



LAS RECETAS EMOCIONALES DE MI HERMANA

ENTREVÍSTATE
CON TU INTERIOR



Editorial
Superate

Índice

Introducción / Carta de Daniela a Rodrigo	8
Prólogo	10
A. Proceso de liderazgo:	13
A.1. ¿Qué es un líder?	13
A.2. ¿Qué es el liderazgo?	14
A.3. Dominio Contextual	15
A.4. Dominio Competencias emocionales	16
A.5. Diferencia entre Ser Padre/Madre o ser Papá /Mamá y el Liderazgo futuro	18
1. ¿Cuál es el mayor problema del mundo?	25
1.1. Los valores son la esencia de cada ser humano. Sin valores no hay alas.	27
1.2. Si has edificado algo brillante, es porque has construido desde abajo algo brillante.	29
2. Aplica y desarrolla la profesión más nutritiva del planeta: conocerse a uno mismo (y conocerás al Universo).	31
2.1. Vuelve a conectar contigo. Reforma lo deformado.	31
2.2. Sé auténtico. El reencuentro con el sí mismo (con el ser).	32
2.3. Ama a tu enemigo.	41
2.4. El EGO (el gran orgulloso).	43
3. Confía y cree en ti. Sé tu mejor fan.	47
3.1. Creer en ti te permitirá ver la vida a color... no en tonos grises.	47
4. Tú eliges ser víctima o maestro de cada situación.	49
4.1. Súbete al escenario de la vida.	49
4.2. Si detestas los muros, empéñate en construir puentes.	51
5. Si el camino se tuerce, tú mismo debes enderezarlo.	55
5.1. La dificultad no es alguien que te golpea, sino alguien que te abraza.	55
6. La mente siempre está patrullando.	57
6.1. Lo que la mente crea, la mente lo descrea. Adiéstrala.	57

6.2. Convierte tu mente en un parque de atracciones, no en un campo de concentración.	58
6.3. Tu mente te dará lo que tu corazón le solicite.	60
6.4. Acuérdate que nadie es... está siendo. Aprende a navegar en la incertidumbre.	61
7. Un camino de piedras, al final, te puede llevar a una playa espectacular.	63
7.1. Hay que vivir con una tasa de adversidad.	63
7.2. Las olimpiadas se celebran cada día, no cada cuatro años.	64
7.3. Acuérdate que ninguna realidad destruye, destruye no hacerle frente.	65
8. La actitud es una alhaja de valor incalculable.	67
8.1. Abrillanta tu actitud.	67
8.2. Avanzar o retroceder es tu elección.	67
9. Todo temporal te regala una enseñanza.	69
9.1. Lo posible sucede. Lo imposible seduce.	69
10. Si quieres volar, empieza a agitar tus alas.	71
10.1. Si quieres llegar a ser grande, olvídate ya de que eres pequeño.	71
10.2. Nunca renuncies a volar.	72
10.3. Mantén a fuego tu compromiso.	74
11. La única forma de salir de un túnel es atravesándolo.	75
11.1. Sin unas gotas de sudor, no hay recompensa.	75
11.2. Descanse en paz. El funeral del "No puedo".	77
12. Tener un porqué, te convierte en actor principal de tu vida, no en simple observador.	81
13. Dispárate hacia donde quieras llegar.	85
13.1. Sigue los colores de tus sueños.	85
13.2. Sueña alto y volarás, sueña bajo y no despegarás.	87
14. No puedo, nunca logro nada.	89
15. Tener el coraje de perderlo todo.	91
15.1. Pierde tus miedos.	91
15.1.1. Haz reír a tus miedos.	91
15.2. Pierde la cobardía a tomar decisiones.	96
15.3. Pierde las excusas.	97
15.3.1. No te inscribas en el club de la queja.	98

15.4. Pierde el sometimiento al qué dirán.	100
15.4.1. Elegimos ¿vivir? o ¿ser vividos?	100
15.4.2. Si no tienes enemigos, es que no estás haciendo nada de valor.	101
16. El ser humano nunca pierde la condición de alumno.	105
16.1. No desconectes del aprendizaje. Matricúlate en la asignatura llamada VIDA.	105
16.2. Aprende a desaprender.	106
16.3. Las tres fases del aprendizaje.	107
17. La autoridad de la comunicación.	111
17.1. Las palabras deben ser música para el cerebro. El poder de la transmisión.	111
17.2. La productividad de la escucha.	112
17.3. Gobierna adecuadamente los conflictos.	112
18. Haz limpieza relacional.	117
18.1. Los pájaros del mismo plumaje siempre vuelan juntos.	117
19. El éxito no le tiene manía a nadie.	120
19.1. El éxito se construye encima de los inconvenientes.	120
20. No existen fracasos, sólo clases particulares.	121
20.1. Algunos finales son felices, otros finales son necesarios.	121
20.2. Si no te gusta la cosecha que recoges, revisa las semillas que siembras.	122
20.3. Si quieres ganar en grande, debes estar dispuesto a perder en grande.	122
20.4. Debemos hacer marketing con nosotros mismos.	123
20.5. Adiestra tus pensamientos.	124
21. Licénciate en optimismo.	127
22. Cultiva un entusiasmo vitalicio.	130
22.1. Haz un máster en entusiasmo.	130
22.2. Conviértete en catedrático de pasión.	131
23. Frecuenta la felicidad.	135
23.1. ¿En dónde está la Felicidad?	135
23.2. Date permiso para ser feliz.	136
23.3. La felicidad es un estado de bien-estar y bien-ser.	138
23.4. Tú das significado (constructivo o destructivo) a lo que te sucede.	139

23.5. ¡Querido hermano! Cuando uno se vacía le llegan todas las riquezas.	140
23.6. Dale salud a tu felicidad.	148
23.7. Pónselo fácil a la felicidad.	150
23.8. ¿Por qué nos sentimos infelices?	150
24. Si quieres cambiar el mundo, hazlo con tu ejemplo, no con tu opinión.	153
24.1. Nada cambia si tú no cambias.	153
24.2. Desamígate de la rutina. Rompe con la continuidad.	157
24.3. Nunca menosprecies a nadie. Observa a las personas como genios.	159
24.4. Hay que parar para reparar (Paciencia-Impaciencia)	161
24.4.1. No dejes que la prisa coja carrerilla.	162
24.4.2. Lo único urgente es: No olvidarse de vivir.	163
24.5. La receta es bien sencilla. Saborear cada instante.	164
25. Si la oportunidad llama a tu puerta, ¡ábrele!	167
25.1. Las oportunidades no se pierden, las aprovechan otros.	167
26. No te preocupes, ocúpate.	169
26.1. La ocupación "entretiene" la preocupación.	170
27. Sé contribuidor.	181
27.1. Deja huellas, no cicatrices.	181
27.2. Da lo que tienes, para que merezcas recibir lo que te falta.	182
28. Todos nacemos originales, pero morimos copias.	184
28.1. Todo lo que no es distinción, es confusión.	184
29. Comprométete con lo genial.	186
30. El amor no es necesario para vivir, pero sí para que valga la pena vivir.	187
30.1. Existe amor de bisutería y amor de joyería. ¿Tú decides?	187
31. Échale azúcar a la vida en vez de carbón.	195
31.1. Lo único que te regalan en la vida es la propia vida ¡Saboréala!	195
31.2. Adéntrate en ti cada mañana.	196
31.3. Vivir es ser, es gozar.	198
31.4. Nunca acabas, siempre estás empezando.	199
31.5. Abrillanta tu alma e interpreta sus susurros.	200

Finalmente deseo compartir contigo, que el mismo está narrado, partiendo de las conversaciones de **mi hija Daniela, y mi hijo Rodrigo**, ésta, seis años mayor –a través de sentir sus propias vivencias, de las lecciones que la vida le va mostrando– **donde ella le va sugiriendo a él, aquellos valores que de manera inspiradora le permitan que no se aleje de su propia esencia.**

Manuel Conde

CARTA DE DANIELA A RODRIGO

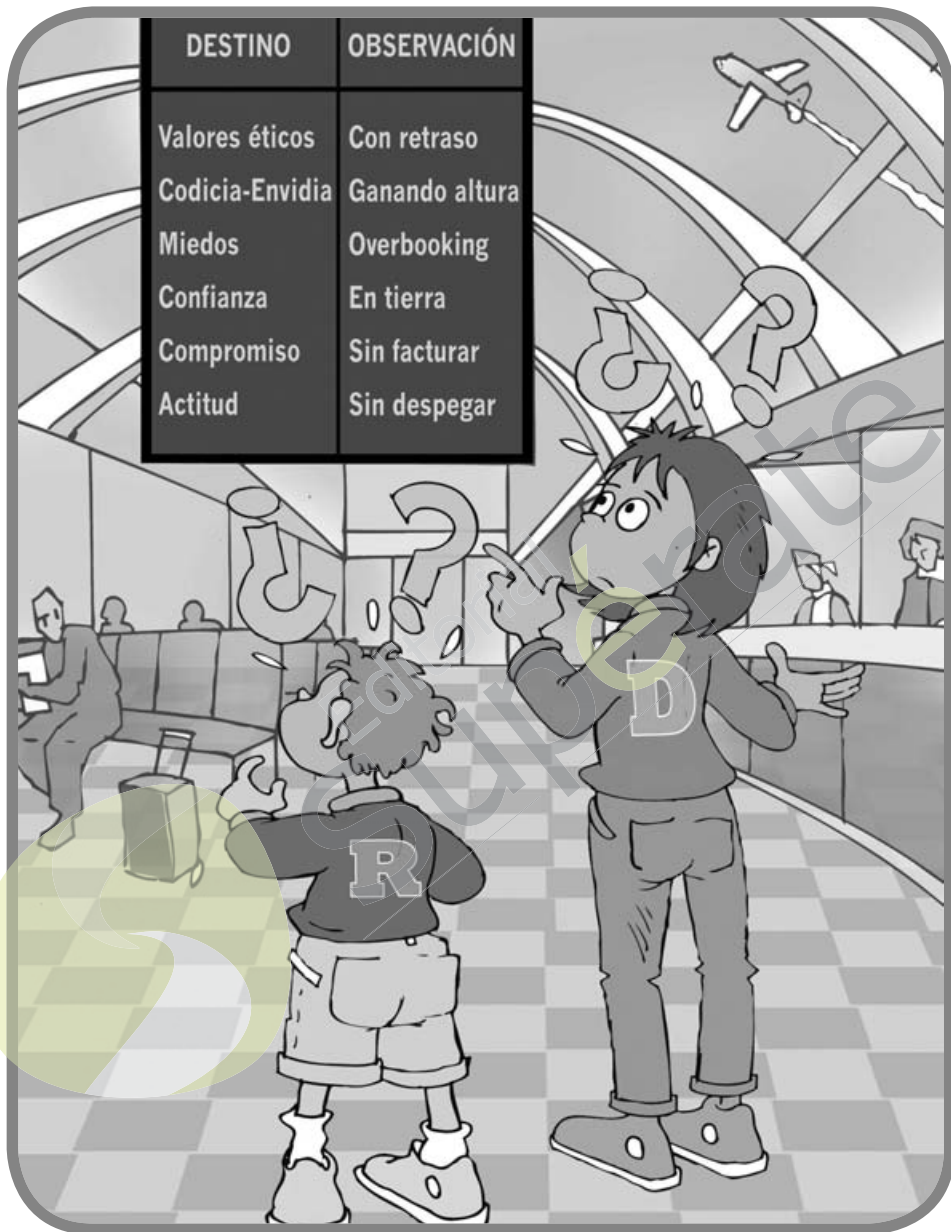
Rodrigo, lo relevante de nuestro cambio de impresiones **y el de las personas que nos acompañen**, no es acumular información, sino obtener del mismo, un valor de utilidad, de provecho, a través de su puesta en práctica. Este valor se obtiene, si a medida que vais avanzando en el recorrido de su lectura, **conseguís experimentar y sentir** cada enunciado, cada reflexión, cada respuesta... **Experimentar y sentir**, son dos ingredientes que os permitirán evolucionar y transformaros. Lo relevante **no es la información que se introduce en vuestro cerebro, sino cuánta queda alojada.**

>> Recordad siempre que, **nadie consigue "besar" el éxito, si primeramente no se "enamora" de sus propios fracasos.**

>> Dejad grabado en vuestro corazón, que el ser humano, nunca pierde la condición de alumno. **Aprender, es superar vuestras capacidades actuales. Dar facilidades a vuestro mañana, porque estáis mejorando vuestro ahora.**

>> **La vida, no sólo hay que CELEBRARLA, sino también... CEREBRARLA.**

Daniela Conde



DESTINO	OBSERVACIÓN
Valores éticos	Con retraso
Codicia-Envidia	Ganando altura
Miedos	Overbooking
Confianza	En tierra
Compromiso	Sin facturar
Actitud	Sin despegar

Rodrigo Conde: *Daniela, ¿qué está ocurriendo en la actualidad?*

Daniela Conde: *Te orientaré a lo largo de este libro.*

A. Proceso de liderazgo.

A.1 ¿Qué es un líder?

- Daniela ¿Qué es un líder?

- Una energía que contagia. Un generador de luz. Un negociador de esperanza. Lo que debes tener claro Rodrigo, es que líder somos todos. Otra cosa, es el ejercicio de liderazgo.

>> ¿Sabes cuál es la primera cualidad de un líder?

- ¡No! ¿Cuál?

- Ser creíble.

- ¿Qué debe hacer una persona para ser creíble?

- Auténtica, así de simple. Todos nacemos auténticos, en esencia.

- ¿Qué significa ser auténtico?

- Una persona es auténtica y está en armonía con esa autenticidad, si lo que piensa y siente, es coherente con lo que hace. Es decir, que entre lo que dice y hace, no existen incongruencias. Para que lo entiendas de forma más sencilla, lo que dices, no debe sacar los colores a lo que haces. **No existe mejor manera de decir, que hacer.** **Tus actos, Rodrigo, son tu mensaje.** Otra forma de denominarlo es Integridad, Honestidad.

- ¿Qué significa ser honesto?

- Ser uno mismo. del latín = ser

HONESTO

del inglés = uno

Hagas lo que hagas, hazlo éticamente.

PADRE - MADRE

Liderazgo futuro niño/niña

- Hay dos tipos de adultos; los que han sido amados y los que han tenido un déficit de amor.
- Son conscientes de que lo relevante no es tener de todo, sino tenerse a ellos mismos.

- Se sentirán realizados (tengan lo que tengan, hagan lo que hagan y estén donde estén).
- Vida más provechosa y feliz.
- Buscan la felicidad en un lugar llamado ser, no tener.

PAPÁ - MAMÁ

Liderazgo futuro niño/niña

- Hay personas que tienen mucho, pero viven en el "umbral" de la pobreza interior.
- Si no le ayudan a esculpir su corazón, alguien lo hará por ellos.

- Cuando algo suceda, el niño se dará cuenta lo que le ocurre A él, no EN él.
- Menos fidelidad a la aplicación de sus valores, generando desarmonía interior.
- Buscan la felicidad en un lugar llamado tener, no ser.

Solamente somos felices si nos sentimos realizados, solamente tendremos un verdadero éxito si este nos hace sentir realizados, solamente disfrutaremos el ser importantes o famosos si esto nos realiza y nos hace sentir bien... No se puede calificar el éxito como algo impersonal solamente por los logros materiales, tiene que ser una simbiosis entre el logro y el sentimiento que produce, y este a su vez, deberá complacernos el mayor tiempo posible. Uno de los problemas hoy en día es que muchos de los adultos no saben disfrutar de la vida, que no se sienten realizados aunque hayan logrado todo lo que querían. ¿Hasta cuándo serán felices? La respuesta es: nunca!

Jaime Delgado

El niño necesita el amor tanto o más que el alimento, hasta el punto de que su carencia habitual le producirá trastornos difíciles de solucionar. El amor recibido, si es genuino (gratuito e incondicional) le hará verse a sí mismo como alguien digno de ser amado, generando una autoestima ajustada, sobre la que podrá edificar todo el andamiaje de su personalidad. Una autoestima que le permitirá verse y tratarse a sí mismo y a los demás de un modo constructivo.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando no se dio aquel amor primero? se va a instalar una carencia que condicionará dolorosamente y negativamente la trayectoria vital de la persona. Sin autoestima le resultará muy difícil, si no imposible, vivir el amor auténtico: no podrá "salir de sí" hacia los otros y hacia el mundo, porque se encontrará demasiado ocupado y preocupado, inconscientemente, por su propia carencia.

Y aquí reside justamente la paradoja: sólo quien está "a gusto" en su propia piel, consigo mismo, puede salir "gustoso" al encuentro de la vida y de los demás. En otras palabras, sólo quien se ama auténticamente se verá capacitado y equipado para amar limpiamente a los otros.

Enrique Martínez Lozano

9. Otorgan libertad necesaria, pero a sabiendas que el niño/a debe recompensarles con responsabilidad

- Le enseña pautas de comportamiento. Ponen límites.
- Ayudan a que su hijo sea protagonista, "director-guionista" de su mundo.

- El niño genera habilidades necesarias para responder ante cualquier contexto.
- Se dice "He sido yo".

Libertinaje

- No aprenden las reglas o normas del "juego" de la vida.
- Alimentan el "todo vale".
- No hay límites para comportamientos, acciones, etc.

- Poco autocontrol.
- No valorará de forma responsable qué consecuencias tienen sus actos.
- Creerá que tiene derechos, pero no obligaciones.
- Se dice "Yo no he sido".

a encontrar el camino, pero sólo tú puedes recorrerlo. Tu mañana dependerá de las decisiones que tomes hoy. Por lo tanto, empieza a ser ahora lo que serás de aquí en adelante.

- Daniela ¿Crees que las personas serán conscientes de este déficit emocional?

- Confío en que sí. Lo que tengo claro, es que nos daremos cuenta porque aflorarán numerosas crisis existenciales, alimentadas por las viejas creencias prestadas, orientadas al tener, que nos "invitaban" a convivir con el paradigma de que consumo y felicidad –es decir, matrimoniar obtención de bienes con plenitud existencial– eran la pareja perfecta para nuestro bienestar. Desde la ironía te diré, que ese binomio (consumo=felicidad) aún no se ha sentado en el banquillo de los acusados, como principal "verdugo" del malestar de una gran parte de la humanidad.

- ¿Y qué ha ocurrido entonces?

- **Las personas se han olvidado que son un "SER" humano, no un "TENER" o "APARENTAR" humano.** Los seres humanos tienen un rasgo en común, tienden a olvidar aquello que deberían recordar en cada momento, y a ser víctima de esta negligencia. El hombre, Rodrigo, infinidad de veces, por coquetear con estas creencias se está destruyendo a sí mismo y por efecto colateral al mundo.

- ¿Existen soluciones?

- Por supuesto. Una de las extraordinarias noticias es, que las crisis existenciales son reversibles, no así una catástrofe, un accidente, un tsunami... Por lo tanto, como es reversible, dependen de un factor fundamental, de nuestra ACTITUD. Una Actitud que primeramente debe entender que una transformación es inevitable. Pasar la frontera de un territorio orientado al **tener** a otro orientado al **ser**, no sólo es posible sino necesario. Lamentablemente, el ser humano sólo decide transformarse cuando su sufrimiento es superior a su temor. Este cambio de ACTITUD nos permitirá adueñarnos de nuestra independencia a nivel mental. Rodrigo, es algo así como un "**golpe de estado**" emocional.

1.1. Los Valores son la esencia de cada ser humano. Sin valores no hay alas.

Si la base no se coloca bien, todo lo que se construya encima va a peligrar.

Si el inicio está bien fundamentado, lo que siga tendrá muchas posibilidades de colocarse bien.

Si el inicio está bien colocado y continuamos construyendo con perseverancia, responsabilidad y, sobre todo, con mucho cariño, el edificio será equilibrado, sólido y seguro.

El resultado final será excelente.

Si la base no se ha colocado bien, debemos hacer reformas estructurales en el edificio y no limitarnos a un cambio en la decoración de las paredes.

Jaume Soler y M. Mercè Conangla

- Daniela ¿qué es eso que la gente llama valores, principios raíces...?

- Las raíces, valores o principios como tú les llamas Rodrigo, son como una especie de coordenadas moldeables, que se adhieren al ser humano en su etapa inicial, y que utilizadas correctamente, van a servirle de "agentes facilitadores" durante el sendero de la vida.

- ¿Son como tu brújula interior?

- Claro Rodrigo. Los valores nos ayudan a dirigir nuestra propia vida. Son como unos faros que guían tus conductas de manera positiva. Parten de dentro hacia fuera. Son la fuente de todo. Es aquello que en cada cometido, hay que utilizar siempre.

>> Forman parte de tu identidad. Son principios que permiten orientar tu comportamiento. Son convicciones profundas que dan sentido a tu integridad como ser humano. Se aprenden desde edades tempranas, y cada persona le asigna un sentido propio.

2

APLICA Y DESARROLLA LA PROFESIÓN MÁS NUTRIENTE DEL PLANETA: CONOCERSE A UNO MISMO

Tú eres el capitán del barco llamado tú. Tú fijas el rumbo, la velocidad. Y estás ahí en el timón, manejándolo.

Carl Frederick

2.1 Vuelve a conectar contigo. Reforma lo deformado.

La verdadera profesión del ser humano es encontrar el camino hacia sí mismo.

Hermann Hesse

- Hace años, papá y mamá consideraban que la profesión más difícil era la de pensar, posteriormente al tener familia, creían que era la de educar. A día de hoy, de manera innegociable creen que la profesión más compleja y a la vez enriquecedora es: **conocerse a uno mismo**, es decir, **adquirir conciencia emocional de uno mismo**. Lo que se denomina AUTOCONOCIMIENTO, es decir cuando decides reprogramar tu corazón y tu mente. Como se dice ahora, resetear tu disco duro. El AUTOCONOCIMIENTO que como argumentaba Jiddu Krisnamurti, es el final del malestar. Un malestar que cada ser huma-

sociedad. En segundo lugar, saber dónde estás ubicado a nivel emocional. Qué es lo que te motiva o lo que te frena, para seguir alimentándolo o para poder corregirlo, y recorrer el sendero con criterio. Finalmente “definirás” tu sentido de vida.

Vitaminas para tu corazón

La mayor parte de la gente nunca llega a conducir. Es pasajera en los coches de los otros.

No seas un pasajero más del tren social. Sé el maquinista de tu propio tren.

Anxo Pérez

- ¿Quieres decir que vivimos con los pensamientos de los otros?

- Piensa Rodrigo, que tú al igual que cualquier otro ser humano naces completo, con una fragancia natural, es decir, en esencia pura.

>> Durante las primeras etapas, aproximadamente hasta los 9-10 años, el niño/a es un poco ingenuo, inocente, un bendito, como se dice en el argot de la calle. Es un estadio, donde se adolece de referencias, para poner en duda todos aquellos testimonios, que otras personas deciden poner en nuestro corazón o en nuestra mente, y que de manera inconsciente van conformando nuestra identidad. Aunque no lo creas, **muchas personas no han sido capaces de vivir consigo mismas.**

- ¿Tanto influyen las personas en nosotros?

- El poder de influencia que los demás ejercen sobre nosotros es muy grande, ya que en ese tramo de la vida, carecemos del criterio adecuado para contrastar e interpretar la información que otros intentan “instalarnos”, al no tener aún las facultades maduras.

>> De manera inconsciente, absorbemos la misma, considerando que son el alimento saludable para nuestro bienestar mientras “circulamos” por la vida.

- ¿Cuál es mi cometido, entonces?

- Saber cuáles de esas creencias te hacen avanzar, caminar hacia delante, y que debes seguir regando, o cuales te frenan, te producen malestar, vacío... y debes colorear con tonos armonía. Empiezas a centrar tu vida en ti mismo, en tu interior. De lo contrario, te pasará como a muchas personas, que aún no se dieron cuenta de lo que "almacenan" dentro, es lo que reflejan fuera.

- ¿Qué me permite escucharme?

- Saber hacia dónde quieres dirigirte.Cuál es tu rumbo en la vida. **No existe mayor despropósito en la vida, que no tener un propósito de vida, un sentido.** Empiezas a saber lo que te motiva o te limita. Aquello que te hará más brillante o más mediocre. Aquello que te da tranquilidad o te coleriza... y tras reconocerlo, poder actuar en consecuencia. Es decir, dejar constancia **del sentido que le quieres otorgar a tu vida.** En resumen, comenzar a liderarte, requisito indispensable, como te argumentaba antes, para poder influir y dejar huella en otras personas.

>> ¿Sabes Rodrigo? Al ser humano en su infancia le han "ayudado" a alejarse de sí mismo

- ¿Alejarse de sí mismo? ¿Cómo?

- Logrando que se sienta insatisfecho consigo mismo. Que focalice su felicidad en lo externo. Serás feliz si tienes este bolso, este teléfono de última generación,... etc. Les están obligando a adquirir "bienestar" fuera de ellos, no en su interior. Viven de manera mecánica. Ese éxito <exterior> es lo que deja al ser humano desinflado por dentro, ya que el éxito fuera, no existe sin éxito <interior>. Todo esto, ha provocado que el ser humano aplase diariamente la tarea de sumergirse en su propia vida.

>> Te contaré una fábula de Jorge Bucay titulada el elefante encadenado, que podrá colorear esto que te acabo de decir y que te hará reflexionar... Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza des-

encarcelado mentalmente. Por lo tanto sus respuestas emocionales al no gobernarlas, le producían esas marejadas de cejas para arriba.

>> A partir de ese momento, fue cuando papá comenzó a caminar por el sendero del AUTOCONOCIMIENTO, a transformar su interior, y con ello, quitarse las cadenas y empezar a “despegar”.

>> A pesar de todas esas tormentas Rodrigo, papá siempre bendice esa situación, cuando muchas personas las maldicen. Él entendía que era un “obsequio” que le vida le había puesto, para recordarle que tenía que volver a colocar el enchufe del **ser**, en el lugar adecuado y... seguir caminando, prestándose atención. Tuvo claro que **el mejor regalo que te da la vida, es la propia vida**. Por eso junto a mamá siempre nos dice, **si alguna vez escogéis una profesión la primera debe ser: Paladear cada instante. Rodrigo, cada momento es lo único que poseemos y, además, sobre el que tenemos poder. ¡Saboréalo! ¡Date vida, haciendo que ese momento cuente!**

2.4. EL EGO (el gran orgulloso).

- Daniela ¿Qué es el ego?

- El ego es aquello que crees que eres, pero no eres. Rodrigo, es como un reflejo emocional de lo que tú piensas, los demás piensan y te orientaron a creer de ti. Es decir, tus condicionamientos a los que estas totalmente entregado e identificado. Un día papá estaba leyendo un libro de Ramiro Calle –otro de sus maestros influyentes– y tenía subrayado esto sobre el ego: *El trabajo es un medio, y la vida mucho más que el trabajo, por lo que hay que saber refrenar la mente calculadora, competitiva en extremo, que sabe acumular pero no vivir, rentabilizar y aprender a poseer con generosidad y desapego y no ser poseídos por lo que poseemos. Esta sociedad voraz y orientada hacia lo superfluo está saturada de grandes triunfadores fracasados: muchos logros y metas han consistido en lo externo, han engordado*

su ego hasta convertirlo en un ego-rascacielos, pero no se llevan bien con su familia, no aprecian lo más esencial de la vida, tienen un carácter inestable, no poseen ni un solo amigo y se han perdido a sí mismos por poner toda su energía en el yo social y en seguir alimentando ese pozo sin fondo que es la avaricia y el afán de poder. La vida es breve. Podemos llenarla de paz y amor o de agitación y odio.

-¿Es algo propio?

- El ego no es algo personal, propio, sino una "edificación" social. Con lo cual su comportamiento es moldeable y modificable. Por tanto, el ego no comunica por nosotros, sino son los demás los que hablan a través de él.

- ¿El ego se puede educar?

- Por supuesto hermano. Estamos obligados a ello. Si las personas no somos capaces de dominarlo, la convivencia con él será poco rentable. Hay que instruirlo -ya que nos pertenece- y procurar trascenderlo para llegar a un conocimiento de lo que realmente somos.

>> Lo cual nos indica que el primer paso que debemos dar, es identificar el tipo de Ego que tenemos "instalado" para poder posteriormente colorearlo. Existe un Ego **sabelotodo** (siempre cree tener razón) **insaciable** (hace cualquier cosa para reclamar atención) **interrupctor** (interrumpe permanentemente) **prestigioso** (siempre quiere ser el mejor. Recrimina con reflexiones "nunca me haces caso, te lo advertí") **envidioso** (no soporta triunfos de los demás) **sordo** (nunca escucha) **manipulador** (miente para que las cosas resulten siempre a su favor) **orgullosos** (no le gusta perder)... **Una vez que lo reconozcas, no debes "apartarlo" de tu vida de inmediato. Tú le has dado "permiso" para vivir en ti. Le has dado las "ordenes" para afrontar las diversas situaciones. Curioseas en él. Háblale, "entrevístale" y observarás como lo orientas hacia tu bienestar.** Recuerda lo que decía Osho: "No puedes presionarle o forzarle a salir de ti. Cae al igual que una hoja seca del árbol, no necesitas hacer nada, excepto ser consciente de su presencia para que esta se debilite y marchite. Cuando dejas de identificarte con lo que consideras inapropiado, cuando dejas de valorarte y depender del mérito, cuando sólo percibes lo que

>> Te posibilita crecer hasta donde te impongas crecer. En definitiva Rodrigo, confiar y creer en ti, te proporciona focalizar tu energía en tus soluciones, no en tus problemas, en tus capacidades no en tus limitaciones.

- ¿Y si no creo en mí?

- Entonces ya no se inicia el camino. Significa que no confías en tus posibilidades y que decides sobrevivir en tu butaca de la comodidad; pero no te olvides que también tiene sus recompensas, más agrias, pero las tiene.

>> **¿Si no crees en ti, quién va a hacerlo? A veces cuando vas a un sitio, crees que no tienes sitio y resulta que cuando llegas, te estaban esperando. ¡¡CREÉTELO!! ¡¡ARREMÁNGATE!! Ten siempre presente, que no se puede encender una hoguera con un fósforo mojado.**

>> Rodrigo, cuentan que John Fitzgerald Kennedy fue un día de visita a las instalaciones de la NASA en Cabo Cañaveral. Mientras su coche se acercaba a la puerta principal del edificio y los empleados se arremolinaban para ver lo más cerca posible al mítico presidente, alguien volcó accidentalmente de un empujón una papelera que había en la entrada. Rápidamente una señora de la limpieza apareció con un recogedor y una escoba para limpiar aquello antes de que llegara el presidente. Terminó de recogerlo justo en el mismo momento en que él bajaba de su coche, y la vio. Ella se escabulló entre la gente, pero Kennedy la hizo llamar. Quería saludarla. Tras las presentaciones y el beso de rigor, el presidente le preguntó: <¿Y usted qué hace aquí?>. Ella respondió con seguridad: <Ayudo a mandar satélites a la Luna>.

>> Fíjate que manera más productiva de autovalorarse, además con mucho razonamiento, ya que sin su esfuerzo para lograr que las instalaciones estuvieran limpias, ordenadas, sería un inconveniente muy relevante para que los proyectos se pudiesen realizar con eficacia. La valoración inicial parte de uno mismo. **Creer en ti, te otorga AUTORIDAD INTERNA.**

>> Si no estás convencido de la excelencia de tu "producto" las demás personas lo percibirán, y se sentirán emocionalmente contagiados. **Tú eres tu mejor embajador de tu producto o tu marca,** como prefieras identificarlo, al que debes **"vestir de etiqueta" y tratar como una "diva"**.

4

TÚ ELIGES SER VÍCTIMA O MAESTRO DE CADA SITUACIÓN

Tanto si crees que puedes realizar una cosa, como si piensas lo contrario, en ambos estás en lo cierto.

Henry Ford

4.1 Súbete al escenario de la vida.

- La vida Rodrigo, es como una obra de teatro en donde hay representaciones cada segundo y, en infinidad de ocasiones, sin tiempo para ensayos. Existe un gran escenario llamado mundo, que actualmente cuenta con 7.000 millones espectadores.

- ¿A dónde quieres llegar, Daniela?

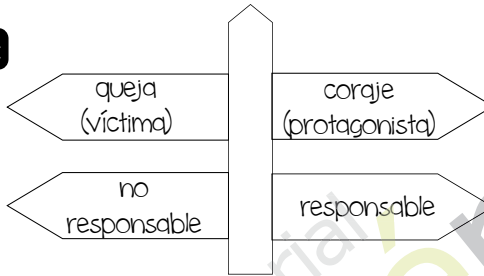
- Que ese escenario, lo puedes observar de dos maneras: desde la butacas, en una zona de comodidad, confortable, sin levantarte de las mismas, esperando a que las cosas sucedan, lo cual te convierte en actor secundario o bien decides asumir el papel de actor principal; es decir, optas por levantarte de la butaca y sin reparar en las dificultades ni la distancia, te vas abriendo paso entre la multitud a base trabas, zancadillas, pero siempre sin perder de vista la ubicación de la escalerilla del escenario.

Los dos caminos de la vida [ante situaciones adversas]

Puedes escoger dos senderos...
y sus consecuencias, de las cuales eres propietario

Consecuencias:

- * No tienes poder.
- * Estás a merced de mentes ajenas.
- * Tienes razón
- * Interpretación acomodada.
- * ...

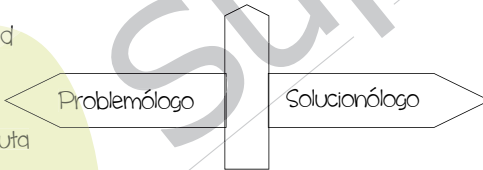


Consecuencias:

- * Adquieres poder.
- * No existen pensamientos positivos, sino comportamientos positivos.
- * Obtienes resultados.
- * Interpretación transformadora.
- * ...

Te sumerges en las dos "profesiones más evolutivas para ti... y tu entorno

- * Aplazas la felicidad (objetivo vida: ser feliz).
- * Desatención absoluta del aquí y ahora...
- * ...



- * Te sientes vivo.
- * Saboreas los placeres que te proporciona el ahora.
- * Te conviertes en degustador de momentos.
- * Tienes la fe de que tu actitud contagia.
- * Aportas Magia a tu vida.
- * ...

¿Con cuál te identificas?



5

SI EL CAMINO SE TUERCE, TÚ MISMO DEBES ENDEREZARLO

*No hay nada que me acerque más a la posibilidad de lograr lo que quiero, que creer que es posible.
No hay nada que me aleje más de la posibilidad de lograr lo que quiero, que creer que no es posible.*

Antoine Riboud

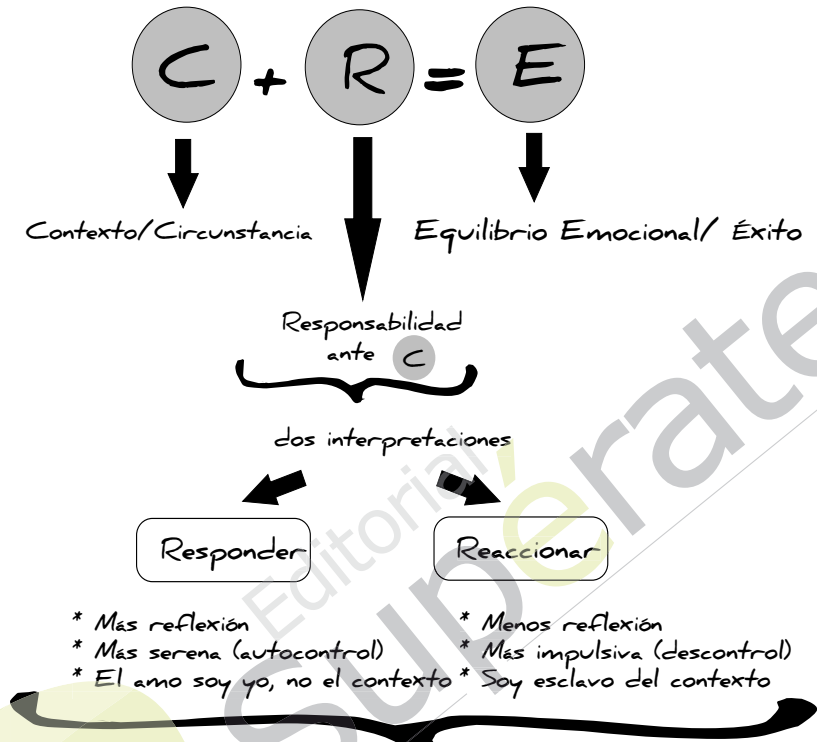
5.1. La dificultad no es alguien que te golpea, sino alguien que te abraza.

- **La adversidad no llega hasta tu puerta para golpearla, sino para traerte un mensaje.** Rodrigo, no se trata de negar las dificultades, sino de transmitirme consignas que te ayuden a superarlas. Si la vida te da alguna razón para llorar, tú puedes darle a la vida numerosas razones para reír. **Tú determinas en cada situación, si eliges verla como una oportunidad o como una amenaza.**

>> Si te encuentras con un "gigante" en tu camino, procura no enfrentarte a él de inmediato, primeramente trata de averiguar la maniobra adecuada para "derribarlo".

>> Los retos, son la vida Rodrigo. Cada vez que te encuentres ante un desafío, considéralo una bendición. Serías mucho menos sin

La fórmula del equilibrio emocional



© Chus Carnero

Somos el resultado de nuestras **R**

Ejemplo:

C Despido Laboral

R Si Respondo:

- * Cambiaré orientación profesional
- * Montaré mi propio negocio
- ...

R Si Reacciono:

- * Nunca más encontraré un trabajo
- * Con la que está cayendo
- ...

E Dependerá elección de **R**



© Evaristo Pereira

6.4. Acuérdate que nadie es... está siendo. Aprende a navegar en la incertidumbre.

- **Tu principal meta diaria, es “entrenar” tu corazón para lograr ser la mejor persona posible que puedes llegar a ser. Tómate la “molestia “de conseguirlo.** Aprende a avanzar en esto, te dará armonía interna. Desde la serenidad Rodrigo, créeme, la toma de decisiones se hace de una forma más pausada y reflexiva, con lo cual se sobreentiende que serán un poco más efectivas. Ello te conducirá a acceder a una de las competencias más vitales y más relevantes en el ser humano: el AUTOCONTROL.

-¿El autocontrol?

- Correcto. Es decir, tener equilibrio y dominio sobre ti mismo, sobre las circunstancias. Es algo así como responder a las mismas u obrar ante ellas con serenidad. La mente se convierte en tu aliada.

>> Este **“aplomo” te capacita para SABER NAVEGAR EN LA INCERTIDUMBRE.** Herramienta indispensable en una época tan incómoda como la actual, y que considero una de las habilidades más importantes del ser humano.

>> Imagínate por ejemplo un médico, que cuando le llega un paciente a urgencias, después de un accidente, ante esa situación no tuviese control sobre sí mismo y sobre esa circunstancia. Figúrate también, un avión que está pasando por una zona de turbulencias, los pasajeros se ponen a gritar y tanto las azafatas como el comandante hacen lo mismo, pierden el control... mejor no imaginarlo. Un jugador, entrenador que le están criticando desde la grada. Un directivo, con un empleado que ha tenido un error en la empresa. Esta misma empresa que perdió dinero... etc. Te podría poner infinidad de ejemplos, donde ante situaciones adversas, saber navegar ante las mismas es muy beneficioso... y saludable, no solo para la persona sino para su entorno.

-Sin embargo Daniela, hay infinidad de veces que ante situaciones incómodas o contratiempos, las personas reaccionan de forma descontrolada.

9

TODO TEMPORAL TE REGALA UNA ENSEÑANZA

No te rindas, que la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños, destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo.

Mario Benedetti

9.1. Lo posible sucede. Lo imposible seduce.

- Rodrigo, un lobo no se preocupa por si va a encontrar comida, sale a buscarla, aún a sabiendas de los inconvenientes que se encontrará. Nunca debes desfallecer, siempre existe un camino alterno.

- Daniela ¿Qué quieres decir con esto?

- La mayoría de las personas no están dispuestas a encarar y vencer los obstáculos que se cruzan en su camino. Un matiz enriquecedor, que tienes que tener claro, es que nadie ha llegado hasta el triunfo, grandes empresarios, deportistas... sin enfrentarse a senderos pedregosos. Tengo el pleno convencimiento, que estas personas antes de llegar a obtener sus días de gloria, no estaban pensando si algún día podrían gozar del mismo éxito que otros empresarios, deportistas,... habían conseguido. Se preguntaban, si ellos, podrían afrontar ese mismo recorrido, escoltados por el empeño y ánimo suficiente. Pero sobre todo, su mayor inquietud, era conocer que estarían dispuestos a abandonar para llegar hasta ahí. Por eso papá y mamá, siempre nos sugieren que **no envidiemos lo que otros obtienen, sino que debemos admirar lo que esas personas han hecho por conseguirlo, ya que no conocemos el camino y las dificultades que han recorrido para conseguir sus recompensas.**

La vida no es sólo que te toquen buenas cartas; a veces hay que jugar una buena partida con cartas malas.

Robert Louis Stevenson

- ¡Entonces!, ¿No queda otra que manos a la obra?

- Es absurdo querido hermano, que pretendas atravesar el mar simplemente con observar el agua. El ser humano, al igual que los barcos, su finalidad no es permanecer en el puerto, en su zona de seguridad, sino salir a navegar sin perder el rumbo, aún a pesar de los infortunios. Un pájaro no ha sido creado para quedarse acurrucado en el nido, sino para volar. Un avión no se construye para estar de adorno en el aeropuerto, sino para volar. Hay infinidad de situaciones que "sugieren" al ser humano ponerse en movimiento, pasar a la acción, que es una de las claves del progreso. La fase principal es una, Rodrigo: LA VOLUNTAD. **La voluntad es la llave que abre todas las puertas, la de la adversidad, la de los contratiempos, la de los éxitos, la de los triunfos...**

- ¿Los problemas siempre aparecen sin avisar?

- Los problemas siempre se cruzan en el camino de las personas, pero lo relevante no es la ausencia de problemas, sino la habilidad para responder ante los mismos, e incluso ser feliz por encima de ellos.

>> Ten presente, que todos tenemos problemas, pero ese no es el problema. El problema es ignorarlo o no hacer nada para mejorarlo. Como argumenta Ann Landers: *espera los problemas como una parte inevitable de la vida, y cuando lleguen, levanta tu cabeza en alto, míralos a los ojos y diles: <Soy más grande que tú. No puedes vencerme>*

- ¿Yo seré capaz de afrontar un problema?

- Por supuesto. Tú y cualquiera. Para ello ¡Se tenaz! Afírmate, ¡claro que puedo hacerlo! ¡Hazlo! y no te escudes en las lamentaciones. Se persistente y fiel a ti mismo.

>> Ten presente lo que siempre te insisto, no basta con llegar, continua siempre avanzando. Si quieres convencerte un poquito más, acuérdate de la recomendación de John Mason *"La única vez que una persona perezosa tiene éxito es cuando trata de no hacer nada"*.

10

SI QUIERES VOLAR, EMPIEZA A AGITAR TUS ALAS

Da un salto de fe, salta y la red aparecerá.

Rubén González

10.1. Si quieres llegar a ser grande, olvídate ya de que eres pequeño.

- Cualquiera que se esfuerce, puede alcanzar grandes metas a pesar de las desdichas. Recuerda el slogan de ALITALIA: Quien no vuela no vence. **Cuanto más alto vuelas, menos competencia encontrarás en el camino.** Fíjate en las personas que han llegado alto, y te darás cuenta que estaban caminando, mientras el resto propagaba al mundo, que donde mejor se estaba era en la zona de comodidad y al verles pasar se decían ¿a dónde van esos insensatos? **Rodrigo, no necesitas alas para volar, sino simplemente decidir elevarte.**

>>Acuérdate de la recomendación de Joaquín Lorente, si quieres conocer a tu mejor profesor de energía, mírate al espejo.

13

DISPÁRATE HACIA
DONDE QUIERAS
LLEGAR

Vamos tan lejos, que llegamos al corazón.

Slogan MRW

13.1. Sigue los colores de tus sueños.

- Rodrigo, si no persigues aquello que quieres, no lo conseguirás. Tu primer reto será saber lo que quieres y...lo que no quieres. Cuando sepas lo que quieres, ámalo, pon tu corazón en ello y conviértelo en un sueño. Un sueño que sea propio, no "prestado". Con ello, inicialmente consigues que la motivación se imponga a la desesperación. Un sueño que no se lleva a la práctica, es una esperanza anestesiada.

>> **El mejor sueño es aquel que no puedes quitarte de la cabeza.** Ponte un sueño, hazlo tuyo, y no te detengas hasta conseguirlo. Ahora sí Rodrigo, **tu sueño tienes que sentirlo... y hacerlo sentir.**

>> Siempre es bueno tener expectativas altas. Como te dije anteriormente, todos los jardineros saben que los frutos que recogerán mañana dependen de la siembra de hoy y de su proceso. Si tu sueño es lo suficientemente grande, los obstáculos no importarán.

>> Sugiere a otros que hagan lo mismo. Ten presente que **al ser humano le sobra capacidad y le faltan sueños**. Si no pudieses hacer tu vida conforme a tus sueños, al menos querido hermano haz de tu vida un sueño. Y jamás te olvides, que **siempre hay que tener un sueño para después de ese sueño**.

NO TENGAS SUEÑOS BARATOS ¡ESCALA HASTA EL CIELO!



© Evaristo Pereira

Daniela Conde: ¡Cásate con tu sueño! Procura ser feliz con él. Guárdale fidelidad. Trata de amarlo, tanto en la salud como en la adversidad. Todos los días de tu vida. Hasta que un nuevo sueño, cumplido el anterior... os separe

Rodrigo Conde: Muchas gracias Daniela.



© Evaristo Pereira

Cruz Monte Aloia, Tui.

Daniela Conde: *Una vez me dijo un amigo que quien conoce las tempestades, una vez ve llover... SONRÍE.*

amigo o en tu enemigo. Si no lo canalizas, es decir, sino lo conviertes en tu "amigo", te puede llegar a asfixiar. Se adueña de tus oportunidades y de tu energía vital.

- **¿Por qué?**

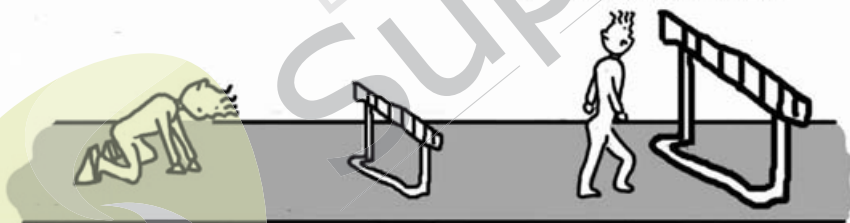
- Porque se apodera de todo tu potencial, lo ahoga y lo adormece. Anestesia tus posibilidades. Si te entregas al miedo no te perteneces, le perteneces a él. **En cualquier dificultad, a quien debes dominar primero, es al miedo.**

- **¿Por qué no me pertenezco?**

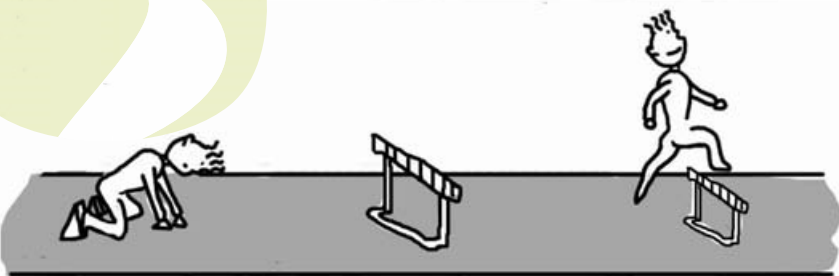
- Porque te bloquea, te inhabilita para dar lo mejor de ti mismo. Te puede someter a su voluntad. El miedo ata tus manos y anula tus ideas. Te convierte por tanto, en "no apto" para tu propia vida.

>> El miedo te hace ver la dificultad más grande de lo que es. Ante una situación adversa, **un comportamiento victimista te detiene; una actitud protagonista, te habilita para empezar la búsqueda de soluciones.**

Víctima + obstáculo = obstáculo mayor



Lider + obstáculo = obstáculo menor



©Diego Valado.

- ¿De qué vive el miedo?

- De tu "aprecio" y de tu atención hacia él. Lo peor de lo peor, es la espera de lo peor.

- Y ¿Cómo lo podemos anular?

- A través de tu indiferencia, de tu desinterés y frialdad hacia él. Pasa a la acción. La acción inicialmente no te libera del miedo, pero si lo arrincona hasta que se va diluyendo poco a poco.

- Y ¿Si me hago su amigo?

- Si te haces su "aliado", **puedes convertir el miedo en una oportunidad para buscar una "bacteria" que lo neutralice.** Imagínate que alguien tiene miedo a volar, una de las formas para evitar esa sensación, es cambiar su forma de interpretar ese miedo, decirse a sí mismo, el avión es uno de los medios más seguros que existen, con menos índice de accidentes. Pase lo pase, yo nunca voy a tener control sobre lo que ocurra etc... Lo que debe hacer esa persona, es buscar mecanismos motivantes que le permitan adormecer ese miedo, y con ello anular esas sensaciones tan paralizantes. Como este ejemplo, se puede hacer con muchísimos otros, solo hay que modificar la forma de interpretar las cosas. Las personas deben aventurarse a dar ese paso. **La libertad no es caminar por la alfombra del miedo, sino por la alfombra del atrevimiento.**

- ¿Se contagia?

- Claro, al igual que cualquier otra emoción. Lo peor del miedo sino lo canalizas, es que te vence sin luchar. Una convicción tremendamente poderosa es "si alguien puede hacerlo, yo también". Rodrigo, a pesar de tus temores ¡Muévete! Una vez tuve la oportunidad de leer un graffiti que decía "El mejor guerrero no es el que triunfa, sino el que vuelve a casa sin miedo". No te olvides de la recomendación de Jhon Wayne: *Ser valiente es estar muerto de miedo y a pesar de ello subirse al caballo.*

>> Me agradecería, hermano, para poder enriquecerte un poco más, que tuvieses presente estos dos ejemplos que me parecen muy nutrientes. Por un lado la recomendación de Joaquín Lorente "No



© Evaristo Pereira

Daniela Conde: *¿Sabes cuál es el producto más vendido del año?*

Rodrigo Conde: *No, ¿cuál?*

Daniela Conde: *Las excusas, las quejas...*

Rodrigo Conde: *Es curioso que la cola de las excusas triplique a la del coraje. Hay tantas personas viviendo en las nubes, que temo que algún día empiece a llover tarados.*

Daniela Conde: *Hermano, la gente, muchas veces, suele llamar Karma a lo que le pasa por imbécil.*

15.3.1. No te inscribas en el Club de la queja.

- ¿Conoces a algún triunfador que lleve excusas en su maleta de viaje?

- **¡Por supuesto que no!**

- Las lamentaciones, el victimismo Rodrigo, son un suicidio diario que nunca encuentran un trayecto idóneo. Creer en ti, te permitirá divorciarte de tu queja y matrimoniarte con tu coraje.

16

EL SER HUMANO NUNCA PIERDE LA CONDICIÓN DE ALUMNO

Todos somos maestros y alumnos.

Pregúntate: ¿Qué vine a aprender aquí y qué vine a enseñar?

Louise Hay

16.1. No desconectes del aprendizaje. Matricúlate en la asignatura llamada VIDA.

En Egipto se denominaba <Tesoro de los remedios del alma> a las bibliotecas. Curábase en ellas la ignorancia, principal de los defectos y madre de todos los demás.

- Una de las mayores grandezas del ser humano es que hasta que muere, NUNCA PIERDE la condición de alumno. El proceso de formación, Rodrigo, no descansa. Abre las 24 horas del día y los 365 días al año. Algunas personas nunca aprenden nada porque lo entienden todo demasiado pronto. **Busca incansablemente aprender algo de la vida.**

haberse levantado esta mañana?”.

>> No es lo mismo formación, que preparación (formación + experiencias). En esta época la gente preparada es la que triunfa. Nunca huyas de aquello que no entiendes. Pregunta todo aquello que no alcances a comprender. Procura interiorizar la recomendación de Walter Jones: *una mente estirada jamás vuelve a su tamaño original*. Nutrirse, nutrirse y nutrirse. Eso te alimentará por dentro. Te permitirá seguir avanzando. Pero recuerda, que **no es lo mismo comer mucho, que alimentarse bien**.

>> Cuentan que cierto día, al atardecer, un sabio contrató los servicios de un barquero con el fin de que éste le condujese a la otra orilla de un caudaloso río.

Durante la travesía, el sabio, embelesado por la belleza del firmamento, preguntó al barquero si éste conocía la distancia a las estrellas que ambos podían admirar.

El barquero le contestó con un rotundo: “NO”. Entonces el sabio sentenció:

– *Me parece que ha perdido usted la mitad de su vida.*

De repente, en mitad de la travesía, se desató una fuerte tormenta que hacía peligrar la embarcación. Ante semejante situación, el barquero preguntó al sabio si sabía nadar.

El sabio le respondió con un angustioso: “¡NO!”, y fue entonces cuando el barquero le dijo:

– *Pues, me parece que va a perder usted toda su vida.*

16.3 Las tres fases del aprendizaje.

- Rodrigo, en Japón existe una palabra denominada Kaizen, que significa mejora constante. Eso es algo que nunca debes olvidar, y la disciplina que adquieras en relación a esta “propuesta” es lo que va a determinar tu ubicación en la vida.

18

HAZ LIMPIEZA
RELACIONAL18.1. Los pájaros del mismo plumaje
siempre vuelan juntos.

- Sé selectivo en tus relaciones, es otra de las cosas que debes aprender. Un principio, en el cual me insisten papá y mamá con frecuencia. Rodéate de personas con apetito y empuje. Sólo el hambre te guía hacia la comida. Es tremendamente valioso, diferenciar los dos tipos de personas que existen: Las **nutrientes**, que son las que siempre te están tocando el corazón y las **contaminantes**, que son como las anclas, te llevan al fondo. Son personas grises, tóxicas. Son personas, Rodrigo, que llevan escrito en su frente "Peligro, no acercarse, persona altamente inflamable".

- **¿Qué debo hacer Daniela con esas personas?**

-Tener precaución, simplemente. Al igual que los camiones cuando transportan combustible peligroso, lo que debes hacer es guardar una distancia de seguridad.

- **Evitaría con ello riesgos y peligro de que explotase.**

- Por supuesto, eludirías un posible incendio. Así que, por si acaso, no intentes arreglar una situación incómoda con estas personas echando gasolina, porque entonces te recomiendo que lleves siem-

EL ÉXITO NO LE TIENE MANÍA A NADIE

"El éxito es como un cisne que se compone de dos partes. La que todo el mundo ve, es la reluciente, la bella, la que sobresale por encima del lago. Pero esa es sólo la mitad de la realidad. Bajo esa figura flotante está la mitad sumergida; aquella en la que nadie repara. Esa parte son las patas. Mientras todos contemplan la tranquilidad del cisne, bajo el agua sus patas no dejan de agitarse y patear. Ese es el motor de su éxito y el que lo ha traído hasta donde está. Esa es la parte que a mí me interesa. La que la gente no ve."

Anxo Pérez

19.1. El éxito se construye encima de los inconvenientes.

- Hermano, recuerda que **cuando en tu camino aparece algún obstáculo, no es la gente la que lo pone, es LA VIDA**. Está "colaborando" contigo para que te conozcas un poco mejor.

>> Rodrigo, ante un contratiempo de "no hay salida", existen "mil" posibles entradas a lo nuevo. Sólo debes cambiar el enfoque de tu mirada y acceder por la puerta idónea.

>> Insiste en que el éxito adquiera una jubilación tardía. Tu éxito no lo determinan las circunstancias, sino como respondas ante ellas. Recuerda que **a veces se gana y a veces se... APRENDE**. Cuando consideres que estas coqueteando con un contratiempo acuérdate de la recomendación de la película azul oscuro, casi negro: *"Si el color de tu vida no te gusta... ¡Actúa, Revélate!"*

20

NO EXISTEN FRACASOS. SÓLO CLASES PARTICULARES

Los errores constantes son las pisadas de un genio.

Elbert Hubbard

20.1. Algunos finales son felices, otros finales son necesarios.

- Daniela, ¿por qué las personas tropiezan?

- Porque caminan. Porque es Ley de vida.

- **Pero aún así algunas siguen caminando, no se detienen.**

- Esa es la grandeza del ser humano. Podría razonártelo, diciéndote que inicialmente soportan la lluvia, para después disfrutar con el arco iris. Querido hermano, SI QUIERES GANAR EN GRANDE, DEBES ESTAR DISPUESTO A PERDER EN GRANDE.

- **¡No se consideran fracasados!**

- Por supuesto que no, porque para ellos el fracaso es un resultado, una experiencia. Son conscientes que forma parte de su aprendizaje, de la naturaleza humana. Es un desvío temporal, por tanto, no significa que han perdido algo, sino que han aprendido algo. Recuerda que cada ser humano es el resultado de la aplicación de sus experiencias.

20.5. Adiestra tus pensamientos.

- **¿Daniela, entonces qué debo hacer si no obtengo ese resultado que deseo?**

- Lo primero que debes hacer es convivir con un **pensamiento evolutivo**, o positivo –como lo denomina la psicología tradicional– que es el que te permitirá evolucionar, avanzar. Es decir, pensar mejor no sólo para vivir mejor, sino para solucionar mejor. Con lo cual, ya abordas el posible “desacierto” desde una óptica sin que inicialmente te desordene a nivel emocional. Un pensamiento evolutivo, te aleja de las molestias que te produciría pensar de una manera más alarmista. Optas por algo extraordinario, desdramatizar el hecho. Al unísono surgen sinergias entre el hecho y tu forma de evaluarlo.

- **¡Explícate mejor!**

- De manera consciente consideras que lo que te acontece es un “obsequio”, que en su interior alberga una recompensa más productiva. Por tanto, ACEPTAS lo que te ha sucedido. Ése es el primer paso, “confesarlo”. Lo que puedes denominar TOMAR CONCIENCIA.

>> El siguiente peldaño es ponerse manos a la obra. ASUMIR TU RESPONSABILIDAD, es decir, pasar a la ACCIÓN, preguntándote y respondiéndote al mismo tiempo ¿Quién actúa? Yo ¿Dónde? Aquí ¿Cuándo? Ahora. Buscarás la raíz o raíces de esa circunstancia agrídulce. Conocer los porqués, te permitirá que afloren los cómo.

- **¿Y el último escalón?**

- Conocidas las causas, lo que debes hacer es otorgar el TRATAMIENTO ADECUADO, es decir, poner a disposición del “descuido” las habilidades o herramientas adecuadas para que faciliten su corrección. Este ejemplo de María Salette y Wilma Ruggeri en forma de metáfora conseguirá ilustrarte: ¿Cuándo el agua se sale de la pila, cierras el grifo o te pones a fregar el suelo?... Si el agua se desborda

Hay gente que cree
que le callado,
sólo por que no respondo
a sus provocaciones
de que fracasé.

Pero yo me digo: Daniela,
donde la ignorancia habla,
la sabiduría calla.



21

LICÉNCIATE
EN OPTIMISMO

El optimismo le va a permitir que, en vez de naufragar en una situación concreta, usted sepa convertirse en navegante para atravesarla con éxito.

Josemi Valle

<<Mira la Rosa>, dice uno. < ¿Dónde?>, dice el otro mirando las espinas.

- El optimismo es uno de los "amigos" más rentables que tiene el ser humano. Te permite ver la parte más favorable de cada situación. Extraer su parte más satisfactoria. El optimismo te aconseja que cada contexto posee un lado más útil y beneficioso.

>> Es una actitud ante la vida, en la cual manifiestas ¡yo puedo! Ser optimista, te otorga la posibilidad de observar una oportunidad en cada percance. Ser mejor. Aceptar los cambios, reinventarte. Convertir todo lo que va a llegar, en un enorme territorio de posibilidades.

- ¿Qué diferencia existe entre una persona positiva y otra negativa?

- Una persona positiva regala esperanza. Ve el futuro como un almacén repleto de alternativas. Observa ventajas, y tiende a ver el lado bueno de las personas. También consigue ver el mundo como

un sitio digno de disfrute. Elimina de su vocabulario diálogos negativos y victimistas. Son personas que se dedican a instaurar lagos, aunque son conscientes que otros se encargarán de hacerlos desaguar. **Son personas que son capaces de observar flores en un jardín de cemento.**

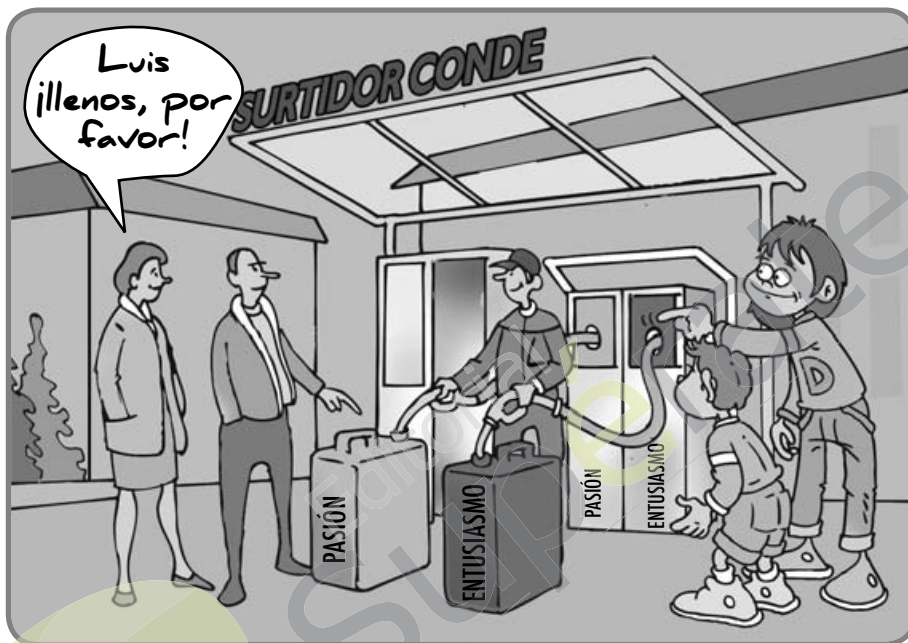
>> Sin embargo Rodrigo, el pesimista tiende a interpretar cada contratiempo con una actitud inactiva. Malinterpreta cada realidad, convierte una ventaja en desventaja. Observa precipicios.

>> Los optimistas pasan a la acción con empuje. Los pesimistas renuncian a ella. Tanto el optimista como el pesimista, utilizando el mismo esfuerzo, lo hacen en direcciones contrarias:

- el primero, ante un obstáculo, observa posibilidades.
- el segundo, se empeña en descubrir inconvenientes.

>> En definitiva, el optimista desbarata los planes al destino, sin embargo el pesimista, se convierte en su esclavo.

>> Hace tiempo Rodrigo, un amigo común nuestro, Fernando, fue asaltado en su casa por dos ladrones que terminarían disparándole. Después de siete horas de operación y semanas de recuperación intensiva, Fernando fue dado de alta, aún con fragmentos de bala en su cuerpo. Aproximadamente a los cinco meses de lo ocurrido me encontré con él, y lo primero que hice fue preguntarle como estaba, me respondió: **"Si pudiese estar mejor, tendría un hermano gemelo"**. Le pregunte que paso por su mente en el momento del asalto. *"Pues lo primero fue que debí haber cerrado con llave la puerta. Cuando estaba tirado en el suelo, recordé que tenía dos opciones: podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir"*. ¿No sentiste miedo? Le pregunté. Fernando continuo: *"los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en sus caras, realmente me asusté. Podía leer en sus ojos: <Es hombre muerto>. Supe entonces que debía tomar una decisión"*. ¿Qué hiciste? le pregunté. *"Bueno, uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo; respondí <sí, a las balas>. Mientras reían, le dije: estoy escogiendo vivir. Opérenme como si estuviera vivo, no muerto"*. Es evidente que Fernando siguió vivo por la pericia



Daniela Conde: Una persona sin entusiasmo, es como un coche sin gasolina.

Rodrigo Conde: Todas las mañanas Daniela, ¿Deberíamos llenar nuestro deposito de Pasión y Entusiasmo?

Daniela Conde: Claro hermano. Cuando "viajamos" por la vida sin pasión y sin entusiasmo, es como si tuviésemos el "depósito emocional" vacío.

23

FRECUENTA
LA FELICIDAD

Me fui a ser feliz. No sé cuando vuelvo.

Acción poética –Carlos Mejía

23.1. ¿En dónde está la felicidad?

- **Rodrigo, la felicidad está dentro de ti desde que naciste.**

¡Conquistala! Un poco antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura. Uno de ellos dijo: -Debemos quitarles algo a los humanos, pero, ¿qué les quitamos? Después de mucho pensar uno dijo: -¡Ya sé!, vamos a quitarles la felicidad, pero el problema va a ser dónde esconderla para que no la puedan encontrar. Propuso el primero: -Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo, a lo que inmediatamente repuso otro: -¡No!, recuerda que tienen fuerza, alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán donde está. Luego propuso otro: -Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar, y otro contestó: -¡No!, recuerda que tienen curiosidad, alguna vez alguien construirá algún aparato para poder bajar y entonces la encontrará. Uno más dijo: -Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra. Y

le dijeron: -¡No!, recuerda que les dimos inteligencia, y un día alguien va a construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad. El último de ellos era un duende que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás. Analizó cada una de ellas y entonces dijo: -Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren. Todos voltearon asombrados y preguntaron al unísono: -¿Dónde? El duende respondió: -La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán.

>> Préstate atención. Ensimímate contigo. No te pases el día huyendo de ti. Lo relevante es ser capaz de convivir contigo. Tu felicidad depende de esa convivencia. Rodrigo, la felicidad sólo depende de tu estado interior. Viaja hacia él. El problema y la solución están ahí dentro. Tú eres el responsable de tu felicidad. Hay quienes buscan la felicidad y hay quienes la crean, ¿tú qué prefieres? ¡Adiestra tu mente! La felicidad está en tu presente, en tu forma de viajar a diario.

23.2. Date permiso para ser feliz.

- Querido hermano, la felicidad es una decisión emocional. **Un estado de conciencia.** Es una actitud ante cada situación, es decir; ante cada prueba de la vida. La felicidad nace de las creaciones mentales. De la maestría de tu corazón ¡Sólo debes hacerte amigo de tu corazón! Pues éste, genera tu mundo.

La felicidad tiene que ver con la capacidad de relativizar: la distancia que somos capaces de poner entre lo que nos sucede y nos afecta.

Peter Kramer

experimentas no sacarás conclusiones. Tú eliges cómo reaccionas ante cada situación, cómo la gente afectará tu estado de ánimo, estar de buen humor o mal humor,... En definitiva, lo que estás haciendo es **ELEGIR COMO VIVIR TU VIDA. Vives con tu permiso, no con el permiso de los otros.**

>> Fíjate que paradójico, hay personas, Rodrigo, que se irritan cuando el calentador se estropea, sin embargo no se alegran por tener agua caliente todas las mañanas. La felicidad sólo la garantiza cada uno creando valor positivo a cada situación.

23.5. ¡Querido hermano! Cuando uno se vacía le llegan todas las riquezas.

-La infelicidad genera una naturaleza de mal-estar. Este estado surge porque **buscamos la felicidad en sitios inadecuados, en un lugar llamado "tener" en vez de en un lugar llamado "ser"**. La buscamos en:

>> **la amistad**, cuando tenga amigos ¡seré feliz! Rodrigo ¿tú qué crees? el ser humano está feliz, y ¿por eso tiene más amigos? o tiene amigos ,y ¿por eso es más feliz?

>> Acuérdate, que uno no es más feliz **por tener más reconocimiento de los demás, sino más bien todo lo contrario, por sentirse más libre de ellos. Es decir, tu felicidad depende de tu autorenocimiento.**

>> **el coche**, cuando tenga coche ¡seré feliz!. Acuérdate que ser feliz es tardar menos de un segundo en contar todo lo que tienes.

Esperar que la felicidad llegue en cuanto hayas alcanzado ciertas metas ¡Es garantizar la infelicidad! Esto es lo que nos enseñan: es decir, ¡nos enseñan a ser infelices!

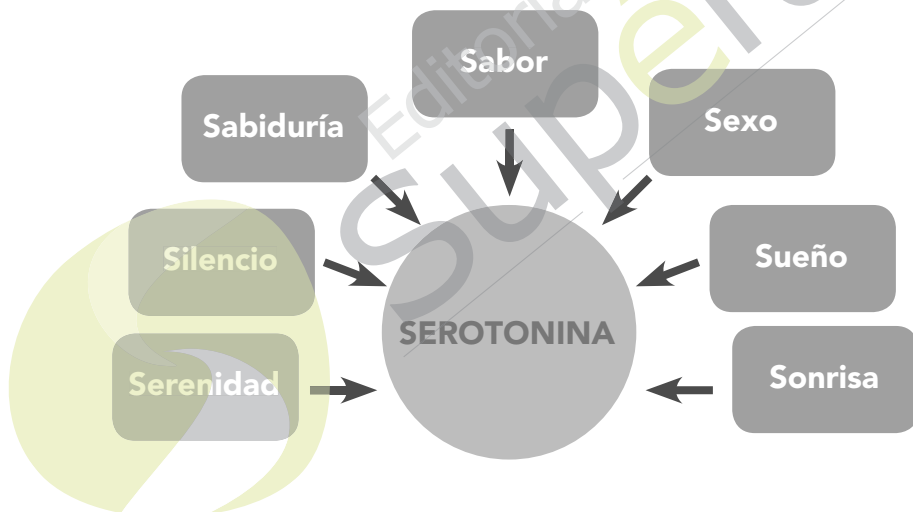
Srikumar

23.6. Dale salud a tu felicidad.

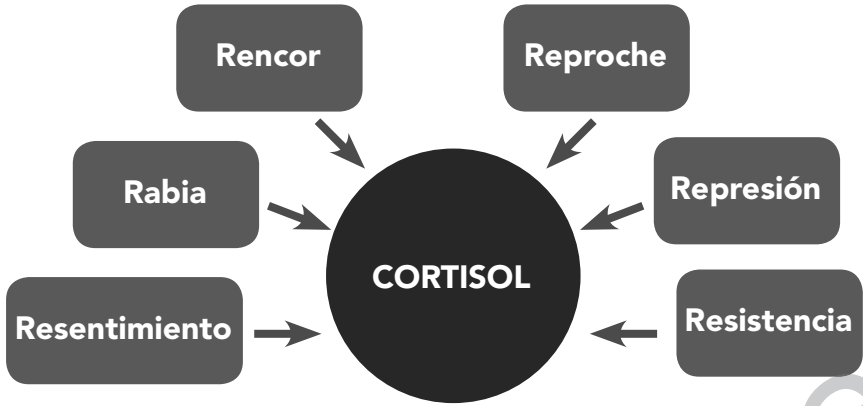
- El Dr. Juan Hitzig estudió las características de algunos longevos saludables, y concluyó, que más allá de las características biológicas, el denominador común de todos ellos radicaba en sus conductas y actitudes.

>> Cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en los 5 trillones de células que forman un organismo –explica-.

>> Las conductas "S": serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, promueven secreción de Serotonina,



>> ... mientras que las conductas "R": resentimiento, rabia, rencor, reproche, resistencias, represión, facilitan la secreción de cortisol, una hormona coRRosiva para las células, que acelera el envejecimiento.



>> Las conductas "S" generan actitudes "A": ánimo, amor, aprecio, amistad, acercamiento.

CONDUCTAS "S"

ACTITUDES "A"

- Ánimo
- Amor
- Aprecio
- Amistad
- Acercamiento

>> Las conductas "R" por el contrario generan actitudes "D": depresión, desánimo, desesperación, desolación.

CONDUCTAS "R"

ACTITUDES "D"

- Depresión
- Desánimo
- Desesperación
- Desolación

y a partir de ese volver a nacer
ahora ya sabrás qué es lo que no quieres en tu vida.
Y lo más importante, amig@ mí@,
es que ¡no volverás a dejar de ser tú mism@!
Ahora sí que ya has encontrado el camino hacia tu felicidad.



El cambio fundamental ocurrirá,
cuando el pensador
cambie de mentalidad.
Hermes

Daniela Conde: *¿Sabes cómo me hice rica?*

Rodrigo Conde: *¿Cómo?*

Daniela Conde: *Cuando empecé a percibir que con lo que tengo, me es suficiente.*

Rodrigo Conde: *¡Qué brillante decisión!*

Daniela Conde: *Algo que debes tener muy en cuenta, es que el dinero es el elefante y tú el domador, y no al revés.*

Rodrigo Conde: *Muchas gracias, Daniela.*

24

SI QUIERES CAMBIAR EL MUNDO HAZLO CON TU EJEMPLO, NO CON TU OPINIÓN

El pensamiento del **SER dinámico** que somos, cambia la estructura:

- De la postergación al **compromiso**.
- De la dejadez a la **responsabilidad**.
- Del sabotearnos a la **autenticidad**.
- Del competir al **cooperar/contribuir**.
- Del buscar un ejemplo a **ser ejemplo**.
- Del quedarnos en el pensamiento a **pasar a la acción**.

Rafael Segador

24.1 Nada cambia si tú no cambias.

No tengan miedo de cambiar. Tengan miedo de no cambiar
Semoloni

- Daniela ¿Un ser humano puede cambiar?

- Claro, Rodrigo. Un día papá estaba leyendo un libro de Ramiro Calle, en donde tenía subrayado precisamente un texto que interpretaba a las mil maravillas este sentir. Un yogui decía: <<No me

24.3 Nunca menosprecies a nadie. Observa a las personas como genios.

- Daniela. **¿Si crees en las personas, aumenta su productividad?**

- Por supuesto, hermano. Primeramente lo que debemos hacer es romper los tópicos. Las personas somos humanos, nunca recursos. Somos un potencial.

- **¿Qué quieres decir con esto?**

- Algo muy simple, hasta ahora siempre se ha procurado observar a las personas, en los clubes, empresas, a nivel social... como un recurso-de hecho se crean departamentos de recursos humanos- y considero que debemos cambiar esa afirmación. Un recurso, es una fotocopiadora, un ordenador, etc... pero las personas somos un extraordinario potencial, al que debemos seguir "regando" para que continúe su evolución.

>> Siempre debemos respetar al que tenemos en frente. **No se puede generar valor económico, deportivo, social..., sino se crea previamente valor humano.** Las empresas, clubes... son abstractas, las personas no. El alma y el corazón de las personas también van a la oficina, al club, a clase...

>> La expectativa que tiene el profesor, entrenador, empresario... sobre sus alumnos jugadores, empleados... influye decisivamente en el rendimiento de éstos. La honestidad hacia ellos, debe ser alta y verse reflejada y volcada en el colectivo. Devolver la relevancia a las personas, no sólo genera confianza, sino también al unísono, te haces confiable, cualidad madre para caminar por la vida... Rodrigo, **trata a los demás, no como a ti te gustaría que te trataran, sino como a ellos le gusta ser tratados.**

>> Como ejemplo, te diré que la recompensa de un buen negocio, parte siempre de un empleado satisfecho. Eso revierte en un posible cliente complacido, dichoso. ¡No olvides que un nuevo

cliente, es un cliente menos para la competencia... y viceversa! Algo que debemos tener muy presente, es que, un cliente no es un motivo de satisfacción, sino de...fascinación. Puedes hacer tuya si lo crees conveniente, la recomendación de Dale Carnegie:*Cuando trates con otras personas, recuerda que los seres humanos no somos criaturas de lógica, sino criaturas de emociones.*

- ¿Muchas veces se lidera desde el ego?

- Esa es la gran incógnita que hay que resolver. Una persona que no tenga un buen andamiaje interior, liderará desde el orgullo, desde el Ego, es decir, desde su puesto en la empresa, desde la autoridad formal, que se la dan sus superiores-va de arriba abajo-pero no desde la autoridad moral, que te la da tu entorno –de abajo a arriba- lo que contribuye a una especie de **Dictadura**. Por eso, muchas veces tenemos que darnos cuenta, que los puestos “no existen”, existen las conductas, que es lo que hay que diagnosticar, y posteriormente corregir y mejorar. Lo ideal, para que una empresa, club,...naveguen con objetividad y buen criterio, es que haya una autoridad formal y una autoridad moral para liderar. A eso se le llama **Transformación**.

- **Daniela ¿Y si se intentase liderar sin autoridad formal, ni autoridad moral?**

- Entonces sería un **Caos**.

- **¿Y si no se tuviese autoridad formal, pero si moral?**

- Entonces se estaría reclamando un **Cambio**. Acuérdate, para que te quede más cristalino del ejemplo de Nelson Mandela.

- **¿Hay que ser tolerante? ¿Confiar en la grandeza de las personas?**

- Claro que sí, hermano. Para ello, no esperes nada de nadie, mientras lo hagas, no habrá decepciones. Debes considerar inicialmente, que **serás fuerte, cuando aprendas a no herir a nadie. Serás grande, cuando lo demuestres en el trato a los pequeños**. Nadie se hace grande, demostrando a los demás lo pequeños que pueden llegar a ser. Solamente nos hacemos grandes, cuando somos capaces de engrandecer a las personas a nuestro alrededor.

- Oh, ese es mi árbol de problemas, contestó.-Sé que yo no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura: los problemas, mis estados de ánimo negativos, no pertenecen a la casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego a casa. Luego por la mañana los recojo otra vez.

- Lo divertido es, añadió sonriendo, -que cuando salgo por la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior...

26.1 La ocupación "entretiene" la preocupación.

- Daniela ¿Las personas deben cambiar sus pensamientos?

- Más que sus pensamientos, el juicio que hace de los mismos. Debemos considerar que la verdadera naturaleza de la preocupación, no es lo que está sucediendo, sino la valoración de ese suceso, su errónea interpretación. El hecho es una cosa, y su diagnóstico otro. La perspectiva inicial, generalmente siempre distorsiona la realidad. Este significado consigue bloquear, e inmovilizar. Obstaculiza el crecimiento interior y se alía con el desorden emocional. El primer tratamiento recomendable cuando aflora un devenir adverso es, **bajar el volumen de la ansiedad**, es decir, **desdramatizar no dramatizar**, ya que se aborda con menos ansiedad. En eso consiste una pequeña depre, ansiedad, temores, fobias..., en convertir esa sensación de amenaza en un desafío, así de simple. Rodrigo, **no le llames a las situaciones incómodas problemas, mejor utiliza el término reto**, lo asumirás con mayor determinación. Dale Carnegie lo ejemplifica así *"estaba triste porque no tenía zapatos hasta que por la calle encontré a un hombre que no tenía pies"*.

- Siempre he escuchado decir que el tiempo lo cura todo.

- Esa es una afirmación muy extendida y repetida por muchas personas, pero entiendo muy poco reflexionada. Debemos tener pre-

sente que el tiempo no cura nada, éste es abstracto, lo que cura es la mente. Lo que ocurre, es que se tardará más o menos tiempo en buscar esa estabilidad emocional; y eso dependerá de cómo se haya “entrenado” la mente- para más exactitud el corazón-pero nunca del tiempo. Por lo tanto, el paso principal, será aprender a desenmascarar esta afirmación. Imagínate por ejemplo, dos hermanos que pasan una misma situación adversa, estoy convencida que ambos reaccionarían de manera distinta. Simplemente es la educación emocional.

- Qué mal se debe pasar si no tienes control sobre tus pensamientos.

- No te olvides, que uno llega donde su pensamientos les obliguen. Además, uno debe de ser consciente del poder y control de sus pensamientos; ya que nuestras creencias generan las realidades del presente.

>> Uno debe entender, que no vale la pena vivir, si uno no puede sentirse vivo. Al final, el cuerpo es el reflejo de lo que pensamos y sentimos.

- En definitiva Daniela, según tú, lo que creemos es lo que creamos.

- Eso mismo. Es que nosotros somos los pensadores, no los pensamientos. Algo que tenía muy claro, pero a lo mejor sin el rumbo idóneo. Es decir, no debemos creernos todos los pensamientos que merodean por la cabeza, y lo más importante, no debemos “prestarle” energía a todos. Nosotros somos los que pensamos. Por lo tanto, tenemos la potestad de interpretar y alterar los mismos, con el fin de obtener el mayor beneficio, y cuyo efecto colateral será dirigirnos hacia una vida 10.

- Lo que quieres decir es que debemos modificar nuestra manera de interpretar las cosas.

- Efectivamente, Wayne W. Dyer certifica este sentir desde otra óptica afirmando: *Cuando cambias la forma en que ves las cosas, la forma en que las cosas se ven, cambia.*

>> Y en definitiva durante el sendero de tu vida ¡ACUÉRDATE DE VIVIR! y dejarás el legado más poderoso del planeta. Estarás aconsejando a la humanidad "Mientras vivió supo vivir".

27.2 Da lo que tienes, para que merezcas recibir lo que te falta.

- Ghandi, Sócrates, Einstein, M^oTeresa de Calcuta, Descartes...
¿Están Muertos?

- **Deduzco que no, ya que han dejado un legado.**

- Querido hermano, Jhon C. Maxwell en su libro sobre Liderazgo decía que el valor duradero del líder se mide por la sucesión. En 1977, murió uno de los mejores líderes empresariales del mundo. Su nombre era Roberto Goizueta, presidente y ejecutivo principal de Coca-Cola Company. Es increíble el legado que Goizueta dejó a la compañía. Cuando comenzó a hacerse cargo de la Cola-Cola en 1981, el valor de la misma era de \$4.000 millones. Con su liderazgo, este valor aumentó a \$150.000 millones. La Coca-Cola llegó a ser la segunda corporación más valiosa de los Estados Unidos, por encima de los fabricantes de coches, las compañías de petróleo, Microsoft, WalMart. Pero no fue el alto valor de las acciones lo más significativo que Goizueta dejó a la Coca-Cola, sino la forma en que vivió la Ley del Legado. Cuando se anunció la muerte del jefe principal, no hubo pánico entre los accionistas. Un individuo se siente realizado cuando puede hacer grandes cosas por sí mismo. Alcanza el buen éxito cuando faculta a sus seguidores a hacer cosas grandes con él. Obtiene significado cuando forma líderes que hacen cosas grandes por él. Pero sólo se crea un legado cuando el individuo coloca a su organización en la posición de hacer grandes cosas sin él. Un líder detesta ver que algo en lo que ha puesto su sudor, su sangre y sus lágrimas se venga a pique.

- Ponme un ejemplo.

- Imagínate que una persona va a pedir trabajo. Si entrega el curriculum y se marcha -como hace la mayoría de las personas- no estará evidenciando un elemento diferenciador. **Ahora, si decides ir a solicitar trabajo, lo primero que debes hacer es, no ir a PEDIR nada, sino a OFRECER algo.** Te podría poner numerosas recomendaciones en relación a este contexto. Pero lo relevante, es que cualquiera de ellas, debe constatar un tinte que sobresalga.

>> Rodrigo, **uno debe "desobedecer" lo "acostumbrado"**, tanto a nivel personal, empresarial, familiar... **Si no destacas en nada, tu éxito no aflorará, permanecerá enterrado, oculto.**

>> Si no te renuevas, le estás gritando al mundo que no quieres alejarte del "rebaño", que estás calentito en tu butaca de la comodidad. Sufrirás. Terminarás inscribiéndote en el club de la queja. Y como nos sugiere Inma Capó, está prohibido sufrir... bajo pena de muerte.

>> Acuérdate de la recomendación de Joaquín Lorente <si no ofreces un cielo, jamás tendrás creyentes>.

¿Qué reflexión te seduce más?

¿Me concedes este baile?

o

¿Me concedes este invierno para poder abrazarte?

La segunda...
ja, ja



30

EL AMOR NO ES NECESARIO PARA VIVIR, PERO SÍ PARA QUE MEREZCA LA PENA VIVIR

*Aqué a quien el amor no toca,
camina en la oscuridad.*
Del banquete de Platón

30.1 Existe amor de bisutería y amor de joyería. ¿Tú decides?

- Daniela ¿Qué es el amor?

- Rodrigo, existen tantas definiciones sobre el amor –y me refiero al amor incondicional, al amor universal-como personas .Pero sólo el que lo experimenta, puede retratarlo. Sólo quien se siente acariciado por él, puede “fotografiarlo” con precisión. Es algo así, como la felicidad propia, ante el bienestar del otro. **Amar es... hacer una fiesta para que el otro crezca más.** Es un, quiero salir de mí...para entrar en ti.

- ¿Cuándo amamos?

- Amamos, cuando primero uno se ama a sí mismo, para después tener la capacidad de amar a los demás. Amamos, cuando el corazón ama y la cabeza está de acuerdo y le dice “SI”. Amamos, cuando el amor siente alegría. Dicha por vivir. Amamos, cuando vivimos el amor con apertura. **Un corazón abierto, ve amor en todas partes.**

- ¿Una persona se marchita si no es amada?

Efectivamente, querido hermano. Ten en cuenta, que para poseer la capacidad de amar a otro, primeramente uno debe amarse si mismo. Amar a una persona que se ama, es fácil.

- Cuando no se ama ¿El corazón llora?

Claro Rodrigo. Son lágrimas de insatisfacción. El corazón llora, cuando no hace lo único que sabe hacer: Amar. El amor siempre sienta bien al corazón, le proporciona dicha para vivir. Le hace estar en paz consigo mismo.

- ¿Sin amor la vida es gris?

Es que **el amor, Rodrigo, es la esencia de la vida.** El amor es el camino, la dirección adecuada. El amor te da alas en la tierra. El amor es paciente, es servicial; no es envidioso. Todo lo soporta. Es generoso. **Es la llama que nos calienta el alma. Es el que permite vaciarte y permanecer lleno.** El amor no confunde, ya que se gesta en el corazón. El amor no compite, ya que se manifiesta desde el ser, no desde el ego. Cierra las puertas a los negros nubarrones. El amor es... respeto mutuo. Respetar el ritmo propio y ajeno. **El amor es... el elixir del equilibrio interior.** El amor es... el perfume que deja nuestra esencia. En definitiva, el amor es... todo y está en todo.

-¿En las ideas preconcebidas se ama?

- Claro que no. **Amar no es vivir un amor inculcado, inducido; porque no sería un amor auténtico.** Lo primero que sentirías, es que no estás en paz contigo mismo. Rodrigo, **amar es... quitarse las máscaras y no volver a ponérselas.** Amar es... ser uno mismo, genuino, sin filtros. Amar es... saber apreciar el dolor, el tuyo y el del otro; a través de la atención, de la escucha atenta, sostenida y profunda. **Amar es... dejar partir. Amar es... seguir las sugerencias del corazón. Amar es... aceptarse. Amar es... salir fuera de ti, para entrar en el alma de los demás.**

- ¿Es que se acaba de amar alguna vez?

- Por supuesto que no. Hay gente que ha muerto ya, y que las personas a su alrededor sienten que esos seres fallecidos aún aman. Trata de invertir en amor.

- ¿A qué te refieres?

- A entregar y repartir lo mejor de ti. Eso es amor incondicional. Amar a tu animal de compañía. Amar el tiempo que está haciendo. Amar a tu familia, a tus amigos, sin intentar modificarlos. Amar a la humanidad, sin criticarla. Amarte a ti mismo, como una persona más, sin narcisismos ni culpas. Amar el paseo, la naturaleza, el abrazo. Amar el... Rodrigo, **ama desde la autenticidad, desde lo más genuino de ti. Desde la mejor versión que es capaz de manifestar tu ser.**

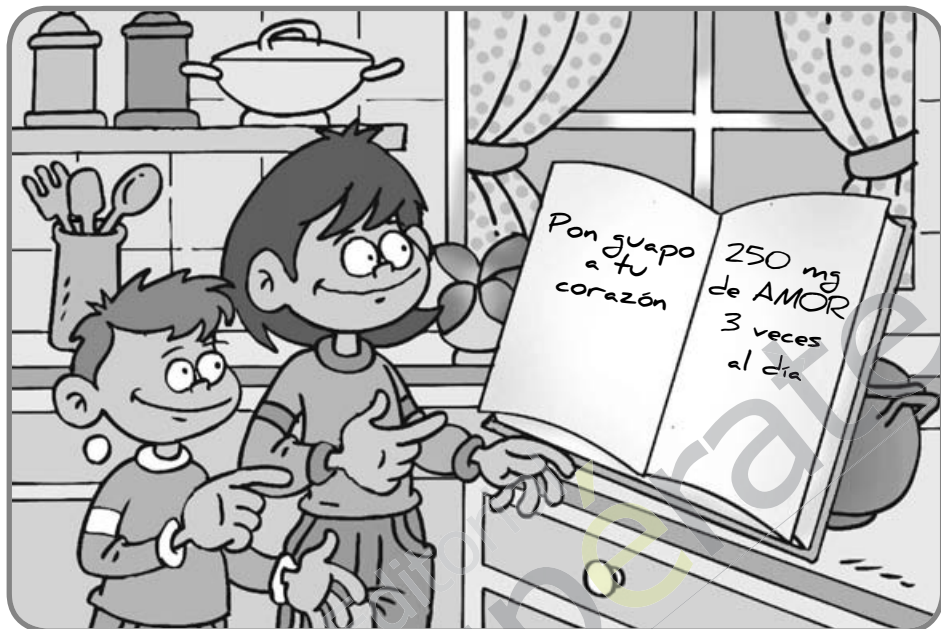
- En infinidad de ocasiones escucho decir que el Amor es Ciego.

- Yo también lo he escuchado. Es una afirmación muy extendida, y lejos de mostrar la indignación correspondiente o revelarnos ante tal desproporcional y desesperada tesis, nos acomodamos en la misma y nos alejamos de la reflexión, ignorando las consecuencias.

>> Rodrigo, el amor no es un ser. Es una sensación misteriosa, universal, inherente al ser ¿Cómo un sentimiento que entrona la belleza. Que da más de lo que toma. Que vive envuelto diariamente de admiración. Que inyecta positividad. Que ubica en un pedestal al optimismo. Que fomenta las ganas de vivir. Que empuja. Que desbloquea. Que transforma al individuo. Que concede alegría continua. Que otorga calma cuando aflora la tormenta? ¿Se le considera ciego?

>> ¿Cómo un sentimiento tan "afectuoso", que jamás escapa al recuerdo de las primeras sensaciones del enamoramiento, que sólo pueden ser descritas al unísono que fluye ese sentir? ¿Podemos susurrar que es ciego?

>>Si como afirma Alex Rovira: *"En el sentimiento amoroso está todo, la ternura, el beso, la caricia, el deseo, la fantasía, el juego, la lujuria, la pasión desatada, el clímax gozoso, el abrazo donde dos se saben uno... También en la amistad, la conversación amable, el regalo, la escucha entregada, la mirada cómplice, la compañía, el gesto, el detalle,...* En la entrega total, la que vivimos por nuestros hijos, la disposición absoluta a dar nuestra vida por ellos si fuera necesario, sin dudarlo, está el amor ¿Nos atrevemos a murmurar que es ciego?



© Evaristo Pereira

Daniela Conde: *Rodrigo, ¡no quieras con desgana! Reflejarás tu nula autoaceptación.*

Rodrigo Conde: *¿Qué significa aceptarse?*

Daniela Conde: *Aceptarse es ser el elegido... que se elige a sí mismo. Es cuidar a quien cuida de ti... empezando por ti. Si te aceptas, vas a encontrar amor. Si no, vacío. ¡Tú decides! No existe amor suficiente en el mundo, para llenar el vacío de alguien que no se ama.*

Rodrigo Conde: *Muchas gracias, Daniela.*

31

ÉCHALE AZÚCAR A LA VIDA EN VEZ DE CARBÓN

*La vida es un gran lienzo en blanco,
tú has de poner el mayor colorido posible.*

Danny Kaye

31.1 Lo único que te regalan en la vida es la propia vida ¡Saboréala!

- Acuérdate inicialmente Rodrigo, de no quedarte con las manos en los bolsillos, esperando a que venga alguien a ordenarte tu vida ¿Sabes por qué? Porque no aparecerá.

>> **Debes viajar a tu interior. La vida sólo adquiere el sentido que tú le das. Dar desde dentro una dirección adecuada a cada contexto, es tu responsabilidad... Aprende a vivir.** Lo que debes hacer, **es sentirte completo.**

- Daniela **¿Qué es sentirte completo?**

- Sentirse completo es, estar satisfecho con lo que te está sucediendo. Es estar lleno y pleno de ti. Es sentir, amar, sonreír, apreciar, agradecer... Es saborear el néctar de cada instante. Es alejarte de lo que no eres y quedarte con lo que eres. Es vaciarte y seguir estando lleno....

>> Dedícate unos segundos a reflexionar sobre... **todos queremos un mundo mejor**, y al mismo tiempo preguntarte para enriquecerlo ¿Qué hago yo? ¿Cómo voy a contribuir hoy? ¿Quién me puede necesitar? Conviértete en la persona que vale la pena ir a buscar. Recuerda que si vendes basura, lo que vas a infectar primeramente, es tu porvenir.

>> Cuestiónate todas las mañanas ¿Hoy voy a ser leal a mis valores? ¿A mi conciencia? **Guarda fidelidad a uno de los valores más nutrientes del planeta NO HAGAS AL OTRO LO QUE NO DESEES PARA TI.** ¿Te imaginas si todos lo cumpliésemos, el giro que daría la humanidad?

>> Consúltate si eres consciente de que existes, a lo que entiendo te dirás que sí. Pero lo realmente relevante, es preguntarte si vives, con lo que estoy convencido de que te asaltarán infinidad de dudas. Insisto en lo que recalaba antes, **lo que debes hacer, es modificar tu elección de, sencillamente existir, por la de dedicarte a vivir.** Estarás quitando el hueso de la vida y saboreando su parte dulce.

>> Observa de manera consciente, cuando despiertes, que la vida te coloca delante un gran buffet, en donde debes optar por un menú compuesto por tristeza o alegría, ira o serenidad, estar de buen humor o de mal humor... Lo que debes tener claro, es que tú eliges el plato que decides "masticar". Es tu responsabilidad. Tu elección se puede convertir en un exquisito festín o en un incomodo banquete... Por lo tanto, procura estar consciente nada más despertar, de lo que decides "comer", ya que si tu elección no es la adecuada, también deberás estar pendiente a lo que te "come" por dentro. La respuesta te pertenece. Rodrigo, **somos el amo/a de llaves de nuestro bienestar o nuestro malestar.**

>> Finalmente, **cada día, antes de salir de casa, "asómate" a tu alma y extrae tu autenticidad**, pónitela a modo de frac, y sal decidido a la calle. Conseguirás no sólo hacerte creíble, sino también lograrás "acceder" al alma de las personas que se crucen en tu camino, a través de su afecto, lealtad, su mejor sonrisa... Sentimientos, que regalan en el bazar del SER, y que nunca podrás comprar en el bazar del materialismo.

Comienza tu día con una sonrisa, verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo.

Mafalda

31.3 Vivir es ser, es gozar.

- Inicialmente Rodrigo, te diré que el gran deslíz del ser humano, no es el miedo a la muerte, sino el desperdicio de la vida.

- **¡Aclárame esto un poco más!**

- Muy simple hermano. A infinidad de personas le escucho preguntarse-y seguro que tu también- ¿Hay vida o tendré vida después de la muerte? Lo que debes preguntarte es **¿Estoy teniendo vida antes de la muerte? Hazte la vida agradable mientras vives. Lo que precisamente hace maravillosa la vida es,... maravillarse cada día de poder disfrutarla.** Acuérdate para ello la recomendación de Charles Chaplin: *La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos.*

>> Ten presente que cuando naciste, la vida era a color, por tanto, nunca pretendas verla en blanco y negro. **Hay que morir, habiendo vivido y no vivir muriendo.** Si te alejas de los comportamientos poco recomendables, de las comparaciones, de estar continuamente juzgando, censurando... en definitiva, de actitudes tóxicas; estarás desterrando todo aquello que te hace morir en vida. **A la vida hay que defenderla de la costumbres insanas, que conducen a una especie de pseudodefunción.** Si reflexionas, te darás cuenta que los miedos se focalizan en uno, **morir sin haber vivido plenamente.** Papá y mamá siempre me dicen que el epitafio que les gustaría que les pusieran en cada tumba sería: **MIENTRAS VIVÍÓ, SUPO VIVIR.**

31.5 Abriénta tu alma e interpreta sus susurros.

- Rodrigo, la vida no es una carrera. Si te aceleras pierdes la mitad de la diversión. Posa la atención sobre lo valioso, sobre lo admirable. **La vida debe ser el único espectáculo que te apetezca ver en primera fila.**

>> Conviértete en degustador de momentos. Colorea cada instante. Saborear cada momento hermano, es hacer gozar a tu corazón, es CEREBRAR la vida. Hacer que cada momento cuente, es homenajear tu paz y tu alegría. Es abriéntar tu Felicidad.

>> Infinidad de veces a las personas se les pregunta ¿Qué edad tienes? A lo que responden 20... 27... 36... 45... 56... 67... Fíjate que paradójico hermano, que precisamente esa es la edad que no tienen. Lo correcto sería decir: he nacido hace 20... 27... 36... 45... 56... 67... años

- **¿Qué quieres decir con esto?**

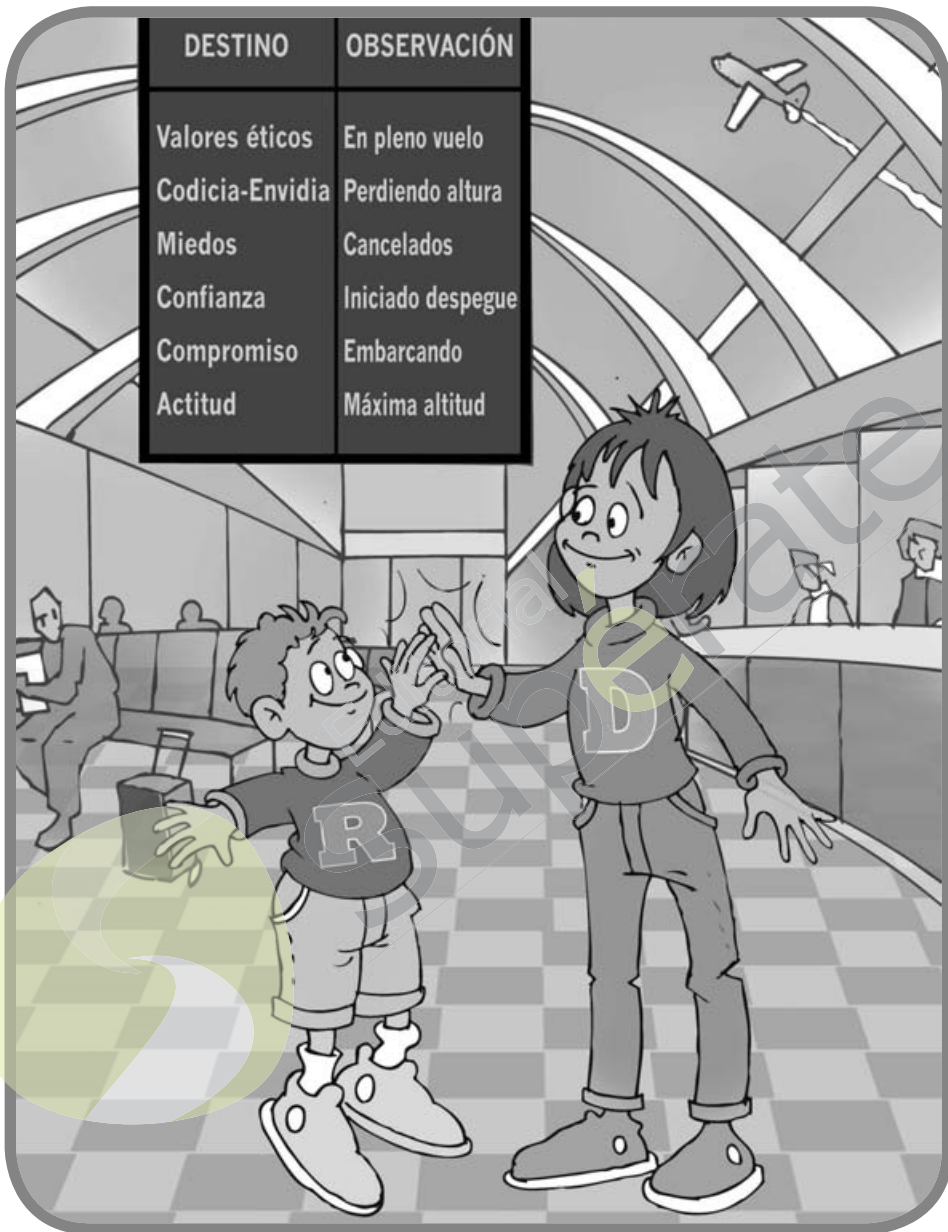
- Se tiene la edad que queda por delante. Que es la que podemos disfrutar. Recuerda a Gandalf, el mago en el Señor de los Anillos, cuando aconseja sabiamente a Frodo: *no es importante saber cuánto tiempo queda, sino saber qué haces con el tiempo que se te concede.*

- **¿Me sugieres que empiece ya?**

- Por supuesto ¿Sabes cuáles son las tres palabras que no te permitirán evolucionar, ni a ti, ni a cualquier otro ser humano?

- **No ¿Cuáles?**

- MAÑANA LO HAGO... Rodrigo, **abre la puerta de tu alma y sigue sus recomendaciones.** El momento es ahora y la responsabilidad está ahí dentro. Pon atención- para que te pueda quedar más cristalino- a esta ilustrativa historia, que se desarrolla en una ciudad de Grecia, donde vivía un sabio famoso por tener la respuesta para todas las preguntas:



DESTINO	OBSERVACIÓN
Valores éticos	En pleno vuelo
Codicia-Envidia	Perdiendo altura
Miedos	Cancelados
Confianza	Iniciado despegue
Compromiso	Embarcando
Actitud	Máxima altitud

Rodrigo Conde: *Gracias hermana. Me he dado cuenta que si somos capaces de gobernarnos a nosotros mismos, tendremos paz interior. Y si tenemos paz, el mundo tendrá paz.*

Daniela Conde: *Celebro que ahora lo tengas más cristalino.*

Leer da sueños

Leer llena pero no engorda
Emborráchate de literatura,
porque tu resaca
será la cultura

La calle quiere
decirte algo: LEE
(Acción poética)

Lee poco y serás
como muchos... lee
mucho y serás como
pocos (Acción Poética pto. La cruz)

Me quiero ir a
vivir a l libro que
acabo de leer.

Quien diga que el
dinero no puede
comprar la FELICIDAD,
obviamente no ha estado
en una librería.

Las personas
que leen viven menos...

Menos engañadas
Menos reprimidas
Menos inseguras

Si toda persona fuese
un libro, todos nos
daríamos cuenta de
que la historia de su
interior, es mucho
más valiosa que su
portada.

Al mal tiempo...
un buen libro

Cuando leo,
me LIBRO de todo...

Huye del concepto empresa...

ELIGE SER UN EQUIPO HUMANO

No vende productos...

ENTREGA SOLUCIONES Y REGALA EMOCIONES

Se ausenta de las similitudes...

PREFIERE CAUTIVAR CON LAS DIFERENCIAS

Se aleja de los clientes...

ASPIRA A QUE SE ACERQUEN LAS PERSONAS A TRANSFORMARSE

Evita el Marketing...

OPTA POR ESCUCHAR EL SUSURRO DE LOS DEMÁS

Se aparta de los ruidos...

PORQUE NECESITA AVANZAR CON LOS SILENCIOS

No manosea las redes sociales...

PRETENDE HUMANIZARLAS

Elude sumergirse en lo convencional...

**YA QUE ANHELA APASIONADAMENTE EL SUSPIRO DE LO
ADMIRABLE**

Honra lo que se denomina fracaso...

**PORQUE ES CONSCIENTE DE QUE EXISTEN FINALES FELI-
CES**

Y FINALES QUE SON NECESARIOS

Nuestro centro de operaciones
se encuentra en un lugar llamado... **SER**

¿Cuál es la diferencia entre la imagen A y B?



Rodrigo Conde: *Daniela ¿qué está ocurriendo en la actualidad?*

Daniela Conde: *Te orienta a lo largo del Programa Superior.*

Respuesta:

El Programa Superior de Desarrollo Interior

Los mandamientos emocionales de un líder

de Manuel Conde,

basado en su libro

“Las recetas emocionales de mi hermana”.

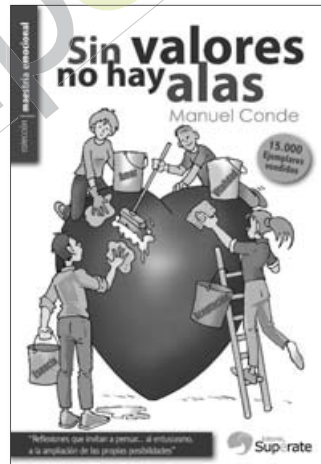
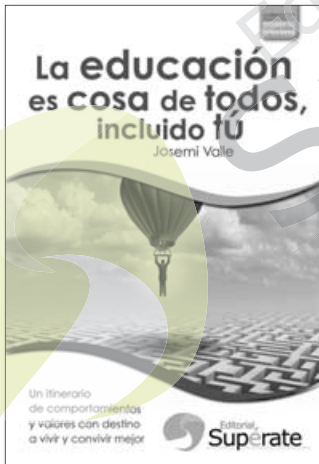
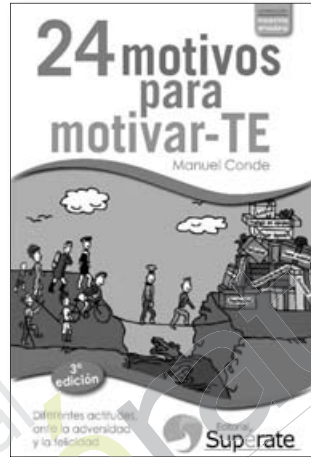
Toda la información en www.editorialsupérate.es



Rodrigo Conde: *Gracias hermana. Me he dado cuenta que si somos capaces de gobernarnos a nosotros mismos, tendremos paz interior. Y si tenemos paz, el mundo tendrá paz.*

Daniela Conde: *Celebro que ahora lo tengas más cristalino.*

Otros Títulos de la Colección:



Pedidos, sugerencias, recomendaciones, a:
editorialsuperate@editorialsuperate.es
www.editorialsuperate.es



Editorial
Supérate