

Edición gratuita ilimitada para amigos de **Tu Calidad de Vida**.

# ***El Alquimista de las Emociones***

***(Edición reducida)***



***“Este es un regalo para que lo disfrutes y lo compartas con las personas que quieras. Eres libre de imprimirlo, fotocopiarlo o enviárselo a quién quieras regalárselo.”***

Podemos seguir compartiendo reflexiones, ideas y demás cosas en:

Facebook: <https://www.facebook.com/tucalidaddevida>

Twitter: <http://twitter.com/TuCalidaDeVida>

<http://elalquimistadelasemociones.blogspot.com/>

<http://tucalidaddevida.wordpress.com/>

<http://www.tucalidaddevida.es/>

## PRÓLOGO

Es probable que este documento haya llegado a ti porque estemos conectados en Facebook, Twitter o en algún Blog de Tu Calidad de Vida, o quizás algún amigo común te lo haya hecho llegar, de una u otra manera, espero que lo disfrutes y te sea ameno y fácil de leer.

Mi idea es hacer un pequeño esbozo de lo que será el libro: “*El Alquimista de las Emociones*”, que cómo sabrás es un proyecto en el que estoy trabajando desde hace algún tiempo.

En esta “edición reducida” trato algunos temas por separado de una manera somera y liviana, con la idea de plantear unos conceptos que “atacaré” con mas profundidad en el libro, acompañándolos de algunos ejemplos prácticos o algún pequeño relato o cuento que me ayude a ilustrar el texto.

Los temas aquí tratados son los siguientes once:

- 1. ALQUIMIA MENTAL – La transmutación de los pensamientos**
- 2. SINCRONICIDAD Y SERENDIPIA**
- 3. EL PODER DEL PENSAMIENTO NEGATIVO Y POSITIVO**
- 4. RESILIENCIA y FELICIDAD**
- 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**
- 6. LA INDEFENSIÓN APRENDIDA**
- 7. SER UN LÍDER, EN DIEZ DÍAS**
- 8. ACABA CON EL MIEDO A EQUIVOCARTE**
- 9. LOS VAMPIROS EMOCIONALES**
- 10. LOS ZOMBIES ANÍMICOS**
- 11. LOS PIRÓMANOS DE LA ILUSIÓN**

Espero que te gusten y lo compartas.

## *¿Por qué el título: “El Alquimista de las Emociones”?*

Hay numerosas personas que me preguntan por el título. Quieren saber el motivo de llamarle de esa manera, “*El Alquimista de las Emociones*”.

Algunos me insinuaron que si lo hacía para que recordase al libro de *Paulo Coelho, El Alquimista* y que de esa manera tuviese *tirón*, otros me preguntan si lo hago por introducir en el título la recurrente palabra “*emociones*”, que por lo visto parece que *está de moda*, incluso hay quien me dice si he buscado un título que no *dice nada*, para poder utilizarlo en cualquier tipo de texto... pues nada de todo eso.

Para poder explicar mejor el motivo de ese título, es conveniente que antes veamos un concepto, relativamente nuevo, que me empezó a rondar por la cabeza hace algunos meses: *La alquimia mental*, o la *transmutación de los pensamientos*.

### **1. ALQUIMIA MENTAL – La transmutación de los pensamientos**

El arte o la ciencia de **La Alquimia**, perseguida, ansiada y estudiada desde hace cientos de años, afirmaba que se podían convertir metales simples en **ORO**.

Así, desde la antigua Mesopotamia, durante la edad media y hasta nuestros días, científicos, doctores, investigadores y demás personas de ciencia, se han afanado en conseguir la fórmula de la transmutación de los metales para convertir, después de numerosas pruebas y ensayos, diversos metales en el preciado metal dorado.

La historia, la literatura y las leyendas están plagadas de numerosos episodios de luchas, sangre y disputas por conseguir tan preciosa fórmula.

### **¿Qué es para mí la Alquimia Mental?**

Pues si la antigua ciencia trataba sobre la conversión o transmutación en oro de metales simples, para mí la **Alquimia Mental**, es la transformación de nuestros pensamientos simples, negativos o poco provechosos y motivantes en pensamientos preciados, enriquecedores y motivantes, en pensamientos dorados, en riqueza mental.

Dicha *Alquimia Mental*, trataría el arte o ciencia de conocer los mecanismos de nuestra mente para controlarlos y dominarlos para nuestro provecho y poder cambiar esos pensamientos que nos dañan y no nos ayudan en nada, en pensamientos que si nos sirvan en nuestra vida cotidiana y nos ayuden a lograr

nuestra *Calidad de Vida*, es decir, que te lleven a encontrar ***Tu calidad de Vida***.

La *Alquimia Mental* es una capacidad que debemos aprender para enriquecer nuestra vida y la de los que nos rodean. Si logramos conseguir la fórmula de la transmutación de los pensamientos negativos y destructivos en pensamientos positivos y edificantes, lograremos el mayor tesoro que podemos conseguir, mas valioso que un viejo baúl repleto de monedas de oro. Con ese tesoro, podremos lograr alcanzar cualquier meta que nos propongamos, pues nuestra actitud es el motor del vehículo hacia nuestro destino.

Se dice que un 90% de nuestro tiempo estamos preocupados por cosas que el 90% de ellas no ocurrirán, esto es curioso, somos los números uno de la autoflagelación, nos encanta pensar en todas las posibilidades negativas, recrearnos en ellas y sufrir por ellas... un poco absurdo ¿no?

Nosotros somos nuestro mayor aliado y nuestro peor enemigo, somos la persona mas destructiva que podemos conocer... y a veces ejercemos como tales.

Es importantísimo, para nuestra salud mental y física, dejar de flagelarnos, dejar de quejarnos, dejarnos de victimismos y soltar ese lastre que no nos deja avanzar hasta donde queremos llegar.

Debemos aprender a eliminar pensamientos hirientes y transformarlos en pensamientos positivos. Si somos capaces de hablarnos a nosotros mismos con frases motivantes y positivas, nuestra mente creará el escenario que queremos habitar.

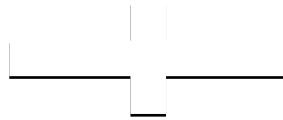
Nuestra mente es el “arma” mas poderosa del mundo y aún no sabemos utilizarla. Las personas “normales” usamos un 10% de capacidad mental... pero personas como Albert Einstein o Stephen Hawkins, que han demostrado ser superdotados utilizaban un 12%... imagínate lo que nos queda por aprender.

El poder del pensamiento positivo y de la visualización es fundamental y debemos utilizarlos a nuestro favor. Hay pruebas que demuestran que si una persona está mirando un objeto, luego se retira y le dicen que piense en ese mismo objeto, se activan las mismas partes del cerebro cuando lo está mirando que cuando piensa en él, el cerebro no distingue lo visto de lo pensado. Es decir, si pensamos en positivo nuestro cerebro lo asimila como cierto y nos ayudará a llegar a nuestra meta.

Cómo decía antes debemos practicar la Alquimia Mental, y conseguir transformar toda esa energía desperdiciada en pensamientos negativos en energía positiva y pensamientos positivos, edificantes, gratificantes y motivantes.

Debemos convertir todos esos “pensamientos basura” en **ORO**, que enriquezca nuestra vida y la de los que nos rodean.

Ahondando en el tema, que parece de reciente acuñación, de **La Visualización**, me gustaría hacer alguna reflexión sobre este fenómeno, que en ningún caso es un fenómeno “moderno”, ya se ha escrito, y mucho, sobre la visualización, aunque con otros términos.



## 2. SINCRONICIDAD Y SERENDIPIA

A menudo damos el carácter de “*casualidad*” a situaciones que vivimos y que no podemos dar una explicación racional, son situaciones que parecen que ya hemos experimentado, o que parece que se nos presentan por algún motivo predestinado, pero ¿realmente es casual, causal o acausal?

Estos dos términos, *SINCRONICIDAD* y *SERENDIPIA* no son sinónimos, pero podríamos decir que guardan algunas coincidencias en su esencia. Tanto la Sincronicidad, cómo la Serendipia podemos entender que parten de lo inexplicable, son dos fenómenos a los que no los podemos tratar desde nuestra lógica, y salen de lo que señala la frontera de nuestro sentido común (que es el menos común de nuestros sentidos).

Vamos a ver cada uno de estos dos fenómenos por separado.

### **La Sincronicidad**

Este término lo acuñó el famoso psicólogo Carl Gustav Jung, hace 50 años, Jung lo utilizaba para referirse a «la simultaneidad de dos sucesos vinculados por el sentido pero de manera acausal». Es un fenómeno que todos hemos experimentado; veamos varios ejemplos:

- Recuerdas a alguien que hace tiempo que no ves y poco después te lo encuentras.
- Piensas en un país y al poco tiempo conoces a un oriundo de dicho país.
- Te ronda una duda por la cabeza y de repente, encuentras un libro que te la aclara.

En nuestro concepto de las cosas, estamos acostumbrados en pensar en la ley de causa-efecto, es decir, todo para por algo, todo efecto sucede por una causa. Pero ¿cómo suceden estos hecho “sincronizados”?

Últimamente se ha puesto de moda el concepto de “**la atracción**” y “**la visualización**”, nombres nuevos para fenómenos viejos, me explico, ¿podríamos decir que *La Ley de la Atracción* es a lo que Jung le llamó

Sincronicidad en 1.952 en un artículo llamado "Synchronizität als Prinzip akausaler Zusammenhänge" ("Sincronismo como principio de las conexiones acasuales")?.

Pues me contesto yo mismo: probablemente.

Todos hemos vivido una experiencia de Sincronicidad. Pero mi opinión sobre este fenómeno es clara:

**Debemos aprender a interpretar este fenómeno. No ocurre por casualidad, así que debemos buscar su significado.**

La red está llena de artículos sobre Sincronicidad, sobre el "efecto Pauli", sobre Carl G. Jung, etcétera.

Te invito a investigar este fenómeno y a que compartas experiencias te hayan ocurrido a ti o a personas de tu entorno, comprobarás que a muchos nos ha ocurrido situaciones similares.

Pasemos al segundo fenómeno.

### **La Serendipia**

Este fenómeno es muy curioso, te pongo un ejemplo:

"Hace mas de 500 años, un marino de procedencia latina, parte del Puerto de Palos para viajar a India. Pretende tomar una ruta marina distinta y pone rumbo al oeste. Meses después "descubre" lo que luego se llamaría América... aunque él, por si acaso había acertado, llamó indios a los aborígenes que encontró en esas tierras."

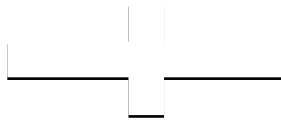
Otro ejemplo:

"Alexander Fleming, en 1922, estaba analizando un cultivo de bacterias tratando de hallar un compuesto que pudiera matar bacterias sin destruir los glóbulos blancos como hacía el fenol en la época. Por accidente se le cayó una lágrima sobre la placa de petri y observó que al cabo de un tiempo éste aparecía con la zona afectada sin señal de bacterias. Tras extraer la enzima causante descubrió el antibiótico"

Creo que es suficiente con esos dos ejemplos, la Serendipia es un hallazgo al que se llega de forma inesperada, sin buscarlo... conscientemente.

Me pregunto: ¿Por qué ocurren las Serendipias?, ¿Por casualidad?...

Yo **NO** creo en las casualidades, pero no tengo una explicación racional para este fenómeno. La historia está plagada de ellos, desde Colón, hasta Newton al que le cae una manzana para que piense en la Teoría de la Gravedad... curioso.



### **3. EL PODER DEL PENSAMIENTO NEGATIVO Y POSITIVO**

¿Qué poder tiene nuestro pensamiento sobre nosotros?, ¿Cómo influyen nuestros pensamiento en nuestra vida, en nuestro destino?, ¿Realmente existe el poder de la atracción?

Todas estas preguntas tienen una respuesta afirmativa, nuestro pensamiento es capaz de moldear nuestra personalidad y está preparado para ayudarnos a cambiar nuestra conducta.

Debido a que estamos preparados genéticamente desde hace miles de años para sobrevivir, nuestro cerebro tiene facilidad para recordar los episodios desagradables y frustrantes de nuestra vida, con el fin de que aprendamos de ellos y en posteriores situaciones similares, seamos capaces de solucionar el problema.

Tenemos mas facilidad para recordar lo malo que lo bueno, y esto no es porque nuestro cerebro nos quiera hacer daño o amargarnos la vida, sino porque de esa manera, aprendemos de los errores.

Hace miles de años nuestros antepasados cavernícolas si eran atacados por una bestia y salían con vida, podían reconocer el peligro mas adelante si se encontraban en una situación similar y volver a salir airosos.

Hoy por hoy, nos pasa algo similar, en situaciones que tienen un desenlace desgraciado para nosotros, nuestro recuerdo nos dejará ese episodio latente en nuestro subconsciente con el fin de que aprendamos de esta situación y podamos resolverla satisfactoriamente en otros momentos similares.

Cuando no sabemos superar esas situaciones aparece la depresión.

Hay que entender que este mecanismo de defensa que tiene nuestro cerebro, haciéndonos recordar momentos amargos y desagradables, es en sí mismo un sistema de aprendizaje ante situaciones traumáticas. Debemos saber entender este mecanismo y salir adelante en situaciones difíciles, dándole sentido al recuerdo recurrente de la desgracia.

Pero volviendo al título del artículo, ¿Qué poder tiene el pensamiento negativo o positivo en nosotros?

Nuestro cerebro no distingue realidad de ficción, y es autosugestivo, es decir, SE CREÉ LO QUE PENSAMOS.

Si le mandamos información a nuestro cerebro sobre nosotros constantemente, el cerebro lo procesa, sin plantearse si es real o no, tanto para lo bueno como para lo malo.

Si nos llevamos durante un tiempo diciéndole a nuestro cerebro que somos lo peor de lo peor y que somos un desastre, nuestro cerebro no lo discutirá y modificará nuestra conducta hacia ese pensamiento que hemos enviado.

Por otro lado, si informamos a nuestro cerebro, a base de pensamientos, anhelos y deseos, de que somos los mejores, de que vamos a triunfar, de que vamos a conseguir lo que nos proponemos, y además esto lo acompañamos con visualización, nuestro cerebro cumplirá con nuestro encargo y nos preparará el camino.

De este tema nos habla la PNL (Programación Neurolingüística):

“Programación Neurolingüística significa que nuestros pensamientos están conformados de palabras, de lenguaje (lingüística) y este lenguaje califica lo que nos rodea con palabras y estas viajan por las neuronas para crear un programa. Cuando repetimos ciertas palabras con frecuencia se va convirtiendo este mensaje en un programa. Estos programas ya instalados producen emociones que dirigen nuestras conductas y nuestras reacciones.

Esto quiere decir que a lo largo de toda nuestra vida hemos instalado cientos de programas desde antes de nacer. Al principio de nuestra vida, los programas fueron instalados por nuestros padres, abuelos, familiares; más adelante por nuestros maestros, amigos y por los medios de comunicación. Estos programas los aceptamos sin darnos cuenta si nos favorecen o nos dañan. Simplemente allí están. También tenemos programas que nosotros mismos hemos instalado y de igual manera, algunos son buenos y otros no tanto.”

En definitiva, tenemos el poder de cambiar nuestra conducta Y NUESTRA VIDA a través de nuestro pensamiento.

Cómo decía anteriormente, si esto lo acompañamos con visualización es muy efectivo, nuestro cerebro no distingue si una imagen es real o no lo es, si creamos una imagen de éxito en nuestro cerebro, una imagen consiguiendo lo que queremos, una imagen de ganador, viéndonos en esa imagen cómo queremos estar en un futuro, nuestro cerebro nos ayudará a convertir ese deseo en realidad.

Evidentemente, acompañando a esos pensamientos y visualizaciones con trabajo y dedicación es cómo conseguiremos que nuestro cerebro nos ayude a conseguir lo que queremos, ya que sin esfuerzo es imposible conseguirlo.





#### 4. RESILIENCIA y FELICIDAD

Hace tiempo que vengo escuchando otro concepto que, aunque como término es reciente, si me resulta familiar desde hace muchos años: **La Resiliencia**.

Si acudimos al nuevo catecismo de nuestro siglo, es decir, a la Wikipedia, este sería su significado:

*“El término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Cuando un sujeto o grupo (animal o humano) es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.”*

Dicho de otro modo, quizás mas coloquial, la resiliencia es la capacidad para superar las adversidades y transformarlas de manera que nos puedan servir de experiencia para sucesivas vivencias.

La resiliencia, es el espíritu del Ave Fénix, ave mitológica del tamaño de un águila, de plumaje rojo, anaranjado y amarillo incandescente, de fuerte pico y garras. Se trataba de un ave fabulosa que se consumía por acción del fuego cada 500 años, para luego resurgir de sus cenizas.

La personalidad resiliente, tiene la capacidad de, una vez azotado por un contratiempo grave, resistir al envite y ser capaz de afrontar la realidad, transformando ese contratiempo de manera positiva y constructiva. Tiene la fortaleza del junco o la caña de bambú, que aunque se golpeé o el viento la azote, tiene la fuerza suficiente para adoptar de nuevo su posición erguida.

##### Los puntos fuertes de la Resiliencia:

- **Autoestima:** Este es el punto fundamental, la autoestima se cimienta en un buen aprendizaje y una buena estimulación en la infancia.
- **Introspección:** Capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. Muy importante en la edad juvenil para no dejarse llevar por grupos de presión.
- **Independencia:** Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- **Capacidad de relacionarse:** Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento.

- **Iniciativa:** Capacidad de exigirse y ponerse a prueba en tareas exigentes.
- **Humor:** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
- **Creatividad:** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión.
- **Moralidad:** Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores.
- **Capacidad de pensamiento crítico:** Es una capacidad fruto de las combinación de todas las otras y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre y se proponen modos de enfrentarlas y cambiarlas.

Por otro lado, el título habla de **FELICIDAD**, concepto un poco ambiguo, ya que cada uno tenemos una idea de que es la felicidad para nosotros, hace unos días oí una definición de felicidad a la que le vengo dando vueltas en la cabeza:

***“Felicidad es gozar de buena salud... y no tener memoria”***

Esta definición es curiosa y discutible, ya que sería imposible ser feliz sin recuerdos reconfortantes, aunque si somos capaces de olvidar las experiencias aversivas, creo que si que llegaríamos a ser un poco mas felices.

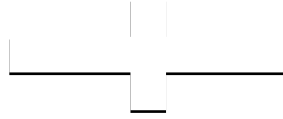
Para mí la felicidad es un concepto temporal, creo que tanto la felicidad, como la infelicidad, son momentos en los que se dividen nuestra vida, nadie es siempre feliz o infeliz para siempre.

Enlazando los dos conceptos *RESILIENCIA* y *FELICIDAD* pienso que están ligados. Para ser felices, debemos ser selectivos con los recuerdos, es decir, conservar los reforzantes y olvidar los aversivos, y debemos de potenciar nuestra capacidad de resiliencia, aprender de los errores, de los problemas y los traumas.

Tenemos que crear una personalidad resiliente, aunque esta se forja en la niñez con el refuerzo positivo y las muestras de cariño de nuestros padres, debemos de tratar de modificar nuestra manera de encarar los problemas.

Saber ver los problemas de manera proporcionada, sin tragedias innecesarias y buscando las soluciones en vez de quedarnos con la sensación de angustia y pánico ante un problema.

Por último, tenemos que hacer que nuestros hijos forjen una personalidad resiliente, fomentando su autoestima y reforzando positivamente sus actos, haciéndoles fuertes ante la adversidad.



## **5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Hace algún tiempo que me estoy informando sobre este concepto, y me parece mentira que apenas se le dé importancia en la educación de nuestros hijos, sobre todo, teniendo en cuenta la importancia que tiene para la gestión de conflictos y las relaciones personales.

Resulta curioso observar cómo personas con un altísimo nivel intelectual fracasan en la vida y cómo personas con aparentes coeficientes de inteligencia más bajos triunfan y se relacionan mejor. En esto juega un papel principal la Inteligencia Emocional.

Pido perdón de antemano si al tratar de compartir mis impresiones sobre este tema cometo algún error técnico, pero no soy psicólogo (de momento...)

### **¿Qué es ser inteligente?**

Entendemos por inteligente al que tiene muchos conocimientos, pero sabemos que hay personas muy inteligentes que no llegan a conseguir sus objetivos vitales, no son felices o no llegan a donde quieren llegar, sin embargo, hay personas que no entrarían en nuestros cánones clásicos de inteligencia y, sin embargo, sí que llegan a cumplir con sus expectativas y logran sus objetivos. Entonces ¿qué es ser inteligente?, ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Según los entendidos, nuestra parte izquierda del cerebro controla la parte cognitiva, es decir, los conocimientos. En la parte derecha, más concretamente en la zona lateral temporal, en el lóbulo de la ínsula, se localizan las emociones, los sentimientos, los recuerdos, todo aquello que tiene que ver con nuestro funcionamiento afectivo, con la Inteligencia Emocional.

Cuando oímos que a partir de los 12 años nos resulta muy difícil aprender cosas nuevas, se refiere más bien a conocimientos a datos, sin embargo sí que podemos aprender hasta la edad adulta a manejar y gestionar nuestras emociones. Esto se debe a que la experiencia nos facilita el aprendizaje, ya que en algún momento habremos cometido algún error y habremos sufrido por ello. La inteligencia emocional, nos ayuda a saber relacionarnos con los demás y a

saber aplicar los conocimientos que hemos aprendido, adaptándonos a nuestro entorno de una manera positiva y provechosa.

Para centrarnos en el tema, tengamos en cuenta la definición Robert Cooper sobre la Inteligencia Emocional:

***“Es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos propios y ajenos”***

Vamos por partes:

**SENTIR**, la capacidad de sentir nuestras emociones, nuestros sentimientos, a veces no queremos o no podemos sentirlos porque nos ponemos una venda ante un sentimiento que no nos gusta.

**ENTENDER**, que no existen emociones negativas ni positivas, sino agradables y desagradables, y éstas últimas, las desagradables nos avisan de la naturaleza de la situación que estamos experimentando en ese momento y nos indica que tenemos que tomar el camino correcto para encarar esa situación.

**CONTROLAR**, a veces no controlamos nuestras emociones o reacciones, controlar las nuestras reacciones es fundamental para nuestras relaciones interpersonales. Como dijo Aristóteles sobre el enfado, este se debe de tener “con la persona correcta, en la intensidad correcta, momento correcto, forma correcta y motivo correcto.” A veces lo pagamos con quien no debemos y somos desproporcionados. Controlar no significa, en este caso, anular, sino saber gestionar las reacciones y emociones.

**MODIFICAR**, nuestras emociones y las emociones que provocamos en los demás. Este definitivo paso es primordial en la Inteligencia Emocional. Saber modificar nuestras reacciones para mejorar nuestra calidad de vida y la de los demás.

## **La Inteligencia Emocional y sus habilidades prácticas**

La Inteligencia Emocional determina nuestro potencial para aprender y desarrollar las habilidades prácticas que se basan en estos 5 elementos:

### **- AUTOCONOCIMIENTO**

La autoconciencia, capacidad de reconocer un sentimiento mientras está ocurriendo para poder modificar esta reacción, emoción o estado anímico. Conocer la vinculación entre nuestros deseos, nuestros pensamientos y nuestros estados anímicos. Conocer nuestros puntos fuertes y débiles y saber escuchar a otras personas para conocernos mejor desde otro punto de vista.

## - **AUTOCONTROL**

Gestión de mis emociones, no se trata de reprimir sentimientos o emociones, sino de saberlos manejar. No es el encendido o apagado de un equipo de música, sino el botón del volumen. Saber controlar nuestra reacción ante algún cambio en nuestro entorno.

## - **MOTIVACIÓN**

La motivación es la conducta dirigida hacia un fin y la automotivación se pone a prueba cuando las situaciones externas empeoran. La confianza en uno mismo es fundamental para la automotivación. El optimismo y el entusiasmo son vitales para la motivación, así como la persistencia y la resistencia al fracaso.

## - **EMPATÍA**

Saber ponerse en el lugar del otro y ver el conflicto desde su punto de vista. Entender al otro y hacérselo saber. Saber escuchar activamente.

## - **HABILIDADES SOCIALES**

Un conjunto de habilidades sociales que se desarrollan como el liderazgo, el trabajo en equipo, la capacidad de persuasión, la capacidad de cooperación o servicio.

En nuestra vida cotidiana las emociones nos pueden facilitar o dificultar nuestras relaciones personales. Aprender a desarrollar o mejorar nuestra Inteligencia Emocional nos ayudará a mejorar nuestra vida, nuestras relaciones sociales, de pareja, de negocios, en general cualquier interacción personal.



## **6. LA INDEFENSIÓN APRENDIDA**

Probablemente este *término psicológico* te resulte poco familiar, pero lo vas a reconocer rápidamente. Para mí, la *Indefensión Aprendida* es uno de nuestros mayores enemigos, ya que nos corta las alas ante una **posible** huida hacia la felicidad, cuando estamos en un mal momento.

El término se lo debemos a Martin Seligman, un psicólogo contemporáneo, especializado en los aspectos positivos de la psicología. Vamos a ver de qué se trata:

La Indefensión Aprendida es una conducta con la que las personas "aprendemos" que estamos indefensos, y aún con una **salida posible** de una situación traumática, **no** vemos esta salida y pensamos que es inútil cualquier esfuerzo para mejorar. La Indefensión Aprendida, nos lleva a creer que cualquier cosa que hagamos será para nada y que nuestra situación no mejorará de ninguna manera.

Esta actitud, que nos lleva a tener una conducta derrotista y negativa, puede deberse a algún fracaso anterior que nos ciega ante cualquier otro problema posterior y nos ata las manos para poder tratar de zafarnos de ese problema que nos acucia, sin ver las posibles alternativas que se nos presentan para salir de esa situación.

### ***¿Cómo superar la Indefensión Aprendida?***

Debemos intentarlo siguiendo estos pasos:

1. Entender que se trata de una percepción y no de una realidad inamovible.
2. Asumir que todo pasa (malo y bueno) y que cada día es nuevo y está repleto de posibilidades.
3. Encontrar formas creativas de afrontar la situación amenazante, hay salida.
4. Apoyarse en personas que tengan otra forma de afrontar los problemas (asociación con personas positivas).
5. Volver a analizar la situación en busca de ángulos positivos.
6. Aceptar, adaptarse y esperar un mejor momento para actuar, si se considera que realmente nada puede cambiarse aquí y ahora.
7. Centrarse en los aspectos positivos, en vez de enfocarse en el problema o en sus posibles consecuencias negativas.



### **7. Ser un LIDER en 10 días**

**Si realmente quieres ser un líder. Si quieres recibir cada día cientos de emails pidiéndote consejo. Si quieres despertar interés y tener magnetismo personal. Si quieres que las personas, a tu paso, te alaben. Si quieres que desde los balcones te lancen pétalos de rosas y jazmines. Si quieres que decenas de personas callen cuando tu comienzas a hablar. Si quieres, también, que en las próximas generaciones nazcan miles de niños a los que sus padres, en la pila bautismal, los bendigan con tu nombre... sigue estos diez pasos... ¡ si puedes !**

Evidentemente he **exagerado un poco** en el preámbulo anterior, es imposible cambiar todos nuestros hábitos en diez días ¿o no?, pero vamos a ver una serie de cualidades que te harán llegar a ser un líder con más facilidad, entendiéndose por liderazgo el conjunto de capacidades que un individuo tiene para influir en un conjunto de personas, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo en el logro de metas y objetivos. También se entiende como la capacidad de tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar a un grupo o equipo.

Vamos con esas diez cualidades, una para cada día:

### **Día 1º- Convence, primero, al que te mira desde el espejo.**

Tu fan número 1, el responsable de marketing y publicidad de tu personalidad, tu manager o representante es la persona que te mira desde el espejo cada mañana. Es a esa persona a la que tienes que convencer, en primer lugar, de tu valía.

El primer día lo dedicaremos a repetirnos una y otra vez todas nuestras aptitudes y puntos fuertes. Eres un ser único, no hay nadie como tú, ni lo habrá jamás sobre la faz de la tierra.

Tienes todos los ingredientes del éxito, con la suficiente actitud podrás conseguir lo que te propongas.

Piensa lo siguiente: Tanto si piensas que fracasarás, cómo si piensas que conseguirás el éxito, en ambos casos, **ACERTARÁS.**

### **Día 2º- Desarrolla una personalidad edificante.**

A partir del segundo día, trabaja en este importante aspecto. Aprende a tener una actitud edificante. Trata de edificar con todos tus comentarios. Edificar es lo contrario que demoler, y a veces somos “demoledores” con nuestros comentarios.

Cuando hables sobre alguien, EDIFICA, habla de los aspectos positivos de esa persona, sobre todo, si no está delante. Lo peor de un “líder” es que critique a otros a sus espaldas. No entres en conversaciones demoledoras, ese no es lugar para un líder.

Se constructivo en la crítica y siempre destaca los aspectos positivos de las personas y situaciones. Eso hará que la gente quiera estar a tu lado.

### **Día 3º- Aprende a preocuparte realmente por los demás.**

Empieza a aprender a escuchar. Las personas valoran sobremanera a las personas que las escuchan. Todos queremos que nos dediquen cinco minutos de tiempo.

Aprende a escuchar, a recordar los nombres de las personas. Créate el hábito de interesarte por su familia, si tienen pareja, si tienen hijos (sus nombres), las personas te lo agradecerán.

Te verán como alguien cercano. Sobre todo aprende a escuchar activamente, que la otra persona “vea” que la estás escuchando.

### **Día 4º- Sé autodisciplinado.**

Márcate un objetivo claro, comunícalo a los que te rodean, establece objetivos a corto, medio y largo plazo, y trabaja duro para conseguirlo.

Debes marcarte un objetivo y comprometerte de tal manera con él, que no tengas miedo en comunicárselo a los que te rodean. Eso dirá de ti que eres una persona con metas claras y transmite seguridad a los demás.

Establece metas a corto plazo, estas metas son metas de seguimiento, fáciles de abordar y te imprimirán seguridad en ti mismo.

Las metas a medio y largo plazo serán una consecución de ir cumpliendo las de corto plazo, llegarán en su momento.

Las personas, se dejarán guiar por ti, si ven que tienes clara tu hoja de ruta hacia el éxito.

### **Día 5º- Aprende a hablar desde el corazón, sé apasionado.**

Se apasionado en tu misión, si transmites pasión se contagiará. Una persona apasionada en un objetivo, genera a su alrededor un clima de positivismo que ayuda a sus semejantes a conseguir sus metas.

Habla con pasión sobre tu misión y la misión de los demás. Todos buscamos a una persona a nuestro lado que nos dirija con pasión y con las ideas claras.

### **Día 6º- Aprende a ser proactivo.**



Os dejo una definición de proactividad: **“El término proactivo refiere a una actitud que puede ser observable en cualquier ser humano y que se caracterizará principalmente entre otras cuestiones por el asumir el control de su vida de modo activo, es decir, lo estático, lo permanente, para una persona que decide como forma de vida adoptar la proactividad no existirá más si es que alguna vez existió, ya que la iniciativa en el desarrollo de acciones marcadas por la audacia y la creatividad serán la manera natural de actuar y comportarse de una persona proactiva/o.”**

Una persona proactiva toma las riendas de su vida, no se deja avasallar, ni desmotivar por nadie. El proactivo, maneja su vida y sabe adaptarse, modificarse y actualizarse para sacar máximo provecho a las oportunidades que le surgen (o a las oportunidades que él crea con su actitud).

### **Día 7º- Aprende a practicar la comunicación asertiva.**

“Como estrategia y estilo de comunicación, la **asertividad** se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la **agresividad** y la **pasividad** (o no asertividad). Suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos.

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia”.

La comunicación asertiva se puede entrenar y nos servirá para poder comunicarnos con cualquier persona sin crear conflictos innecesarios. Un líder que se precie, debe ser asertivo, para poder comunicarse sin herir sensibilidades, aun cuando está dando un punto de vista contrario al de la persona que tiene enfrente.

### **Día 8º- Desarrolla la credibilidad.**

Nadie sigue a un líder, si no cree en él. Sé claro, sincero y honesto.

La credibilidad es fugaz y como se consigue se puede desvanecer en el aire. Trabajemos este particular aprendiendo a ser sinceros y creíbles.

No debemos temer ser claros y sinceros, aunque tenemos que aprender a decir lo que pensamos, pero sobre todo pensar, muy bien, lo que decimos.

### **Día 9º- Refuerza tu carisma.**

Estamos casi llegando al final, el noveno día trabajaremos el carisma. El carisma es la cualidad de atraer y “cautivar” a los demás. Desde un punto de vista positivo y sin afán manipulador, debemos de reforzar nuestro carisma, entrenando nuestra capacidad de oratoria, nuestra apariencia y sobre todo, nuestra autoestima.

Un líder carismático es aquel que transmite aun cuando está callado.

El principal aspecto es trabajar con nuestra autoestima, es primordial tener confianza en nosotros mismos, para ser carismático.

Tenemos que trabajar en nuestra forma de comunicarnos, en qué decimos y en cómo lo decimos, mejorar nuestra capacidad de hablar en público.

Hemos de cuidar nuestro aspecto exterior, la primera impresión es muy importante así que, en la medida de nuestras posibilidades, debemos de tener un aspecto inmejorable.

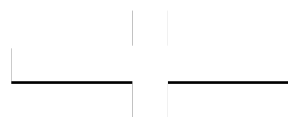
### **Día 10º- Cualquiera puede ser un líder, sin ser el jefe.**

Por último recuerda que aunque no tengas una responsabilidad jerárquica sobre el grupo de personas, aunque no seas el “jefe”, puedes ser el líder, así que ten en cuenta que el líder no tiene nada que ver con el puesto que ocupas, porque el líder se elige, no se impone.

Da igual en que grupo de personas te encuentres, tu puedes ser el líder, el que lleva la voz cantante, al que siguen los demás, el que dirige el barco.

El líder, sin disponer necesariamente de esta autoridad jerárquica, tiene también capacidad de decidir la actuación del grupo en base a la influencia que ejerce, que viene determinada por la "autoridad moral" que ejerce sobre el resto del equipo.

***Hasta aquí estos diez aspectos, que aunque el título decía que se pueden aprender en diez días, creo que nos llevará algo mas de tiempo. Trabaja cada uno de ellos y lograrás ser un referente para el grupo al que pertenecer.***



## 8. ACABA CON EL MIEDO A EQUIVOCARTE

**Ya habrás oído muchas veces que quien no se equivoca no aprende, que quien no se embarca no se marea, o que el que inventó la bombilla se equivocó mil veces...**

Partimos de que esa parte ya la tenemos superada, ya lo sabemos, igual que sabemos que la manera mas segura de viajar es en avión... y aun así, **tenemos miedo** a volar.

El miedo es irracional, no se puede tratar desde la racionalidad, el miedo es inherente al ser humano, es un mecanismo de defensa ante lo desconocido.

Pero déjame aclararte algo, el miedo, en si mismo, es algo positivo, el miedo trabaja como un aliado nuestro, igual que la fiebre. Cuando tenemos fiebre, quiere decir que se están encendiendo las alarmas de nuestro organismo, la fiebre nos indica que algo está fallando en nuestro cuerpo, que algo va mal.

El miedo tiene el mismo *modus operandi*, te está avisando de que algo puede salir mal, te indica que pueden haber problemas.

Una vez hecha la analogía entre miedo y fiebre, avancemos en el tema:

- Cuando un organismo extraño, entiéndase bacteria o virus, invade nuestro cuerpo, se activan los mecanismos de alerta que producen la fiebre.
- Cuando vamos a acometer una acción o vamos a afrontar una situación desconocida, nos invade el miedo.

Podríamos en este punto, entender que el miedo nos sobreviene ante algo que desconocemos, miedo a algo que no controlamos, miedo a una situación que no dominamos.

Para mi este tipo de miedo es una reacción causada por falta de confianza en nosotros mismos, es una muestra de que nos infravaloramos. Evidentemente, ese miedo no le atacaría a alguien que irradia seguridad en si mismo.

Pensad por un momento en cómo reacciona un perro ante alguien que tiene miedo y cómo reaccionaría el mismo perro ante alguien sin miedo. Seguro que coincidimos en que el perro ladraría al inseguro y le lamería los zapatos al seguro de sí mismo. Finalmente la apreciación de que *el miedo se huele*, creo que es verdad.

Por lo tanto, el miedo ataca al miedoso... esto podría convertirse en un bucle, es decir, la pescadilla que se muerde la cola.

Al miedo hay que burlarlo. Tenemos que engañar al miedo. Tenemos que confundirlo.

Volvemos al ejemplo del perro. ¿Quién no ha pasado por delante de un perro y ha fingido no tener miedo? eso funciona. El perro nos mira, y se tumba a dormir, pensando, "*con este no tengo nada que hacer, no me tiene miedo*".

Así pues, debemos actuar como si no tuviésemos miedo. A fuerza de crearnos el hábito de actuar, "*como si no tuviésemos miedo*", éste desaparecerá.

Debemos de dar la sensación, a nosotros los primeros, de que dominamos la situación. Tenemos que irradiar seguridad. !!! Actuemos con seguridad!!!

Al actuar así, aumentamos las probabilidades de éxito al 300 %.

Y ¿Qué pasa si nos equivocamos?, pues nada, simplemente, debemos estudiar cada paso que hemos dado y encontrar en que nos hemos equivocado, esto nos dará mas seguridad para la segunda ocasión.

El éxito es el camino, no la meta. Donde se aprende realmente es en la equivocación. Al fin y al cabo, Edison inventó 1 forma de hacer una bombilla y descubrió 1000 maneras en las que la bombilla no enciende.

Recuerda, irradia seguridad en ti mismo, si constantemente te repites que eres un inútil, créeme, al final te convencerás.



## **9. LOS VAMPIROS EMOCIONALES**

**La tarde iba cayendo con paso firme. Una bandada de pájaros volaron sobre mí, ruidosos, buscando el abrigo de algún caserón abandonado ante la proximidad de la penumbra... en unos minutos todo oscurecería.**

Aceleré el paso. Mi sombra alargada se mezclaba en el suelo con la de los sauces que bordeaban el camino y a lo lejos se escuchaba el ulular de algún búho marcando su territorio. El paisaje, antes bucólico de la campiña, se tornaba amenazante y misterioso.

Una fría sensación de soledad me invadía el cuerpo, mis músculos se tensaban ante la repentina sensación de desasosiego que me empezaba a entumecer las rodillas. Eché de menos mi chaqueta.

Unos minutos después todo era oscuridad, hasta que mis ojos se acostumbraron a la luz de la luna y pude recuperar algo de visión.

Todo pasó de repente, de la nada apareció un ser ávido de morder un cuello desprevenido. Una criatura desesperada en busca de succionar el alma de cualquier víctima que se acercase a su morada. Un ente demoníaco que me esperaba, al borde del camino, con la terrible intención de absorber hasta el último aliento de mi vida, la última gota de mi sangre.

Se abalanzó sobre mí. Y en un tono lastimoso y casi imperceptible masculló:

- ¿A que no sabes que me ha pasado hoy? !Que mala suerte, todo me pasa a mí!... soy un desgraciado.

- ¿Otra vez?, ¿Que tal ha pasado ahora, hombre?- Pregunté con interés.

- Si es que todo me pasa a mí, no puede ser, todo se confabula en mi contra, soy un inútil, un pitraco, una manzana podrida, no sirvo para nada, un desastre.....

- No hombre, no, ¿Cómo dices eso, hombre?

- Que NO, que no sirvo para nada...

Y así, estuve hasta las 4 de la mañana tratando de consolar, sin éxito, a este Vampiro Emocional.

## **¿ QUÉ ES UN VAMPIRO EMOCIONAL ?**

El vampiro emocional no busca tu sangre, cómo el mitológico personaje de novela de terror, sino que busca y consume tu energía.

Te busca para descargar toda su negatividad y todos sus problemas encima de ti, pero sin ningún propósito de enmienda; es decir, es la típica persona que te envuelve, te absorbe, te manipula, se desahoga, y luego se va, dejándote totalmente debilitado y agotado anímicamente.

El vampiro emocional no tiene intención de cambiar y mejorar su situación, simplemente, quiere recargarse su batería y dejarte a ti, " apagado o fuera de cobertura ".

## **¿ COMO RECONOCER A UN VAMPIRO EMOCIONAL ?**

Realmente no es difícil, no se esconde bajo una capa, ni duerme de día y huye del sol. Es fácil identificarlos.

- Siempre se están quejando de su situación.
- Se quejan a discreción, es decir, tiene varias víctimas.
- No tienen intención de cambiar.
- Prometen cambiar actitudes y en cuanto le das la espalda, vuelven a las andadas.
- Siempre hablan sobre ellos mismos y nunca escuchan.

## **¿ COMO DIFERENCIARLOS DE OTRAS PERSONAS ?**

A veces encontramos personas que nos explican sus problemas en busca de ayuda. Necesitan ayuda y debemos de dársela. La diferencia entre éstos y los Vampiros Emocionales, consiste en que éstas personas ponen de su parte en arreglar su problema, las ves luchando contra los obstáculos y, si son fuertes, llegan a cambiar y mejorar su situación.

## **CONSEJO ANTE LOS VAMPIROS EMOCIONALES**

Mis consejos son los siguientes:

No te involucres demasiado hasta que identifiques si es un Vampiro Emocional o no.

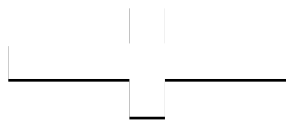
No le soluciones TU el problema, escúchalo, dale consejos y ánimo y que trabaje él en la solución.

Date un margen de dos o tres conversaciones similares, si ves que la cosa sigue igual, que no cambia, dale largas antes de que le crezcan los colmillos. Cambia de acera cuando lo veas.

Si has detectado que es un Vampiro Emocional, la forma de alejarlo es haciendo lo contrario de lo que él quiere que hagamos; es decir, dale la razón, si te dice que no tiene solución, dile que tú tampoco la ves. No le des apoyo y ánimos, cuando se dé cuenta de que no le sigues la corriente, se irá a buscar a otra víctima.

## CONCLUSIÓN

***De vez en cuando un Vampiro Emocional, se te puede acercar para volcar sobre ti toda su negatividad, tienes que estar alerta y tener preparados los ajos, la estaca y el crucifijo.***



### 10. LOS ZOMBIES ANÍMICOS

***En el artículo anterior hablamos sobre: “Vampiros emocionales y otras criaturas oscuras”. Éste artículo gustó mucho, pero el enunciado avisaba que había más almas siniestras, pues esta es otra criatura oscura, el Zombie Anímico, el negativizador.***

El **Zombie Anímico**, es un ser similar a los que podemos ver en las películas de George A. Romero, son seres que vagan sin alma por la ciudad, caminan lenta y pesadamente emitiendo gruñidos y dejando tras de sí un pestilente rastro de destrucción, sus mirada opacas y agonizantes divisan el terreno en busca de alguna víctima a la que comerle el cerebro y sorberle hasta la última gota de esperanza que le quedaba para sobrevivir.

Son criaturas en busca de almas cándidas, que tienen todavía luz en la mirada, y que en cuanto detectan un hálito de positividad a su alrededor, se ciernen sobre su víctima para lanzar sobre él toda su negatividad, anulando la iniciativa y la personalidad de su martirizado, que irremediamente pasará a formar parte de las huestes de zombies anímicos, y seguirá la misión de aniquilar ilusiones.

El **Zombie Anímico**, se manifiesta a las primeras de cambio y son fáciles de identificar, ya que muchos de ellos empiezan sus negativas e hirientes frases diciendo: “*Te voy a ser sincero...*”, “*Mira, yo soy muy claro...*” o la mas peligrosa; “*Yo soy muy positivo, pero...*”. Cuando escuches esto, empieza a huir.

El **Zombie Anímico**, el negativizador, es un ser amargado que proyecta su incapacidad y sus frustraciones en los demás, tratando de que nadie a su alrededor tenga la mas mínima posibilidad de triunfar.

En su ánimo está el ir desgastando cualquier atisbo de iniciativa de mejora por nuestra parte y tratará de ponernos de manifiesto todas las trabas y problemas que nos vamos a encontrar en nuestro camino.

## COMO DEFENDERNOS DE ELLOS

En primer lugar, piensa por un momento que en ninguna película de zombies el protagonista, si quiere sobrevivir, va en busca de ellos. A menudo solemos ir a contarle nuestros proyectos, buscando su aprobación, ERROR, no vayas a buscar a un **Zombie Anímico** para contarle tus proyectos de futuro, a no ser que quieras que te destruya la ilusión. Por lo cual el primer punto sería mantenerlos alejados, y si crees que son ellos los que van a venir a buscarte, mas vale que selles las puertas y ventanas de tu casa clavando tablones de madera por dentro.

Por otro lado, agradece la crítica, es decir, cuando venga en Zombie y nos suelte su parrafada, cuando termine, dile: “muchas gracias, lo tendré en cuenta”, no entres en discusión, la mejor forma de ganar una guerra es no entrar en combate.

## EVITA LA EXPOSICIÓN A ZOMBIES ANÍMICOS

Ten claro que somos animales de imitación, si te rodeas de gente negativa, te volverás como ellos. Este ejemplo es claro, hasta en los perros y las personas, no te has fijado que con el paso del tiempo un perro y su dueño terminan pareciéndose hasta físicamente.

Rodéate de gente positiva, elimina de tu dieta los elementos nocivos y dañinos, es decir, busca la asociación con personas que te aporten equilibrio y cosas positivas.

Evita las conversaciones negativas o destructivas, si alguien empieza a hablar en esos términos, vete de ese lugar o dile que esa conversación no te interesa.

En definitiva, por mala suerte para ellos, existen numerosos **Zombies Anímicos**, ahí afuera, detéctalos y evítalos. A veces se les conoce hasta por la expresión de la cara, como sabes La cara es el espejo del alma, pero en el caso de los **Zombies Anímicos**: La cara es el espejo de su culo, en cuanto veas una cara de ese tipo, ya sabes, pies en polvorosa.





## 11. LOS PIRÓMANOS DE LA ILUSIÓN

**Cuando empecé a pensar en redactar este artículo pensé en titularlo: “ Los pincha globos”, enseguida entenderéis por qué...**

Pensad en un niño que lleva toda una semana esperando el fin de semana para salir con sus padres a un parque de atracciones. Ilusionado cuenta cada día como uno menos que le falta para que llegue el esperado domingo, apenas puede conciliar el sueño cada noche pensando en ese algodón de azúcar gigantesco y en un bonito globo de colores que le pedirá a su padre que le compre con el que se paseará, orgulloso, por todo el parque.

Los días de espera pasan hasta que llega el feliz domingo. Se levanta muy temprano despertando, nervioso, a sus padres. Desayuna en un periquete, se viste deprisa y en poco tiempo está dentro del coche con un nudo en el estómago de camino al parque de atracciones.

Una vez pasada la entrada y dentro del parque, llama su atención un payaso con grandes zapatos verdes y nariz roja que, a lo lejos, grita:

“Globos, globos de colores, gigantescos globos”

El ilusionado niño tira de la chaqueta del padre, al tiempo que señala al payaso de los globos. Se dirigen hacia el payaso y le compran el mas maravilloso globo de colores que había visto jamás.

El chico no cabía en sí de gozo, paseaba el globo, como si fuese un cabo gastador del ejercito con la bandera en ristre.

De repente, de la nada, apareció un niño que se acercaba veloz montado en un monopatín, era pelirrojo y le poblaba el rostro un sinfín de pecas. Con una sonrisa entre burlona y amenazante, se acercaba hasta el lugar en el que el chico paseaba con su globo. El skater aceleró su monopatín sacudiendo con fuerza sus zapatillas contra el suelo, al alcanzar la velocidad necesaria para asegurar su huida, pasó rápidamente junto al chico, en la mano llevaba una brillante aguja que de un certero movimiento clavo en el globo, y !!! Pum !!!

El estruendo del globo reventado, no pudo acallar el del llanto del niño, que lloraba desconsolado con el hilo del globo aun en la mano, no había consuelo para el niño que había sido víctima de aquel skater endiablado.

Esta “cruel” historia, sirve para ilustrar el sentimiento que a veces podemos llegar a tener cuando alguien viene a “pincharnos el globo”.

A menudo nos puede ocurrir que cuando tomemos una decisión ilusionante para nosotros, (por ejemplo, retomar los estudios, empezar una nueva actividad o trabajo, hacer una inversión, comenzar un negocio, etcétera), venga alguien a

“pincharnos el globo”, a quitarnos las ganas, a decirnos cuantos problemas vamos a tener, a prevenirnos del fracaso que vamos a sufrir.

Siempre suelen ser personas cobardes y fracasadas que no serían capaces de tomar la decisión que nosotros SI hemos tomado y bien por envidia, o por trasladarnos sus propios miedos, limitaciones o frustraciones vienen a “pincharnos el globo”, o dicho de otra manera; vienen a meterle fuego a nuestras ilusiones, son unos: Pirómanos de la ilusión.

## **TEN PREPARADA TU MANGUERA**

Ante este tipo de energúmeno, tenemos que estar alerta, se les ve venir en la mayoría de los casos. Son seres negativos y, casi siempre, malhumorados, en definitiva, unos amargados.

Cada uno da lo que tiene, así que lo único que te puedes esperar de un “amargado” es que trate de amargarte.

Ponte tu traje ignifugo y mantente alerta. No le hagas caso, el mundo se mueva por decisiones, por acción, por actitud, cada uno somos fruto de las decisiones que hemos tomado en el pasado.

Estamos donde estamos y en la situación que estamos por las acciones y omisiones llevadas a cabo en nuestro pasado reciente, si quieres cambiar para mejorar, debes cambiar algo.

Si quieres llegar a algún sitio, debes de partir, debes de empezar el viaje HOY.

No les hagas caso, ni pierdas ni un minuto de tu vida, ni un solo aliento de tu respiración en escuchar a los pirómanos de la ilusión. Ellos son los que te ponen a prueba y los baches en el camino hacia tu éxito y realización personal.

Dales un buen “manguerazo”, y sigue tu ruta hacia la vida que quieres diseñarte, somos los arquitectos de nuestro destino.

-----

**Hasta aquí esta Edición Reducida de “El Alquimista de las Emociones”**

**Espero que te haya gustado.**

**Gracias.**

**Diego Gallardo**

**Tu Calidad de Vida – El Alquimista de las Emociones**