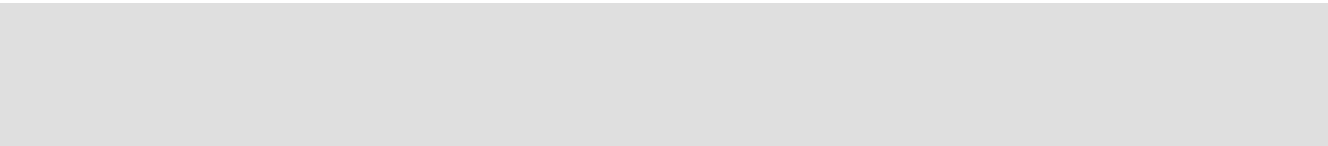


LAS 7 LEYES NATURALES MENTALES

BRIAN TRACY



ÍNDICE

1. LA LEY DE CONTROL
2. LEY DE CAUSA Y EFECTO
3. LEY DE LA CREENCIA
4. LEY DE LAS EXPECTATIVAS
5. LEY DE LA ATRACCION
6. LEY DE CORRESPONDENCIA
7. LEY DE EQUIVALENCIA MENTAL

1

LA LEY DE CONTROL

La ley de control nos dice que te sentirás positivo en la medida en que percibas que controlas tu propia vida, mientras que te invadirá una sensación negativa cuando notes que no ejerces aquel control o experimentes que tu persona se halla influida de manera notoria por una persona o fuerza externa.

Esta ley o principio está ampliamente reconocido en psicología bajo el nombre de teoría del «lugar de control». Generalmente se admite que la mayoría de los estados de estrés, ansiedad, tensión y enfermedad psicosomática aparecen como consecuencia de sentirse la persona controlada o que no controla alguna parte importante de su vida.

Por ejemplo, si sientes que tu vida está a merced de tus deudas, de tu jefe, de tu delicada salud, de tus malas relaciones o de la voluntad de otras personas, lo más probable es que sufras estrés. Este estrés se manifestará en forma de irritación, enfado y resentimiento y, si no se le pone remedio, evolucionará hacia un estado de insomnio, depresión y malestar físico de varias clases.

Tu lugar de control puede tener un carácter interno o externo. Es decir, puedes sentir responsable de tu propia vida, feliz, positivo y confiado o, por el contrario, puedes sentirte controlado por otros, impotente, atrapado y víctima.

En cualquier caso, el hacerte con las riendas de tu vida comienza por el control de tus pensamientos, que es lo único sobre lo que puedes ejercer un completo dominio. Lo que pienses acerca de cualquier situación determina tu sentir sobre ella y este sentimiento es lo que determina tu conducta.

La autodisciplina, el autodomínio y el autocontrol se consiguen desde el momento en que puedes dirigir tu pensamiento. Ninguna persona o situación puede hacerte sentir algo; solo la forma de pensar sobre una determinada persona o situación te hace sentir eso que sientes.

Básicamente, hay dos formas de controlar cualquier situación que te esté causando estrés o malestar psíquico. La primera es pasar a la acción, enfrentarte a ella y hacer algo para cambiarla; en otras palabras, imponerte a la situación y convertirla en algo diferente. La segunda consiste en desaparecer, quitarte de en medio. Hay veces que puedes recobrar el control apartándote de la persona o de la situación y dedicándote a hacer cualquier otra cosa.

En ocasiones, lo mejor que puedes hacer con una situación que crees incontrolada es que desaparezca. Si has acabado alguna vez alguna relación conflictiva o has dejado un trabajo desagradable, recordarás lo bien que te sientes cuando das por finalizada tu lucha. Desde el momento en que decides no resistir más, empiezas a recobrar tu sentido del control.

La ley de control te explica por qué es tan importante para ti tener decisión y saber exactamente lo que quieres. La confianza en uno mismo que da el sentirse con el control de algo, es lo que nos hace comprender que las personas que tengan un propósito claro y un plan preconcebido siempre tendrán ventaja sobre las que sean indecisas e inseguras.

Haz un examen de las distintas áreas de tu vida utilizando una lista de confrontación mental y entérate de en cuáles te sientes positivo y con control y en cuáles no. A continuación párate a pensar en las cosas concretas que podrías hacer para tener dominio sobre aquellas parcelas de tu vida que te estén causando desasosiego. Piensa también cuáles serían aquellas situaciones que tendrías que dejar de lado para sentirte mejor.

Una de tus mayores responsabilidades es la de llevar tú mismo el timón de tu vida. Este sentido de control es la base en la que te tienes que apoyar para alcanzar un mayor éxito y felicidad en el futuro; asegúrate de que sea sólida como una roca.

2

LEY DE CAUSA Y EFECTO

La ley de causa y efecto puede enunciarse afirmando que en la vida todo efecto tiene una causa específica. Es tan importante que ha sido bautizada con el nombre de «la ley de hierro del universo». Proclama que todo sucede por alguna razón, se conozca ésta o no. No existen hechos accidentales. Vivimos en un universo ordenado, regido estrictamente por leyes; esta idea es crucial para la comprensión del funcionamiento conjunto de todas las leyes o principios.

La ley de causa y efecto nos dice que hay determinadas causas del éxito y determinadas causas del fracaso; que hay causas específicas para la salud y para la enfermedad y que también las hay para la felicidad y la infelicidad. Si hay un efecto que desees vehementemente producir en tu vida, lo único que tienes que hacer es retroceder hasta sus causas y repetirlas. Si hay un efecto en tu vida que te esté originando desazón, actúa del mismo modo: retrocede hasta sus causas y elimínalas.

Esta ley es tan simple que deja perpleja a la mayoría de la gente. Las personas, por sistema, hacen o repiten una y otra vez aquellas cosas o situaciones que les producen infelicidad y frustración, culpando a los demás y/o a la sociedad de sus problemas.

Se dice que no deja de ser una forma de demencia «hacer las mismas cosas del mismo modo con la esperanza de obtener resultados diferentes». En cierta manera todos hemos caído en esto en más de una ocasión. Lo que tenemos que hacer es enfrentarnos abiertamente a esta tendencia y tratar de corregirla.

En el libro de los Proverbios se dice que «lo que un hombre siembra es lo que cosecha». Pues bien, a esta versión de la ley de causa y efecto se le llama también la ley de siembra y recogida; o sea, que lo que siembres será lo que recogerás o, invirtiendo la oración, lo que hoy cosechas es lo que has sembrado en el pasado. Si en el futuro quieres recoger una cosecha diferente en cualquier terreno de tu vida, tienes que plantar desde ahora semillas diferentes; esta afirmación es perfectamente válida en el ámbito de las «semillas mentales».

La más importante interpretación que de la ley de causa y efecto - o de siembra y recogida - puede hacerse es la de que «los pensamientos son causas y las condiciones efectos».

Tus pensamientos son las causas primarias de las condiciones de tu vida. Todo lo que forma parte de tu experiencia ha comenzado con alguna forma de pensamiento, ya sea tuyo o de alguien más.

Todo lo que eres o llegues a ser, será el resultado de tu modo de pensar. Si cambias la calidad de tu pensamiento, cambiarás la calidad de tu vida. El cambio de tu experiencia exterior traerá consigo el cambio de tu experiencia interior. Recogerás lo que has sembrado. Ahora mismo lo estás haciendo.

Lo hermoso de esta ley inmutable es que incorporándola a tus esquemas mentales podrás tener un control completo de tu pensamiento, de tus sentimientos y de tus resultados. Mediante la aplicación de la ley de causa y efecto te pondrás tú mismo en armonía con la ley de control. Inmediatamente te sentirás mejor y más satisfecho contigo mismo.

Cualquier aspecto relativo al éxito o fracaso en tu vida puede ser interpretado con arreglo a esta ley básica. Si siembras las causas adecuadas, cosecharás los efectos deseados. Si tratas bien a los demás, ellos te tratarán bien a ti. Siempre sacarás de la vida lo que inviertas en ella y, da la casualidad, que eres precisamente tú quien lleva el control de las inversiones.

3

LEY DE LA CREENCIA

La ley de la creencia nos dice que aquello en lo que creamos emocionalmente es lo que en definitiva se convierte en nuestra realidad. Cuanto más intensamente creas que algo es verdad, más posibilidades hay de que ese algo se convierta en algo absolutamente verdadero para ti. Si tú crees en una cosa, no es posible que te puedas imaginar que esa cosa sea de otra manera. Tus creencias te dan una especie de visión encajonada y hacen que ignores toda información que te llegue que no esté de acuerdo con lo que has decidido creer.

No se cree lo que se ve, sino que se ve lo que se cree; por ejemplo, si estás profundamente convencido de que estás llamado a ser algo grande en la vida, harás, pase lo que pase, todo lo posible para avanzar hacia esa meta. No habrá nada que te detenga.

Por otro lado, si crees que el éxito está supeditado a la suerte o a la casualidad, te descorazonarás y te contrariarás fácilmente cuando las cosas no te salgan según tu conveniencia. Tus creencias te empujan tanto hacia el éxito como hacia el fracaso.

Por regla general, la gente adopta una de las dos formas que hay de mirar el mundo. La primera es la que se llama visión benevolente. Si tienes esta visión, lo normal es que creas que el mundo es un sitio bastante bueno para vivir. Tienes tendencia a ver el lado bueno de la gente y de las situaciones y a creer que a tu alrededor lueven oportunidades que podrás aprovechar sin problemas. Crees que, aunque no eres perfecto, no dejas de ser en general una persona bastante buena. Tienes fe en un futuro en el que tienen cabida tú y los demás. Eres por encima de todo optimista.

La otra forma de mirar el mundo es la de la visión malevolente. Una persona con una visión de esta clase generalmente adopta una postura negativa y pesimista hacia ella misma y hacia la vida. Cree que es «inútil luchar contra el poder constituido», que «el rico es cada vez más rico y el pobre cada vez más pobre» y que «trabajos lo duro que trabajos, si no tienes agarraderas, no te servirá de nada».

Este último tipo de persona ve la injusticia, opresión y la desgracia en todas partes. Cuando las cosas le van mal, como casi siempre le sucede, lo achaca a la mala suerte o a la maldad de la gente. Se considera víctima. Debido a esta actitud, no le gusta su modo de ser ni siente respeto por sí misma.

Huelga decir que la gente que manifiesta creencias optimistas es la que posee un carácter inquieto y la que construye y crea el futuro. Suelen ser personas positivas y animadas y ven el mundo como un lugar bueno y acogedor para vivir. Han gestado actitudes mentales que les permiten responder positiva y constructivamente a los inevitables altibajos que depara la vida cotidiana. Un aspecto clave de tu viaje hacia el éxito es el desarrollo y mantenimiento de esta visión del mundo benévola y positiva.

Quizá los mayores obstáculos mentales que tendrás que sortear son los que te pongan tus creencias autolimitativas. Creencias tuyas que de alguna forma te limitan. Aquellas que te retienen al impedirte que emprendas proyectos y que te hacen ver cosas que sencillamente son falsas.

A veces crees que tienes una inteligencia limitada porque tus notas académicas son mediocres o no pasan del promedio. Puedes pensar que andas corto en capacidad creativa o en la facultad de aprender y recordar. Acaso llegues a convencerte de que no rindes mucho, o de que no eres despierto para las cuestiones de dinero. Alguna gente piensa que no puede adelgazar, dejar de fumar o ser atractiva para los representantes del sexo opuesto.

Pues bien, pienses lo que pienses, si lo crees con la suficiente fuerza, formará parte de tu propia realidad. Y no olvides que andas, hablas, te comportas e interactúas con los demás de una manera acorde con tus creencias. Aun siendo tus creencias enteramente falsas, si estás convencido de ellas, serán para ti verdades como puños.

Solemos aceptar con excesiva facilidad que somos limitados en algo y tendemos a ignorar o rechazar cualquier evidencia que contradiga lo que ya hemos decidido creer. Desconoces por completo lo que eres capaz de hacer realmente, no seas tan rápido en venderte barato. Niégate de entrada a aceptar limitaciones de tu potencial, probablemente puedes hacer mucho más de lo que crees.

Muchas de tus creencias autolimitativas no tienen en absoluto fundamento. Están basadas en una información negativa que has recibido y aceptado sin más como verdadera. Pero una vez aceptada como verdadera, tu creencia las convierte en un hecho para tí y hacen el mismo daño tanto si las conoces como si no.

4

LEY DE LAS EXPECTATIVAS

La ley de las expectativas establece que todo lo que esperes con una determinada certeza se convertirá en tu propia profecía de autocumplimiento. Dicho de otro modo, lo que consigas en la vida no tiene necesariamente que ser lo que quieres, sino lo que esperes. Tus expectativas ejercen una poderosa e invisible influencia que hace que las personas se comporten y las situaciones se desarrollen según tus previsiones.

Por tu forma de hablar sobre cómo piensas que resultarán las cosas, se diría que en cierto modo estás constantemente actuando como adivino de tu propia existencia. Las personas acostumbradas al éxito suelen tener autoexpectativas llenas de certidumbre y positivismo. Esperan tener éxito, esperan gustar, esperan ser felices, y casi siempre se salen con la suya.

La gente que tiene poco éxito se caracteriza por sus expectativas negativas, fatalistas y pesimistas. Esto hace que de alguna manera las situaciones se resuelvan de la forma esperada; es decir, teñidas de negativismo.

La fuerza de tus expectativas está en proporción directa a la consideración que te merezca la validez de la fuente. Cuanto más grande sea la consideración que dispenses a otra persona, mayor será la influencia que él o ella ejercerá sobre las expectativas que tengas de ti mismo.

Las expectativas que producen impacto en tu vida tienen cuatro fuentes. La primera son las expectativas de tus padres. Todos estamos inconscientemente programados para responder más o menos a las expectativas que nuestros padres tenían formadas de nosotros y que nos fueron comunicadas mientras crecíamos. La necesidad de tener el beneplácito de nuestros padres perdura incluso después que éstos no estén ya con nosotros. Si tus padres esperaron de ti un buen comportamiento, si te mostraron su confianza y te estimularon de forma positiva a que tuvieses la mejor actuación posible o que llegases a ser lo que más pudieses, su manera de actuar sin duda tuvo una enorme influencia en la persona en la que definitivamente te has convertido. Si por el contrario, como sucede en muchos casos, tus padres no tuvieron de ti ningún tipo de expectativas o las que tuvieron fueron negativas, puede que todavía te sientas inconscientemente obligado a no desmentir a tus padres.

La segunda fuente de expectativas que afecta a tu conducta está personalizada en tu jefe y en lo que éste espera de tu actuación en el trabajo. La gente que depende de jefes que manifiestan expectativas positivas suele ser más feliz en su trabajo, tener mejor actuación y conseguir más cosas que aquella otra cuyos jefes

adoptan posturas negativas o críticas. Dado que las expectativas de aquellas personas de las que dependen tus ingresos proyectan una fuerte influencia sobre tí, no es probable que te sientas feliz y seguro trabajando para gente con actitudes y comportamientos negativos.

La tercera fuente está constituida por las expectativas que de ti tienen tus hijos, tu esposa y tus empleados. En este caso eres tú quien tiene un fuerte impacto en la personalidad, conducta y actuación de la gente que busca en ti guía y protección. Cuanto más importante seas en la vida de la otra persona, más poderosamente influirán tus expectativas en su actuación. Quizá la más efectiva y predecible conducta motivacional que puedas adoptar sea la de esperar lo mejor de los otros. Ten por seguro que entonces ellos tratarán siempre de quedar bien ante ti.

Muchas personas atribuyen su éxito en la vida a la influencia de alguien respetable que constantemente reconocía sus méritos y les expresaba su confianza en que llegarían a ser algo más que de lo que eran en esos momentos. Quizá la cosa más amable que puedas hacer por tu prójimo es decirle: «Confío en ti. Sé que puedes hacerlo».

La cuarta fuente son las expectativas que tienes de ti mismo. Lo notable de las expectativas es que puedes fabricarte las tuyas propias. Puedes crearte tu propio aparato mental, tu forma peculiar de abordar el mundo, así como esperar lo mejor de ti en cada coyuntura. Tus propias expectativas son en sí mismas lo suficientemente poderosas como para neutralizar cualquier otra expectativa negativa que alguien pudiera tener de ti. Puedes crear a tu alrededor un campo de energía mental positiva si esperas con fervor sacar algo en limpio de cada situación.

Imagínate que vas todo el día de un lado para otro creyendo que algo bueno te va a suceder. Piensa cuánto más positivo, optimista y jovial serías si estuvieses absolutamente convencido de que todo se conjura para hacerte feliz y exitoso.

Nunca podrás elevarte por encima de lo que marquen las expectativas que tengas de í mismo. Puesto que esas expectativas están completamente bajo tu control, asegúrate que sean coherentes con lo que quieras que suceda. Espera siempre lo mejor de ti.

Cuando empieces a trabajar de modo consciente con esta ley mental, te harás para siempre con un poder que es prácticamente ilimitado. La fuerza de las expectativas positivas puede cambiar por sí sola tu personalidad y el signo de tu vida.

5

LEY DE LA ATRACCION

La ley de atracción es esencial para la comprensión de la condición humana y afirma que eres un imán viviente. De forma inevitable atraes hacia el círculo de tu vida a aquellas personas y situaciones que estén en armonía con tus pensamientos dominantes. Las almas gemelas se atraen. Los pájaros del mismo plumaje van juntos en bandadas. Todo lo que en tu vida hayas atraído hacia ti, lo has hecho por la clase de persona que eres y especialmente por tu forma de pensar.

Tus amigos, tu familia, tus relaciones, tu trabajo, tus problemas y tus oportunidades han sido atraídos hacia ti por tu modo habitual de pensar en cada una de estas áreas.

Tenemos un ejemplo de esto en música llamado el principio de resonancia simpática. Si se colocan dos pianos separados en una habitación grande y se golpea en uno de ellos la nota «do», se puede ir seguidamente hacia el otro piano para observar que en él la cuerda correspondiente a la nota «do» está vibrando con idéntica intensidad que la cuerda hermana del primer piano. Pues bien, según este mismo principio, tú tiendes a conocer y relacionarte con gente y situaciones que vibran en armonía con los pensamientos y sentimientos que te dominan.

Si miras cada uno de los aspectos de tu vida, tanto positivos como negativos, te darás cuenta de que todo tu mundo está fabricado por ti y que, cuanta más carga emocional pongas en un pensamiento, más grande será la intensidad de la vibración y más rápidamente atraerás hacia tu vida a gente y situaciones que sean afines a dicho pensamiento.

Esta ley siempre está actuando a tu alrededor. No tienes nada más que pensar en un amigo o en una amiga y lo más probable es que el teléfono esté sonando con él o ella al otro lado de la línea. Decides hacer algo e inmediatamente después comienzan a llegarte ideas nuevas y ayudas. Eres como un imán atrayendo limaduras de hierro.

Mucha gente se retrae porque no sabe cómo trasladarse desde donde se encuentra hasta donde quiere ir. Con la ley de atracción, sin embargo, no es necesario tener todas las contestaciones antes de comenzar. Siempre que tengas claro lo que quieres y con la clase de gente que te conviene asociarte, terminarás arrastrándola dentro de tu vida.

Tus pensamientos constituyen una forma de energía que vibra a una velocidad determinada en función del nivel de intensidad emocional que acompañe al pensamiento. Cuanto más excitado o temeroso estés, más rápidamente tus pensamientos irradiarán de ti y atraerán hacia tu vida personas y situaciones afines.

La gente feliz y alegre parece que atrae a otra gente alegre y feliz. La persona que posea conciencia de prosperidad parece que encuentra ideas y oportunidades para hacer dinero. La ley de atracción actúa en todas partes y en todo momento.

Puedes tener más, ser más y hacer más porque puedes cambiar como persona. Puedes cambiar tus pensamientos dominantes por medio de un riguroso ejercicio mental. Puedes autodisciplinarte enfocando tus pensamientos hacia lo que te interese y rehusando pensar sobre lo que no te convenga.

De la persona que utiliza la ley de atracción de un modo positivo se dice que tiene suerte. Ésta es sin duda otra manera de intentar explicar por qué tantas buenas cosas y tanta gente provechosa se ven acogidas en el seno de la vida de aquellos que tienen muy claras sus metas y son perennemente optimistas sobre su consecución.

6

LEY DE CORRESPONDENCIA

La ley de correspondencia es quizá la más importante de todas y es en muchos sentidos una ley sumarial que explica muchas otras leyes. Establece «que lo de fuera es una proyección de lo de dentro». Nos viene a decir que tu mundo exterior es un fiel reflejo de tu mundo interior. Esta ley declara que puedes saber lo que está pasando dentro de ti con solo fijarte en lo que está pasando a tu alrededor.

Toda la dinámica de la vida es un ir de dentro hacia afuera. Tu mundo externo expresivo se corresponderá con tu mundo interno pensante y emocional.

Tu mundo externo de relaciones vendrá determinado por la persona que lleves dentro; o sea, por tu verdadera personalidad interna. Tu salud será la que configuren tus actitudes mentales internas. Tu mundo exterior de logro económico e ingresos irá parejo a tu mundo interno de pensamiento y preparación. La forma en que la gente responda y reaccione ante ti será un reflejo de tu actitud y comportamiento hacia ella.

Tu forma de conducir y cuidar tu coche se corresponderá en todo momento con tu estado mental. Cuando te sientas positivo, confiado y creas que controlas tu vida, tu hogar y tu lugar de trabajo estarán bien organizados y tu coche recibirá la atención adecuada. Si el trabajo te agobia, te sientes frustrado o no eres feliz, entonces tu casa, tu lugar de trabajo e incluso el armario donde guardas tus cosas reflejarán el estado de desorden y confusión que te invade. En cualquier parte puedes percibir los efectos de esta ley de correspondencia.

Todo se manifiesta desde el interior hacia el exterior. El craso error que cometen muchas personas es que se dedican más bien a hacer que a ser. Creen que pueden conseguir las cosas que quieren practicando ciertos métodos y técnicas. Al final se dan cuenta de que una práctica adecuada es necesaria pero no suficiente.

Debes procurar cambiar. Tienes que convertirte internamente en una persona distinta si quieres conseguir externamente resultados de otra índole. Y ten presente que este cambio de personalidad no se puede fingir por mucho tiempo, si es que se puede fingir.

La mayoría de las personas tratan de mejorar o cambiar algunos aspectos de su vida intentando que sean los demás los que cambien. No les gusta lo que ven reflejado en el espejo de su vida y se aplican en darle brillo al espejo en vez de ir a lo que realmente es la causa del reflejo.

Siempre te manifiestas ante los demás como realmente eres. Raras veces puedes engañar a alguien. Y la única forma que tienes de cambiar las cosas externas es cambiar las cosas internas.

Una de las más trascendentales preguntas que puedes hacerte es: «¿Qué clase de persona tendría que ser para ganarme el respeto de la gente que me interesa y para llevar la clase de vida que deseo llevar?».

7

LEY DE EQUIVALENCIA MENTAL

La ley de equivalencia mental, también llamada ley del pensamiento, en realidad puede considerarse como una reafirmación de las leyes anteriores. En esencia nos viene a decir que los pensamientos por sí mismos toman cuerpo real. Es decir, cuando tus pensamientos son repetidos e imaginados de forma vívida y están cargados de emociones, llegan a convertirse en tu misma realidad. Para bien o para mal, casi todo lo que has conseguido en la vida se debe a tu propio pensamiento.

Los pensamientos se convierten en cosas. Toman vida por sí mismos. Primero los tienes tú, pero luego son ellos los que te tienen a ti. Las más de las veces actúas de manera consecuente con lo que estás pensando. Al final llegas a ser lo que piensas: si cambias tu pensamiento, cambiarás tu existencia.

Todo lo que sucede en la vida, ha sido generado por el pensamiento. De aquí que la reflexión sea la cualidad esencial de las personas que tienen éxito. Llegar a ser un buen pensador implica utilizar tus poderes mentales de tal modo que estén en todo momento al servicio de tus más preciados intereses.

Cuando empiezas a pensar de forma positiva y segura sobre los aspectos cruciales de tu vida, te haces con el control de lo que te está sucediendo. Pones tu vida en armonía con la causa y el efecto. Siembras causas positivas y recoges efectos positivos. Empiezas a creer con más fuerza en ti mismo y en tus posibilidades. Esperas resultados más positivos. Atraes hacia ti más gente y situaciones positivas y pronto los resultados externos de tu vida comienzan a corresponderse con tu mundo interior de pensamiento constructivo.

Toda esta transformación tiene su origen en tus pensamientos. Cambia tu modo de pensar y tu vida cambiará o debe de cambiar. Lo único que tienes que hacer es crear el equivalente mental de lo que quieras experimental en tu realidad. Todo lo demás te llegará por su peso.

Las leyes mentales actúan constantemente y, aunque sus efectos físicos no se ven con tanta facilidad, funcionan durante el cien por ciento del tiempo. Si tu vida marcha bien, ello significa que tus pensamientos y tus actividades están en línea y en armonía con estas invisibles leyes mentales. Por contra, si tienes problemas de cualquier tipo, es un indicio casi seguro de que estás transgrediendo una o más de estas leyes, tengas o no tengas idea de ellas. Dado que son cruciales para tu felicidad, es conveniente que te familiarices con ellas y las integres en todo lo que hagas.

Al estudiar las vidas y las biografías de personas que gustaron de las mieles del éxito, descubrimos que la mayoría de ellos, consciente o inconscientemente, seguían estas leyes y, como resultado de esto, eran a menudo capaces de hacer en dos o tres años muchas más cosas que las que podría hacer una persona normal a lo largo de toda su vida. De hecho, todos los éxitos que dejan huella son consecuencia de organizar la vida de acuerdo con estos principios generales.

¿Qué es lo que hay en tus actitudes, creencias, expectativas y comportamientos que te está causando problemas con los demás ? ¿ Qué es lo que piensas sobre tu peso, forma física, apariencia personal, dieta y descanso ? ¿ De qué modo estas creencias te están ayudando o perjudicando ? ¿ De qué manera tus pensamientos afectan a tu trabajo, a su calidad y al nivel de satisfacción que obtienes de lo que haces ? ¿ Qué es lo que te gustaría incrementar o mejorar ? ¿Cuáles son tus aspiraciones y expectativas en lo concerniente a tu bienestar material ? ¿ Cuánto te gustaría ganar y por qué ? ¿ Cuáles son las creencias, las actitudes y las expectativas que hoy en día están configurando tu mundo ? ¿Cuál de ellas necesita que cambie ?

Si eres sincero contigo mismo, te darás cuenta de que el pensamiento es limitado al enfocar alguno de los aspectos anteriores. Se trata de un fenómeno absolutamente normal. Encarar con sinceridad los hechos que a uno le afectan es el punto de partida de nuestra mejora personal.

FIN

* * *