



Centro de Psicología  
y Grafología  
~ Peritos Calígrafos ~

REVISTA DIGITAL

PSICOLOGÍA Y GRAFOLOGÍA

Nº13

## EDITORIAL

Queridos amigos y lectores, en este mes de Septiembre de 2015, os hago llegar con mis mejores deseos de que os guste y sea útil, un nuevo número de la revista.

Hablaremos de un bonito tema psicológico como es que tu poder está en el ahora, y ahí es donde puedes hacer la magia de tu vida.

También hablaremos de la cúrcuma, esa especie asombrosa que se redescubre después de milenios de uso y de demostrar sus muchas cualidades tanto para el paladar como para la salud.

Seguiremos con las diferencias entre los expertos y los no expertos, con la colaboración de José Antonio, un amigo que ha sido tan amable de mostrarnos su punto de vista sobre este tema.

En la sección como puedo ayudar a mis hijos, un artículo muy interesante que publiqué este verano en la revista ser padres que trata sobre el dilema de cuando en una pareja uno de ellos quiere tener hijos y el otro no.

A continuación las 30 cosas que debes dejar de hacerte a ti mismo, ya sabes que el enemigo a veces está en casa.

Y por último una preciosa conversación entre dos bebés que aún no han nacido, leedla con atención, a lo mejor os sirve para aclarar un poco vuestro futuro.

### **DESCARGO LEGAL SOBRE DERECHOS DE AUTOR DEL CONTENIDO PUBLICADO EN LA REVISTA:**

Todos los contenidos difundidos en esta revista constituyen artículos de opinión de su directora. En cuanto a la información adicional, artículos e imágenes utilizados para su realización han sido extraídos de sitios públicos de Internet, razón por la cual todo el contenido es considerado de libre distribución. Sin embargo, rogamos nos informen lo antes posible si detecta cualquier violación de derechos de autor que se haya producido inadvertidamente.

## SUMARIO

### PSICOLOGÍA

*Tu poder está en el "AHORA" ..... 4*

### ECOLOGÍA MENTAL (4)

*La Cúrcuma ..... 7*

### AUTOR INVITADO: José Antonio León Zamarreño

*Diferencias entre el Experto y el No Experto ..... 10*

### ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS HIJOS?

*Quiero un hijo pero mi pareja no..... 15*

*30 Cosas que debes dejar de hacerte a ti Mismo ..... 17*

### ALGO PARA REFLEXIONAR

*Conversación de dos bebés en el vientre de su madre ..... 23*



## PSICOLOGÍA

### *Tu poder está en el “AHORA”*



“Da tu primer paso ahora con fe, no es necesario que veas el camino completo. Sólo da tu primer paso. El resto irá apareciendo a medida que camines” **Martín Luther King Jr.**

Esta frase es además de bonita, real como la vida misma. La clave de su significado está en la palabra “ahora”. Sabemos que cualquier camino que emprendemos por largo que parezca solo aparecerá claro y brillante ante nosotros si damos ese primer paso, solo se presentará con todo lo que tiene para ofrecernos, si dejamos nuestras viejas creencias, nuestros miedos e indecisiones apartados a un lado y sobretodo sin mirar para atrás.

Solo así irá apareciendo el resto de tu camino, solo empezarás a verlo a medida que camines, nada aparecerá si tu te quedas parado, en tu zona conocida, donde te crees a salvo, tarde o temprano te darás cuenta que tus pies están anclados y tendrás que seguir repitiendo continuamente tus viejas experiencias, repetirlas una y otra vez, hasta que aprendas de ellas.

En nuestra vida sólo lograremos ver la realidad, y ver así nuestro camino, separando lo que hay en nuestro interior de todo lo que nos viene de fuera, de nuestras creencias, de lo que nos han dicho que estaba bien o estaba mal, de lo que nos enseñaron de pequeños, de lo que aprendimos en nuestra marcha por la vida, de las opiniones familiares, de las figuras de autoridad, de manera que nuestra percepción de todo lo que nos rodea está formada tan solo por las múltiples opiniones que hemos ido acumulando en nuestra historia personal.

Estamos tan seguros de nuestras opiniones, que tan solo percibimos aquello en lo que creemos, y si no sucede así nosotros acabaremos creándolo aunque solo

sea para sentirnos seguros y para seguir creyendo que no estamos equivocados.

Pero ¿qué sucede cuando alguien o algo nos viene a descolocar nuestras opiniones y formas de ver la vida que hemos construido a lo largo de años?

En general solemos reaccionar emocionalmente de manera irregular dependiendo de si el asunto es más bien leve, o nosotros consideramos que es importante para nuestros esquemas previos. Pero cada vez que no aceptamos algo dentro de nosotros hay cierta tensión y una energía estancada en nuestro interior, que a veces se puede desbordar de manera increíble, y dejarnos bajo mínimos en nuestra energía. ¡En ocasiones podemos quedar al borde del colapso!

Si nuestra personalidad estuviera programada para aceptar las contradicciones como algo natural, y no reaccionara, no podríamos tener emociones negativas ni angustiarnos en ningún momento.

Si reaccionamos emocionalmente de manera frustrante para nosotros, nuestro cuerpo emocional nos pasará factura de una manera u otra. Aquí entra en escena el Ego, ese ser que habita dentro de nosotros y que de ninguna manera nos deja vivir el presente que es donde reside nuestro poder para cambiarlo todo. El Ego nos va a mantener siempre en el pasado o en el futuro, dependiendo del tema que estemos tocando. Nos va a poner expectativas inútiles que tienen que ser del modo que él dice y que casa perfectamente con todas nuestras estructuras previas, puesto que es con su ayuda como las hemos ido formando. Sólo por el hecho de no reaccionar ante estas expectativas rígidas y cambiarlas nos va a cambiar la vida totalmente.

Por tanto el punto más importante para comprender nuestros estados emocionales negativos es entender que todo se limita a que nos sentimos contradichos en nuestras opiniones. Si las circunstancias no contradicen ninguna de nuestras opiniones, la reacción será neutral. Si las circunstancias refuerzan nuestras opiniones, nos proporcionarán una emoción positiva.

Así de fácil es y de esta manera puedes liberarte de tus emociones negativas y desagradables.

¿Te ves capaz de “soltar” tus opiniones? ¿Crees que se acabará el mundo si renuncias a alguna de ellas? ¿Te sientes capaz de seguir dejándote llevar por ellas a merced de un mar embravecido que en ocasiones puede llegar a engullirte?

Cuando empiezas a procesar tus cosas de un modo diferente y más real empiezas a ver tu vida de un modo diferente y más natural para ti. Cuando te concentras y empiezas a usar bien tu energía y a abrir los ojos a la realidad empiezas a entender tu vida al completo, sólo así puedes liberarte definitivamente.

Solo nosotros mismos podemos hacernos nuestra propia cárcel. Podemos vivir toda la vida prisioneros de miedos, sospechas, ansiedades y otras pérdidas de nuestra energía, nadie nos lo va a prohibir. ¿Puedes atreverte a salir de tu celda? Acércate a la puerta y trata de abrirla sin ningún esfuerzo, solo entonces te darás cuenta de que siempre ha estado abierta. La llave de tu celda solo la puedes tener tú.



## ECOLOGIA MENTAL (4)

### *La Cúrcuma*



Cuarta entrega de otro producto natural, que es poco conocido para la mayoría de personas, se trata de la **cúrcuma**.

Esta especie procede generalmente de la India y China y se la puede

catalogar como milenaria, dada la cantidad de tiempo que hace que se usa y conoce. También forma parte de las especias del famoso **curry**, bien conocido sobretodo en platos orientales.

### *Propiedades de la cúrcuma*

- La cúrcuma es muy conocida por sus propiedades antiinflamatorias, por lo que se recomienda para aquellos que sufren artritis, pues ayuda a calmar el dolor y a eliminar toxinas del organismo.
- Para los que practican deporte puede ser un buen aliado, ya que ayuda a mantener las articulaciones en perfectas condiciones evitando que se inflamen y duelan.
- Tiene un alto poder expectorante que hace que se utilice para aliviar los pulmones cuando estamos resfriados, además de ayudar a eliminar la mucosidad bronquial y a abrir las vías respiratorias.
- La cúrcuma tiene un alto poder antioxidante protegiendo a nuestro organismo de los efectos nocivos que causan los radicales libres. Es por esto por lo que se considera a la cúrcuma como un aliado para el tratamiento del cáncer, y es que se cree que favorece la eliminación de las sustancias

cancerígenas, y ayuda a nuestro cuerpo a producir sustancias anticancerosas como el glutatión.

- Los antiinflamatorios, usados de forma continuada, acaban afectando a la función hepática; la cúrcuma, no solo no afecta negativamente, si no que es hepatoprotectora, lo que la convierte en un antiinflamatorio de elección en los procesos crónicos.

- La cúrcuma mantiene el sistema inmunológico sano; así como los huesos, articulaciones y el sistema óseo en general. También mantiene el sistema digestivo en buen estado, mantiene los niveles de colesterol aceptables y hace que el hígado funcione correctamente.

- Se dice que protege las células del cerebro contra el envejecimiento y aumenta la memoria y la claridad mental.

- Promueve una función cardiovascular saludable. Mejora la circulación de la sangre, y previene la formación de coágulos al limitar la agregación plaquetaria, además de tener un ligero efecto hipotensor. Si te decides a tomar cúrcuma y tomas además medicamentos anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios debes tener en cuenta sus propiedades anticoagulantes, pues se sumarían ambas propiedades.

- Puede ser un buen aliado para los diabéticos, pues ayuda a reducir el azúcar en sangre.

- Si la usamos sobre la piel también puede ser un buen aliado contra afecciones tales como psoriasis, hongos...

- Las personas que tengan piedras en la vesícula, deben evitar tomar cúrcuma.

Es un milagro “natural” que ayuda a mantener o recuperar la salud sin perjudicar paralelamente al organismo al sufrir los efectos secundarios de los medicamentos sintéticos.



### ***Cómo consumir la Cúrcuma***

Yo sólo conozco los resultados de la cúrcuma en polvo.

Su utilización más sencilla es añadirla en la comida, ya que proporciona un bonito tono entre amarillo y naranja a los platos a los que se le añade. Para ello sólo tenemos que añadir a la comida teniendo en cuenta que cuando se añade el agua del plato que cocinemos ya debe estar hirviendo, no echarla cuando el agua esté fría, ya que no se obtienen los resultados buscados.

Se la puede añadir en purés, sopas o en paellas de pasta o arroz, siempre con una pizca de pimienta y mejor al final de la cocción. También podemos preparar un aderezo para aliñar verduras, pastas, ensaladas...

La cúrcuma puede ser utilizada en gran variedad de platos, la imaginación será el límite.

## AUTOR INVITADO

*Diferencias entre el Experto y el No Experto, José Antonio León Zamarreño*



El Experto profesional, independientemente del campo en el que se mueva, posee una serie de características que le diferencian del no Experto. Ahora bien; son estas características innatas o aprendidas? Es decir, el experto nace o se hace? Posee el experto una habilidad especial que le diferencia del no experto? Y en el caso de los expertos; hay diferencias entre ellos? hasta donde puede llegar el experto en su experticia? hay niveles de experto?

De estas y otras preguntas trata el presente artículo. Resulta obvio mencionar que no me estoy refiriendo únicamente al experto en pericia caligráfica o en grafología, sino que aquí caben todos aquellos profesionales de cualquier sector de actividad en los que podemos encontrar el nivel de experto.

En primer lugar; los estudios realizados sobre las características del experto se han realizado bajo el supuesto de que las capacidades y procesos básicos de expertos y no expertos son semejantes, y que las diferencias entre ambos grupos se deben a los conocimientos adquiridos en el ejercicio de una actividad determinada, bien sea profesional, recreativa o cotidiana.

Los expertos detectan y reconocen mejor: además, los expertos detectan y reconocen aspectos de la información que pasan desapercibidos para el no experto, discriminando mejor lo relevante de lo irrelevante. Diversos estudios realizados, por ejemplo, en el juego del ajedrez, muestran que la principal diferencia entre un jugador novato y un experto es la rapidez

con la que el experto es capaz de reconocer las mejores jugadas sin necesidad de realizar una búsqueda exhaustiva. Este tipo de jugador capta rápidamente la estructura de las posiciones de las piezas, explora los posibles movimientos y evalúa las consecuencias de éstos y elige las mejores respuestas.

Los estudios al respecto también indican que no es que el experto tenga una capacidad de memoria mayor que el no experto, ni que tenga una mayor cantidad de conocimientos (aunque esto no deje de ser importante en un área concreta cualquiera), sino que el experto tiene una organización estructurada de sus conocimientos mejor que el no experto.

Los expertos analizan durante más tiempo; es decir, dedican más tiempo al análisis del problema que el no experto. En este sentido, muestran una gestión de los recursos limitados de procesamiento diferente.

El experto selecciona las mejores estrategias. Cuando se plantea la solución a un problema, eligen el mejor procedimiento para una situación determinada. Como dato curioso y ejemplo; un profesor de física resuelve los problemas desde el estado inicial hacia la meta, sin embargo el alumno lo hace desde atrás, desde el estado meta hacia el estado inicial. En el ámbito médico, un experto diagnostica desde los datos, mientras que un no experto lo hace desde la hipótesis.

El experto desarrolla su actividad con menor esfuerzo: con la práctica se produce una automatización progresiva del rendimiento, con lo que necesita usar un menor número de recursos de procesamiento con la consiguiente reducción de los mismos. Al principio, hasta alcanzar el nivel de experto, su procesamiento será lento y secuencial y consumirá muchos recursos atencionales. Pero con la práctica se transformará en rápido, paralelo y menos deliberado. Esta automatización le permitirá liberar recursos de procesamiento que podrá utilizar para otros procesos, como la planificación y el autoseguimiento.



Los expertos tienen mejor auto-control en los estados de comprensión y solución de problemas que los no expertos.

El experto aprovecha mejor las oportunidades para incrementar sus fuentes de información y los recursos disponibles. El experto siempre está aprendiendo, nunca se cansa de informarse y actualizar sus conocimientos.

Ahora bien; ¿cómo se llega al nivel de experto? ¿cómo llegamos a desarrollar una destreza para considerarla como un nivel de experto?

Los enfoques más tradicionales sobre el rendimiento experto asumen que la adquisición de una destreza dependerá de la formación y la experiencia. Un principiante se irá formando y adquiriendo los conocimientos necesarios para saber lo que hay que hacer en el ejercicio de su profesión o en cualquier tarea y los años de experiencia le permitirán que alcance un máximo nivel de competencia, que en cualquier caso se encontrará limitado por sus propias capacidades y habilidades innatas.

Por lo tanto, cualquier persona que se encuentre activamente implicada en su profesión puede esperar alcanzar el nivel de experto a medida que aumenten sus años de experiencia. La diferencia entre los distintos niveles de expertos se explicaría por las limitaciones innatas de sus capacidades y habilidades. El desarrollo del rendimiento experto se puede describir como una secuencia de retos con distintos niveles de dificultad que el sujeto va dominando y superando a lo largo de los años. Mientras se desarrolla este aprendizaje secuencial, el sujeto se encontrará con distintos tipos de problemas que debe resolver para desarrollar el rendimiento o destreza correspondiente con el nivel de maestría que pretende alcanzar. Así, llegará un momento en el que aquellas tareas o actividades que en un principio parecían imposibles de resolver se realizarán sin esfuerzo y con éxito.

Pero una vez alcanzado un determinado nivel de pericia, aparecerán nuevos retos que nos harán dudar. Es aquello que solemos decir entre colegas de "yo pensaba que ya lo sabía y no tengo ni idea". Pero esto se nos presentará para seguir creciendo y permanecer humildes en nuestro quehacer y no dar nada por hecho o por sabido. Y el que piense que ya todo lo sabe se desviará del camino y probablemente tendrá que volver hacia atrás para revisarlo.

Si aplicamos lo dicho a la adquisición de una destreza habitual en la vida cotidiana, podemos diferenciar tres fases:

Una primera fase **cognitiva**: donde se aprende la estructura de la actividad, como las reglas y conocimientos, y a la vez se recibe una retroalimentación bastante clara de los errores más importantes.

Una segunda fase **asociativa**: en la que se logra un nivel funcional estable y satisfactorio.

Por último; con más entrenamiento y experiencia, se alcanza la tercera fase, denominada **automática**, en la que los sujetos logran un rendimiento estable y óptimo con un mínimo esfuerzo.

Ahora bien; si según parecen indicar los estudios al respecto, el desarrollo de una destreza dependerá sobre todo de la instrucción y de los años de experiencia; ¿cómo podemos explicar las diferencias que aparecen entre personas con capacidades semejantes y con una misma formación y antigüedad, y porqué el nivel de excelencia tan solo lo consiguen unos cuantos y no todos los que reúnen estos requisitos?

Para contestar a esto, hay autores que diferencian dos clases de expertos:

- El experto rutinario: se caracteriza por un rendimiento eficaz que destaca en rapidez, exactitud y automaticidad, pero que manifiesta una falta de flexibilidad y de capacidad de adaptación ante problemas o situaciones nuevos.

- El experto adaptativo: este es capaz de utilizar sus conocimientos de forma flexible y creativa, poniendo de manifiesto una comprensión más profunda de los principios y del marco conceptual de su destreza. Este tipo de expertos muestran una predisposición a seguir aprendiendo mientras desarrollan su destreza y conciben los problemas nuevos como un desafío y una oportunidad para superar su actual estado de pericia. Este experto adaptativo aspira a alcanzar un nivel de excelencia que supere a fase de automatización descrita con anterioridad en la que había quedado suspendido el desarrollo de su destreza.

Como resumen y colofón a este artículo diremos que las diferencias entre expertos y no expertos no se reducen sencillamente a que los expertos saben más, sino a que lo saben de forma distinta.

**José Antonio León**

***Grafólogo-Perito Calígrafo-Grafoterapeuta-Psicomotricista***



## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS HIJOS?

### *Quiero un hijo pero mi pareja no*

En esta ocasión os hablo de un problema que en ocasiones se le presenta a algunas parejas, y os pongo un artículo escrito por mi misma para la revista Ser Padres <http://www.serpadres.es/familia/pareja/articulo/quiero-un-hijo-pero-mi-pareja-no-691433924451>

En toda pareja estable en mayor o menor medida, es natural que en algún momento se llegue a la decisión de tener hijos. Pero ¿qué ocurre si uno de ellos no lo desea? ¿cómo compaginar esta diferencia de opinión en un asunto tan importante, y que la relación no salga demasiado perjudicada?

Esta situación se da en ambas partes, un miembro de la pareja quiere tener hijos y el otro no, y viceversa. Y lo primero que habría que pensar es si es conveniente seguir alimentando una relación en la que los ideales de presente y de futuro son tan distintos.

No debería obligarse a ser padre o madre a la fuerza a quien no se siente preparado o dispuesto para ello, no sólo pensando en uno mismo sino también en el hijo que va a nacer. Tampoco podemos quitar a alguien la experiencia de ser padre o madre, ya que no hay ninguna otra experiencia en el mundo que pueda sustituirla.

¿Qué hacemos entonces?

Esperar a que la pareja cambie de idea para satisfacerte a ti puede ser eterno, él o ella puede que no se decida nunca y a ti se te va a “pasar el arroz” esperando. Como no podemos hacer que una persona acepte ser padre o madre por imposición, y también porque la libertad del otro es sagrada, veremos qué puede hacer quien sí quiere tener ese hijo y no sabe qué decisión tomar.

En primer lugar tienes que tener una larga conversación, y no con el otro, que seguro se pone “de uñas” cada vez que tú abordas el tema. Tienes que conversar con total sinceridad contigo, hacerte preguntas muy importantes que nunca te has hecho y que se dilatan en el tiempo sin resolución ninguna. Debes preguntarte y estar seguro/a de que tienes muy claro que quieres tener un hijo, por ti mismo/a y que no es un capricho momentáneo, es decir que es un deseo sólido y has reflexionado sobre ello lo suficiente.

Tienes que tomar la firme resolución de darte lo que realmente quieres, ya hemos dicho que la libertad del otro es sagrada, por cierto la tuya también lo es. Darte lo que tu alma anhela profundamente y sin hacer concesiones, pensando en lo que otros quieren para ti. Tienes que tener el suficiente amor hacia ti mismo/a para obsequiarte con el mejor regalo, el que más te gustaría tener, la venida de un hijo, ya que éste es el mejor regalo que te gustaría recibir. El amor hacia ti es fundamental, ¿has oído la frase?: “si no te quieres tú, ¿quién te va a querer?”.

Pregúntate también, si es mayor tu deseo de estar en una relación sin un futuro a compartir, con condiciones que te cuesta trabajo aceptar y en la que tu opinión no cuenta o cuenta muy poco, o crees que es superior la relación con tu hijo y empezar un futuro nuevo lleno de posibilidades.

Si te haces estas preguntas con la mayor sinceridad, y sin tener en cuenta las opiniones de los demás, la respuesta vendrá enseguida. Sigue siempre a tus ilusiones, conéctate con el propósito de tu vida, y vive siempre en el presente fabricando tu futuro.

## **30 Cosas que debes dejar de hacerte a ti Mismo**

<http://www.nuevamentes.net/2014/02/30-cosas-que-debes-dejar-de-hacerte-ti.html>

Como Mary Robinson dijo una vez: “Nadie puede volver atrás y comenzar de nuevo, pero cualquiera puede comenzar hoy mismo y hacer un nuevo final.” Nada podría estar más cerca de la verdad. Pero antes de poder iniciar este proceso de transformación tienes que dejar de hacer las cosas que te han estado deteniendo.

Aquí tienes algunas ideas para comenzar:

**1. Deja de gastar el tiempo con las personas equivocadas.** - La vida es demasiado corta para pasar tiempo con personas que te quitan la felicidad. Si alguien te quiere en su vida, hará espacio para ti. No deberías tener que luchar por un lugar. Nunca, nunca insistas en alguien que constantemente pasa por alto tu valor. Y recuerda, no es la gente que está a tu lado en tu mejor momento, sino los que están a tu lado en tu peor momento, tus verdaderos amigos. Como dijo J.F. Kennedy: “El éxito tiene muchos padres, pero el fracaso es huérfano”.

**2. Deja de huir de tus problemas.** - Enfrentalos con la cabeza en alto. No, no será fácil. No hay persona en el mundo capaz de manejar a la perfección cada golpe que le arrojan. No se supone que somos capaces de resolver problemas al instante. Así no es como estamos hechos. De hecho, estamos hechos para enojarnos, ponernos tristes, sentir dolor, tropezar y caer. Porque ese es todo el propósito de la vida - enfrentar los problemas, aprender, adaptarse, y resolverlos en el transcurso del tiempo. Esto es lo que en última instancia, nos convierte en la persona que llegaremos a ser.

**3. Deja de mentirte a ti mismo.** - Puedes mentirle a cualquiera en el mundo, pero no puedes mentirte a ti mismo. Nuestras vidas mejoran solamente cuando tomamos las oportunidades, y la primera y más difícil oportunidad que



podemos tomar es ser honestos con nosotros mismos.

**4. Deja de poner tus propias necesidades en un segundo plano.** - La cosa más dolorosa es perderte a ti mismo en el proceso de amar a alguien demasiado (tu pareja, tus padres, tus hijos, tus hermanos), y olvidar que también eres especial. Sí, ayuda a los demás, pero ayúdate a ti mismo también. Si alguna vez hubo un momento para seguir tu pasión y hacer algo que te importe a ti, ese momento es ahora.

**5. Deja de intentar ser alguien que no eres.** - Uno de los mayores desafíos en la vida es ser tú mismo en un mundo que está tratando de hacerte igual a todos. Siempre habrá alguien más guapa, siempre habrá alguien más inteligente, siempre habrá alguien más joven, pero nunca serán tú. No cambies para gustarle a la gente. Sé tú mismo y a las personas correctas les encantará el verdadero tú.

**6. Deja de aferrarte al pasado.** - No puedes comenzar el siguiente capítulo de tu vida si sigues releendo el último.

**7. Deja de tener miedo a cometer un error.** - Hacer algo y hacerlo mal es por lo menos diez veces más productivo que hacer nada. Cada éxito tiene una estela de fracasos detrás de él, y cada fracaso está conduciendo hacia el éxito. Terminas lamentando las cosas que no hiciste mucho más que las cosas que hiciste.

**8. Deja de reprenderte por los errores del pasado.** - Se puede amar a la persona equivocada y llorar por las cosas equivocadas, pero no importa cómo las cosas van mal, una cosa es segura, los errores nos ayudan a encontrar a la persona y las cosas que son perfectas para nosotros. Todos cometemos errores, tenemos luchas, e incluso lamentamos las cosas en nuestro pasado. Pero tú no eres tus errores, no eres tus luchas, y estás aquí AHORA con el poder de dar forma a tu día y tu futuro. Cada cosa que ha ocurrido en tu vida te está preparando para un momento que está por venir.

**9. Deja de intentar comprar la felicidad.** - Muchas de las cosas que deseamos son caras. Pero la verdad es que las cosas que realmente nos satisfacen son totalmente gratis - el amor, la risa y el trabajo en nuestras pasiones.

**10. Deja de mirar exclusivamente a los demás para ser feliz.** - Si no estás feliz con lo que eres por dentro, tampoco serás feliz en una relación a largo plazo con nadie. Tienes que crear la estabilidad en tu propia vida antes de poder compartirla con alguien más.

**11. Deja de ser inactivo.** - No pienses demasiado o crearás un problema que ni siquiera estaba allí en primer lugar. Evalúa las situaciones y toma medidas decisivas. No puedes cambiar lo que te rehúsan a confrontar. Avanzar implica un riesgo. ¡Punto! No puedes llegar a la segunda base con el pie en la primera.

**12. Deja de pensar que no estás listo.** - Nadie se siente 100% listo cuando surge una oportunidad. Las oportunidades más grandes en la vida nos obligan a crecer más allá de nuestras zonas de confort, lo que significa que no nos sentiremos totalmente cómodos al principio.

**13. Deja de involucrarte en relaciones por las razones equivocadas.** - Las relaciones deben ser elegidas con prudencia. Es mejor estar solo que estar mal acompañado. No hay necesidad de precipitarse. Y esto se puede trasladar a todo tipo de relación, ya sea personal, laboral o profesional. Si hay algo que está destinado a ser, va a suceder - en el momento adecuado, con la persona adecuada, y por la mejor razón. Enamórate cuando estés listo, no cuando estés solo.

**14. Deja de rechazar nuevas relaciones sólo porque las antiguas no funcionaban.** - En la vida te darás cuenta de que hay un propósito para todos los que conoces. Algunos te pondrán a prueba, algunos te utilizarán y algunos te enseñarán. Pero lo más importante, algunos sacan lo mejor de ti.

**15. Deja de intentar competir contra todos los demás.** - No te preocupes por lo que otros hacen mejor que tú. Concéntrate en vencer tus propios récords

cada día. El éxito es una batalla entre tú y tú mismo solamente.

**16. Deja de estar celoso de los demás.** - Los celos son el arte de contar las bendiciones de otra persona en lugar de las tuyas propias. Pregúntate lo siguiente: “¿Qué es algo que yo tengo y que todos los demás quieren?”

**17. Deja de quejarte y sentir lástima por ti mismo.** - Las curvas de la vida existen por una razón - para cambiar tu trayectoria en una dirección que está destinada para ti. No puedes ver o entender todo lo que ocurre en un momento, y puede ser difícil. Sin embargo, reflexiona sobre las curvas negativas lanzadas sobre ti en el pasado. A menudo verás que con el tiempo te llevaron a un mejor lugar, persona, estado de ánimo o situación. Así que ¡sonríe! Que todos sepan que hoy eres mucho más fuerte que ayer, y lo serás.

**18. Deja de guardar rencores.** - No vivas tu vida con odio en tu corazón. Vas a terminar perjudicándote a ti mismo más que a la gente que odias. El perdón no está diciendo: “Lo que me hicieron está bien.”, está diciendo: “Yo no voy a dejar que lo que me hiciste arruine mi felicidad por siempre.” El perdón es la respuesta... deja ir, encuentra la paz, libérate a ti mismo. Y recuerda, el perdón no es solo para otras personas, es para ti también. Si debes perdonarte a ti mismo, sigue adelante y trata de hacerlo mejor la próxima vez.

**19. Deja de permitir que otros te bajen a su nivel.** - Niégate a bajar tus estándares para dar cabida a aquellos que se niegan a elevar los suyos propios.

**20. Deja de perder el tiempo explicando a los demás.** - Tus amigos no lo necesitan y tus enemigos no van a creer de todos modos. Solo haz lo que sabes en tu corazón que es correcto.

**21. Deja de hacer las mismas cosas una y otra vez sin descanso.** - El momento para tomar un profundo respiro es cuando no tienes tiempo para ello. Si sigues haciendo lo que estás haciendo, seguirás consiguiendo lo que estás recibiendo. A veces es necesario tomar distancia para ver las cosas con claridad.



**22. Deja de pasar por alto la belleza de los pequeños momentos.** - Disfruta de las pequeñas cosas, porque un día puedes mirar hacia atrás y descubrir que eran las cosas grandes. La mejor parte de tu vida serán los pequeños momentos, aquellos que pasas riendo con alguien que te importa.

**23. Deja de intentar hacer las cosas a la perfección.** - El mundo real no recompensa a los perfeccionistas, premia a las personas que logran terminar las cosas.

**24. Deja de seguir el camino de menor resistencia.** - La vida no es fácil, especialmente cuando se piensa en lograr algo que vale la pena. No tomes el camino más fácil. Haz algo extraordinario.

**25. Deja de actuar como si todo está bien si no lo está.** - Está bien desmoronarse por un rato. No siempre tienes que pretender ser fuerte, y no hay necesidad de demostrar constantemente que todo va bien. No debes preocuparte de lo que piensan los demás. Llorar si es necesario - es saludable derramar tus lágrimas. Cuanto antes lo hagas, más pronto serás capaz de sonreír de nuevo.

**26. Deja de culpar a otros por tus problemas.** - La medida en que puedes alcanzar tus sueños depende de la medida en que tomas la responsabilidad de tu vida. Al culpar a otros de lo que está pasando, niegas tu responsabilidad - le das a otros poder sobre esa parte de tu vida.

**27. Deja de intentar ser todo para todos.** - Hacerlo así es imposible y al intentarlo sólo te quemarás. Sin embargo, hacer sonreír a una persona puede cambiar el mundo. Tal vez no a todo el mundo, pero sí su mundo. Así que afina tu objetivo.

**28. Deja de preocuparte tanto.** - Preocuparte no te liberará de las cargas de mañana, sino que te alejará de la alegría que tiene el día de hoy. Una forma de comprobar si hay algo sobre lo que vale la pena reflexionar es hacerte la siguiente pregunta: “¿Este asunto importará dentro de un año? ¿Tres años?

¿Cinco años?”. Si no, entonces no vale la pena preocuparse.

**29. Deja de centrarte en lo que no quieres que suceda.** - Concéntrate en lo que sí quieres que suceda. El pensamiento positivo está a la vanguardia de cada gran historia de éxito. Si te despiertas cada mañana con la idea de que algo maravilloso va a suceder en tu vida hoy, y prestas mucha atención, a menudo te darás cuenta de que tienes razón.

**30. Deja de ser ingrato.** - No importa cuán bien o mal lo pasas, despierta cada día agradecido por tu vida. Alguien más en algún lugar está luchando desesperadamente por los suyos. En lugar de pensar en lo que te estás perdiendo, trata de pensar en todo lo que tú tienes y que los demás se están perdiendo.

Escrito por Cristian Illanes - [weikap.com](http://weikap.com)

## ALGO PARA REFLEXIONAR

### *Conversación de dos bebés en el vientre de su madre*



"¿Crees en la vida después del parto?"

En el vientre de una mujer embarazada se encontraban dos bebés. Uno pregunta al otro:

- ¿Tú crees en la vida después del parto?
- Claro que sí. Algo debe existir después del parto. Tal vez estemos aquí porque necesitamos prepararnos para lo que seremos más tarde.
- ¡Tonterías! No hay vida después del parto. ¿Cómo sería esa vida?
- No lo sé pero seguramente... habrá más luz que aquí. Tal vez caminemos con nuestros propios pies y nos alimentemos por la boca.
- ¡Eso es absurdo! Caminar es imposible. ¿Y comer por la boca? ¡Eso es ridículo! El cordón umbilical es por donde nos alimentamos. Yo te digo una cosa: la vida después del parto está excluida. El cordón umbilical es demasiado corto.
- Pues yo creo que debe haber algo. Y tal vez sea distinto a lo que estamos acostumbrados a tener aquí.
- Pero nadie ha vuelto nunca del más allá, después del parto. El parto es el final de la vida. Y a fin de cuentas, la vida no es más que una angustiada existencia en la oscuridad que no lleva a nada.



- Bueno, yo no sé exactamente cómo será después del parto, pero seguro que veremos a mamá y ella nos cuidará.

- ¿Mamá? ¿Tú crees en mamá? ¿Y dónde crees tú que está ella ahora?

- ¿Dónde? ¡En todo nuestro alrededor! En ella y a través de ella es como vivimos. Sin ella todo este mundo no existiría.

- ¡Pues yo no me lo creo! Nunca he visto a mamá, por lo tanto, es lógico que no exista.

- Bueno, pero a veces, cuando estamos en silencio, tú puedes oírla cantando o sentir cómo acaricia nuestro mundo. ¿Sabes?... Yo pienso que hay una vida real que nos espera y que ahora solamente estamos preparándonos para ella...

Mirad que deliciosa conversación entre dos bebés próximos a nacer. ¿Recordáis cuantas veces hemos oído, que después de esta vida no hay nada?

Por supuesto que igual no debe ser, hay un gran cambio en nuestras vidas cuando llega el momento de irse, pero igual que la vida en el útero es bastante limitada, nosotros también pensamos en nuestra vida humana con muchas limitaciones, creemos que sólo ha de existir lo que vemos, y somos muy reacios a creer en algo nuevo de posibilidades ilimitadas.

¿Por qué no empezamos a pensar en algo diferente para vivir nuestras eternidades?

¿Y si nos estamos engañando y no es verdad que todo en esta vida se acaba cuando nos vamos? ¿Y si no nos vamos? ¿Y si nos vamos solo un poquito, pero no del todo?