

Parece que casi todos tenemos algún bloqueo que nos impide convertirnos en personas felices, sanas y alegres, que esperan cada nuevo día ilusionadas, y que viven con entusiasmo y expectación. ¿Cuáles son las experiencias negativas de su vida que tiene que afrontar y usar para transformarse en la persona en que quisiera convertirse? ¿Cuál es ese "sapo" que hay en su vida y que necesita "besar" antes de poder alcanzar todo lo que está en sus manos?

Quizá el descubrimiento más importante de la psicología es que los mayores obstáculos que se alzan entre nosotros y una vida extraordinaria suelen ser las actitudes mentales negativas que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás. Solo cuando aprenda a "besar ese sapo", haciendo que buscar y encontrar, de forma continuada, algo positivo y que valga la pena sea una costumbre, liberará todo su potencial para el éxito.

A través de este libro, basado en 5000 conversaciones y seminarios con más de cinco millones de personas en 58 países, y miles de horas de trabajo en terapia y psicología, aprenderá una serie de métodos y técnicas sencillos, pero poderosos, que podrá usar de forma inmediata para dejar de pensar de modo negativo, convirtiendo todos los problemas de su vida en un beneficio de algún tipo.

Bibliografía

Brian Tracy y Christina

Tracy Stein

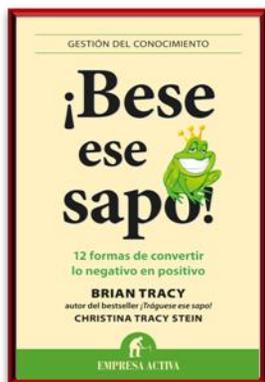
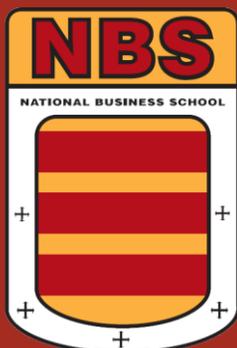
Este resumen se ha preparado con fines exclusivamente didácticos.

Debe servir como tema de discusión en clase y no como ilustración de una situación determinada.

National Business School.

Artículo 63 Inciso B Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos.

Decreto 33-98 del Congreso de la República de Guatemala



¡Bese ese sapo!

12 formas de convertir lo negativo en positivo

Brian Tracy y Christina

Tracy Stein

INTRODUCCIÓN

A través de este libro, aprenderá a convertirse en una persona realmente segura y liberará todo su potencial para vivir una vida que merezca la pena. Estas herramientas y estrategias les han dado resultado a millones de personas en todo el mundo, y confiamos en que le servirán también a usted.

Empecemos por enumerar las **Doce formas de convertir lo negativo en positivo**

- 1. Siete verdades sobre usted mismo.**
- 2. Imagine a su príncipe azul.**
- 3. Mire su sapo a la cara.**
- 4. Limpie el estanque de esos feos sapos.**
- 5. Drague la ciénaga.**
- 6. Cambie el agua de su estanque.**
- 7. Busque la belleza en los sapos.**
- 8. Dé un salto adelante con confianza.**
- 9. Diga adiós a sus feos sapos con un beso.**
- 10. Espere lo mejor de su sapo.**
- 11. Deje de aferrarse a esos dolorosos sapos.**
- 12. Siete claves para conseguir una personalidad positiva.**

1. Siete verdades sobre usted mismo. En tanto que adulto, plenamente maduro y plenamente activo, usted debería hacer cosas, todos los días, que le lleven hacia la realización de su potencial. Debería sentirse agradecido por todo lo que recibe en todos los campos. Si es desdichado o está insatisfecho en alguna parte de su vida, seguramente es que algo va mal en su manera de pensar, sentir o actuar, algo que es preciso corregir. Con independencia de dónde esté hoy o lo que haya hecho o dejado de hacer en el pasado, tiene que aceptar siete verdades esenciales sobre usted mismo como persona.

Usted es una persona buena y excelente por completo. Nadie es mejor ni está más dotado que usted. Usted es importante. Lo importante que usted se sienta determinará la calidad de su vida. Las personas felices, con éxito, se sienten importantes y valiosas. Al sentir y actuar de esta manera, lo convierten en verdad para ellos. Usted tiene un potencial sin límites y la capacidad de crear su vida y su mundo según lo desee. No podría agotar todo su potencial aunque viviera cien vidas. Su fe en ese potencial es clave para llegar a ser todo lo que es auténticamente capaz de ser.

Usted crea su propio mundo en todos los sentidos mediante la manera en que piensa y mediante la profundidad de sus convicciones. Sus convicciones crean sus realidades, y todo lo que cree sobre usted mismo lo ha aprendido, empezando en la infancia.

Cuando empiece a cuestionar sus convicciones limitadoras y cultive otras coherentes con la increíble persona que es en realidad, su vida empezará a cambiar casi de inmediato. Siempre es libre de elegir el contenido de sus pensamientos y la dirección de su vida. Su mente es como un jardín: si no cultiva flores, las malas hierbas crecerán automáticamente, sin ningún esfuerzo por su parte. Si no planta y cultiva pensamientos positivos, en su lugar crecerán los pensamientos negativos. Esta simple metáfora de un jardín nos explica por qué tantas personas son infelices y no saben por qué.

Usted está en esta tierra con un gran destino: se espera que haga algo maravilloso con su vida. Que acepte o no este aspecto determina la amplitud de las metas que se fije, su poder de resistencia frente

a la adversidad, la altura de sus logros y la dirección entera de su vida. No hay límites a lo que puede hacer, ser o tener, salvo los que ponga usted mismo a sus propias ideas a imaginación. Los mayores enemigos a los que se enfrentará son sus propias dudas y temores. Como Shakespeare escribió en *La tempestad*: "Lo que pasó es un prólogo". Todo lo que le ha sucedido a usted en el pasado ha sido una preparación para la vida que se extiende delante de usted en el futuro. Recuerde la regla: No importa de dónde viene; lo único que de verdad importa es adónde va.

2. Imagine a su príncipe azul. Para llegar a ser una persona moderadamente feliz y realizada, debe empezar con una definición clara de la persona ideal que le gustaría ser y de la vida que le gustaría vivir. ¿Qué cualidades y características tendría si fuera la mejor persona que pudiera ser? Si su trabajo, profesión o empresa fueran perfectos dentro de cinco años, ¿cómo serían? ¿Y cómo serían su familia y sus relaciones? ¿Y qué hay de su salud y forma física? ¿En qué se diferenciaría todo esto de como es hoy? Finalmente, si su situación económica fuera perfecta dentro de cinco años, ¿a cuánto ascendería su fortuna? ¿Cuál es el primer paso que podría dar?

Practique el ejercicio de la "varita mágica". Al pensar en el futuro, imagine que puede usar una varita mágica y hacer que su vida

sea ideal en cuatro campos críticos que deciden una gran parte de su felicidad o infelicidad: los ingresos y el trabajo, la familia y las relaciones, la salud y la forma física y, por último, la independencia económica. Una de las actitudes más importantes de las personas con éxito se llama "idealización". Al idealizar, creamos una visión de un futuro perfecto para nosotros en todos los ámbitos de nuestra vida.

Cuando combinamos la idealización con el ejercicio de la varita mágica, liberamos nuestra mente del constreñimiento del trabajo y el pago de facturas diarios. Practicamos lo que se llama "pensamiento sin límites", sello distintivo de quienes están en lo más alto y consiguen los mejores resultados en todos los campos. En la vida, con frecuencia empezamos pensando en todas las restricciones y limitaciones que debemos tener en cuenta. En cambio, si empezamos imaginando que no tenemos ninguna limitación, nos sorprenderemos de lo que se nos puede ocurrir. La regla es esta: "Decida qué es lo ideal antes de decidir qué es posible". Sobre todo, ¿qué tiene que hacer, a partir de hoy, para prepararse para el futuro ideal que desea?

3. Mire su sapo a la cara. Hay muchas maneras de eliminar los sapos de nuestra vida. El mundo de la psicología ha identificado dos tipos de personalidad: la de quien se "enfrenta" y la de quien se "evade". Los primeros reconocen y plantan cara al miedo que ese enfrentamiento entraña. Se hacen cargo de sus emociones. Quienes se evaden temen lo desconocido y carecen de la confianza en sí mismos necesaria para avanzar. Por fortuna, usted se puede convertir en una persona más positiva decidiendo "mirar a su sapo a la cara antes de besarlo", convirtiendo en hábito enfrentarse a su situación francamente, en lugar de evadirse o negar que tiene un problema.

Es vital que, cuando surge un problema, lo analice con mucho cuidado para asegurarse de que lo comprende plenamente y comprende lo que puede hacer para hacerle frente o solucionarlo. Pero primero debe distinguir entre un hecho y un problema. Un hecho es algo que no se puede cambiar. Nuestra edad es un hecho. El tiempo es un hecho. Ciertas cosas simplemente son. No

se pueden alterar. Son hechos. La verdad es que la mayoría de hechos que nos hacen desdichados existen en el pasado. Pero lo que sucedió en el pasado, ahora es un hecho imposible de cambiar. No sirve de nada disgustarnos por un hecho.

¿Qué es, pues, un problema? Un problema es aquello sobre lo que podemos hacer algo. Un objetivo no alcanzado es un problema no resuelto. Un problema existe en el futuro. Es un campo donde podemos centrar nuestra inteligencia y capacidad para lograr un resultado diferente. Un problema, el futuro, está bajo nuestro control, y su resultado se decidirá por lo que hagamos en el presente.

Puede que suene ridículo, pero muchas personas siguen enfadadas, disgustadas, incluso se vuelven disfuncionales en sus relaciones y trabajo por un suceso del pasado que no se puede cambiar. Siguen furiosas o tristes hoy a causa de una relación que se agrió hace años, una inversión que les hizo perder dinero, o un trabajo que no salió bien por las razones que fueran. En lugar de aceptar la situación, es como si metieran todos sus agravios en un saco, y cargaran con él adonde quiera que fueran, listos para sacar su contenido y enseñárselo a cualquiera que muestre interés.

¿De qué le sirve aferrarse a este problema/excusa/sentimiento? Con frecuencia, nos aferramos a algo negativo porque nos protege de arriesgarnos a algo nuevo, como una relación o una nueva actividad profesional. Uno de los sellos distintivos de las personas felices y equilibradas es que miran más allá de sus problemas, de sus feos sapos, los aceptan como sucesos del pasado que no se pueden cambiar, aprenden lo que pueden de ellos, y luego se entregan tan activamente a su vida y trabajo que no tienen tiempo de pensar en ellos.

4. Limpie el estanque de esos feos sapos. Las emociones negativas, independientemente de su origen, son la causa fundamental de casi toda la infelicidad, sufrimiento y frustración en la vida y el trabajo. Si podemos eliminar las emociones negativas (o una parte de ellas), podremos transformar toda nuestra vida. La mente es como un espacio vacío. No

permanecerá desocupado por mucho tiempo. Cuando eliminemos las emociones negativas, nuestra mente se volverá a llenar, de forma natural, con emociones positivas. Cuando eliminamos las malas hierbas, crecen las flores.

Imagínese que le despiden del trabajo y está furioso con su jefe por lo injusto del despido. Después, encuentra un trabajo nuevo y mejor que encaja mucho mejor en sus cualidades y aptitudes especiales, trabaja con personas que le gustan de verdad, y el puesto está mucho mejor pagado que el anterior. Mirando hacia atrás, se da cuenta de que su anterior empleador le hizo un enorme favor al despedirlo y, en lugar de estar furioso, lo recuerda con gratitud.

La Ley del Control dice que nos sentimos felices con nosotros mismos en tanto en cuanto sentimos que controlamos nuestra propia vida, y nos sentimos desdichados en la medida en que sentimos que no tenemos el control o que nos controlan circunstancias o personas ajenas. La realidad es que tenemos el control de una única cosa: nuestra mente. Podemos controlar lo que pensamos. Como dijo Víctor Frankl, superviviente del campo de concentración de Auschwitz: "La última de las libertades humanas... es elegir nuestra actitud en cualquier conjunto de circunstancias, elegir nuestro propio camino".

Uno de los hábitos más útiles que puede cultivar es tomar la decisión de tratar de encontrar la valiosa lección que hay en todo lo que le sucede, en especial si se trata de experiencias negativas. Cuando sufra un revés inesperado o un fracaso temporal (un sapo frío y viscoso), decida que, dado que tiene el control total de sus pensamientos, tratará de descubrir la lección o beneficio que puede extraer de la situación. Con mucha frecuencia, puede conseguir inspiración, ideas, confianza y nuevas oportunidades. ¿Cuál es la lección más valiosa contenida en su máxima dificultad o problema en este momento?

Una situación en sí misma no es lo que hace que nos sintamos felices o infelices. Es al interpretar esa situación como positiva o negativa cuando se desencadena la emoción correspondiente. Al "redefinir" una

experiencia pasada, descubriremos que nuestra respuesta emocional cambia totalmente y nos alivia de viejos sentimientos negativos. Por ejemplo, la primera vez que miramos a un sapo frío y viscoso (o a cualquier persona o situación) y nos imaginamos tocándolo o estando cerca de él, es posible que sintamos que nos repele. No obstante, si lo reinterpretemos y pensamos que los sapos comen mosquitos y que las picaduras de mosquito son muy desagradables, quizá veamos al sapo con nuevos ojos. Redefinir es una herramienta muy importante en la psicoterapia. Con frecuencia, si podemos crear otra perspectiva de nuestra situación, lo que sentimos hacia ella cambia completamente.

5. Drague la ciénaga. Todas las emociones, en especial las negativas, distorsionan nuestra valoración de algo. Una persona presa de una emoción negativa es incapaz de pensar clara y racionalmente. Cuanto más intensa sea la emoción negativa, más se aleja de la realidad quien la sufre y más incapaz se vuelve de razonar con claridad. Habla y actúa de una manera inexplicable y destructiva. Las principales emociones negativas que experimentamos son miedo, duda, preocupación, envidia, celos, odio, resentimiento, indignidad, además de sentirnos ineptos, especialmente en comparación con los demás.

Son cinco los factores importantes que hacen que creemos emociones negativas y nos aferremos a ellas. Se trata de algunos de los peores sapos que existen; nadan en las aguas más oscuras de la ciénaga emocional. Son la justificación, por la cual defendemos nuestra negatividad y nuestro derecho a enfurecernos; la identificación, que hace que nos tomemos las cosas de una manera personal; la hipersensibilidad ante las ideas, actitudes u opiniones de otros hacia nosotros; los juicios negativos, a través de los cuales tendemos a hacer valoraciones negativas de los demás; y, por último, la racionalización por la cual tratamos de dar una explicación socialmente aceptable a un acto que es socialmente inaceptable (es lo que John Assaraf llama "mentiras racionales").

Es imposible mantener una emoción negativa durante mucho tiempo, a menos que podamos echarle la culpa a algo o a alguien de la situación que nos enfurece. En cuanto dejamos de culpar, la emoción negativa se detiene de inmediato, como si apagáramos la luz. El antídoto de las emociones negativas es tan simple y eficaz que resulta casi abrumador. Las personas que han sido negativas, iracundas y desdichadas durante años pueden eliminar sus emociones negativas casi al instante con una simple pero poderosa decisión: aceptar la responsabilidad.

Debido a la Ley de la Sustitución, nuestra mente solo puede mantener una idea en cada momento dado. Puede mantener la emoción positiva de la responsabilidad personal o la emoción negativa de la ira o la culpa. Pero no las dos a la vez. Y la elección siempre está en sus manos. Lo único en todo el universo que podemos controlar es el contenido de nuestra mente consciente. Si decidimos tener el pensamiento positivo "Soy responsable", nos hacemos con el control.

En ocasiones puede ser verdad que quizás le hayan robado, engañado, mentido, estafado, traicionado o herido de innumerables maneras. Quizás haya llegado al aparcamiento y se haya encontrado con que alguien ha rozado el lateral de su coche y luego se ha marchado sin más. En un caso así, usted no es culpable legalmente y nadie puede echarle la culpa. No obstante, a pesar de no ser responsable de lo sucedido, sí que lo es de la manera en que actúe después. Su respuesta está por completo bajo su control. En el poema "Si...", Rudyard Kipling dice: "Si conservas la cabeza cuando, a tu alrededor, todos pierden la suya y te culpan a ti... serás un hombre, hijo mío".

6. Cambie el agua de su estanque. Las ideas, la vida y las experiencias de muchas personas se pueden comparar a un charco de agua estancada, del que el agua nunca sale, donde se crea así un campo de cultivo para la clase de criaturas que viven en aguas salobres. A algunas personas les resulta demasiado fácil no admitir ideas y mensajes frescos, saludables y positivos; repiten y reviven sus pensamientos negativos, y se vuelven, por lo general,

negativas y faltas de motivación en su vida. Pero esto no es para usted.

Nuestra mente es como un ordenador extraordinario que podemos programar previamente para lograr cosas asombrosas. ¿En qué piensa usted la mayor parte del tiempo? Las personas felices y positivas piensan en lo que quieren y en cómo conseguirlo. Las personas infelices y negativas piensan en lo que no quieren y en a quién pueden culpar. Nuestra meta debe ser pensar en lo que queremos, programar nuestra mente para que funcione de forma óptima y nos sintamos de fábula con nosotros mismos la mayor parte del tiempo.

Crear una nueva manera, positiva, de pensar es difícil, pero una vez que la hemos programado en nuestra mente, se vuelve automática y fácil. Por eso, según se dice, Goethe afirmó: "Todo es difícil antes de ser fácil". Piense en un acontecimiento inminente cuyo resultado o consecuencias hagan que se sienta aprensivo o temeroso. Cree una declaración positiva que diga exactamente cómo querría actuar y cuál querría que fuera el resultado; por ejemplo: "Estoy sereno, confiado y tengo el control absoluto de esta entrevista y, al final, consigo el empleo (o la venta)". Cree una imagen clara, vívida y feliz de este resultado ideal, y proyéctelo una y otra vez en la pantalla de su mente subconsciente (visualice).

7. Busque la belleza en los sapos. No es lo que pasa en la vida lo que determina cómo nos sentimos: es cómo reaccionamos ante lo que nos pasa. No son los sapos que hay en nuestra vida, sino la manera en que nos enfrentamos a ellos. Es posible que dos personas tengan la misma experiencia, pero una se elevará por encima de ella y seguirá adelante. La otra quedará aplastada, furiosa, resentida y desdichada durante un largo periodo de tiempo; el mismo suceso, dos reacciones diferentes.

En Estados Unidos, el millonario medio, que ha llegado a serlo por su propio esfuerzo, ha estado en la ruina, o casi, dos o más veces, antes de acabar siendo rico. Pero la razón de que llegara a ser millonario es que aprendió las lecciones de sus primeros errores. Si no hubiera fracasado en los negocios a una edad temprana, nunca habría reunido el conocimiento y la

sabiduría necesarios para triunfar más tarde. Su bancarrota fue traumática cuando sucedió, pero contenía la semilla de la recuperación futura.

Muchas personas pasan por un mal matrimonio o relación que acaba en ira, amargura y sentimientos negativos. Más tarde conocen a su pareja ideal, se establecen y son felices el resto de su vida. Muchas personas casadas felizmente consideran que una relación negativa anterior fue esencial para que reconocieran la relación buena cuando llegó. Admiten que si hubieran seguido con aquella mala relación, habrían sido desgraciados durante meses, o incluso años.

La resistencia de cualquier clase es una fuente importante de estrés, negatividad, incluso de depresión. Lo opuesto es la aceptación. Es importante que aceptemos que en nuestra vida se ha producido un cambio y luego sigamos adelante. Una de las grandes reglas para alcanzar el éxito es aceptar las cosas que han sucedido y que no podemos cambiar. Aceptar que algo es una realidad es el primer paso para hacernos responsables de nosotros mismos y de nuestras emociones, y luego pasar a algo más elevado y mejor.

En contabilidad, uno de los gastos que entran en un balance es el "coste irrecuperable": una cantidad de dinero gastada y desaparecida para siempre. No se puede recuperar, como el gasto en publicidad, o las compras de un equipo que ha quedado obsoleto. En la vida también tenemos muchos costes irrecuperables. Con frecuencia gastamos grandes cantidades de tiempo, dinero y emoción en personas, trabajos o inversiones. Pero se producen reveses y dificultades, y resulta que nuestra inversión se ha malgastado.

En lugar de seguir malgastando nuestra inversión —dedicando más tiempo y emoción a una mala relación o invirtiendo más tiempo en algo que está claro que no tiene ninguna posibilidad de éxito—, debemos aceptar que lo que hemos invertido hasta ahora es un coste irrecuperable y decidimos a abandonarlo. Es una pérdida para siempre. Cuando haya desarrollado la fuerza de carácter para decir: "Estaba equivocado. Cometí un error. He cambiado de opinión", le resultará

mucho más fácil dejar de lado sucesos desafortunados que han ocurrido y aceptar, simplemente, que son una parte normal y natural de su crecimiento y desarrollo personal.

8. Dé un salto adelante con confianza.

Al principio, el estanque tiene unas aguas de manantial frescas y cristalinas, ideales para que los seres vivos crezcan, naden y se multipliquen. ¿Por qué entonces, en lugar de criaturas bellas, sanas y felices, aparecen y prosperan esas emociones negativas de los sapos? La mayoría de las emociones negativas, nada menos que el 99 %, cristaliza en las dos grandes: el miedo al fracaso y el miedo al rechazo.

¿Qué cosa extraordinaria se atrevería a soñar si supiera que no puede fracasar? Esta pregunta ayuda a identificar los miedos que nos detienen. Si tuviéramos una garantía de éxito absoluta en cualquier cosa que intentáramos, probablemente nos entregaríamos a lo que "deseamos de corazón", esa única cosa grande y maravillosa para la que nacimos.

El psicólogo Carl Rogers define a la persona que ha alcanzado los niveles más altos de evolución psicológica como "una persona plenamente funcional". Es alguien que disfruta de un alto nivel de autoestima y satisfacción personal, y que está segura de sí misma y del mundo. La característica más identificable de una persona plenamente funcional es que nunca tiene una actitud "defensiva".

La persona plenamente funcional no cree que tenga que justificarse o dar explicaciones a los demás. Es considerada con las opiniones ajenas, pero vive su vida de acuerdo a sus propias opiniones, sentimientos, valores e ideales. Es cálida, gentil, feliz y encantadora, y de ella se dice que tiene "una personalidad completamente madura y plenamente integrada". Siente que no tiene nada que demostrar a nadie. Alcanzar este nivel de fuerza y satisfacción personal debería ser la meta de todos.

9. Diga adiós a sus feos sapos con un beso. Al hablar de lo que nos impide llegar a ser todo lo que somos capaces de ser, debemos enfrentarnos a sentimientos de culpa y falta de valía. Estos sentimientos pueden sabotear todas nuestras esperanzas

y sueños de éxito si no aprendemos a liberarnos de ellos. El sentimiento de culpa lo hemos aprendido. Los niños no nacen con ningún sentimiento de culpa. Todos los sentimientos de culpa que sentimos cuando somos adultos nos los enseñaron nuestros padres, hermanos y otros durante la niñez. Y como esos sentimientos de culpa fueron algo aprendido, también los podemos desaprender.

Aquí tiene cuatro pasos que puede dar para librarse del sentimiento de culpa que quizá le imbuyeron en la infancia:

1. Desde este momento, no se critique nunca por nada. Nunca diga nada sobre usted mismo que no desee sinceramente que sea verdad.
2. Niéguese a criticar a nadie por nada. Elimine las críticas destructivas de su vocabulario. Sea la clase de persona a quien "nunca se le oye una palabra desalentadora".
3. Niéguese a utilizar la culpa contra otras personas. No intente nunca hacer que alguien se sienta culpable por algo que haya hecho o no hecho.
4. Niéguese a que lo manipulen mediante la culpa. A partir de hoy, rechace cualquier intento de hacer que se sienta culpable por la razón que sea.

Identifique a una persona que lo manipula por medio de la culpa y tome la resolución de poner fin a ese patrón negativo la próxima vez que se produzca. Puede hacerlo fijando unos límites por adelantado. Una vez que haya roto el síndrome de la culpabilidad que tiene con alguien, tendrá la confianza para practicarlos con todos los demás. La mejor manera de seguir fuerte y protegido de los sapos feos que le echan las culpas es ser claro respecto a sus límites desde el principio.

10. Espere lo mejor de su sapo. Muchas emociones negativas surgen de unas expectativas frustradas, lo cual puede suceder cuando los acontecimientos se producen de una manera diferente a lo que esperábamos. Aferrarnos al resultado de una situación es una anticipación. Creemos que determinar por adelantado el resultado

que deseamos nos proporciona el control y la capacidad de planear el futuro, que es, por lo menos en parte, algo imprevisible. La norma es tener claro lo que queremos, pero ser flexibles respecto al proceso para conseguirlo. Procure no dar por sentado que las situaciones serán exactamente como desea. Así no se verá decepcionado cuando, como suele suceder, tenga un resultado inesperado.

Admirar algo que otra persona ha alcanzado o conseguido no es lo mismo que envidiarla. Es bueno desear cosas que otros tienen porque nos motiva para trabajar más y llegar a ser mejores en lo que hacemos. Nuestro deseo de un éxito y unos logros mayores saca lo mejor que hay en nosotros. Debido a la Ley de Atracción Mental, una de las mejores prácticas que podemos cultivar es admirar el éxito y los logros de otros. Establece un campo de energía positiva que atrae a nuestra vida oportunidades para que tengamos éxito y logremos nuestros objetivos.

Debido a la Ley de Repulsión Mental, una de las peores cosas que podemos hacer es envidiar o sentir resentimiento contra otros. Cuando lo hacemos, establecemos un campo de energía negativa que aleja y repele de nuestra vida el éxito y la felicidad. Malinterpretar este concepto básico es una de las principales razones de frustración, fracaso e infelicidad en la vida de muchas personas. Al pensar negativamente en otros, en realidad nos estamos sabotando a nosotros mismos.

11. Deje de aferrarse a esos dolorosos sapos. Tal vez el principio más importante del éxito y la felicidad está contenido en la Ley del Perdón, que dice que estamos mentalmente sanos en la medida en que podemos perdonar, olvidar y desprendernos de cualquier experiencia negativa libremente. Esto no significa que no podamos aprender lecciones valiosas de experiencias desdichadas, sino que separamos el trigo de la paja. Nos tomamos en serio las lecciones y luego dejamos que todo lo demás desaparezca. John F. Kennedy dijo una vez: "Perdona a tus enemigos, pero nunca olvides sus nombres". El perdón no hace que la otra persona se vaya de rositas, solo le afecta a usted y no tiene ningún efecto en el otro.

Según la Ley de Sustitución, podemos decidir deliberadamente tener un pensamiento de perdón que libere nuestra mente como sustituto de cualquier idea de ira o dolor que sigue haciendo que seamos desdichados. Pero aquí está el problema: en el cerebro tenemos un mecanismo del éxito y también uno del fracaso. El del éxito se activa cuando tenemos pensamientos positivos, afectuosos e indulgentes sobre nosotros mismos y sobre los demás, y nos centramos en nuestras metas. Estos pensamientos positivos exigen un esfuerzo consciente, continuo y deliberado por nuestra parte. No aparecen por casualidad, sino por elección.

Por desgracia, el mecanismo del fracaso se pone en marcha automáticamente en cuanto dejamos de pensar en lo que queremos. Esto significa que, si no elegimos deliberadamente tener pensamientos que nos hagan felices, nuestra mente recurre por defecto a los pensamientos negativos que nos hacen desdichados. Por suerte, por la Ley de la Costumbre, si nos disciplinamos para alimentar nuestra mente con pensamientos positivos, esto acaba convirtiéndose en una manera de pensar automática. Cuando pensar positivamente se convierte en costumbre, empezamos a sentirnos optimistas respecto a nosotros mismos y a nuestra vida.

12. Siete claves para conseguir una personalidad positiva. De la misma manera que nuestra dieta física tiene un efecto enorme sobre nuestros niveles de salud y energía, nuestra dieta mental determina en gran medida nuestro carácter y personalidad, y casi todo lo que sucede en nuestra vida. Cuando decidamos de forma clara e inequívoca que vamos a tomar el control de nuestra mente, eliminar las emociones y pensamientos negativos que pueden habernos frenado en el pasado y llegar a ser personas totalmente positivas, podremos lograr nuestra transformación personal. Estas son las siete claves para llegar a ser una persona totalmente positiva:

Háblese de modo positivo controlando su diálogo interior y usando afirmaciones en el modo positivo, presente y personal. Utilice una visualización positiva. Quizá la más poderosa capacidad que tenemos es la de

visualizar y ver nuestras metas como si ya las hubiéramos alcanzado. Relaciónese con personas positivas. Su elección de las personas con quienes viva, trabaje y se asocie tendrá un efecto mayor en sus emociones y en su éxito que cualquier otro factor. Nútrase de un alimento mental positivo. Lea libros, revistas y artículos que eduquen, inspiren y motiven. Nutra su mente con información e ideas que le hagan sentir feliz y confiar más en usted mismo.

Escoja una formación y un desarrollo positivos. Como decía Jim Rohn: "La educación oficial hará que se gane la vida; la autoeducación le dará una fortuna". Tenga hábitos de salud positivos. Tenga un cuidado exquisito de su salud física mediante la alimentación y el ejercicio. Y recargue las baterías de forma regular mediante el reposo y la relajación, sobre todo cuando pase por periodos de estrés o dificultades. Mantenga unas expectativas positivas. Debe esperar siempre lo mejor. Tener expectativas positivas es una de las técnicas más poderosas que puede usar para llegar a ser una persona optimista y para asegurarse unas consecuencias positivas y unos resultados mejores en su vida.

Conclusión

¡Actuar lo es todo! Tome hoy la resolución de poner en práctica las ideas descritas en las líneas anteriores, besar sus sapos, enfrentarse a las situaciones desagradables de su vida y llegar a ser una persona positiva y sana. Empiece por identificar cuáles son los sapos de su vida y acepte su enorme potencial para llevar una vida mejor. Decida ya mismo enfrentarse a cualquier situación negativa que esté presente en su vida. Cambie su modo de pensar en algunos factores como aquellos que le producen ira y hágase responsable de sus emociones.

Niéguese a criticar, condenar o culpar a nadie, por nada. Decida exactamente lo que quiere de verdad en la vida y entonces piense y hable de ello todo el tiempo. Libérese de los sentimientos de culpabilidad negándose a ser manipulado por el sapo de la culpa y a utilizarlo contra nadie más. Trate de encontrar la lección valiosa en

todos los problemas a los que se enfrente, siempre encontrará alguna manera de beneficiarse. Trate a cada persona que conozca como si fuera la más importante del mundo. Por último, practique las siete claves para convertirse en una persona totalmente positiva y libere su potencial para llegar a ser todo lo que es capaz de ser.

Cuando aprenda a soltar sus frenos mentales, perdonar a todos los que le han herido alguna vez de la manera que sea y se dedique a convertirse en una persona excelente en sus relaciones con los demás y en su trabajo, tomará el control de su destino.