

A person is standing in shallow water at sunset, with their arms raised in a gesture of triumph or joy. The background shows a calm sea and a hazy horizon under a darkening sky. The overall mood is one of freedom and achievement.

TRANSFORMA

TU

VIDA



Manuel Santos

Transforma TU VIDA

Constantemente me digo la frase ***“yo no creo que ninguna persona está llamada a la mediocridad, ya que todos, si todos estamos llamados a vivir la GRANDEZA*** y es lo que tenemos muy dentro de nosotros, pensemos por un instante lo fascinante que puede ser la ciencia ya que nos permite analizar y comprender, las personas por el contrario son una cuestión infinita, empiezas y nunca; si, nunca terminas..

Si queremos vivir nuestros sueños debemos tener presente que la gente que te conoce, que vive instantes contigo bien pueden criticar e incluso juzgar tus sueños, incitando a que no tomes decisiones o simplemente los dejes de lado, generando ese temor en tu persona que se alimenta de tus pensamientos, mediante creencias limitantes mismas que son pensamientos detrás de otros pensamientos y al ser limitantes son negativos convirtiéndose en miedos alejándote de tus objetivos y metas. Ten conciencia que están “juzgando” inicialmente por desconocimiento, aún y que pueden decir que te conocen no saben de tu potencial latente, recuerda que juzgan un momento de tu pasado y no viven tu presente, seguido de “miedos” ya que tus sueños seguramente sobrepasan los suyos y les pesa ese brillo al contar tu visión.

Algo muy importante es la relación entre las creencias limitantes y la esclavitud y es que los esclavos están completamente conscientes que no son libres y que nos volvemos esclavos de nuestras creencias. Tu ambiente lo es todo, mismo que por “ciencia” ha sido comprobado ya que puede afectar o fortalecer tu realidad, la percepción de tu cerebro dictamina “tú mundo” si abro mis ojos y veo a la persona que amo, si al abrir mis ojos agradezco por mi mañana en ese momento mi cerebro empieza a liberar dopamina y desde que despierto comienzo a sentir placer por mi día. De lo contrario si despierto y desde ese momento estoy molesto con mi vida pensando en los problemas del día, en las complicaciones de mi vida, desde ese instante liberas cortisona generando irritabilidad, es por ello por lo que muchos la denominan la hormona del estrés afectando incluso tu sistema inmune. Imagina una persona viviendo 24/7 en ese estado, ¡es agotador!

¿Cómo es tu vida?

Desde que despiertas estás decidiendo cómo quieres que sea tu vida o simplemente estás en modo reactivo. Puedes agradecer, planear y disfrutar o solamente te limitas a reaccionar y responder. Esto es, solamente limitar tu potencial, es hacer una versión más pequeña de la grandeza a la que estás destinado, es pasar a ajustar tu agenda a la agenda de otras personas y es vivir para su vida y no para ti.

Deja de conformarte con lo que tú mundo te arroja por instantes, deja el sentido de reacción y accede a vivir tu día, despierta a tú mundo y define qué es lo que quieres vivir en este día. Es en ese momento que te podrás comprometer con tú futuro y no solamente aceptar lo que tienes por estar reaccionando, lamentando tu pasado y siendo esclavo de tus creencias limitantes.

Usualmente definimos nuestras metas y objetivos basados en hábitos, creencias, en una visión limitada de nuestro mundo en lugar de considerar nuestro potencial. ¿Qué opinas si nos basamos en el autodescubrimiento y evitamos por un instante lo que los medios, la educación tradicional y nos siga envolviendo y definiendo? Te invito a que te hagas la siguiente breve pregunta:

¿Qué es lo que necesitas?

Lo que la cultura -si así lo podemos decir- está diseñada para generar una falsa sensación de seguridad, sin embargo, no está diseñada para mantenernos felices. En ocasiones las decisiones nos llevan a afirmar que “no me siento del todo bien”, “siento que algo me falta”, traduciéndose como un problema para conectarse con uno mismo.

Debemos dejar de vivir en desesperación, que nos conduce a resignación. Debemos dejar de vivir reactiva y compulsivamente dejando de lado la

consciencia propia. Por ejemplo tomamos objetivos que bien le pueden pertenecer a otras personas como son nuestros padres, pareja, jefes, conocidos y la lista puede seguir y seguir, los justificamos y racionalizamos incluso con la creencia que requerimos de esos objetivos para ser felices, entonces las metas que estás fijando son metas que les pertenecen a otros sin considerar lo grande y sorprendente que es tu vida, es por ello que vivimos sueños ajenos dejando de lado el propio.

Determinar los límites tanto mental, espiritual como físicamente nos va a permitir preguntarnos ¿De qué soy realmente capaz? Es sumamente retador para que no perdamos nuestra identidad, sin importar a qué te dedicas o qué es lo que haces. Continúa con las siguientes preguntas: ¿Quién soy? ¿Qué hago aquí? ¿Cuál es mi propósito? Una vez contestadas podrás identificar ¿Qué es lo que te motiva?

“Deja de lado lo que las personas puedan llegar a pensar ya que corremos el riesgo de volvernos esclavos de esos pensamientos.” Una pregunta acertada será ¿De quién buscas validación para convertirte en quién debes de ser?

¿Cuánto tiempo estás dispuesto para esperar esa validación? ¿Cuánto de tu vida vas a dejar pasar? Cinco años, diez años o veinte, la persona más importante eres tu y no lo pienses como egoísmo ya que si tu estás o te sientes mal, tú mundo por consiguiente estará mal. El pensar en ti es tu punto de partida si lo entendemos de esta forma, bien podemos cambiar las condiciones de nuestro mundo además de tener paz cuando estamos estableciendo objetivos y metas, es justo para ti y para quienes te rodean. Cuando vivimos una vida con un propósito en particular la vida nos permite crecer y hacer las adecuaciones necesarias, además de iniciar la transformación y liberar nuestro potencial ¿Qué tipo de vida estamos teniendo? ¿Será mediante dolor y miedos o por una visión y crecimiento?

“Tus batallas internas desarrollan tus fortalezas”

Arnold Schwarzenegger.

¿Cuál llegamos a creer que es la formula para la felicidad? Ir a la escuela, obtener las mejores calificaciones, graduarse, obtener un postgrado, conseguir un trabajo, comprar un carro y una casa, etc., bien podrás llegar a ser exitoso o considerarlo como éxito en un determinado ámbito y a la vez sentirte miserable. La pregunta debe ser ¿Te gusta esa versión de tú persona? La formula de la felicidad que en ocasiones adoptamos y empieza a regir nuestra vida a la larga nos conduce a una desesperación tranquila.

Empieza a describir tu vida perfecta, toma una hoja y un lápiz, detállala para que se conviertan esas palabras en una pasión y no en los objetivos

de otras personas esperando una validación. Describe un día perfecto, toma ese paso inicial, ve dibujando tu mapa, tu cuadro de vida ideal para que puedas conectar los puntos y la hagas realidad. Si bien podrás ser criticado y juzgado como lo mencionamos anteriormente, ten presente lo siguiente que dijo Oscar Wilde: “Todo santo tiene un pasado y todo pecador tiene un futuro”.

La felicidad no está en un producto o conseguir algo, la felicidad es un estado del ser y se traduce en energía que te impulsa para lograr tus objetivos y metas transformando tú vida, es por eso por lo que ahora nos preguntamos ¿Qué es lo que te brinda mayor energía? Esa energía se traduce en pasión y emoción por la vida, por tú vida, va a alimentar tus acciones y te impulsa en momentos de adversidad, toma nota de ello, escríbelo para que lo tengas presente en tu día ya que vivirás desafíos y vas a requerir de ese combustible.

¿Qué tengo que hacer? ¿Quién debo ser? ¿Estoy en mi mejor versión o soy la versión de otro? Al descubrir el sentido de tu propósito impulsará tus actividades liberando tú potencial y al mismo tiempo te permite aceptar esa bella versión de ti.

¿Qué es lo que nos brinda mayor energía? Esa energía que se traduce en pasión y emoción por la vida, por tú vida. Piénsalo ya que alimentará nuestras acciones y te impulsa en momentos de adversidad, toma nota de ello, escríbelos para que lo tengas presente en tu vida ya que vives y vivirás desafíos y vas a requerir de ese combustible.

¿Qué tengo que hacer? ¿Quién debo ser? ¿Estoy en mi mejor versión o soy la versión de otro? Al descubrir el sentido de tu propósito impulsará tus actividades liberando tú potencial y al mismo tiempo te permite aceptar esa bella versión de ti.

Bien, volvamos a la felicidad, frecuentemente la asociamos a un producto o conseguir algo, la felicidad es un estado del ser y lo podemos traducir en esa energía que te impulsa para lograr tus metas y transformar tú vida.

¿Qué es lo que nos brinda mayor energía? Esa energía que se traduce en pasión y emoción por la vida, por tú vida. Piénsalo ya que alimentará

nuestras acciones y te impulsa en momentos de adversidad, toma nota de ello, escríbelos para que lo tengas presente en tu vida ya que vives y vivirás desafíos y vas a requerir de ese combustible.

¿Qué tengo que hacer? ¿Quién debo ser? Estoy en mi mejor versión o en la versión de otro, copiando y pretendiendo. Una vez que encontramos el sentido de nuestro propósito energiza tus actividades y permite es bella versión de ti.

“Nuestra vida es la creación de nuestra mente”

Buda

Vivimos tan aprisa, tan rápido que dejamos atrás lo que en verdad importa, estamos en la cima del potencial de nuestro potencial esperando a ser liberado, sin embargo, creamos nuestros propios problemas tanto mental como físicamente ¿Quién quieres ser? ¿Qué quieres hacer? ¿Qué te gustaría tener? ¿Qué quieres compartir con el mundo?

Seguramente has escuchado sobre el poder del pensamiento positivo, ahora imagina lo grande que bien puede ser si en lugar de solamente pensamiento positivo es pensamiento optimista, ya que existe una enorme diferencia. “Positivo” piensan usualmente que cosas buenas van a pasar incluso sin hacer nada, un “Optimista” descubre lo que debe de superar, reconoce los obstáculos y avanza solucionando. Ya que fingir que todo estará mejor no es suficiente, tenemos que aprovechar las herramientas, recursos y talentos para salir adelante, te podrás preguntar ¿Cómo puedo impulsar el optimismo en mi vida? Podemos iniciar con un Modelo de Encuadre Mental en el cual listamos un objetivo que queremos lograr en estos momentos, a ese objetivo le asociamos aspectos positivos que se relacionan con su cumplimiento (te recomiendo un mínimo de tres, lo ideal son cinco) estos aspectos positivos te mantienen catalizados en el cumplimiento del objetivo y una vez logrado date un instante, una pausa productiva para que lo celebres y reconozcas el logro, lo que hiciste para ello (optimismo) hackeando tú mente y transformando tus creencias.

¿Qué significado le estamos dando a nuestras creencias? ¿Qué sentido o fortaleza les damos? ¿Qué interpretación hacemos? Unos de los más comunes significados son: “No somos lo suficientemente buenos” “No soy importante” “Nadie me quiere” “No soy aceptado” “Lo que tengo que decir no es importante” Recuerda que tus creencias son la fabrica de tus experiencias, nuestro cerebro es una gran fabrica de significados.

También buscamos a quien culpar al necesitar saber quien dijo determinada cosa o hizo algo, esto es culpar al mensajero sin pensar que, en nosotros, en nuestras creencias está la fabrica de mensajes.

Las cosas que crees podemos decir que en determinado momento te programaron o tú aceptaste como verdad, esa verdad de tú persona y tú mundo que una vez que lo racionalizas descubres que es una mentira. Pensemos un escenario simple, las personas que se les dificulta bajar de peso llegan a creer que es debido a su estructura ósea y lo dicen convencidos ¡Soy de huesos gruesos! Y sí, así lo creen y lo aceptan como verdad, sin considerar que en gran medida es debido a su dieta y sedentarismo, haciendo imposible cambiar su realidad ya que tienen una “verdad” que justifica su condición. Una vez arraigados las creencias es común trasladar la responsabilidad y buscamos a quien culpar, bien pueden ser tus padres, tu familia, tu pareja, amigos, conocidos, desconocidos, gobierno e incluso Dios, cuando en nosotros está esa “fabrica” trabajando 24/7/365.

¿Quieres saber cuáles son tus más profundas creencias? Simplemente observa tu vida. ¿Cuáles patrones repetitivos puedes descubrir en tu vida? Esto nos permite comprender que debemos avanzar, seguramente estamos en procesos ciclados de nuestro pasado, date permiso de aprender, desprender y avanzar. Si no estamos conscientes de las creencias limitantes será muy difícil poder cambiarlas.

¿Cuál podría ser la identidad detrás de las creencias? Me gustaría cambiar mi vida (No merezco un cambio o transformación en mi vida) Me gustaría despertar temprano (soy una persona perezosa y prefiero dormir) Me gustaría tener un mejor nivel de ingresos (No merezco algo mejor, además el dinero es malo) y podemos continuar con muchas más, no quiero alimentar tu fabrica de pensamientos limitantes, la cuestión es qué identidad está escondida que alimenta nuestra mente, qué hace que paremos antes de iniciar. Ten presente que si luchas para y por tus limitaciones las vas a conservar y arraigar. Cambiar nuestros pensamientos nos permite transformar nuestra vida y también evolucionar en nuestro mundo, es un proceso, no sucede de la noche a la mañana, sin embargo, cada día descubrirás cómo tu mundo va pasando de un blanco y negro a tonos grises y sin esperararlo en un instante un destello de color aparece y

es en ese momento que tu mundo se convierte en un mejor mundo y bien puedes llegar en la noche a tu cama y decir “me siento sorprendentemente bien”.

¿Qué tan fuertes pueden ser nuestros pensamientos? Habrás escuchado de los placebos, si esos medicamentos que no son medicamentos y son nuestros pensamientos (sumados con las creencias) que nos permiten una recuperación, cambiando de un estado de enfermedad a un estado de salud, ahora imagina ¿Qué más podrás lograr transformando tus pensamientos? Cuando nos encontramos atrapados por el miedo lo que viene a nuestra mente es la siguiente oración: y si...seguido por una afirmación negativa, el miedo y la ansiedad son una pésima combinación. Ten presente que el miedo forma parte de nuestro sistema de creencias e impulsa que limitemos nuestro potencial, mismo que viene desde nuestra infancia y bien es seguro que ha sido alimentado por otras personas quienes no tienen la intención de limitar nuestro potencial, sin embargo, en ti radica ese potencial para cambiar tú mundo, deja de lado la pregunta ¿Seré acaso lo suficientemente bueno? Claro que lo eres, deja de

oprimirte con esos pensamientos, eres más de lo que nunca imaginaste, comienza por dejar de juzgar y juzgarte seguido de las quejas, así dejas tu rol de víctima, no es justo para ti ni para quienes te rodean, ya que en ese momento de tomar el papel de víctima conviertes en víctimas a quienes comparten tu mundo. Descúbrelas evidencias que contradicen los pensamientos limitantes, transfórmate en un observador de tú mundo, dónde radica o se origina esa creencia, esos pensamientos, rompe con lo que llegas a creer como algo establecido y amplía tus límites.

Cualquier día que quieras puedes disciplinarte para cambiarlo todo. Cualquier día que desees puedes leer los libros que agrandarán tu mente con nuevos conocimientos. Cualquier día que elijas puedes emprender esa nueva actividad que cambiará tu futuro.

Puedes elegir cualquier día para empezar a cambiar tu vida.

Lo puedes hacer ahora, la semana que viene, el mes que viene o el año que viene. ¿Qué prefieres?

Pero también tienes la opción de no hacer nada. La opción de pretender hacer las cosas en vez de hacerlas. Si pensar en hacer cambios te incomoda, puedes quedarte como estabas.

Puedes elegir una vida cómoda por encima de una vida de trabajo. Puedes elegir más ocio en vez de invertir en tu formación. Puedes elegir una vida de deseos en vez de una vida de metas cumplidas. La opción es tuya. Sólo tuya. De nadie más.

Mientras maldigas las consecuencias, seguirás alimentando la causa Ten presente que:

"La culpa no está en las estrellas, sino en nosotros mismos".

William Shakespeare

Tienes la capacidad y la responsabilidad de tomar decisiones a partir de hoy. Las decisiones para una vida beneficiosa no necesitan más respuestas. No necesitas más tiempo para pensar y llegar a mejores conclusiones. Necesitas la verdad. Sólo necesitas la verdad. No permitas que repetidos errores te lleven por el mal camino. Y tu sabes cuáles son. La hora adicional durmiendo por la mañana, el libro interesante que vuelves a posponer o el proyecto que dejas para el mes que viene son decisivos en tu vida.

Si no te gusta cómo están las cosas, ¡cámbialas! Hoy. No eres una planta o un televisor, en ti radica todo el poder. Tienes la habilidad para transformar completamente tu vida.

Quiero terminar con una historia la cual bien te puede servir en momentos de dificultad.

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte: "Me estoy fabricando un precioso anillo. He conseguido uno de los mejores diamantes posibles. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos para siempre". Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante del anillo.

Todos quienes escucharon eran sabios, grandes eruditos; podrían haber escrito grandes tratados, pero darle un mensaje de no más de tres palabras que le pudieran ayudar en momentos de desesperación total parecía imposible.

Pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada. El rey tenía un anciano sirviente que también había sido sirviente de su padre. La madre del rey murió joven y este sirviente cuidó de él, por tanto, lo trataba como si fuera de la familia. El rey sentía un inmenso respeto por el

anciano, de modo que también lo consultó, el anciano le dijo: No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico pero conozco el mensaje. Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente y en una ocasión me encontré con un místico. Era invitado de tu padre y yo estuve a su servicio. Cuando se iba, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje -al anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey- pero no lo leas -le dijo- mantenlo escondido en el anillo, ábrelo sólo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación.

Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Estaba huyendo en su caballo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos, llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin, no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino. Ya podía escuchar el trotar de los caballos, no podía seguir hacia delante y no había ningún otro camino...

De repente, se acordó del anillo, lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso, simplemente decía “Esto también pasará”.

Mientras leía “esto también pasará” sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos.

El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino, en día que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música, bailes y él se sentía muy orgulloso de sí mismo. El anciano estaba a su lado en el carro y le dijo: “Este momento también es adecuado, vuelve a mirar el mensaje”.

¿Qué quieres decir? -Preguntó el rey- “Ahora soy victorioso, la gente celebra mi vuelta, no estoy desesperado, no me encuentro en una situación sin salida”.

Escucha -dijo el anciano- este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas, también lo es para situaciones placenteras, no es sólo para cuando estás derrotado, también lo es para cuando te sientes victorioso. No es sólo para cuando eres el último, también es para cuando eres el primero. El rey abrió el anillo y leyó el mensaje “Esto también pasará” y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido.

El rey pudo terminarde comprender el mensaje, se había iluminado, entonces el anciano le dijo: “Ten presente que todo es pasajero, ninguna cosa ni emoción son permanentes, como el día y la noche existen momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza misma de las cosas”.



TRANSFORMA TU VIDA

Redes Sociales

Soy Manuel Santos

