

ENCUENTRO DE DOS AMIGAS EN UNA CAFETERÍA

Hola Maritza, dame un abrazo fuerte que alegría de verte, casi 10 años sin vernos y lo peor sin comunicarnos.

- Hola Isabel, sí tanto tiempo, qué bien luces, estás más delgada, más joven y elegante, la verdad es que te ves radiante, se nota que te ha ido bien!

- Sí estoy bien, dice Isabel, estoy haciendo lo que me gusta y por ello feliz y realizada. Ahora, vamos a lo importante ¿cómo estás tú? me preocupé al recibir tu correo, dispongo de todo el tiempo que necesites para escucharte, antes eras tú mi oyente ¿recuerdas? Hoy estoy aquí para verte, escucharte y ayudarte. Cuéntame ¿qué ocurre?

- Maritza suspira y dice ¿me encuentras muy gorda y descuidada? Tu pelo se ve brillante, sedoso, hermoso, el mío está horrible ¿me veo muy mal? ¿no es cierto?



- Isabel la mira le toma la mano y le dice dulcemente, creo que así te ves o quieres verte tú, siempre has sido linda y hoy también lo estás. Te encuentro triste, ansiosa.

- Bueno, dice Maritza, todo me ha salido mal, estoy sin trabajo desde hace tres años, me cansé de buscar, terminamos o más bien Eduardo término conmigo, ¿lo recuerdas? ¿sí? Isabel asiente con la cabeza.

- Maritza, sigue ahora un poco alterada. - Está casado con Iris, tienen una niña, me da mucha rabia cuando los veo, no puedo evitar desearles lo peor. En casa, mi presencia molesta, todos dicen que soy floja y me mandan a buscar trabajo. No entienden que no es mi culpa que esté cesante, no tengo fuerzas para levantarme, me siento enferma y sola, me duele constantemente la cabeza y la gente me pone mal genio. Hablan puras tonteras, me agotan, me irritan, en fin nadie me entiende.

- Isabel, aprovecha de intervenir. Te he enviado seis correos y perdí la cuenta de las veces que te llamé ¿por qué no me contestabas?

- En realidad no tenía ganas, dice Maritza, tú has tenido suerte, te sacaste un premio en los juegos de azar. Se nota que te va bien en todo y mira como estoy yo, tengo muy mala suerte y no es culpa mía, es el destino. Encima en la casa no me ayudan, solo me critican cuando pido plata, me humillan, se hacen los sordos o casi me la tiran, deseo con tantas ansias sacarme un gran premio. Se me acabarían todos los problemas, además ya me cansé de rezar y ofrecer mandas para que un milagro se dé, ya no creo en nada. Te llamé porque no quiero seguir así, en realidad, necesito tu ayuda. - Maritza llora en silencio se ve agotada, sin fuerzas, triste, confundida, me mira y me dice tú pasaste por momentos muy malos y tristes, perdiste todos absolutamente todos tus bienes, recuerdo que te vi mal, después no sé te perdiste y hoy te veo mejor que antes, ahora tienes algo muy especial, te ves luminosa, feliz.

- Isabel sonríe y dice, gracias por haberme ubicado. Te quiero aclarar que nunca he sido favorecida en un juego de azar. Y ahora pregunto ¿Por qué quieres cambiar, hacer algo o buscar la solución a tu estado? ¿Tienes un motivo especial?

- Uf. ¡vaya pregunta!, dice Maritza, se queda un rato en silencio, corren lágrimas por sus mejillas, suspira, levanta la cabeza y casi desafiándome me dice - No tengo un motivo especial, tengo muchos, estoy cansada que en la casa me critiquen, me angustia cruzarme con ex compañeras y amigas en la calle, verlas acompañadas y yo siempre sola, necesito obtener mis ingresos y por último ¿por qué y cómo tu saliste adelante? veo que estás bien yo también lo deseo y necesito.

- Bueno, amiga he escuchado con atención todo lo que me has contado, estoy segura que tengo la solución, dice Isabel. En primer lugar te quiero dejar claro

que no hay soluciones mágicas, no existen, tampoco debes esperar que otro u otros solucionen tus problemas, nada ni nadie los solucionará, se produce un tenso silencio, SOLO TÚ Y NADIE MÁS QUE TÚ PUEDE SOLUCIONAR TUS PROBLEMAS. Maritza me mira fijamente y me dice –¿Y cómo tú? Isabel, aclara su voz y dice. La solución a mi estado fue personal, encontré un motivo, una fuerza poderosa que me sacó de la zona de confort y comodidad, que me impulsó a moverme y actuar con un propósito inflexible hasta lograr la calidad de vida que deseaba.

Maritza, me interrumpe y dice - ¿cómo?, ino entiendo nada! Isabel sigue, cuando estaba hundida, ya sin fuerzas, incapaz de seguir, llegó accidentalmente a mis manos un diario de cobertura nacional, incluía un extenso artículo que me hizo estremecer, la increíble y notable experiencia de vida de un exitoso empresario inmobiliario Edward Wale Rosales quién en el año1990, en E.E.U.U., regresaba a casa en su avión particular, aterriza, los motores estaban enfriándose y bruscamente todo se transforma en una bola de fuego. Lo que queda de él ingresa al Hospital como “DOA” (DeadonArrival) o muerto al momento de llegar. Allí permanece sin piernas y casi sin manos, con un 92% de quemaduras en tercer grado ALGO IMPOSIBLE DE SOBREVIVIR. ¿Cómo y dónde está hoy, 2017, Edward Wale? Consciente que no tenía piel con poros para regular la temperatura de su cuerpo busca un clima que le fuera más propicio y se traslada a Chile, ciudad de Puerto Montt por el promedio de 16 grados de temperatura. Ha vuelto a caminar, maneja su automóvil, recuperó su licencia de piloto, volvió a ser empresario de éxito y además un motivador mediante Charlas en las que demuestra lo que la mente es capaz de lograr si la misma está orientada hacia el lado positivo de la vida.

Maritza, sigue perpleja, no entiende y me dice ¿Qué tiene que ver eso contigo?, Isabel le contesta – TODO. Desde el día siguiente de leer el artículo y día a día decidí seguir su ejemplo, si él había logrado levantarse y salir adelante, “con pensamientos y actitud positiva desafiando incluso la ciencia” ¿Por qué no yo? No estaba tan mal, solo había perdido mis bienes materiales nada más.

Maritza, - dice Isabel, con fuerza y elevando el tono de voz voy a enseñarte el secreto y debes seguirlo, paso a paso porque es tu decisión y... es el único camino para lograr el cambio que esperas.

La difícil decisión de cambiar y las acciones que llevan al cambio Introducción:

Los Pensamientos. Son ideas, ese es su contenido, además es un cúmulo de energía que tienen movimientos y propulsión. Siempre estamos pensando,

está comprobado, por la ciencia, que tenemos más de 50.000 pensamientos diarios, siendo la mayoría de ellos sin mucho sentido ni utilidad, habitualmente pensamos en el pasado y nos sentimos mal, vivimos preocupados por el futuro. Usamos los pensamientos para crear y representar la realidad de una u otra forma. El pensar, tal como el respirar llega a ser automático, ahora si los aceptamos sin entender cómo los usamos para crear nuestra realidad estaremos inconscientes y viviendo en la ilusión y esclavitud de ellos.

Los pensamientos se lanzan y tienen la capacidad de retornar al lanzador, porque son un bumerán (boomerang en inglés) es un arma de origen australiano que se lanzaba con la intención de aturdir a la víctima y en el caso de no lograrlo, recibirlo de vuelta e intentar de nuevo. La costumbre de evaluar, medir o catalogar a los demás puede relacionarse a la capacidad del bumerán de volver hacia uno mismo o al principio que expreso

Jesús ***“presten atención a lo que escuchan, porque con la medida que midan, se les medirá, si hasta se les añadirá”***.. Lo dicen los filósofos, iluminados, meditadores, estudiosos de la mente, sabios y ahora la ciencia ***“son nuestros pensamientos los que en gran medida han creado y crean continuamente nuestro mundo”***.

Teorías modernas están de acuerdo y clasifican los pensamientos en:

a) Necesarios o Mundanos que son aquellos que están relacionados con el quehacer diario, ejemplo suena el despertador, miro por la ventana hay un cálido sol, pienso ¿Qué me pongo? Ayudan a planear u organizarse. Recomendación no se deben exagerar, en beneficio al tiempo que se insume en planear y no en realizar.

b) Catastróficos, son exageraciones, aseveraciones que realmente no existen. Mientras más rígidos, absolutistas o extremos existe mayor probabilidad que se esté en un error. No es recomendable usar las totalizaciones: Todo, siempre, nada, nadie, nunca, etc. Ejemplo, Nada funciona en mi vida. Dato, sacarlos de inmediato, decirle vete ya

c) Negativos, usualmente son críticas a uno mismo o a los demás, no son realistas ni saludables, lo negativo atrae a lo negativo, se convierte en un círculo vicioso, es difícil disminuirlos más aún eliminarlos. Ejemplo una señora busca el monedero para cancelar su pasaje en el bus busca y busca, le dice al chofer, esta cartera me tiene tan aburrida, todo se me pierde en ella, soy tan desordenada. Los pensamientos negativos nos juegan una muy mala

pasada, al tenerlos en nuestra cabeza, cedemos ante ellos y terminamos convenciéndonos que somos así.

La negatividad, es enemiga de nuestra mente y se alimenta de nuestra energía y... si proyectamos muchos pensamientos negativos acabarán llegándonos de vuelta porque todos tenemos la capacidad de atraer aquello en lo que pensamos. No desaparecen de un día para otro, el medio nos ayuda a mantenerlos: la TV con sus telenovelas dramáticas y su eje principal basado en los odios, rencores, amores fallidos, tormentosos, venganzas y por el servilismo, los titulares de la prensa escrita, en rojo para llamar aún más la atención y para que queden grabados en nuestra mente, familiares, amigos que nos encontramos durante el día con sus quejas, mal genio, críticas, rabias, maldiciones o pesares. Lidiamos con ellos todo el día recibiendo y recibiendo más mensajes negativos, entonces, el poder controlarlos se hace difícil. Hay un pensamiento del Dalia Lama, muy útil para ayudarnos a evitar estas influencias externas. ***“Deja ir de tu lado a personas que solo llegan para compartir quejas, problemas, historias desastrosas, miedos y juicios de los demás. Si alguien busca un cubo para echar basura procura que no sea en tu mente”.***

Técnicas o recomendaciones para luchar contra ellos y vencerlos lentamente o de lograr reemplazarlos con pensamientos positivos.

1.- Prepare afiches (color blanco y escriba con plumón negro) “A contar de hoy No criticaré, No me quejaré, No inventaré, No maldeciré, No me ofenderé a mí ni a otros, me cuidaré de No usar palabras peyorativas al referirme a otras personas. Chao, Adios pensamientos negativos”. Prepare otro afiche (fondo amarillo, escriba con plumón rojo) “Bienvenidos Pensamientos Positivos a contar de Hoy todos los días al despertar daré gracias a Dios, por la oportunidad de un nuevo día, reiré, cantaré, bailaré, caminaré, no solo miraré los arboles, pajaritos, animales, sino los veré y admiraré la belleza de la naturaleza. Desde HOY practico la FELICIDAD”. Instale el primero en la puerta del baño (interna) y el segundo en un lugar visible de su dormitorio.

2.- Aprenda a situarse en el momento presente. Al comienzo no es fácil, después al adquirir la práctica, es relativamente fácil!. La fórmula infalible es enfocarse en la respiración, es ideal con los ojos cerrados, se lleva la atención al abdomen y nos hacemos conscientes de nuestra respiración. Inhalamos lentamente, hacemos una pausa y luego exhalamos lentamente, repetir este ejercicio cinco veces como mínimo durante el día.

3.- Dejar que los pensamientos fluyan. Intentar controlar los pensamientos es muy difícil, y no es la idea estar constantemente deteniéndolos. Si de pronto

viene un pensamiento que dice “estoy vieja”, sólo déjelo pasar diciendo “Ok” soy vieja y que, sigamos con la rutina habitual. Busquemos la calma y la alegría.

d) **Los pensamientos positivos**, el acto de atraer pensamientos buenos, afirmativos, saludables, vivir en el presente NO en el futuro y definitivamente NO en el pasado, aceptar que éste último no se puede cambiar, que se tiene algo de control en el presente y que los pensamientos positivos guían a un futuro mejor. Y... concluye Isabel, Maritza debes lograr modificar tus pensamientos y lograrás que todo te resulte bien, te realizarás como persona, gozarás de salud mental y salud física, lograrás satisfacer tus necesidades básicas y adquiridas e incluso con tu nueva actitud encontrarás el amor. Te invito para terminar que tengas presente un pensamiento de CHARLES CHAPLIN: ***“La vida es una obra de teatro, no permite ensayos, por eso canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada minuto de tu vida antes que el telón baje y... la obra termine sin aplausos”***.

Un artículo escrito por:

María Angélica LacazetteOrtíz