELINE.*
- *“El coraje no es la ausencia de miedo, sino el considerar que hay algo más importante que él.” ANÓNIMO.*

PARADOJAS DE NUESTRO MUNDO INTERIOR

Publicado el [25/04/2013](#) por [Habilidad Emocional](#)

Desde el desarrollo por parte de nuestra especie del **Neocórtex** (o capa cerebral más “moderna”) los humanos fuimos conscientes de que podíamos pensar, y comenzamos a hacernos preguntas para tratar de darle respuesta y comprender todo aquello que no solamente ocurría fuera de nosotros, sino también en nuestro interior y de como se relacionaban entre sí ambos “mundos”.

Tratar de comprendernos a nosotros mismos es, por lo tanto, una tarea inherente al ser humano; algo que constantemente estamos haciendo para mejorar y **para sentirnos más en equilibrio y seguros con nosotros mismos y con nuestro entorno** (supongo que éste es, en gran parte, uno de los aspectos de nuestro éxito evolutivo como especie).

Pero curiosamente, la misma lógica que hemos aprendido y desarrollado durante nuestra evolución para tratar de comprender las situaciones exteriores, es la que queremos utilizar para entender lo que nos pasa por la mente, nuestros procesos internos de pensamiento.

El tema que últimamente ha estado rondando mi neocórtex es el de las **paradojas** que aparentemente se dan al emplear en nuestro mundo psicológico (mundo interno) herramientas de actuación que nos sirven en el día a día para afrontar las situaciones en nuestro entorno (mundo exterior)

Es bueno tener este tema presente al disponernos a recorrer nuestro camino de crecimiento personal, para que cuando detectemos alguna de estas paradojas o contradicciones sepamos que **no es que hayamos caído en un error, sino que realmente es así como funciona nuestro cuerpo a nivel interno**, a nivel cerebral, que es de esta manera como nuestra mente se regula.

Es este mundo interior (el del pensamiento y del análisis mental) **un cosmos con sus propias leyes y reglas**, que en muchos casos **nos pueden parecer contradictorias si las OBSERVAMOS y JUZGAMOS desde nuestra perspectiva exterior**, pero es que en nuestro mundo interior, esa es la lógica que impera.

A continuación expongo algunos ejemplos de estos aparentemente “contrasentidos o paradojas” que he ido viendo en mi proceso de introspección y que resultan cuanto menos curiosos y yo diría que hasta divertidos en algunos casos.

- **Cuanto más aprendo de mí mismo, mejor me relacionaré con los demás:** cuanta mayor introspección llevo a tener, cuanto más profundizo en mis propios mecanismos internos y más sano en mí mis heridas... con mayor plenitud puedo relacionarme con los demás... y lo que es más importante, mi **empatía** aumenta. La paradoja estriba en que pudiera parecer lo contrario, que retirarte a tu propio mundo fuera a separarte o a “desconectarte” de los demás, como si estuviéramos cada uno en una cápsula de vacío, pero no es así, ya que sólo lo que llevo a ver en mí puedo verlo en los demás. Nadie que no se relacione plenamente consigo mismo (con aceptación incondicional de su persona, sin juicios ni mandatos) puede hacerlo realmente con otros. **Los demás se sentirán comprendidos por mí solamente si yo me comprendí a mí mismo primero.** Una conclusión interesante es que cuando, al haber aprendido a verme a mí mismo, aprendo a ver a los demás y detecto comportamientos que usan otras personas y que me son tóxicos, puedo entonces protegerme de dichos comportamientos.
- **Sólo cuando me acepto como soy, puedo cambiar:** En el exterior, para cambiar algo, tendemos a actuar, a realizar una acción. Si queremos, por ejemplo, enderezar un poste torcido, tiramos o empujamos de tal forma que llega éste a ceder hasta ponerse en la posición que deseamos. Paradójicamente en la mente es al revés... para que el poste “mental” pueda situarse en la posición deseada, hay que **aceptar y estar en paz** con el poste, y sobre todo **dejarlo estar** torcido, sin rencores, sin minusvalorarlo, sin insultos, con amor y comprensión de su estado actual y de las razones por las que se mantuvo en esa posición hasta ahora, de esta forma aparentemente tan sorprendente llegará a situarse en equilibrio por sí solo.
- **Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma:** Déjale estar y durará menos tu malestar emocional. La paradoja estriba en que en el mundo exterior, sentimos que si toleramos un comportamiento o acción hacia nosotros, si lo dejamos estar, nos veremos esclavizados, ninguneados y maltratado por dicha persona o grupo que la realiza ya que fue algo que permitimos. Pero en nuestra mente, es justamente al contrario, la agresividad, la negación, los juicios la violencia **no hacen más que dar más poder a los comportamientos o aspectos de nuestra personalidad que tratamos precisamente de controlar o erradicar de esta manera tan poco adaptativa.**
- **No puedo amar ni disfrutar realmente de algo o alguien si tengo la necesidad de eso.** Cuando nos enfocamos en poseer algo, aparecerá el miedo en nuestra mente, el **apego** que sentimos por esa cosa, esa persona o esa situación ... se volverá en pánico ante la posibilidad de perderla. Muchas veces **se puede confundir el desapego por parte de alguna gente como muestra de frialdad** o falta de compromiso, pero es justo al contrario, **dejar el miedo a perder algo es poder RELACIONARTE PLENAMENTE con todo eso,** es recuperar tu capacidad de amar y de disfrutar plenamente esa situación o de esa persona, sin ansiedad ni estrés.

La próxima vez que te enfades contigo por pensar que deberías ser de otra manera o que eres de una forma que no te gusta o piensas que no te hace bien, ...la próxima vez que te encuentres deseando algo fervientemente y asiéndote a ello de forma adictiva y concediéndole el poder de hacerte feliz o infeliz... recuerda este artículo.

HABILIDAD EMOCIONAL

- *“Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma.” CARL GUSTAV JUNG.*
- *“Lo importante en la espiritualidad no es el esfuerzo, sino el abandono.” ANTHONY de MELLO.*
- *“No se accede a la verdad sino a través del amor.” SAN AGUSTÍN.*
- *“En el mundo interior no se crece negando, rechazando o atacando... sino comprendiendo, aceptando y trascendiendo.” HABILIDAD EMOCIONAL.*
- *“La paradoja del cambio dice que solamente se puede cambiar algo cuando uno deja de pelearse con eso.” JORGE BUCAY.*
- *“Es una ironía descubrir que el valor para vivir una vida auténtica lo encontrarás en los oscuros rincones de tu Yo menos auténtico.” DEBBIE FORD.*
- *“No nos convertimos en seres iluminados visualizando figuras de luz, sino volviéndonos conscientes de nuestra propia oscuridad.” CARL GUSTAV JUNG.*
- *“Te tratan superficialmente porque no se conocen a si mismos más que en la superficie ¿qué empatía pueden tener si ignoran su propio mundo interior? Lo que no ves en ti no puedes verlo en los demás.” HABILIDAD EMOCIONAL.*
- *“Detente y observa, al menos una vez al día, tu acontecer interior como si estuvieras sentado en una orilla viendo pasar un río.” ALEJANDRO JODOROWSKY.*
- *“Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás.” DANIEL GOLEMAN.*
- *“Serás capaz realmente de ver cuando estés dispuesto a percibir también el barro que hay en ti y a reconciliarte con ello.” ANSELM GRÜN.*
- *“Si quiero conocerme a mí mismo, todo mi ser, la totalidad de lo que soy y no solamente una o dos capas, entonces es obvio que no debo condenar, debo estar abierto a cada pensamiento, a cada sentimiento, a todos los estados de ánimo, a todas las inhibiciones.” JIDDU KRISHNAMURTI.*

- *“Cuando me quisieron como soy, sin querer cambiarme... oh milagro, ... cambié!!!”*
ANTHONY de MELLO.
- *“La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces, puedo cambiar.”*
CARL ROGERS.
- *“La mente que está buscando la verdad nunca la encontrará.”* JIDDU KRISHNAMURTI.
- *“Si miramos el objeto de nuestro apego con una simplicidad nueva, comprenderemos que no es ese objeto lo que nos hace sufrir, sino el modo en que nos aferramos a él.”*
MATTHIEU RICARD.
- *“Me observo a mí mismo y llego a conocer a otros.”* LAO TSÉ.
- *“Moneda que está en la mano / tal vez se deba guardar. / La monedita del alma / se pierde si no se da.”* ANTONIO MACHADO

QUIEN TE ENFADA, TE DOMINA

Publicado el [12/04/2012](#) por [Habilidad Emocional](#)

A Buda parecían dejarle impasible los insultos que le lanzaba aquel visitante. Cuando, más tarde, sus discípulos quisieron saber cuál era el secreto de su imperturbabilidad, él dijo:

“Imaginad lo que ocurriría si alguien os ofreciera algo y no lo tomarais; o si alguien os enviara una carta y os negarais a abrirla: su contenido no os afectaría en lo más mínimo, ¿no es así? Pues haced lo mismo cuando os injurien, y no perderéis la calma.”

La única clase de auténtica dignidad es la que no sufre menoscabo con la falta de respeto de los demás. Por mucho que escupas a las cataratas del Niágara, no lograrás reducir su grandeza.

La moraleja de este cuento también es válida para los conflictos en nuestra mente....

- *“El nivel maestro en el arte de defenderte es el arte de no sentirte atacado.”* PEDRO JARA VERA.
- *“Quien te enfada, te domina.”* PEDRO JARA VERA.
- *“La palabra ‘perro’ no muerde.”* ALFRED KORZYBSKI.
- *“La fuerza que sacamos del rencor y de la irritación es sólo debilidad.”* MADAME de SWETCHINE.
- *“A un gran corazón, ninguna ingratitud lo cierra, ninguna indiferencia lo cansa.”* LEON TOLSTOI.
- *“No ofende quien quiere, sino quien puede”* REFRÁN POPULAR.

- *“La humildad hace invulnerable.” MARIE von EBNER-ESCHENBACH.*
- *“Dominar al enemigo sin luchar es la cima de la habilidad.” SUN TZU.*
- *“Todo lo que nos irrita de los demás nos puede llevar a una comprensión de nosotros mismos.” CARL GUSTAV JUNG.*
- *“Estar despierto es no dejarse afectar por nada, ni por nadie. Y eso es ser libre.” ANTHONY de MELLO.*
- *“El alma más fuerte y mejor constituida es la que no se enorgullece ni enerva con los éxitos y a la que no abaten los reveses.” PLUTARCO.*
- *“Vacíate de tu ego y ya no podrás ser dañado ni herido por nadie.” ANÓNIMO.*
- *“Al enfrentarnos a nuestros demonios internos, sentimos paz y compasión cuando presenciamos el lado oscuro de los demás. Podemos perdonar y abandonar nuestras duras críticas y resentimientos.” DEBBIE FORD.*
- *“Alguien puede meterte el dedo en la llaga y hacerte daño, pero si procuras curar tu llaga, su dedo no te molestará especialmente.” PEDRO JARA VERA.*
- *“No dejes que las percepciones limitadas de los demás te definan.” VIRGINIA SATIR.*
- *“Nadie te hace sufrir, te rompe el corazón, te daña o te quita la paz. Nadie tiene la capacidad al menos que tú le permitas, le abras la puerta y le entregues el control de tu vida.” VIKTOR FRANKL.*
- *“Siempre, sin excepciones, lo que nos disgusta ver “afuera” tiene su equivalente en nuestro mundo interno, donde no podemos verlo fácilmente. Y si odiamos eso que vemos afuera, también odiamos a esa parte nuestra a la que tanto se parece.” AXEL PISKULIC.*
- *“Quien se enfada por las críticas, reconoce que las tenía merecidas.” TÁCITO.*
- *“Debes aprender a ponerte en contacto con la más profunda y pura esencia de tu Ser. Esta esencia verdadera va más allá del Ego, no conoce el miedo; es libre; es inmune a la crítica; no le teme a ningún reto, no es inferior a nadie, ni superior a nadie, está lleno de magia, misterio y encanto.” DEEPAK CHOPRA.*
- *“Si accediéramos a la biografía de nuestros enemigos y comprendiéramos la tristeza y el sufrimiento que padecen, nuestra hostilidad se desvanecería.” HENRY W. LONGFELLOW.*
- *“Más vale ceder el paso a un perro que dejarse morder por él.” ABRAHAM LINCOLN.*
- *“Ninguna crítica me duele más que la que resuena con mi propia condenación.” HUGH PRATHER.*

- *“No dependa tu paz de la palabra de los hombres, pues digan de ti bien o mal no serás por eso diferente.” TOMÁS de KEMPIS.*
- *“La mayoría de las personas proclives a desafiar se sienten inseguras y quieren utilizar la pelea como medio para alcanzar algún objetivo desconocido.” BRUCE LEE.*
- *“Soporta los insultos pacientemente, solo ello te permitirá seguir tu camino en paz. La paciencia no es pasiva; por el contrario, se trata de fuerza concentrada.” BRUCE LEE.*
- *“El tamaño de un hombre puede medirse por el tamaño de las cosas que le encolerizan.” THOMAS MORLEY.*
- *“La benevolencia se encuentra más en personas de autoestima muy alta.” GOTTFRIED WILHELM LEIBNIZ.*
- *“El que domina su cólera domina su peor enemigo.” CONFUCIO.*
- *“Se compasivo, sobre todo con quien te insulte. Imagina ser esa persona todo un día.” ANÓNIMO.*
- *“Lo que más indigna al charlatán es alguien silencioso y digno.” JUAN RAMÓN JIMÉNEZ.*
- *“La evaluación que realizan los demás no es una guía para mí. Sólo el autosuficiente es autónomo; la mayoría de la gente sigue la corriente e imita.” BRUCE LEE.*
- *“Afronta tu camino con coraje, no tengas miedo de las críticas de los demás. Y, sobre todo, no te dejes paralizar por tus propias críticas.” PAULO COELHO.*
- *“Alcanzar el centro, mantenerse en contacto con la realidad de uno mismo, es el más elevado de los estados que un ser humano puede alcanzar.” BRUCE LEE.*

LA LEY DEL ESPEJO

Publicado el [30/06/2012](#) por [Habilidad Emocional](#)

Cuando nos molestan mucho ciertos defectos o comportamientos de los demás, podemos deducir con toda seguridad que **ESOS MISMOS** son los nuestros, aunque estén retenidos o reprimidos subconscientemente. **Cuanto más nos desagradan (los ajenos) es porque más nos duelen los propios.**

Yo sé que cuesta creer y admitir lo que estoy diciendo. Pero invito a quienes se resistan a aceptarlo, que **se observen con TOTAL y ABSOLUTA SINCERIDAD. No es necesario que lo reconozcan en público. Basta que cada uno lo vea en sí mismo.**

Si observas bien, verás que a veces, ese defecto que tanto te molesta en alguien y te da “vergüenza ajena”, es porque **en el fondo “sientes”, “recuerdas”, muy subconscientemente que en algunas ocasiones tú fuiste así o te comportaste así.** Por eso sientes la vergüenza ajena. Si no, ¿por qué habrías de sentirla?

¿Por qué habrían de enojarte ciertos defectos o formas de conducta, si no fueran el reflejo de los tuyos? Verse con su peor cara en el espejo de los otros nos causa mucha MOLESTIA Y RABIA. Y así solemos expresarlo.

Al recriminar y rechazar esos defectos en los demás, parecería que esas actitudes fueran lo más ajeno e impensable en nosotros (una manera de defensa psicológica ante lo que no nos permitimos a nosotros mismos). Y ciertamente que es una manera de expresar que no queremos tener dichos defectos. **Pero nuestro rechazo molesto y enojoso es señal de que AÚN ESTÁ PRESENTE, DE ALGUNA MANERA, EN NOSOTROS, si no en nuestra actividad del momento, sí al menos, como recuerdo del pasado o como una tendencia en el subconsciente.**

Una vez más, insisto en que, aunque a muchas personas les parezca difícil aceptarlo, la experiencia de quienes una y otra vez hemos hecho un examen muy sinceramente honesto y serio, nos demuestra que es totalmente exacto.

Cuesta mucho ser sincero y honesto consigo mismo, al admitir que debilidades y fragilidades que nos disgustan y mortifican no sólo son defectos de los demás sino también nuestros. **Cuando vemos que también nosotros tenemos los defectos que nos molestan en los otros, necesariamente nos hacemos mucho más comprensivos e indulgentes.** Uno de los defectos humanos más generalizados es justamente **la desaprobación, la crítica y la condena.** Falta tolerancia, benignidad e indulgencia.

En la historia de la Humanidad se han cometido las mayores atrocidades, por falta de comprensión y tolerancia. En las relaciones humanas, tanto entre amigos como en la misma familia, es muy frecuente **la rigidez e intransigencia.**

Cuando te sientas muy molesto por los defectos de los otros, MÍRATE ADENTRO. Obsérvate. Puede ser una buena ayuda para corregirte y mejorarte. Y sobre todo será un buen camino para comprender a los demás y aceptarlos.

AUTOR: Tu vida tiene Sentido

- *“Si no tuviéramos defectos, encontraríamos menos placer en señalar los del prójimo.”
FRANÇOIS de la ROCHEFOUCAULD.*

- *“Las personas solo progresan ante un espejo que son los demás, y que devuelven imágenes que uno mismo no puede ver.”* MARÍA JOSÉ MUÑOZ.
- *“Todo lo que nos irrita de los demás nos puede llevar a una comprensión de nosotros mismos.”* CARL GUSTAV JUNG.
- *“Suele decirse que tú eres como ves el mundo.”* AUGUST BECKER.
- *“Cuando un proceso interno no puede ser integrado, usualmente se proyecta hacia el exterior.”* CARL GUSTAV JUNG.
- *“Quizás cuando me criticas estás criticando, en realidad, a las partes más idénticas a las que no te gustan de ti. Una piedra nunca me irrita, a menos que esté en mi camino.”* JORGE BUCAY.
- *“Muy a menudo, lo que encontramos difícil en los demás es precisamente aquello que no hemos resuelto dentro de nosotros mismos. Si lo hubiéramos resuelto inicialmente, nunca se hubiese convertido en un problema crónico.”* ROBERT DILTS.
- *“No temas conocer tus defectos, recuerda que no eres perfecto, solo perfectible.”* ANÓNIMO.
- *“El orgullo detesta el orgullo... en los demás.”* BENJAMIN FRANKLIN.
- *“Todo lo que te molesta de otros seres es solo una proyección de lo que no has resuelto de ti mismo.”* BUDA.
- *“Cuando odiamos a alguien, odiamos en su imagen algo que está dentro de nosotros.”* HERMANN HESSE.
- *“Todo lo que reprimimos nos debilita hasta que descubrimos que también constituía una parte de nosotros mismos.”* ROBERT FROST.
- *“Comprenderlo todo es perdonarlo todo.”* LEV TOLSTÓI.
- *“Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma.”* CARL GUSTAV JUNG.
- *“Un enemigo es un tesoro oculto en nuestra casa. Debemos cuidarlo porque constituye la mejor ayuda en el camino de la iluminación.”* SHANTIDEVA.
- *“Lo importante es darse cuenta de que aquello que proyectamos en los demás es, en verdad, una afirmación sobre nosotros mismos.”* JAVIER MALONDA.
- *“Alguien puede meterte el dedo en la llaga y hacerte daño, pero si procuras curar tu llaga, su dedo no te molestará especialmente.”* PEDRO JARA VERA.
- *“Quien se enfada por las críticas, reconoce que las tenía merecidas.”* TÁCITO.

- *“Si supiéramos comprender, no haría falta perdonar.” Padre IGNACIO LARRAÑAGA.*
- *“Mi sombra me controlaba, aunque en mi arrogancia creía que era yo quien mandaba.” DEBBIE FORD.*
- *“No te dejes engañar por las proyecciones de tus propias necesidades y anhelos.” JIDDU KRISHNAMURTI.*
- *“Usted puede saber más de una persona por lo que dice de los demás, que por lo que los demás dicen de ella.” LEO AIKMAN.*
- *“Muchas de las dificultades que experimentamos con los demás están más relacionadas con nuestra proyección y nuestra interpretación que con su verdadera intención.” ROBERT DILTS.*
- *“Al iluminarnos desaparece de nuestra mente el niño insatisfecho que la ha llenado desde la infancia.” ALEJANDRO JODOROWSKY.*
- *“El alma tiende siempre a juzgar a los otros por lo que piensa de sí misma.” GIACOMO LEOPARDI.*
- *“No vemos a los demás como son, sino como somos nosotros.” IMMANUEL KANT.*
- *“Son poquísimos los hombres que saben tolerar en el prójimo los defectos propios.” ARTURO GRAF.*
- *“Para mejorar nuestro conocimiento debemos aprender menos y contemplar más.” RENÉ DESCARTES.*
- *“La felicidad que obtienes de la comprensión y el conocimiento es más sólida, profunda y adaptativa que el placer ilusionista y pasajero que se basa en la ignorancia y el autoengaño.” PEDRO JARA VERA.*
- *“Si quieres conocerte, observa la conducta de los demás; si quieres conocer a los demás, mira en tu propio corazón.” FRIEFRICH von SCHILLER.*
- *“Mientras no se sepa la verdad, las heridas del pasado continuarán abiertas y sin cicatrizar.” Monseñor JUAN JOSÉ GERARDI.*
- *“Purifica tu corazón antes de permitir que el amor se asiente en él, ya que la miel más dulce se agria en un vaso sucio.” PITÁGORAS.*
- *“Todos utilizamos la proyección para evitar mirar a nuestro interior, nuestra sombra nos dice que no nos fijemos en nuestras propias debilidades y que las proyectemos sobre los demás para evitar en sentimiento de inferioridad.” DEEPAK CHOPRA.*

- *“Si una persona no se quiere a sí misma, proyectará ese sentimiento y pensará que nadie podrá quererla. El amor se refracta siempre en lo que somos.” WALTER RISO.*
- *“Cuanto más comprendes, menos juzgas.” PEDRO JARA VERA*

EL PODER SUBCONSCIENTE DE TUS CREENCIAS

Publicado el [21/03/2012](#) por [Habilidad Emocional](#)

Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. **En muchos casos son subconscientes, y afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de las cosas y situaciones que nos rodean.**

Las creencias se forman a partir de **ideas que confirmamos o creemos confirmar** a través de nuestras experiencias personales.

En términos generales las creencias son asignaciones de significado o de causa, que **nos sirven para organizar nuestra percepción y explicar acontecimientos del pasado, del presente y prever los del futuro.** Su función es dar un sentido a los actos, de poner en marcha capacidades y conductas.

Una creencia es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo. En ocasiones las valoramos en función de si las consideramos verdaderas o falsas. Con las creencias sucede algo parecido a lo que sucede con los juicios, (de hecho una creencia es un juicio que está profundamente arraigado, con frecuencia en el plano subconsciente). Un juicio no puede valorarse en términos de verdadero o falso, sino en términos de si está fundamentado o no.

La distinción más valiosa respecto a las creencias está en el efecto que producen sobre nosotros, las creencias pueden ser LIMITANTES o por el contrario pueden ser POTENCIADORAS de nuestras habilidades y recursos.

Todos sabemos cómo tomar decisiones dentro de la estructura de nuestras creencias. Pero a veces nos encontramos en callejones sin salida cuando tratamos de alcanzar nuestras metas o manifestar nuestros deseos. Tal vez podamos expresar lo que queremos, pero simplemente parece que no podemos lograrlo, ya se trate de una cantidad determinada de dinero, una carrera satisfactoria, una relación, o un cierto nivel de aptitud física.

En tales situaciones frustrantes, las responsables son a menudo nuestras creencias. Las creencias limitantes nos impiden lograr lo que queremos, disminuyendo la probabilidad de que alcancemos nuestros objetivos.

Tratar de alcanzar una meta con una creencia limitante es como escalar una montaña llevando una mochila de 40 kilos. Puedes comenzar con entusiasmo, pero pronto cada paso será más difícil y doloroso, el progreso será lento, a paso de tortuga. **En lugar de sobreesforzarte a ti mismo para subir más, una mejor opción sería la de ALIGERAR la mochila cambiando la creencia limitante que te retiene.**

Mientras tengamos la certeza que son la verdad, vamos a vivir en función de ellas, y nos vamos a limitar de hacer alguna cosa que deseamos hacer pues las damos **como la verdad absoluta.**

Seguramente ya sabes que eres libre de elegir tus acciones (respetando las restricciones físicas que puedas experimentar en la actualidad). Y, por supuesto, tus acciones tienen consecuencias. **Si realizas una acción y observas una consecuencia negativa, el sabio consejo sería hacer una acción diferente.**

Lo que es posible que no sepas es que TAMBIÉN eres libre de escoger tus creencias. De hecho, eres aún más libre de elegir tus creencias que tus acciones, ya que no tienes por qué preocuparte de creer lo que quieras. Pocas personas, sin embargo, aprovechan al máximo la libertad de cambiar sus creencias. Sus creencias tienen consecuencias al igual que sus acciones, y las consecuencias no son siempre positivas.

¿Cómo sabes cuando una creencia está produciendo consecuencias negativas? Busca las áreas de tu vida donde no has podido lograr los resultados deseados, incluso después de probar diferentes enfoques.

Sigues realizando acciones diferentes, sistemas o métodos, pero nada parece funcionar. Lo más probable es una creencia limitante lo que te impide lograr lo que quieres.

Muchos de los problemas que no pueden ser resueltos a nivel de las acciones pueden ser fácilmente resueltos en el nivel de las creencias. **Sustituir esa creencia limitante por una nueva creencia (que no te limite) te permitirá realizar acciones diferentes, lo que producirá resultados diferentes.**

FUENTE: <http://blog.pnlbarcelona.com/2011/08/las-creencias-limitantes-o.html>

En cierta ocasión salió el diablo a pasear con un amigo. De pronto vieron ante ellos a un hombre que estaba inclinado sobre el suelo tratando de recoger algo.

“¿Qué busca ese hombre?”, le preguntó al diablo su amigo.

“Un trozo de Verdad”, respondió el diablo.

“¿Y eso no te inquieta?”, volvió a preguntar el amigo.

“Ni lo más mínimo”, respondió el diablo. “Le permitiré que haga de ello una creencia religiosa”.

Una creencia religiosa es como un poste indicador que señala el camino hacia la Verdad. Pero las personas que se obstinan en adherirse al indicador se ven impedidas de avanzar hacia la Verdad, porque tienen la falsa sensación de que ya la poseen.

Libro: El Canto del pájaro.

Autor: Anthony de Mello.

¿Qué es lo que enseña vuestro Maestro?” Preguntaba un visitante.

“Nada”, respondió el discípulo.

“Entonces, ¿Por qué pronuncia discursos?”

“Lo único que hace es indicar el camino, pero no enseña nada”.

Al visitante, aquello le resultaba incomprensible, de modo que el discípulo se lo explicó: “Si el Maestro enseñara, nosotros convertiríamos sus enseñanzas en creencias. Pero al Maestro no le interesa lo que creemos, sino únicamente lo que vemos.

Libro: ¿Quién puede hacer que amanezca?

Autor: Anthony de Mello.

Tommy acababa de regresar de la playa.

“¿Había más niños bañándose?», le preguntó su madre.

“Sí», respondió Tommy.

“¿Niños o niñas?»

“¿y cómo quieres que lo sepa? No llevaban ropa.»

Lo que los seres humanos ven no es lo que hay, sino lo que les han enseñado a ver.

EL PODER SUBCONSCIENTE DE TUS CREENCIAS

Publicado el [21/03/2012](#) por [Habilidad Emocional](#)

Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. **En muchos casos son subconscientes, y afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de las cosas y situaciones que nos rodean.**

Las creencias se forman a partir de **ideas que confirmamos o creemos confirmar** a través de nuestras experiencias personales.

En términos generales las creencias son asignaciones de significado o de causa, que **nos sirven para organizar nuestra percepción y explicar acontecimientos del pasado, del presente y prever los del futuro.** Su función es dar un sentido a los actos, de poner en marcha capacidades y conductas.

Una creencia es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo. En ocasiones las valoramos en función de si las consideramos verdaderas o falsas. Con las creencias sucede algo parecido a lo que sucede con los juicios, (de hecho una creencia es un juicio que está profundamente arraigado, con frecuencia en el plano subconsciente). Un juicio no puede valorarse en términos de verdadero o falso, sino en términos de si está fundamentado o no.

La distinción más valiosa respecto a las creencias está en el efecto que producen sobre nosotros, las creencias pueden ser LIMITANTES o por el contrario pueden ser POTENCIADORAS de nuestras habilidades y recursos.

Todos sabemos cómo tomar decisiones dentro de la estructura de nuestras creencias. Pero a veces nos encontramos en callejones sin salida cuando tratamos de alcanzar nuestras metas o manifestar nuestros deseos. Tal vez podamos expresar lo que queremos, pero simplemente parece que no podemos lograrlo, ya se trate de una cantidad determinada de dinero, una carrera satisfactoria, una relación, o un cierto nivel de aptitud física.

En tales situaciones frustrantes, las responsables son a menudo nuestras creencias. Las creencias limitantes nos impiden lograr lo que queremos, disminuyendo la probabilidad de que alcancemos nuestros objetivos.

Tratar de alcanzar una meta con una creencia limitante es como escalar una montaña llevando una mochila de 40 kilos. Puedes comenzar con entusiasmo, pero pronto cada paso será más difícil y doloroso, el progreso será lento, a paso de tortuga. **En lugar de sobreesforzarte a ti mismo para subir más, una mejor opción sería la de ALIGERAR la mochila cambiando la creencia limitante que te retiene.**

Mientras tengamos la certeza que son la verdad, vamos a vivir en función de ellas, y nos vamos a limitar de hacer alguna cosa que deseamos hacer pues las damos como la verdad absoluta.

Seguramente ya sabes que eres libre de elegir tus acciones (respetando las restricciones físicas que puedas experimentar en la actualidad). Y, por supuesto, tus acciones tienen consecuencias. **Si realizas una acción y observas una consecuencia negativa, el sabio consejo sería hacer una acción diferente.**

Lo que es posible que no sepas es que TAMBIÉN eres libre de escoger tus creencias. De hecho, eres aún más libre de elegir tus creencias que tus acciones, ya que no tienes por qué preocuparte de creer lo que quieras. Pocas personas, sin embargo, aprovechan al máximo la libertad de cambiar sus creencias. Sus creencias tienen consecuencias al igual que sus acciones, y las consecuencias no son siempre positivas.

¿Cómo sabes cuando una creencia está produciendo consecuencias negativas? Busca las áreas de tu vida donde no has podido lograr los resultados deseados, incluso después de probar diferentes enfoques.

Sigues realizando acciones diferentes, sistemas o métodos, pero nada parece funcionar. Lo más probable es una creencia limitante lo que te impide lograr lo que quieres.

Muchos de los problemas que no pueden ser resueltos a nivel de las acciones pueden ser fácilmente resueltos en el nivel de las creencias. **Sustituir esa creencia limitante por una nueva creencia (que no te limite) te permitirá realizar acciones diferentes, lo que producirá resultados diferentes.**

FUENTE: <http://blog.pnlbarcelona.com/2011/08/las-creencias-limitantes-o.html>

En cierta ocasión salió el diablo a pasear con un amigo. De pronto vieron ante ellos a un hombre que estaba inclinado sobre el suelo tratando de recoger algo.

“¿Qué busca ese hombre?”, le preguntó al diablo su amigo.

“Un trozo de Verdad”, respondió el diablo.

“¿Y eso no te inquieta?”, volvió a preguntar el amigo.

“Ni lo más mínimo”, respondió el diablo. “Le permitiré que haga de ello una creencia religiosa”.

Una creencia religiosa es como un poste indicador que señala el camino hacia la Verdad. Pero las personas que se obstinan en adherirse al indicador se ven impedidas de avanzar hacia la Verdad, porque tienen la falsa sensación de que ya la poseen.

Libro: El Canto del pájaro.

Autor: Anthony de Mello.

¿Qué es lo que enseña vuestro Maestro?” Preguntaba un visitante.

“Nada”, respondió el discípulo.

“Entonces, ¿Por qué pronuncia discursos?”

“Lo único que hace es indicar el camino, pero no enseña nada”.

Al visitante, aquello le resultaba incomprensible, de modo que el discípulo se lo explicó: “Si el Maestro enseñara, nosotros convertiríamos sus enseñanzas en creencias. Pero al Maestro no le interesa lo que creemos, sino únicamente lo que vemos.

Libro: ¿Quién puede hacer que amanezca?

Autor: Anthony de Mello.

Tommy acababa de regresar de la playa.

“¿Había más niños bañándose?», le preguntó su madre.

“Sí», respondió Tommy.

“¿Niños o niñas?»

“¿y cómo quieres que lo sepa? No llevaban ropa.»

Lo que los seres humanos ven no es lo que hay, sino lo que les han enseñado a ver.

- *“Un verdadero creyente no puede quedar atrapado en ninguna forma de creencia.” IBN ARABÍ (Maestro sufí).*
- *“Las cadenas que más nos oprimen son las que menos pesan.” MADAME de SWETCHINE.*
- *“Una creencia no es simplemente una idea que la mente posee, es una idea que posee a la mente.” ROBERT BOLT.*
- *“Cuando la realidad choca con una creencia rígidamente afirmada, la que sale perdiendo es la realidad.” ANTHONY de MELLO.*
- *“El cuerpo sigue a la mente como la sombra sigue a la sustancia.” TUNG TSAI LIANG.*
- *“Los analfabetos del Siglo XXI no serán los que no sepan leer ni escribir, sino los que no puedan aprender, desaprender, y reaprender.” ALVIN TOFFLER.*
- *“Eres libre de elegir las creencias que quieras tener pero ¡Cuidado!, aquellas que escojas, dominarán tu vida.” ANÓNIMO.*
- *“Creedme; existe más fe en una duda honrada que en el cincuenta por ciento de las creencias.” ALFRED TENNYSON.*
- *“El prejuicio es un gran ahorro de tiempo. Puede formarse una opinión sin tener que conocer los hechos.” E. B. WHITE.*
- *“Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo.” FRANZ GRILLPARZER.*
- *“El problema no es la ignorancia, sino las ideas preconcebidas.” HANS ROSLING.*
- *“Nuestra Era de la Ansiedad es, en gran parte, resultado de intentar hacer el trabajo de hoy con herramientas y conceptos de ayer.” MARSHALL McLUHAN.*
- *“Parecemos tan libres y ¡estamos tan encadenados!” ROBERT BROWNING.*
- *“Las creencias son los factores determinantes de lo que uno experimenta. No hay causas exteriores.” DAVID HAWKINS.*

- *“Las creencias tienen el poder de crear y de destruir. Los seres humanos tienen la habilidad de tomar una experiencia en sus vidas y crear un significado destructivo o salvar sus vidas.” ZIG ZIGLAR.*
- *“La mayoría de las personas no quieren ver las cosas como son, sino como se las representan.” HJALMAR SCHACHT.*
- *“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamas destino.” CARL GUSTAV JUNG.*
- *“El mundo moderno está lleno de hombres que sostienen dogmas con tanta firmeza, que ni siquiera se dan cuenta de que son dogmas.” G. K. CHESTERTON.*
- *“Imponer a los miembros de un grupo una preformación fija, desprovista de vida, lo único que consigue es bloquear su crecimiento natural.” BRUCE LEE.*
- *“No hay nada malo ni bueno en sí mismo, es nuestro pensamiento quien lo transforma.” HAMLET.*
- *“El sentido común es el conjunto de prejuicios adquiridos antes de cumplir los 18 años.” ALBERT EINSTEIN.*
- *“El árbol rígido es el que más fácilmente se quiebra, mientras que el bambú o el sauce sobreviven gracias a su flexibilidad frente a la acción del viento.” BRUCE LEE.*
- *“Los seres humanos reaccionan, no frente a la realidad, sino frente a las ideas que tienen en su mente.” ANTONY de MELLO.*
- *“No hay nada menos objetivo que un ser humano guiado por sus prejuicios.” JOSÉ LUIS MARTÍN DESCALZO.*
- *“No hemos de creer en lo dicho, simplemente porque fue dicho; ni en las tradiciones, porque han sido transmitidas desde la antigüedad; ni en los rumores; ni en los escritos de los sabios, porque han venido de ellos; ni en las fantasías, que se suponen haber sido inspiradas por una supuesta inspiración espiritual; ni en las deducciones basadas en alguna suposición casual; ni por lo que parece ser una necesidad analógica; ni por la mera autoridad de nuestros instructores o maestros, sino que hemos de creer cuando lo escrito, la doctrina o lo dicho, está corroborado por nuestra propia razón y conciencia. Por eso, enseñé a no creer lo que oyen decir, sino que, cuando lo crean conscientemente, actúen de acuerdo y plenamente.” BUDA.*
- *“Un verdadero creyente no puede quedar atrapado en ninguna forma de creencia.” IBN ARABÍ (Maestro sufí).*

- *“Las cadenas que más nos oprimen son las que menos pesan.” MADAME de SWETCHINE.*
- *“Una creencia no es simplemente una idea que la mente posee, es una idea que posee a la mente.” ROBERT BOLT.*
- *“Cuando la realidad choca con una creencia rígidamente afirmada, la que sale perdiendo es la realidad.” ANTHONY de MELLO.*
- *“El cuerpo sigue a la mente como la sombra sigue a la sustancia.” TUNG TSAI LIANG.*
- *“Los analfabetos del Siglo XXI no serán los que no sepan leer ni escribir, sino los que no puedan aprender, desaprender, y reaprender.” ALVIN TOFFLER.*
- *“Eres libre de elegir las creencias que quieras tener pero ¡Cuidado!, aquellas que escojas, dominarán tu vida.” ANÓNIMO.*
- *“Creedme; existe más fe en una duda honrada que en el cincuenta por ciento de las creencias.” ALFRED TENNYSON.*
- *“El prejuicio es un gran ahorro de tiempo. Puede formarse una opinión sin tener que conocer los hechos.” E. B. WHITE.*
- *“Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo.” FRANZ GRILLPARZER.*
- *“El problema no es la ignorancia, sino las ideas preconcebidas.” HANS ROSLING.*
- *“Nuestra Era de la Ansiedad es, en gran parte, resultado de intentar hacer el trabajo de hoy con herramientas y conceptos de ayer.” MARSHALL McLUHAN.*
- *“Parecemos tan libres y ¡estamos tan encadenados!” ROBERT BROWNING.*
- *“Las creencias son los factores determinantes de lo que uno experimenta. No hay causas exteriores.” DAVID HAWKINS.*
- *“Las creencias tienen el poder de crear y de destruir. Los seres humanos tienen la habilidad de tomar una experiencia en sus vidas y crear un significado destructivo o salvar sus vidas.” ZIG ZIGLAR.*
- *“La mayoría de las personas no quieren ver las cosas como son, sino como se las representan.” HJALMAR SCHACHT.*

- *“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamas destino.” CARL GUSTAV JUNG.*
- *“El mundo moderno está lleno de hombres que sostienen dogmas con tanta firmeza, que ni siquiera se dan cuenta de que son dogmas.” G. K. CHESTERTON.*
- *“Imponer a los miembros de un grupo una preformación fija, desprovista de vida, lo único que consigue es bloquear su crecimiento natural.” BRUCE LEE.*
- *“No hay nada malo ni bueno en sí mismo, es nuestro pensamiento quien lo transforma.” HAMLET.*
- *“El sentido común es el conjunto de prejuicios adquiridos antes de cumplir los 18 años.” ALBERT EINSTEIN.*
- *“El árbol rígido es el que más fácilmente se quiebra, mientras que el bambú o el sauce sobreviven gracias a su flexibilidad frente a la acción del viento.” BRUCE LEE.*
- *“Los seres humanos reaccionan, no frente a la realidad, sino frente a las ideas que tienen en su mente.” ANTONY de MELLO.*
- *“No hay nada menos objetivo que un ser humano guiado por sus prejuicios.” JOSÉ LUIS MARTÍN DESCALZO.*
- *“No hemos de creer en lo dicho, simplemente porque fue dicho; ni en las tradiciones, porque han sido transmitidas desde la antigüedad; ni en los rumores; ni en los escritos de los sabios, porque han venido de ellos; ni en las fantasías, que se suponen haber sido inspiradas por una supuesta inspiración espiritual; ni en las deducciones basadas en alguna suposición casual; ni por lo que parece ser una necesidad analógica; ni por la mera autoridad de nuestros instructores o maestros, sino que hemos de creer cuando lo escrito, la doctrina o lo dicho, está corroborado por nuestra propia razón y conciencia. Por eso, enseñé a no creer lo que oyen decir, sino que, cuando lo crean conscientemente, actúen de acuerdo y plenamente.” BUDA.*

5 Mensajes dañinos para los niños

Publicado el [11/11/2011](#) por [Habilidad Emocional](#)

Por lo general, a los niños que se sienten con defectos **se les ha repetido UNA Y OTRA VEZ que hay algo malo en ellos**. Eventualmente, ellos creen estos mensajes, **luego se los repiten A SÍ MISMOS hasta quedar llenos de vergüenza**.

Hay cinco mensajes que son especialmente dañinos para los niños:

1.- NO ERES BUENO:

Este tipo de expresiones ataca al niño en el mismo centro de su ser. **Le dice que nació DAÑADO**, que está podrido hasta la médula, **que hay algo terriblemente malo en él que NUNCA podrá cambiar**, Algunos ejemplos de estos mensajes son:

. *“Siempre has sido... (gordo, feo, estúpido, etcétera).”*

. *“Así eres... Nunca cambiarás.”*

. *“Desde el momento que naciste me di cuenta que algo estaba mal.”*

Cuando un padre o madre realmente cree estas expresiones, el niño no puede hacer nada para que piense o actúe de otra manera. Por ejemplo, los padres que creen que su hijo está loco siempre encontrarán alguna evidencia que sostenga esa opinión. “¿Viste que raro nos miró Juanito cuando le dijiste que íbamos a ir al zoológico? **¡Qué mirada tan extraña!** Pensé que algo malo le pasaba. ¿Los niños normales no hacen eso, verdad?”

El niño que recibe mensajes como éste puede llegar a creer que es intrínsecamente imperfecto. **Pensará que su nacimiento fue un terrible error y que debe disculparse con el mundo**. Este niño queda espiritualmente dañado y **no encuentra ninguna razón para su existencia**.

2.- NO ERES SUFICIENTEMENTE BUENO:

Este tipo de mensaje es más sutil pero igualmente dañino. El niño recibe el mensaje de que su conducta o su personalidad es **casi, pero no del todo**, aceptable. Sencillamente debe esforzarse un poco más. El niño que limpió tres cuartos, realmente pudo haber limpiado el cuatro; el que llegó en primer lugar en la carrera debió haber roto el récord; **la niña que lavó toda la ropa pero se olvidó de doblarla exactamente como debía**. Otros niños reciben el mensaje de que están algo limitados en inteligencia o en belleza, o que son menos simpáticos que sus hermanos. **No importa lo que hagan, pero NO LOGRAN LA APROBACIÓN de sus padres**. Parece que siempre se desilusionan de ellos; sin embargo, estos padres siempre están dispuestos a decir que sus hijos tienen un gran potencial. Si sólo hicieran un esfuerzo, seguramente estarían mejor.

Los niños que han sido avergonzados de esta manera, por lo general **creen que nunca podrán hacer lo suficiente para obtener el amor y el respeto de sus padres**. A pesar de

ello, nunca dejan de tratar. De hecho, trabajan hasta el punto de quedar EXHAUSTOS intentando, aunque sea POR UNA VEZ, oírlos decir que sí son lo suficientemente buenos. Cargarán con esta desesperación interna hasta la madurez sólo para CASARSE CON PERSONAS QUE REPITEN el mismo patrón de no aceptación.

3.- NO PERTENECES:

Los receptores del mensaje “no perteneces” por lo general **sienten que son diferentes del resto de la familia. Algo acerca de ellos es INACEPTABLE y los coloca en un lugar aparte.** Tal vez sea el único miembro de la familia pelirrojo, o quizá es “demasiado listo para su propio bien”. Posiblemente, el padre o la madre no se sintieron ligados a este niño cuando nació. Sea cual sea la razón, **el resto de la familia parece más unida entre sí que con él.**

Los niños que reciben ese mensaje repetidamente **demuestran una sensibilidad exagerada al rechazo no verbal. De in mediato toman nota cuando alguien hace un pequeño gesto de DESDÉN,** o si tratan de disimular un bostezo. Quizá no puedan poner en palabras lo que sienten, pero perciben que siempre serán extraños en su propia familia, **DESESPERADAMENTE desean ser aceptados, pero no tienen idea de qué hacer para que esto suceda.**

4.- NO ERES DIGNO DE AMOR:

También este tipo de mensaje **contribuye a crear en el niño un sentimiento de DEFICIENCIA.** El niño depende absolutamente del amor de sus padres, no hay nada más que pueda garantizarle que será protegido, amparado y alimentado. Sin embargo, nadie puede hacer que otra persona lo quiera. **Ningún niño puede hacer que sus padres lo amen.** El niño que descubre que alguno de sus padres no lo ama tiene que sentirse vulnerable. **Además, es muy probable que llegue a la conclusión de que DEBE HABER ALGO QUE ESTÁ MAL EN ÉL. Después de todo, a los otros niños sus padres los aman.**

Los niños que no son amados, no necesariamente pasan por maltratos físicos o son descuidados, sencillamente sus familias los toleran. **Nunca o muy pocas veces les dicen que los aman,** los padres cumplen con su deber pero nunca transmiten la idea de que valoran a sus hijos. Los niños que han sido avergonzados de esta manera **crecen creyendo que NUNCA serán amados PROFUNDAMENTE por otro ser humano.**

Algunos padres tienen la costumbre de amenazar con retirar su cariño. Dicen cosas como: **“Si no haces lo que te digo, ya no te voy a querer.”** También rechazan al niño de manera no verbal cuando se alejan repentinamente o cuando se niegan a hablar con él. Estas

amenazas y conductas lo aterrorizan, sobre todo cuando es muy pequeño y no tiene sentido del tiempo. Para él, unos pocos minutos de silencio pueden parecer eternos.

Los padres que amenazan con retirar su cariño UTILIZAN EL MIEDO AL ABANDONO PARA CONTROLAR A SUS HIJOS. Es posible que no se den cuenta de que en el proceso están dañando profundamente la autoestima del niño. Cuando dicen que sólo es digno de ser amado cuando se porta bien, están contribuyendo a su vergüenza excesiva.

5.- NO DEBERIAS EXISTIR:

Muchos niños escuchan este mensaje directamente; por ejemplo un padre o madre dice: “Quisiera que no hubieras nacido.” Puede suceder que una mujer se haya embarazado ocasionándole problemas en su matrimonio o en la situación económica. Es posible que un padre o una madre resientan al niño o hasta que les disguste.

Los mensajes de vergüenza pueden provocar un fuerte sentimiento de vacío y de no ser nada. La idea de no deberías existir drena la energía y **conduce al niño a la desesperación. Si acepta esta declaración siempre tendrá problemas para encontrar una RAZÓN DE VIVIR. Más tarde, como adulto, podrá incluso llegar a considerar el suicidio.**

La autodestrucción refleja desesperanza, pero al mismo tiempo, es un acto de LEALTAD HACIA LOS PADRES: “Como dicen que no debería existir, dejaré de vivir.”

FUENTE: <http://www.inteligencia-emocional.org>

- *“El mejor regalo que unos padres pueden proporcionar a sus hijos es una infancia feliz.” ANÓNIMO.*
- *“Antes de casarme tenía seis teorías sobre el modo de educar a los niños. Ahora tengo seis hijos y ningún teoría.” JOHN WILMOT.*
- *“Si nuestros padres no nos ven como somos realmente, crecemos creyendo que estamos vacíos.” ALEJANDRO JODOROWSKY.*
- *“Vuestros hijos no son vuestros hijos: son los hijos y las hijas de las ansias de vida que siente la misma vida.” KHALIL GIBRAN.*
- *“El punto es sanar el mayor número de enfermedades de nuestro interior para sí no contaminar a los otros.” CLAUDIO NARANJO.*

- *“No basta amar a los niños, es preciso que ellos se den cuenta que son amados.” DON BOSCO.*
- *“Ten hijos cuando tu consciencia te dicte que ese nuevo ser no esta en este mundo para ser una copia de ti.” CLAUDIO NARANJO.*
- *“Trata a los niños como si ya fueran las personas que pueden ser.” HAIM GINOTT.*
- *“El mejor legado de los padres a sus hijos es un poco de su tiempo cada día.” BATTISTA.*
- *“La mejor preparación para ser padres es que estos desarrollen una mentalidad abierta a lo nuevo, sentido del humor, conciencia de sí mismos y la libertad de ser sinceros.” VIRGINIA SATIR.*
- *“No es tarea fácil educar jóvenes, adiestrarlos, en cambio, es muy sencillo.” RABINDRANATH TAGORE.*
- *“Dile a tu hijo que la vida es una eterna lucha, entonces irá en busca de las batallas.” CLAUDIO NARANJO.*
- *“Los buenos padres saben que tienen que renunciar a sus hijos. Los que hijos que pueden recorrer su propio camino volverán siempre a sus padres y estarán agradecidos por aquello que han recibido de ellos.” ANSELM GRÜN.*
- *“Lo peor es educar con métodos basados en el temor, la autoridad, la fuerza, porque se destruye la sinceridad y la confianza y solo se consigue falsa sumisión.” ALBERT EINSTEIN.*
- *“Tener hijos no lo convierte a uno en padre, del mismo modo en que tener un piano no lo vuelve pianista.” MICHAEL LEVINE.*
- *“Todo hombre recibe dos educaciones: la que le dan y la que él se da; está última es la más importante.” EDWARD GIBBON.*
- *“No se pueden modelar los hijos conforme a las ideas de los padres. Hay que tomarlos como Dios los da, amarlos y educarlos lo mejor posible, sin torcer su inclinación.” JOHANN WOLFGANG von GOETHE.*
- *“La educación consiste en ayudar al niño a llevar a la realidad sus aptitudes.” ERICH FROMM.*
- *“Nos preocupamos por lo que un niño será mañana, pero nos olvidamos de que ya es alguien hoy.” STACIA TAUSCHER.*
- *“No hay niños ilegítimos, solo padres ilegítimos.” LEON R. YANKWICH*