

*De Michael Anthony*



*Por una copia gratuita, visítanos a:  
[www.howtobehappy.org](http://www.howtobehappy.org)*

# E-Libro Gratuito

## *Como ser Feliz y Divertirse Cambiando el Mundo*

Copyright © 2005, revisado 2006 por Michael Anthony. Todos los derechos reservados.

Para compartir los contenidos dentro de este libro con tantos individuos como sea posible, Michael Anthony te da permiso de copiar este libro en cualquier forma que desees para tu uso propio o darlo a otros. Pero no te da el permiso de modificarlo de ninguna manera, ni de venderlo, ni de cobrar dinero por este libro, en cualquier forma bajo cualquier circunstancia.

Después que leas mi Libro Feliz, si sientes en tu interior que te ha ayudado y pueda ayudar a otros, una donación de \$10.00 o lo que elijas es bienvenido para ayudarme a mantener y ampliar mis esfuerzos de ayudar a nuestro mundo para que llegue a ser más veraz y positivo. Estoy haciendo lo mejor que puedo para que esto suceda, pero no puedo hacerlo solo. Tu ayuda es necesaria y hará la diferencia. Ya que todos estamos juntos en esto, goza mi libro y diviértete haciendo tu parte para mejorar el mundo.

Para tu información – Yo personalmente gasto dinero diariamente en Google AdWords para poner el e-Libro Feliz a tu disposición y de otros gratis ☺. Pronto planeo gastar mucho más. Si sientes que mi e-Libro Feliz te ha ayudado, has tu parte y ayuda para que podemos ayudar a muchos otros.

Si tú decides ayudar, por favor envía un cheque en Dólares Americanos a la siguiente dirección de los Estados Unidos:

Michael Anthony  
PO Box 35  
Danville, CA 94526

O usa tu tarjeta de crédito o tu cuenta PayPal en la ventana de “Donation” en mi página Web [www.HowToBeHappy.org](http://www.HowToBeHappy.org), que te llevará a un servidor seguro.

Gracias por tu generosidad y ayuda en hacer del mundo un mejor lugar para todos nosotros.

Escrito y Publicado por: Michael Anthony - Danville, California  
Diseño del cubierto donado por : Thos Chapman - <http://www.ThosChapman>

**Traducción en Español hecho por: SEPA del Perú con apoyo de los siguientes personas:  
Coordinador General: Mark J Lipski; Traductores: Christian Igor Zegarra Davila , Verónica Calderón Bellido, Gabriela Marmanillo Rodriguez, William Gonzalo Vega Salas, Mario César Santillana Valdivia, Jonathan Datto, y el bendecido apoyo de Rafael y Luz Ramirez Morales, Giancarlo Castello; Primera revisión por Patricia Ruiz Bejarano y Giancarlo Castello**

### Negación

Este libro no se ha diseñado para dar consejos psicológicos o para sustituir a un consejero profesional. Su propósito es aumentar tu felicidad haciéndote saber de las consecuencias de todos tus pensamientos y acciones. No se acepta ninguna responsabilidad por el uso de esta información. Si la utilizas es por tu propio riesgo. La información contenida es solamente con propósitos educativos.

# Índice

Reconocimientos.....	4
Capitulo 1: La Introducción.....	5
Capitulo 2: Manual del Usuario para seres Humanos.....	13
Capitulo 3: Conocimiento propio y la Afirmación Diaria.....	26
Capitulo 4: “A Sí Mismo Seas Veraz” .....	35
Capitulo 5: Felicidad Externa Vs Felicidad Interna.....	38
Capitulo 6: Causas y Efectos – Campos de Atracción.....	43
Capitulo 7: La Prueba está en el Pudín.....	49
Capitulo 8: Transformando Emociones.....	72
Capitulo 9: Divertirse Ayudando a Cambiar el Mundo.....	76
Apéndice I: Altamente recomendado para Leer o Escuchar.....	86
Apéndice II: Mantente en Contacto.....	88

# Reconocimientos

Gracias a mi madre y padre por darme el regalo de la vida y los valores positivos que me enseñaron cuando era niño.

Éste es para elogiar a Dios y reconocer a todos los grandes profesores a través del tiempo y de vida, hoy que han dado a nuestro mundo la dirección y los conocimientos para vivir la vida, como se intentó, en paz y armonía.

Especial agradecimiento a mi mentor Filósofo Edgar Phillips por compartir conmigo sus profundos conocimientos en el cerebro químico. También, agradezco a su esposa, Helen, por darme generosamente el permiso y sus bendiciones de utilizar los conceptos y los conocimientos de su libro, *Breakthrough*. (brecha). Desafortunadamente, Edgar Phillips no está más con nosotros para ver sus ideas y filosofías florecer y dar fruto.

Esto es para agradecerte a tí, si decides divertirme cambiando el mundo una persona a la vez por empezar contigo mismo y pasando la voz.



Al final, pero no lo último, agradezco a mi héroe Don Quijote por inspirarme a seguir esforzándome a ayudar a alcanzar el sueño imposible de la paz y la armonía para todos nosotros.

## Capitulo 1

# La Introducción

Si estás leyendo este libro, puedes tener varias preguntas cruzando por tu cabeza sobre mí. ¿Por qué escribí *Cómo ser Feliz y Divertirte Cambiando el Mundo*? ¿Este libro podrá entregar los conocimientos o soy solo un soñador? ¿Si los conocimientos revelados en este libro pueden hacerte feliz o más feliz y ayudar a mejorar el mundo, por qué daría algo de tanto valor gratis?

Escribí este libro por varias razones. Primero porque amo compartir los conocimientos contenidos en este libro con otros y me hace muy feliz. Segundo porque deseé alcanzar a una audiencia total dirigiéndome a un tema que es atractivo, la mayoría si no todas las personas que viven en nuestro planeta. Después de que todo quien no desea ser feliz o más feliz y hacer ¿de nuestro mundo un lugar mejor para ellos, sus niños y los niños de sus niños?

La tercera razón es porque necesité un mecanismo de regeneración con el cual tú puedes relacionarte fácilmente y no puedes negarte. Cada uno sabe si somos felices o infelices. Puedes decidir por tí mismo que te da verdadera y larga felicidad. Podrás juzgar para tí mismo si lo que comparto contigo tiene total sentido.

Lo razón mas importante es que este libro me permite presentarte las ocho palabras que te ayudarán a aumentar tu auto-conocimiento y felicidad. Estas ocho palabras te ayudarán a tomar mejores decisiones que te cambiará a tí y al mundo para mejor, en el proceso. Si quieres ser más feliz y permanecer feliz, este libro te enseñará la forma.

Si tu puedes decir honestamente que tu eres totalmente feliz en todos los aspectos de tu vida, ¿Estas feliz con lo que está pasando en el mundo? Al menos que nunca sigas las noticias locales o problemas mundiales, o vives en una cueva en el Himalaya, tu no eres probablemente feliz sobre algo o por lo menos te gustaría mejorar si tu supieras un modo efectivo que traiga cambios positivos.

Yo reconozco que hay muchas cosas positivas sobre nuestro mundo, pero tu tienes que admitir que algunas cosas podrían ser mucho mejor. Yo no voy a decir comentarios sobre que está mal en el mundo; tú puedes decidir eso por tí mismo. Yo escribí este libro para que aumente tu auto-conocimiento y darte algunos pasos positivos para que hagas, si tú decidieras ser feliz y pasarla bien ayudando a cambiar el mundo para bien.

Para el momento en que acabes de leer este libro, sabrás si soy un soñador o un hombre con un plan de trabajo, que servirá si tu ayudas, haciendo tu parte, mientras tanto, aquí esta resumida la historia mi vida para ayudarte a conocerme mejor.

Escribí esto en el año 2005, estoy en el principio de mis 60 años. Entonces tengo cierta experiencia de vida para contar. Nací en 1943 en una familia muy religiosa. No teníamos mucho dinero, pero me dieron valores muy sólidos. Tuve una niñez muy feliz jugando en las líneas del ferrocarril y nadando en muelle de Baltimore. Algunos considerarían mis juegos peligrosos, pero para mí era mucha diversión y aventura, al estilo de Huckleberry Finn.

Después de la secundaria, trabajé por dos años para conseguir el dinero para ir a la universidad. Era uno de los chicos raros en mi barrio que fue a la universidad en vez de ponerse trabajar en las tierras, o en las fábricas locales como sus padres.

Con un grado en administración y economía de la Universidad de Maryland y graduado en tres años y medio. Pasé un gran rato mientras estudiaba la universidad e incluso fui presidente de mi fraternidad. Solamente me arrepiento de no haber pasado los cuatro años completos para graduarme. ☺

De ahí me fui a la ciudad de Nueva York y trabajé en Wall Street (bolsa de valores) como banquero internacional para uno de los bancos más grandes del mundo. Por las tardes trabajé para conseguir mi MBA en la universidad de Nueva York. Incluso me casé con una mujer maravillosa. En el “supuesto mundo real” tuve muchos progresos, pero me dí cuenta que no me estaba divirtiendo en mi mundo.

Mi niño interior estaba creciendo y volviéndose infeliz día a día. En el momento que estaba en mis veintitantos, casi treintas, mi ambición había desaparecido.

Comencé a buscar algo que me hiciera sentir feliz otra vez. Miraba en el futuro y me di cuenta que el mundo exterior de riquezas y de la comodidad material tenía poco para ofrecerme como medio para alcanzar la felicidad verdadera y duradera.

Empecé a leer libros de filosofía y metafísica. Bendecido con un fuerte y ambicioso espíritu, Leí muchos, muchos libros de éstos. Mi mundo interno se fue aliviando otra vez y mi relación con el “mundo real” de afuera se estaba acabando.

Mi prometedor carrera en bancos internacionales tuvo un final. En mis treinta, me mudé a San Francisco, Eventualmente, tuve un divorcio amigable, porque no quise tener la responsabilidad de criar una familia, mientras estaba buscando la respuesta de que me haría feliz. Mi ex esposa y yo seguimos siendo los mejores amigos.

Mientras buscaba la respuesta del alma que respondiera como ser feliz, yo trabajaba en ventas de muy altas comisiones con la esperanza de hacer millones de dólares, entonces yo sería finalmente independiente y renunciaría a trabajar. Pero, mi espíritu estaba agitado y siguió haciendo que busque la felicidad. Entonces lo hice. En retrospectión, yo probablemente habría podido hacer mi millón si hubiera amado lo que estaba haciendo, y quedarme con cualquiera de las oportunidades que deje atrás. Sin embargo estoy contento de haber seguido buscando.

No fue que careciera de disciplina, carecía de dirección, Yo tenía deficiente autodisciplina para nada una milla en el frío clima de la bahía San Francisco todos los días por cinco años. Estoy orgulloso en poder contarte que yo nade a través del puente Golden Gate cuatro veces y de Alcatraz a San Francisco dos veces. Yo tenía mucha autodisciplina.

Al final de mis treinta años conocí a mi mentor Edgar Phillips que me enseñó el secreto de la felicidad que compartiré con ustedes en este libro. Armados con este conocimiento, tratamos de ponerlo en el mundo de los negocios a través de un programa diseñado para aumentar la productividad en el centro de trabajo.

Desafortunadamente, durante los primeros años de los 80, el mundo de los negocios tenía un duro problema en aceptar los principios básicos de filosofía de Edgar Phillips. Puedes imaginar que el mundo de los negocios ¿no aceptó fácilmente ser el 100% veraz, no importa las consecuencias?

Descubrir ese negocio en ese momento tenía un duro momento aceptando ser totalmente ético aumentaría la productividad. Había algún interés, pero no encontré ninguno jugador serio en el mundo de los negocios que estuviera abierto en saber lo que yo tenía para compartir

Como no soy fácilmente desalentado, encontré el éxito compartiendo esto con atletas, porque estoy relacionado con un mecanismo de respuesta que ellos no podían negar. Até funcionamiento a la conexión de la mente/del cuerpo y trabajó como un encanto. En 1984 me trasladé a Los Ángeles para estar cerca de las Olimpiadas.

Ahí, conocí a Ruby Fox. Ruby estaba luchando en los ensayos de las Olimpiadas de 1984 y tenía una última oportunidad para entrar al equipo Olímpico de los EE.UU. de tiro Después de solo unos cuarenta y cinco minutos de entrenamiento mental... conmigo, ella disparó 299 de 300 puntos e ingreso al equipo Olímpico.

Durante las Olimpiadas, Ruby entro repentinamente al disparo de muerte por la medalla de Oro. Ella ganó la Medalla de Plata porque empezó vertiginosamente después de una larga puntuación perfecta durante los disparos finales, y perdió su concentración. Después de todo, Ruby me contó que estaba muy feliz con su medalla de Plata y fue una experiencia que nunca olvidará

En 1987, la dos veces campeona mundial Lynne Jewel me pidió que la ayudara a ella y a su compañera Allison Jolley para prepararlas mentalmente para las Olimpiadas de 1988, en Seúl, Corea. Yo lo hice y ellas ganaron la medalla de Oro en navegar.

Durante los años 90 yo perfeccioné mi programa de entrenamiento mental trabajando con golfistas. Ayude a muchos golfistas gratuitamente, mientras trabajaba como vendedor ya que era muy bueno vendiendo productos y servicios en los que creía.

Hubo momentos en los que tenía que dormir en mi carro o en donde pudiera para poder tener suficiente dinero para sostenerme. Ustedes no podrían pagarme suficiente dinero para sacarme de lo que realmente me gustaba. Aunque no estaba recibiendo un pago, fuí forzado a detenerme y reagruparme.

He tenido muchas aventuras y desgracias que podría compartir con ustedes, pero no nos quedemos hablando sobre mí. Yo era un hombre con una misión que podía retrasarse, pero no detenerse.

Eventualmente, empecé a cargar una por una las consultas de entrenamiento y entrené por media temporada PGA en Palm Spring a profesionales de golf. Escribí y auto publiqué el libro “Las Claves Mentales para Mejorar Tu Golf” y empecé a venderlo por Internet desde mí pagina Web <http://www.mentalkeys.com> en 1999

El año pasado, produje un CD usando Las Claves Mentales para mejorar Tu Golf que a sido muy bien recibido como un complemento de mi libro. Si eres un golfista y quieres menores puntajes, lee mi libro de golf y escucha mi CD...

Yo doy una garantía del 100% del retorno de tu dinero en mi libro y CD. Es muy inusual tener una queja y retorno de dinero. En vez de eso, recibo



muchos correos electrónicos de golfistas viviendo alrededor del mundo, contándome sobre sus bajos puntajes y como mi libro se aplica en sus vidas, así como en el golf. (Para aquellos que no están familiarizados con el golf, el puntaje menor, gana)

En el mundo del golf, estoy siendo reconocido como uno de los más importantes entrenadores mentales, si no el mejor. Si tienes alguna duda, visita mi página Web <http://www.mentalkeys.com> y lee algunos de los testimonios de golfistas de todos los niveles. Alardeando de sus bajos puntajes. Tengo tantos mensajes positivos viniendo de golfistas de todo el mundo que deje de agregar los nuevos mensajes que siguen llegando semana tras semana.

De repente me ha tomado un tiempo llegar hasta aquí, pero soy una persona muy feliz y mi espíritu esta teniendo diversión otra vez. Tengo una mujer muy especial, Linda Harper, en mi vida y amo hacer lo que hago. Vivo en Bolinas, que es una pequeña ciudad en el océano, al norte de San Francisco. Desde mi casa/oficina, tengo una gran vista al Océano Pacífico y ayudo a golfistas de todo el mundo a través de Internet. Ahora es mi turno de ayudarte a tí y otros compartiendo lo que me ha hecho muy feliz.

Aquí está la respuesta de la última pregunta. ¿Por qué quiero dar algo tan valuable gratis cuando me tomó varios años de mi vida buscándolo para encontrarlo? Como lo mencioné antes, me hace muy feliz compartir esta información. Además, Yo quisiera hacer mi parte ayudando al hacer nuestro mundo un mejor lugar para vivir. Yo creo totalmente en el poder del contenido interior de este libro. Yo se sin ninguna duda que te hará feliz. Funcionó para mí y funcionará para tí si lo usas. La elección de poner los conocimientos a trabajar es tuya.

No cobrando por este libro, deshago tus objeciones e inquietudes por no tener una copia y leer este libro. Todo lo que necesitas es el deseo de ser feliz o más feliz. Hasta de repente la pasas bien tratando de cambiar el mundo para mejor. Yo se que te beneficiarás por lo que estoy a punto de compartir contigo y muchas personas contarán a sus amigos sobre el libro *Como ser Feliz y Pasarla Bien Cambiando el Mundo*. Ellos, como pago, harán lo mismo.

A través del poder de la Internet y el mundo de la publicidad, millones de individuos como tu, leerán este libro. Este tendrá una influencia positiva en muchas vidas y eventualmente en los valores de nuestro planeta. Para el momento en que termines de leer este libro tu entenderás el “porque” y “como”.

Si los conocimientos revelados en este libro te hacen feliz y te gustaría ayudarme a mantener el esfuerzo y expandir mis esfuerzos, siéntete libre de

mandarme una donación. Si no, está bien porque yo no estoy en esto por el dinero. Deje de estar motivado por el dinero hace mucho tiempo. Sin embargo, tu ayuda es necesaria y hará la diferencia. Entonces disfruta mi libro y ayuda...

Ahora que sabes de donde vengo, mantén tu mente abierta y disfruta leyendo el resto del libro. La prueba esta en el pudín

“La Alegría de Vivir”

Esta es la verdad de la alegría de vivir. Esta siendo usada por el propósito de que te reconozcas tu mismo como un ser poderoso. El ser una fuerza de la naturaleza, en vez de, un febril y egoísta de dolencias y afficciones, quejándote que el mundo no te ayudará a ser feliz. Estoy en desacuerdo.

Yo soy de la opinión que mi vida pertenece a toda la comunidad hasta que me muera, es mi privilegio hacer lo que pueda. Quiero ser recordado cuando muera. Mientras más fuerte trabajé, mas habré vivido.

Me regocijo en la vida por su propio movimiento. La Vida no es una pequeña vela para mí. Es un montón de espléndidos momentos que puedo sostener por momentos, y quiero hacerlos brillar lo más que se pueda, pero antes compartiéndolo con futuras generaciones.

-George Bernard Shaw

## **En memoria a Linda Harper 11/2/1952 – 8/30/2006**

El 30 de agosto del 2006 a las 4:20pm mi alma gemela y esposa, el espíritu de Linda dejó su cuerpo mientras estaba en mis brazos después de visitarla casi diariamente por tres meses y medio en el hospital.

Cuando era mas joven solíamos nadar juntos en la Bahía de San Francisco. Su espíritu era muy fuerte que la hizo hacer un circuito nadando de San Francisco a Alcatraz, dar la vuelta a Alcatraz y regresar. Ella era fuerte como una roca y suave como un copo de nieve

En sus últimos años tuve el privilegio de ayudar su batalla de MS. Linda se fue con una sonrisa en su rostro. Su espíritu es feliz de poderse mover a un mejor lugar libre del dolor y sufrimiento de su cuerpo. Fue un placer y un honor conocerla y amarla.

Afortunadamente, creo firmemente en Dios y en la Vida eternal. Mientras nuestro cuerpo pasa, nuestro espíritu continua eternamente hasta que aprendemos nuestra lección y regresamos a casa en un lugar en el Cielo.

Linda aprendió muchas lecciones duras sin quejarse en su día y me enseñó a mí muchas veces lecciones de las cuales estoy eternamente agradecido. Ella es feliz de ser libre de su cuerpo y yo soy feliz de haber compartido el tiempo que tuve con ella. Su espíritu continua conmigo y me da fuerzas para sacudirme y ayudar a otros, que continuaré haciéndolo por un buen tiempo más.

El año pasado después que escribí mi libro gratuito Feliz, le conté a Linda que ya había hecho mi trabajo y que estaba listo para irme. La única razón de quedarme aquí era ayudarla, hora que ella murió, mi única razón es ayudarte a tí y a muchos otros como tú.

Entonces si tú quieres ser más feliz y salir más de tu vida, una palabra de sabio es considerada muy seriamente lo que tengo yo por ofrecerte... Sigue leyendo mi libro FELIZ hasta que aumente tu conocimiento y trata de ayudar la gran parte de tu vida a otros.

Ahora que Linda no necesita más mi ayuda, una vez que venda mi casa en Bolinas, me mudaré a un área mas poblada donde personalmente pueda ayudar a otros.



## Capítulo 2

# Manual del Usuario para Seres Humanos

Cuando estaba creciendo, mis padres no me dieron un *Manual del Usuario para Seres Humanos*. ¿Qué tal a ti? ¿Se te dió un manual del usuario explicando cómo fuiste diseñado para funcionar? ¿Venía con instrucciones de cómo operar correcta y felizmente?

La explicación de mi mentor de la química del cerebro y de cómo el cerebro procesaba información, aunado a su total compromiso por la verdad, *sin importar las consecuencias*, constituyó un manual del usuario que tuvo sentido para mí. Edgar Phillips me dirigió y me puso en el camino de la felicidad. El leer acerca de las ideas de otros grandes maestros y pensadores, me ayudó a afinar este manual del usuario que voy a compartir contigo.

Los seres humanos fueron diseñados por el Creador para funcionar todos de la misma manera. Una buena analogía es el hardware de una computadora. Todos estamos ensamblados de la misma manera. Lo que nos hace comportarnos de manera diferente uno del otro es la manera en que pensamos, sentimos y actuamos, que es nuestro software.

Lo que la mayoría de los individuos no sabe es que el poder de su cerebro o el hardware de su computadora varía de acuerdo con la química de su cerebro. Tú puedes dramáticamente incrementar el poder y la eficiencia de tu cerebro o computadora personal optimizando la química de su fluido craneal. Vayamos paso a paso.

## Mejora la Química de Tu Cerebro

Es crítico para entender conceptualmente que tu cerebro en realidad segrega sustancias químicas que corresponden a tus pensamientos positivos y negativos. La química resultante del fluido craneal de tu cerebro tiene influencia en todas tus habilidades y funciones naturales. Esto, a su vez, determina qué tan bien te desempeñas en todo lo que haces, porque tu cerebro es como una poderosa computadora.

El poder y la eficiencia de tu maravillosa computadora personal se puede incrementar dramáticamente optimizando la química del fluido craneal de tu cerebro. Este hecho es muy fácil de demostrar en el mundo de los deportes con el desempeño atlético debido a la conexión mente/cuerpo. He probado muchas veces que esto es cierto en el campo de la competición atlética.



## CEREBRO / COMPUTADORA/PENSAMIENTO

No voy a explicar los detalles específicos de tu sistema nervioso electroquímico ni a enlistar las numerosas sustancias bioquímicas que afectan tu comportamiento y desempeño. Este libro asume un enfoque de sentido común en lugar de una explicación conceptual muy profunda de lo que hace que pienses como ser humano. Los detalles no son importantes. ¡Los conceptos sí lo son!

Por ejemplo, ¿sabes la composición química de la gasolina que arranca tu automóvil o cómo funciona el motor en tu auto? Sabes que si giras la llave de encendido y pisas el pedal, tu carro arranca. Si no es así, lo llevas con un mecánico para que lo arregle. Sabes que si pones agua en el tanque de gasolina, tu auto no arrancará. No te es necesario convertirte en un químico o mecánico para conducir tu auto, siempre y cuando entiendas los principios básicos. Puede ser bueno saber los detalles, pero a menos que quieras ser un químico o un mecánico ¿vale la pena el tiempo para aprender?

Lo mismo es cierto de tu sistema nervioso electroquímico. Puede ser interesante conocer los detalles. No obstante, ¿realmente tienes el tiempo o el deseo de obtener un Ph.D. en neurobioquímica, como el Doctor Michael Raleigh en el Departamento de Psiquiatría y Ciencias Conductuales en la Escuela de Medicina de la UCLA en Los Angeles, CA? El Doctor Raleigh se especializa en la serotonina neurotransmisora.

Mientras que él experimenta principalmente con monos, él ha hecho pruebas con atletas y miembros de la fraternidad en la UCLA. Su investigación apoya los descubrimientos de que altos niveles de serotonina en la sangre se correlacionan con altos niveles de desempeño y que los cambios en el comportamiento causan que los niveles de serotonina cambien. Tuve la oportunidad de reunirme con él en 1984 mientras yo estaba en Los Angeles para los Juegos Olímpicos. Él estuvo de acuerdo en que mi manual del usuario tenía sentido y de que yo iba en la dirección correcta.

Si tu quieres algo que te abra los ojos sobre cómo las emociones positivas causan cambios químicos que ayudan a sanar al cuerpo, lee al estimado endocrinólogo Dr. Deepak Chopra's *Quantum Healing* (Bantam Books, 1989).

Tu mente y cuerpo funcionan juntos. Los atletas viven y mueren por el desempeño de sus cuerpos. De sus propias experiencias personales, ellos fácilmente relacionan el concepto de que sus pensamientos negativos ocasionan que su cerebro segregue sustancias químicas que inmediatamente interfieren con su desempeño. Esta conciencia les ayuda a ser más objetivos y positivos al tratar con retos. Les ayuda a controlar sus emociones y a incrementar su desempeño.

Una buena metáfora para ayudarte a entender la influencia de la química de tu cerebro sobre tu desempeño es un motor de carreras afinado. Esos motores, diseñados para funcionar con gasolina de súper alto octano, no se desempeñan bien cuando usan gasolina regular.

Esto es similar con lo que sucede cuando eres negativo. Pones sustancias químicas de bajo octano en tu cerebro, ocasionando que tu desempeño sufra. Cuando eres positivo y operas instintivamente, tu cerebro, metafóricamente, segrega sustancias químicas de súper alto octano y tu habilidad para desempeñarte es sobresaliente a medida que entras en la "zona."

Tu cerebro recibe información de tus cinco sentidos.

## **ESTIMULOS SENSORIALES**

**Ver**

**Oír**

**Sentir**

**Gustar**

**Oler**

Lo que 'ves', 'escuchas', 'sientes', 'gustas', y 'huelas' (estímulos), entra a tu sistema nervioso como un impulso eléctrico a través de una neurona (célula nerviosa). Una vez que el mensaje eléctrico alcanza el final de la neurona (llamado sinapsis) el impulso/mensaje eléctrico se convierte en una sustancia bioquímica (llamada neurotransmisor). Entonces, este mensaje químico se convierte a su vez en un impulso/mensaje eléctrico cuando alcanza la siguiente neurona. Este proceso se repite a sí mismo una y otra vez hasta que el mensaje alcanza el cerebro y se actúa en consecuencia.

**MENSAJES ELECTROQUIMICOS**  
**ESTIMULO →  ETC.**  
**CAMPO ELECTROMAGNETICO**

En realidad tu tienes un sistema nervioso electroquímico. Cuando las sustancias químicas cambian, los mensajes cambian y el desempeño de tu cerebro varía de acuerdo con eso. Cuando tu eres positivo y operas instintivamente, tu cerebro, metafóricamente, arranca con sustancias químicas de súper alto octano. Tu desempeño es sobresaliente y te sientes al máximo.

Es importante darse cuenta que tu sistema nervioso electroquímico es una corriente eléctrica alterna que genera un campo electromagnético, que es infinito en su naturaleza. La fuerza y calidad de tu campo electromagnético la sienten aquellos que están a tu alrededor. Cuando tu conciencia aumente te darás cuenta que no puedes ocultar tus sentimientos de aquellos con los que interactúas y ellos no pueden ocultar los suyos de ti. Es por eso que tienes buena química con la gente que estás y te diviertes y mala química con aquellos que no.

Lo que es incluso más importante es darse cuenta que el campo electromagnético que crean tus pensamientos genera campos de atracción que afectan tu vida y felicidad. Hablaremos más acerca de la importancia y poder de los campos electromagnéticos que tus pensamientos generan en este capítulo y en el Capítulo 6 : Causa y Efecto – Campos de Atracción.

Tú puedes incrementar tus habilidades naturales y tu felicidad ajustando concientemente la química del fluido craneal de tu cerebro. Este fluido se ve afectado por tus pensamientos, dieta/nutrición, ejercicio, descanso, ambiente y fisiología.

### **QUIMICA DEL FLUIDO CRANEAL AFECTADA POR :**

**Pensamientos**

**Dieta**

**Ejercicio**

**Descanso**

**Ambiente**

**Fisiología**

**PENSAMIENTOS :** Como anteriormente se discutió, tus pensamientos positivos y negativos ocasionan que tu cerebro segregue sustancias químicas. Estas sustancias químicas, a su vez, afectan todas tus habilidades y funciones naturales. Tus pensamientos tienen dos componentes : hechos y emociones. Cada estímulo que recibes a través de tu sistema nervioso no es más que un hecho. Sin embargo, tú le atribuyes emociones a estos hechos.



Es imperativo para tí que te des cuenta que las emociones negativas causan secreciones químicas adversas y entorpecen tus habilidades naturales. Aumenta tu conciencia de la profunda influencia que las emociones negativas tienen en la química de tu cerebro, en tu desempeño y en tu felicidad. Vuélvete más objetivo y reestructura cualquier atributo emocional negativo que tú le tienes a ciertos hechos. Los hechos son simplemente hechos. No obstante, tú puedes elegir tu respuesta emocional para ellos. Te diré cómo a medida que avancemos en este libro.

**DIETA/NUTRICION :** Todo lo que comes y bebes es una sustancia química, que afecta tu desempeño y cómo te sientes. Si dudas de esto, observa cómo cambia el comportamiento de una persona cuando bebe algo de alcohol. Mejor aún, pregúntale cómo se siente al día siguiente si bebió demasiado.

Dado que hay disponibles muchos buenos libros sobre nutrición, sólo tocaré brevemente este tema. En los inicios de la época de las cavernas no había fábricas ni alimentos procesados. Los Humanos estamos diseñados para vivir de los alimentos naturales con las cantidades apropiadas de proteínas, carbohidratos y grasa.

Te sugiero comer inteligentemente y con moderación. Tampoco te vuelvas neurótico acerca de lo que comes. Tu estado emocional es mucho más importante que lo que comes, aunque sigue siendo importante lo que comes.

**EJERCICIO :** Cuando trabajo con un boxeador, nadador, corredor o cualquier atleta que tiene que proyectarse a sí mismo a niveles más altos de ejercicio físico, normalmente me brinco esta sección. Su rutina diaria de entrenamiento ya incluye varias horas de intenso acondicionamiento físico. Sin embargo, fuera del mundo de los deportes, la mayoría de los individuos está fuera de forma. ¿Cómo estás tú?

En los albores del mundo, los humanos se encontraban inmersos en muchas formas de actividad física simplemente para sobrevivir. Tu cuerpo está diseñado para funcionar adecuadamente con ejercicio físico de tal manera que pueda eliminar toxinas y secretar sustancias químicas benéficas. Si no crees esto, haz ejercicio la próxima vez que estés deprimido. Date cuenta cuánto mejor te sientes después de hacer ejercicio.

Para que tu cuerpo y mente funcionen al máximo, es importante hacer ejercicio para suplir la falta de actividad física resultado de las comodidades del mundo moderno. ¿Son 20 minutos de ejercicio aeróbico tres veces a la semana un gran precio a pagar para tener un cuerpo saludable y un estado mental de alerta?

Cuando vivía en Palm Springs, nadaba una milla casi todos los días. Un día mientras me bañaba después de nadar, otro nadador me comentó qué tan bien se sentía siempre después de nadar. Entonces agregó, “No es como en el golf, que me hace sentir peor después de jugar una mala ronda.”

**DESCANSO** : Es necesario suficiente descanso para el cuerpo para que elimine toxinas y se rejuvenezca. ¿Alguna vez has notado que duermes más cuando estás deprimido que cuando estás entusiasmado o feliz de estar vivo?

Mientras duermes, tu cerebro está ocupado procesando toda la información que recibió durante el día de tal manera que pueda tomar decisiones espontáneas cuando te despiertes. Esto se cubrirá con mayor detalle cuando explique “Cambiando Tu Cinta” más adelante en este capítulo.

**AMBIENTE** : Cuando me refiero al ambiente, no solo estoy hablando acerca del aire que respiras y de tu entorno físico. Me ocupo más de la gente que está a tu alrededor. Los campos electromagnéticos que ellos generan, así como sus pensamientos y acciones, pueden afectarte adversamente.

Enfáticamente recomiendo asociarse solamente con gente positiva, o estar solo. La única vez en la que debes asociarte con gente negativa es cuando estás tratando de ayudarla. Tu campo electromagnético y tus pensamientos y acciones positivas más fuertes tendrán un efecto positivo en ellos.

Los investigadores han encontrado que las emociones, tanto positivas como negativas, son casi tan contagiosas como los resfriados y la gripe. Puedes tener sentimientos de hiperfelicidad, euforia, tristeza y más provenientes de los amigos, la familia, colegas, e incluso de extraños.

La “infección” del ánimo sucede en milisegundos, dice Elaine Hatfield, profesora de psicología en la Universidad de Hawaii en Honolulu y coautora de *Contagio Emocional* (Cambridge University Press, 1994).

Cuando interactúes con una persona negativa, toma precauciones extra para mantenerte positivo. De otra manera, puedes ser influenciado por su negatividad.

**FISIOLOGIA** : Tu cuerpo refleja tu estado emocional. Cuando eres positivo y tienes confianza, te mantienes erecto con el pecho salido y una sonrisa en la cara. Si te ganaras justamente \$10,000,000 en la lotería, imagina cómo te sentirías y cómo respondería tu fisiología. Te sentirías en la cima del mundo. Todos los que te observen verán la manera en que te comportas bien.

Imagina cómo te sentirías y te verías si perdieras el boleto ganador de la lotería. Si esto te deprimiera, tus ojos mirarían hacia abajo y tus hombros estarían caídos. Algunos individuos probablemente sentirían que quieren matarse a sí mismos por perder su boleto ganador.

Tu fisiología trabaja en ambos sentidos. Tu cuerpo refleja tus sentimientos. Sin embargo, cómo lleves tu cuerpo afecta tus sentimientos. Una de las maneras más rápidas y sencillas de mejorar tu química consiste en cambiar tu fisiología. Tomando dos respiraciones profundas y lentas, estando de pie y sacando el pecho, automáticamente incrementas tu química e inmediatamente te sientes mejor. Levanta tus ojos al cielo y sonríe justamente ahora. ¿Sientes un cambio en tu energía y estado de alerta? Si siempre te conduces como un ganador, te sentirás como un ganador.

Tus pensamientos, dieta/nutrición, ejercicio, descanso, ambiente y fisiología tienen un impacto positivo o negativo en la química de tu cerebro que afecta qué tan bien te desempeñas y sientes. Para volverte más feliz y más exitoso, parte del proceso es trabajar conscientemente en incrementar la química de tu fluido craneal de tal manera que tu cerebro se pueda desempeñar más eficientemente y a altos niveles.

Dado que tus pensamientos tienen el mayor impacto en la química de tu cerebro, es donde me voy a enfocar en este libro. Cuando tienes pensamientos positivos, tu cerebro segrega sustancias químicas positivas e incrementa el poder de tu cerebro. Cuando tienes pensamientos negativos, tu cerebro segrega sustancias químicas negativas y disminuye el poder de tu cerebro. Este es un concepto sencillo, pero profundo del que hay que darse cuenta. Tu felicidad depende de esto.

En el mundo de los deportes, esto es muy fácil de demostrar debido a que la conexión mente/cuerpo te brinda retroalimentación inmediata. Cuando eres positivo, tu desempeño es sobresaliente. Cuando eres negativo, tu desempeño se ve adversamente afectado. Mi libro *The Mental Keys to Improbé your Golf* explica esto en buen detalle en relación al juego de golf. La misma comprensión se aplica en toda tu vida.

Sin embargo, cuando esto sucede en tu vida personal, social y de comportamiento comercial, el cambio puede no ser obvio o inmediato. Esto puede tomar días, semanas, meses o incluso años, para ver o sentir las repercusiones de tus pensamientos negativos y nuestras acciones. Yo estoy seguro que si tu reflexionas en tu vida, puedes saber exactamente de que estoy hablando.

Siempre tu conoces la historia de tu vida mejor que yo. Yo voy a dejarte con tu experiencia personal e historias de como las emociones positivas y negativas afectan tu felicidad. No te confundas con la felicidad externa a corto plazo. La felicidad verdadera y duradera siempre viene de dentro. Los placeres externos nunca duran

Tus pensamientos externos se estimulan teniendo dos componentes: hechos y emociones. Mientras tu no eres capaz de controlar los hechos para encontrarte en tu vida, tú puedes elegir como responder emocionalmente a estos hechos. Si tú eliges emociones positivas, tú puedes ser feliz. Si tú eliges emociones negativas, puedes ser desdichado. Tu felicidad depende en como las emociones que eliges de tu experiencia y como tú vives tu vida. Eres el dueño de tu vida, tus experiencias y ellas serán las que te den a tí, si eres honesto contigo mismo.

Demos una ojeada rápida a las principales emociones positivas y negativas. Siempre tienes algún grado de amor, generosidad, oración y valor o múltiples combinaciones de estas emociones, tu cerebro secreta químicos positivos y realza tus habilidades naturales. Emociones positivas hacen que seas feliz.

Algunas veces tienes algo de avaricia, odio, celos y miedo, o múltiples combinaciones de estas emociones, Tu bajas inmediatamente tu química cerebral y tu habilidad para razonar y funcionar a un alto nivel. Tus emociones negativas son la causa de la mayoría de tus malas decisiones , acciones y desgracias que experimentas en tu vida. El resto es causado por ignorancia o *la falta de juicio. Para y deja esto fuera.*

## **Cambiando Tu Cinta**

Miremos el porque tú piensas y actúas de la manera que lo haces. Tu cerebro empieza a trabajar a edad muy temprana. Aproximadamente seis meses después de la concepción, tu cerebro empieza recordando todos los pensamientos y acciones de tu madre mientras tu estas en su vientre.

Tu cerebro continua recordando todos tus pensamientos y acciones en toda tu vida. Mientras tu lees este libro, tu cerebro esta ocupado recordando y comparando la información que yo estoy brindándote para tus viejos pensamientos y acciones. Nosotros podríamos llamarlo el proceso de grabado de tu cerebro. tu *cassette*.

Tu cassette es una representación conceptual de toda la historia de todos tus anteriores pensamientos y acciones. La importancia de tu cassette es que tu cerebro o computador es programado para tomar decisiones similares de acuerdo a tu base de datos (tu anterior cassette), En tu cassette esta grabado todos tus pensamientos positivos o negativos y acciones que hiciste o componen tu vida.



Tu cerebro espontáneamente usa todas tus fortalezas y debilidades grabando en tu cassette el procedimiento y la toma de decisiones. Tu cassette es programado para seguirte en tu actual nivel y sin tu zona de comodidad.

Como tú piensas y actúas hoy es simplemente un reflejo de que hay en tú cassette o software anterior. La mayoría de tu actual comportamiento fue el cassette que tus padres y condición social pusieron.. Igual sucede con tus emociones.

Don Miguel Ruiz en su libro “Los cuatro acuerdos” (Amber Allen, Publicación en 1997 ), describe en gran detalle como tu cassette y todos los demás cassettes son programados por los padres y la sociedad. Leyendo su libro te ayudará a darte cuenta que muchas de tus creencias y pensamientos en tu cassette no son tuyos. Ellos fueron puestos por otros y tú fácilmente lo aceptaste como propios. Tu nivel actual de alegría es una reflexión de que tu tienes grabado en tu cassette. Tu propio manual es similar.

Desde que tu cerebro es programado para tomar decisiones parecidas a las de tu cassette, el gran cambio es cuando tú tratas de cambiar tus pasados pensamientos y acciones para incrementar tu felicidad en tus pensamientos presentes y sistema de creencias. Tu nivel de auto-conocimiento de que exactamente esta en tu cassette y comprender como tú estas diseñado para funcionar de acuerdo a tu naturaleza universal de leyes, Esto afecta grandemente tu habilidad de cambio y tu actual felicidad.

En el siguiente capítulo, yo te mostraré como incrementar tu auto-conocimiento, entonces tu podrás saber como cambiar tu cassette para aumentar tu felicidad. Sin embargo, ningún cambio es sencillo.

Cuando tú tratas de cambiar, tú tienes que mejorar que hay dentro de tu cassette. El trabajo de tu actual cassette es que repitas lo que has estado haciendo en el pasado. Tu trabajo es incrementar tu deseo y determinación para cambiar. Tu cassette no cuida si tu eres positivo o negativo. Esto solo se refiere a que tu repitas tus pensamientos y acciones pasadas.

Yo solo quiero que tu entiendas completamente que tu cassette no es tu enemigo. El es tu amigo. Sin tu cassette, no tendrías memoria. Tú no sabrías tu nombre, quien eres, como hablar, o algo que hayas aprendido durante tu vida. Tu cassette te proporciona los datos para pensar en tu vida. No es una falla de tu cassette que tú y tus condiciones sociales te hayan permitido acumular pensamientos negativos y acciones que están teniendo atrás y afectando tu felicidad.

Aprender con honestidad acerca de tí mismo, encuentra que esta dentro de tu cassette, reprogramalo. Tu puedes incrementar tus habilidades y superar tus debilidades. Este cambio no será durante la noche, esto toma tiempo, dependiendo de tus fortalezas y tu deseo, de las acciones positivas que tomes para cambiar.

Si tú decides cambiar, pero repites los mismos errores o los comportamientos negativos, no te deprimas o te culpes a tí mismo. Cambia, riéte de tí mismo. Reconocer que tu cassette es fuerte y muy bueno es lo que se debe de hacer. Después de todo, el sabe todo acerca de tí. Si tú usas todas tus debilidades y excusas para seguirte donde tú estas. Aprender a ser amable con quien tu eres y con lo que hay dentro de tu cassette.

Después de que reconozcas que tu cassette esta revuelto, tú decides quién toma el control de “tu propio cassette”. Hay algunas cosas que tu cassette tiene un control total, aunque no puedas ser lo suficientemente fuerte para cambiarlo, no te desanimas. Debes ser mas determinante y trabajar fuerte e inteligentemente para cambiar lo que tú quieras. Eventualmente tú podrás tener suficiente fuerza y sabiduría para mejorar tu cassette en áreas donde este te controla. Si tu verdaderamente decides tomar el control y mejorar el conocimiento que yo te estoy dando, es justo una cuestión de tiempo y esfuerzo hasta que tú domines tu cassette e incrementes tu felicidad.

Afortunadamente, tú puedes cambiar tus tendencias pasadas porque la actual parte de tu cassette tiene el mayor impacto en tu proceso de tomar decisiones. De todas formas, tú puedes ser un robot y nunca cambiar. Siempre que quieras cambiar algo en tu cassette, hay una especie de batalla entre tu deseo de cambiar y el deseo de tu cassette para hacer este trabajo. La fortaleza de tu deseo para cambiar determina tu éxito contra tu cassette.

Muchos individuos de nuestra sociedad tienen sobrepeso o no están en condiciones. Muchos de ellos tienen el deseo de cambiar para ser mejores, pero su deseo es muy débil para superar la fuerza de su cassette. Sin embargo, cuando cambiamos nos podemos enfrentar a un ataque al corazón o parálisis. Muchas personas cambian su comportamiento. Nuestro fuerte deseo de vivir nos da la fuerza para superar nuestro viejo cassette. Si hacemos ejercicio, cambiamos de dieta y finalmente perdemos peso.

Desear incrementar tu felicidad puede no ser una decisión de vida o muerte para tí. Todo lo que yo te puedo decir, es que si aumentas tu felicidad, mayor será tu éxito. Tú no tienes que ir a los extremos de lo que hiciste, pero si acelerar tu proceso. Lo mejor para entender como trabaja tu cassette, es dejando tu pasado e implementar el cambio, el trabajo fácil empieza a elevar los niveles de alegría y dicha. Tu nivel de deseo es una de las mayores llaves para el éxito.

Cuando tu duermes, tu cerebro esta ocupado procesando todos los pensamientos y acciones que pasaron durante el día y que están en tu cassette. Si tú hiciste algo diferente de tu rutina normal, como ejercicio o una dieta, tu cerebro decide cualquiera para asimilar o rechazar de este nuevo comportamiento. Tu cerebro necesita saber para responder en el futuro. Poner nuevos pensamientos y acciones en tu cerebro consistentemente por treinta o mas días, tu cerebro asimilará éstos como nuevos hábitos. Ellos serán parte de tu normal cassette para responder.

El mayor tiempo para dar las metas o instrucciones a tu cassette, es cuando improvisas tu comportamiento es justo cuando vas a la cama a dormir o cuando te levantas en la mañana. Mientras tu duermes, tu cerebro examina las metas e instrucciones que tu pusiste en tu cassette. Esto hace como tomas una decisión y como respondes cuando te levantas. Esto hace que te preguntes: “A quien le creo, quien soy ahora o quien fuí antes?” Tu yo viejo probablemente esta tomando las mismas metas o determinaciones fuera y por anos, haciendo lo mismo la mayor parte de tu vida.

Tu cerebro probablemente creará que tu viejo cassette olvidó las instrucciones y metas de la noche pasada. Tu cassette sabrá de negocios como es usual. Sin embargo, inmediatamente después de despertarte refuerzas tus metas y pones las instrucciones atrás en tu cassette. Recuerda, la parte actual de tu cassette tiene el mayor impacto en tu decisión de hacer este proceso.

Asume que alcanzas tus metas por muchos días. Por ejemplo, actualmente haces ejercicio o una dieta. Ahora, mientras tu duermes, tu cerebro empieza a realizar que esto podría empezar a escucharse en tu yo nuevo. Esto empieza a

decírtelo tu cassette para empezar a responder consecuentemente y después de treinta días empezar a desarrollar un nuevo hábito. Entonces tu cassette trabaja para tí, en lugar de trabajar en contra tuya. La parte fácil es ser constante porque tu cassette será tu aliado. Ahora, es seguir insistiendo y mejorando. Tu zona de confort crece para acomodarse al nuevo tú como el viejo tú se va lejos.

Tal como mencione arriba, si tu haces algo nuevo o te comportas diferente por treinta días, tu cassette aceptará que este es un nuevo camino para responder. Sin embargo, si tú das a tu cassette algo, este irá atrás para responder como antes. Esa es la razón por la que el cambio no es fácil.

Siempre que procures cambiar algo en tu cassette, tu cara para batallar en medio de tus deseos de cambiar y tu cassette programado para seguirte donde tú estas. Tu grado de timidez y la fortaleza de tu deseo de cambio determina tu éxito contra tu cassette.

El tiempo y esfuerzo que tú gastas reduciendo las emociones negativas e incrementando unas positivas en tu cassette, determina cuanto puedes incrementar tu felicidad. No sería agradable ser feliz todo el tiempo y vivir en un estado de continua dicha?

Antes que te muestre como incrementas tu propia timidez, tu puedes hacer mejores elecciones y reprogramar tu cassette para incrementar tu felicidad, vamos a revisar los principales puntos de “*El manual Personal de los Seres Humanos*”

### **Puntos Principales del Personal Manual:**

- 1) El poder de tu cerebro o tu maravillosa computadora personal varia de acuerdo a la química.
- 2) La química de tu cerebro es afectada por tus pensamientos, dieta, ejercicio, descanso, ambiente y sicología.
- 3) Tus pensamientos afectan tu sistema nervioso electroquímico y genera campos electromagnéticos que crean campos que atraen y afectan tu vida y felicidad.
- 4) Tus pensamientos y acciones presentes, reflejan que estaba grabado en tu cassette.
- 5) Tu cassette es programado para repetir tu pasado y no quiere cambiar.



- 6) Fuertes deseos y una apropiada dirección son necesarios para cambiar que fue grabado en tu cassette.
- 7) Incrementar tus decisiones positivas y disminuir tus emociones negativas mejoran la química de tu cerebro y habilidades naturales
- 8) Incrementar tu auto-conocimiento aploma mejor tus opciones que aumentan tu química y felicidad.

## CAPITULO 3

### **La conciencia de uno mismo y la Afirmación Diaria**

Muchos individuos relacionan el tener un espíritu, mente y cuerpo incluso aunque ellos no lo entienden o comprenden completamente. Sin embargo, la mayoría de los individuos creen que son su propia mente, la cual es dirigida por lo que hay en su cassette. Esto causa que ellos piensen que su mente o ego pueden hacerlos felices.

Si tu crees eso tu mente puede hacerte feliz, te recomiendo bastante que leas un libro maravilloso de Eckhart Tolle, “El poder de ahora: Una guía para la aclaración espiritual” ( The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment ) (La librería del nuevo mundo 1999).

En este libro estoy hablando a tu espíritu y dependiendo de tu espíritu para relacionarlo con lo que te hace feliz. En mi otro libro “Las claves mentales para mejorar tu golf” ( The Mental Keys to Improve Your Golf ), le hablo a los golfistas y dependiendo de su conexión mente cuerpo para relacionarlo con el mejoramiento de su desempeño.

Puesto que la conexión mente/cuerpo no miente, un golfista no puede negar que lo que digo tiene sentido porque la reacción es inmediata y muy obvia. Muchos golfistas usan las claves mentales y ven que sus puntuaciones caen rápidamente como resultado del cambio de sus emociones negativas a positivas. Mi reputación en el mundo del golf continúa creciendo mientras mas y mas golfistas leen mi libro, bajan su puntuación y le dicen a sus amigos. Ayudar a golfistas a que bajen su puntuación es pan comido.

He recibido muchas peticiones de mis amigos y otros individuos que no juegan golf para que escriba otro libro para ellos. Esta es otra razón del porque yo escribí este libro.

El reto de haber escrito este libro es que fuera del mundo del rendimiento atlético, la reacción de tus emociones puede que no sea obvia o inmediata. Puede que te tome días, semanas, meses o incluso años, para ver o sentir las repercusiones de tus pensamientos y acciones negativas. Sin embargo, ten en cuenta que es solo cuestión de tiempo hasta que eventualmente cualquier negatividad en tu vida te alcance y afecte tu felicidad. Hay un sistema de cuentas perfecto del cual no te puedes esconder.

Desde que las emociones negativas de tu cassette afectan dramáticamente la habilidad de tu mente para funcionar y razonar, es mucho más fácil

relacionarlo con tu espíritu y no tener que preocuparme con tratar de relacionarlo con lo que este en tu cassette.

Si tu cassette es positivo, estarás de acuerdo con las ocho palabras que pronto compartiré contigo en la forma de una Afirmación Diaria. Esta afirmación incrementara dramáticamente tu conciencia inclusive si no vives de esta manera en un 100%. Si tu cassette esta lleno de emociones negativas, sentirás que esta Afirmación Diaria es imposible de vivir en un 100% del tiempo, en el llamado “Mundo Real”.

Si tu cassette esta lleno de emociones positivas o negativas, tu espíritu se relacionara en un 100% a la afirmación de la siguiente página. Te recomiendo bastante que imprimas esta Afirmación Diaria y lo pongas en un bonito cuadro donde lo puedas ver todos los días con frecuencia como yo lo hago. Entonces, te reto a ver si puedes vivir regido por estas ocho palabras en un 100% del tiempo, por 30 días.

Antes de compartir esta afirmación contigo, quiero reconocer que estas haciendo muchas cosas correctas en tu vida o si no, no podrás alcanzar un nivel de éxito y felicidad. Tienes que admitir que todos tenemos un espacio para ser mejor.

¿Por qué aceptar poco cuando puedes tener más? ¿Por qué solo ser feliz cuando puedes tener una vida llena de alegría y dicha?

Por favor voltea la hoja y lee la Afirmación Diaria en voz alta tres veces a tí mismo y fíjate como te sientes. Luego reflexiona en como sería el mundo si todos vivieran de esta manera.

# **Afirmación Diaria**

**Yo**

**Soy**

**Siempre**

**Sincero,**

**Positivo,**

**Y**

**Ayudo**

**A otros**

Podrías imaginar ¿Qué sería del mundo si todos fueran sinceros, positivos y ayuden a otros? ¿Cambiaría el mundo en el que vivimos? Podrías apostar a que así fuese. Probablemente sería como si estuviéramos viviendo en el cielo estando en la tierra.

¿Es posible que esto suceda? Tal vez ahora no, pero puede que suceda en un futuro si todos se concentran en vivir de acuerdo a la Afirmación Diaria. ¿No sería un mejor mundo, un hermoso regalo para los hijos de tus hijos o los hijos de los hijos de tus hijos?

Incluso si un pequeño porcentaje de la población mundial fuera siempre sincera, positiva y ayuden a otros, nuestro mundo cambiaría para mejor porque la creatividad y el poder de los que viven la Afirmación Diaria influenciarán positivamente a los que no. El resto de la población mundial eventualmente seguirá sus propios intereses para ser felices y más exitoso.

La única pregunta que resta por ser respondida es, “¿Serás uno de los líderes que ayuden a cambiar nuestro mundo para mejor viviendo la Afirmación Diaria en un 100% o vas a seguir con tu vida de acuerdo a lo que este en tu cassette?”. Las emociones negativas de tu cassette limitan tu habilidad de encontrar soluciones creativas para tí y para los desafíos de nuestro mundo. Después de todo, los desafíos de nuestro mundo son meramente un reflejo de todas las cassettes de todas las personas que conformas nuestra sociedad global.

Si dudas de esto, te invito a que leas “Poder contra Fuerza: Las Determinaciones Escondidas del Comportamiento Humano” ( Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior ) por David Hawkins, M.D., Ph.D. (Hay House, Inc 1995). En ese libro Dr. Hawkins presenta un mapa de conciencia que porque el poder de un individuo como Mahatma Gandhi pudo derrotar a toda la fuerza del Imperio Británico a través del principio de no-violencia. Tu espíritu tiene un enorme poder sobre su disposición si es que sabes usarlo sabiamente. Puedes hacer una gran diferencia si es que lo eliges. La Afirmación Diaria te ayudará a saber como.

Permíteme preguntarle a tu espíritu 3 preguntas. ¿Eres siempre sincero todo el tiempo? ¿Eres siempre positivo todo el tiempo? ¿Cuánto tiempo y energía usas ayudando a otros?

Pon mucha atención a tus sentimientos o en otros cambios en como tu cuerpo se siente cuando tu espíritu le pregunta a tu mente o cassette las mismas preguntas al final de este párrafo. Porque las conexiones del espíritu/mente/cuerpo experimentarás cambios químicos en tu cuerpo

correspondientes a tus respuestas. Cuando dices la verdad, te sentirás fuerte. Cuando no dices la verdad, te sentirás débil y avergonzado.

Deja de leer y pregúntate las siguientes preguntas. Después detente y pasa algún tiempo reflexionando en tus respuestas honestas a estas preguntas.

¿Soy siempre sincero un 100% del tiempo?

¿Soy siempre positivo 100% del tiempo?

¿Cuánto tiempo y energía uso ayudando a otros?

Si respondes un 100% o cerca al 100% a estas 3 preguntas, sabes exactamente de donde vengo y tú eres sin lugar a duda una persona exitosa y feliz. Si no, tienes que trabajar en eso que incremente tu felicidad.

No estoy en un 100% todavía, pero estoy trabajando en acercarme cada día más. Si deseas en ser mas feliz y hacer un cambio impactante en tu vida y en el mundo en el que todos vivimos, te invito a que hagas de la Afirmación Diaria una parte importante de tu vida.

Dicho sea de paso, en referencia a lo ya antes dicho, ¿Quién esta preguntando y respondiendo? ¿Es tu mente hablando consigo mismo, o es tu espíritu hablando a tu mente? ¿Son acaso 2 personas diferentes en una?

El propósito de esta Afirmación Diaria no es para crear ángeles. Su propósito es para crear la “conciencia de uno mismo” teniendo a tu espíritu guiar tus pensamientos y acciones a lo largo de tu vida en vez de tener tu cassette anterior guiando tu vida por tí.

Empieza a decir esta Afirmación Diaria en voz alta a tí mismo muchas veces, o más, a lo largo del día por los siguientes 30 días y mira a tu “conciencia de uno mismo” incrementarse y como tu espíritu es testigo de lo que hay en tu cassette. Es de esperar que usarás la Afirmación Diaria como una compás por el resto de tu vida.

Aquí es como la Afirmación Diaria incrementará tu “conciencia de uno mismo” y te guiará a mejores decisiones la cual incrementará tu felicidad. Tu cassette automáticamente repetirá o hará respuestas similares a lo que anteriormente habrás hecho. Si has mentido, tu cassette está programado a mentir otra vez en el futuro a menos que te comprometas a cambiar la programación de tu cassette.

Yo admito que mentí en el pasado. Si eres honesto contigo mismo, admitirás que habrás mentido por lo menos una vez en tu vida o tal vez más. Diciendo repetidamente a tu cassette “Siempre soy sincero” creas un conflicto interno entre tu espíritu y tu cassette cuando se enfrenten a la opción de mentir o decir la verdad.

Experimentarás este conflicto como un cambio químico en tu cuerpo. Sabes como es el sentimiento de culpabilidad, la Afirmación Diaria te hará muy sensible a ellos y te ayudará a hacer cosas buenas. Será mas difícil para tí razonar el porque esta bien mentir, especialmente cuando veas a otros alrededor de tí que no son siempre sinceros.

Tu espíritu querrá decir la verdad y tu cassette querrá hacer su trabajo. Tu cassette querrá repetir lo que ha hecho en el pasado. Esto le da a tu espíritu una gran oportunidad de ver el porque has mentido en el pasado. Esto te forzará a ver que tú eres tu espíritu y no tu mente. Tienes una opción y no tienes que repetir automáticamente lo que está en tu cassette aun cuando tu cassette esté programado para repetir tus pensamientos y acciones pasadas.

Si examinas tus motivos para mentir, las encontrarás basadas en emociones de odio, avaricia, celos, miedo o combinaciones múltiples de estas emociones negativas. Eliminando las mentiras (incluyendo esas mentiras blancas) de tu vida, mantienes emociones negativas recurriendo a tu cassette. Esto aumenta el balance de tu cerebro e incrementa tu conciencia, sensibilidad e inteligencia.

Cualquier nivel de sinceridad que hayas logrado en tu vida, trata de incrementarlo hasta que hayas alcanzado un 100% de honestidad. Puedo decir honestamente que soy un 100% sincero, la mayor parte del tiempo... tanto como trato de ser un 100% sincero, hay tiempos en el que un reflejo de mi pasado cassette se desliza o trata de hacerlo.

Si me veo en una mentira sintiéndolo en mi cuerpo, rápidamente veo el porque mentí, o porque voy a mentir. Al revisar mi cassette encuentro que el odio, avaricia, celos o miedo lo esta causando. Entonces, hago los ajustes necesarios en mi vida y le digo a mi cassette que doy lo mejor de mí para nunca mas mentir. La mayor parte del tiempo no permito el reflejo de que mentir se permita. Encontrarás esta verdad por tí mismo si empiezas a vivir la Afirmación Diaria sin excepciones.

Tienes el derecho de privacidad y silencio. Si alguien te pregunta algo y quieres reservar tu privacidad, no tienes porque responderla. Vuélvete diplomático y no respondas una pregunta con otra pregunta o dile que prefieres

el no responder a sus preguntas. También, es mejor no hacer enojar o disgustar a otra persona. No tienes que decir mentiras blancas para protegerlos. En vez de eso, se amable y diplomático en tu respuesta. A veces la verdad, tan severa como puede ser, es totalmente apropiado dependiendo de la situación. Solo trata de estar seguro de intentar ayudar a esa persona, en vez de sacar cualquier negatividad de ello.

Una vez que la conciencia y sensibilidad de tus reacciones químicas en tu cuerpo se incrementen, te darás cuenta que la persona a la que mientes mas es a tí mismo. Cada vez que te dices que vas a hacer algo y no lo haces o viceversa, te habrás mentido a tí mismo y a tu cassette. Cualquier pregunta que hagas tu cassette se reirá de tí ¿cuando digas que vas a cambiar tus hábitos o emociones negativas? Tu cassette sabe todas tus fuerzas y debilidades. Es mejor mantenerte donde estas. Esto toma auto-disciplina y dirección para que te vuelvas el amo de tu cassette y controles tu felicidad.

Dos de las cosas mas importantes que he aprendido por mucho años es el poder del a auto-disciplina y la importancia de tomar las decisiones correctas. Debajo hay algunas de los últimos pensamientos de Napoleón Hill (Dice: late Napoleón Hill's thoughts on...) hacer de la auto-disciplina en su libro, "La Llave Maestra de los Ricos" (The Master-Key of the Riches) publicado por Fawcett World Library en 1965 con el derecho de autor original en 1945.

"Nuestro creador nos dió libre albedrío para tomar nuestras propias decisiones. Tú estas donde estas y lo que eres, por los hábitos tus pensamientos. Los hábitos de tus pensamientos están sujetos a tu control. La auto-disciplina es el principio por el cual tu podrás voluntariamente dar forma a los patrones de tus pensamientos para dar armonía con tus deseos y metas. Es un privilegio con el que determinarás la posición que ocupas en tu vida. Meditar estos pensamientos cuidadosamente es la llave para tu mental, físico y espiritual destino. Pon tus hábitos de pensar en orden y ellos te llevarán a la obtención de cualquier meta deseada. Tienes que alimentar tu mente con tu mayor propósito en la vida y esforzarse mas para controlar todos tus pensamientos."

Si deseas ser mas feliz y exitoso, la elección de tus pensamientos te dan la habilidad dar forma a tu vida en cualquier cosa que desees. Solo tu cassette y elecciones erróneas te pueden retener. Con deseo, auto-disciplina y la dirección la cual la Afirmación Diaria te provee, te puedes volver el amo de tu cassette y destino. Mas importante, puedes volverte muy feliz y vivir una vida llena de vida.



Tu cassette seguirá haciendo lo que solía hacer hasta que se de cuenta que realmente quieres decir lo que dices. Si tu cassette controla cierta parte de tu vida, reconoce tu debilidad. Has un plan para controlar esa área – one day at a time. Te mostraré cómo después.

Afirmando diariamente que “Soy siempre sincero, positivo” tu espíritu se volverá muy consciente en cualquier momento que seas o fuiste negativo. Esto te ayuda a racionalizar y justificar las emociones negativas que has asociado con ciertos hechos en tu cassette.

Emociones negativas envenenan tu pensar y son la causa de mucha infelicidad. Es mucho más fácil el volverse siempre sincero que el volverse siempre positivo. Sin embargo, serás mucho más feliz si das lo mejor de tí para ser siempre sincero y positivo.

Como lo he mencionado anteriormente, tus pensamientos de afuera tienen dos componentes: hechos y emociones. Da te cuenta que los hechos son meramente hechos. Puede que no seas capaz de controlar los hechos, justo o injusto, pero puedes cambiar o transformar cualquier respuesta emocional que tengas hacia ellos. Lo explicaré conforme se avance en este libro.

Afirmando diariamente que “Soy siempre sincero, positivo y ayudo a otros”, le recuerdas a tu espíritu que ayudando a otros te ayudas a tí mismo. Solo por cambiar tu enfoque de tí mismo a ayudar a otros, encontrarás que automáticamente te sentirás mejor y feliz. Tu espíritu se eleva cuando ayudas a otros.

Si ya eres muy positivo y en bienestar, presta una mano de ayuda a aquellos que la necesiten. Uno de los más grandes placeres de la vida viene de ayudar a otros. Si no crees en esto, pregunta a cualquier pariente, profesor o persona quien pasa su vida ayudando a otros. Qué piensas que Madre Teresa hubiera respondido, si le hubieras preguntado, “¿Te hace feliz el ayudar a otros?”

Si realmente quieres ayudar a alguien, háblales de este libro o mándales una copia. Entonces, recomiendo que hagan de la Afirmación Diaria una importante parte de su vida. Mejor aún, sé un ejemplo para ellos a seguir viviendo la Afirmación Diaria un 100% del tiempo.

Esta Afirmación Diaria es un maravilloso compás que puede ayudarte a guiar a tu espíritu a través del laberinto de la vida, si es que lo ves.

Si verdaderamente deseas ser feliz y te diviertes ayudando a cambiar tu vida y el mundo a tu alrededor, reflexiona en esta afirmación por lo menos 3 veces al día, todos los días y observa como tu cuerpo se siente. Cuando sea necesario, has los ajustes necesarios en tu cassette en orden de no repetir cualquier variación de la Afirmación Diaria de

SOY

SIEMPRE

SINCERO,

POSITIVO,

Y

AYUDO

A

OTROS

## CAPITULO 4

### “A Sí Mismo Seas Veraz”

*“Esto sobre todo: a sí mismo seas veraz  
Y debe de seguir, como la noche al día,  
Usted no puede entonces ser falso a cualquier hombre.”*

- Shakespeare – Hamlet

No es mi lugar para decirte que debes o no debes vivir por la Afirmación Diaria en un 100% del tiempo. Todo lo que puedo hacer es recomendarte fuertemente que seas auténtico contigo mismo cuando te reflejes en estas ocho palabras.

**SOY**

**SIEMPRE**

**SINCERO,**

**POSITIVO,**

**Y**

**AYUDO**

**A**

**OTROS**

Podrás pensar en la historia clásica de Diógenes quien fue sobre la toda Grecia antigua buscando a un hombre honesto en vano. Con mas de 6 billones de personas en nuestro planeta, cuantas personas 100% honestas ¿Piensas que Diógenes podría encontrar ahora?

Si puedes decir honestamente que eres 100% sincero y positivo todo el tiempo, yo sinceramente me quitaría el sombrero ante tí porque tú eres sin lugar a duda una excepcional persona. Si no eres 100% sincero, positivo y ayudas a otras personas y lo admites, me quitaría el sombrero ante tí porque por lo menos eres sincero contigo mismo.

Sin ser sincero contigo mismo, la Afirmación Diaria solo serán ocho palabras huecas sin significado hacia tí. Palabras vacías no incrementará a tu “conciencia de uno mismo” y guiarte a tu verdad y final felicidad.

Sin embargo, si eres sincero contigo mismo y lo haces un hábito diario expresarte repetidamente en la Afirmación Diaria a lo largo del día, te volverás muy alerta en lo que esté en tu cassette y dejar de tomar decisiones en las que, tarde o temprano, te lleven a la infelicidad.

¿Porqué Thoreau en Walden Pond afirma, “¿La mayoría de los hombres llevan una vida de desesperación?” ¿Fue él componiendo esto o es verdad? Para mí fue verdad hasta que hice mi prioridad el encontrar lo que verdaderamente me hace feliz.

Descubrí que ya era muy positivo y una persona optimista antes de empezar mi búsqueda de encontrar mas significado a mi vida. Sin embargo, había algo que faltaba dentro de mí. Afortunadamente, era sincero conmigo mismo, lo admití e hice algo al respecto.

Viviendo la Afirmación Diaria me hizo darme cuenta de que yo no era mi mente. Me hizo darme cuenta que era un espíritu teniendo una experiencia humana. Me ayudó a reprogramar mi cassette y transformar mis emociones negativas en emociones positivas. Me ha ayudado a volverme muy feliz y experimentar muchos momentos de pura felicidad absoluta. La mejor parte es que mi vida se va poniendo mejor y mejor.

Si eres verdaderamente feliz y lleno de felicidad absoluta, quédate alrededor y sigue escuchando lo que tengo que decir. Tu podrás encontrar lo que tu eres incluso siendo feliz y ayudando a otros a hacer lo mismo.

Si deseas vivir una vida con mas felicidad y mas significado, empieza a expresarte en la Afirmación Diaria para volverte alerta de cuanto tu pasado cassette controla tu vida y porque haces las cosas que haces.

Si no estas listo para ser siempre sincero, llega a ser mas sincero. Si no estas listo para ser siempre positivo, llega a ser mas positivo. Si no estas listo para ser siempre útil, llega a ser mas útil. Sobre todo, to thine own self be true.

La vida es un viaje. Es un proceso de aprendizaje. Se ha dicho que el éxito es el proceso de realización de una meta que vale la pena. Es de esperar, harás de tu vida la Afirmación Diaria 100% del tiempo tu meta.

Si lo haces, escogerás mejores decisiones y te volverás más feliz como tu comprensión vaya incrementando.

La Afirmación Diaria funciona limitando tus opciones escogiendo solo las que son sinceras, positivas y siendo útil a otros. Te ayudará a reducir y eventualmente eliminar cualquier mentira o pensamientos negativos y acciones recurridas a tu cassette. Incrementará tus pensamientos y acciones positivas, la cual aumentará tu química e incrementará todas tus habilidades naturales. Sobre todo, te forzará a ser sincero contigo mismo y con tu compañero o compañera.

Si no estás dispuesto a ser sincero contigo mismo y usar la Afirmación Diaria como tu compás, puedes también ahorrar tu tiempo y dejar de leer el resto de este libro porque no tendrá un impacto en tu vida y felicidad.

Sin embargo, si estás dispuesto a ser sincero contigo mismo y hacer de la Afirmación Diaria una parte importante de tu vida, sigue leyendo porque te asombrará que tan feliz puedes llegar a ser. Conocerás la verdad y la verdad te liberará.

Hombre con su alma en llamas  
Pero una hora de aliento  
Para construir un barco de verdad  
En el cual su alma pueda  
Navegar en el mar de muerte  
Ya que la muerte cobra peaje  
De belleza, coraje, juventud  
De todo menos Verdad.

-John Masefield

## Capítulo 5

### **La Felicidad Externa contra La Felicidad Interna**

¿Haz pensado alguna vez por qué haces las cosas que haces, y cuáles son las que te hacen feliz? Después de haber cubierto tus necesidades básicas de comida, vestido y refugio para la supervivencia, probablemente harás cosas porque éstas ¿te hacen feliz? o porque ¿evitan que seas infeliz?

Ya que todos tienen diferentes pensamientos, acciones y emociones en su mente, tengo que entenderte en general en vez de en forma detallada. Esto debido a que es importante para tí ser auténtico cuando meditas sobre tu propia vida y lo que estoy compartiendo contigo.

Hazle un examen sincero a tu vida y te darás cuenta cómo muchas de las diferentes emociones en tu mente afectan la visión del mundo y la felicidad. Haces las cosas que haces en base a tu razón y a tu nivel espiritual de conciencia.

¿Dependes de posesiones, de gente y de cosas fuera de tí para ser feliz? ¿Dependes de escapismos como mirar televisión, películas o deportes; jugar juegos y tomar sustancias externas para ser feliz o enmascarar tu infelicidad? Si es así, estás buscando felicidad fuera de tí mismo.

Los negocios y el mundo de la publicidad conocen esto muy bien. Ellos usan tu dependencia por cosas fuera de tí mismo, que te hacen sentir bien, para atraerte a comprar lo que ellos están vendiendo. ¿Alguna vez has analizado seriamente por qué compras las cosas que compras?

Compras cosas y gastas dinero en escapismos porque éstos te hacen sentir bien. No me dejes mentir. No hay nada de malo al disfrutar el mundo fuera de tí mismo, al tener posesiones o salir para relajarse.

Sin embargo, no esperes que el mundo de afuera produzca felicidad duradera porque después de que la euforia inicial pase, te encontrarás buscando afuera de tí mismo por más, o buscando diferentes cosas que te hagan sentir bien nuevamente. Es un círculo vicioso. Mientras más consigas, más necesitarás para mantener tu felicidad. Terminas siendo un dependiente de las cosas que están fuera de tí mismo para ser feliz.

Podría escribir un libro entero acerca de cómo esperas que el mundo de afuera y los escapismos te hagan feliz. Sin embargo, es mejor si llegas a la

realización por tí mismo. Mira a tu alrededor y medita sobre todas las cosas fuera de tí mismo, de las que dependes para ser feliz, o enmascarar tu felicidad.

Empieza observando todos los anuncios publicitarios que prometen incrementar tu felicidad, directamente o indirectamente, si compras lo que ellos están vendiendo. Pon atención en lo que deseas comprar para ser feliz o más feliz.

¿Estás comprando o probando comprar tu felicidad? ¿Estás esperando por cosas en el futuro para ser feliz? ¿Te dices a tí mismo que “Seré feliz cuando consiga \_\_\_\_\_ (llena el espacio en blanco)?”

Estoy seguro que has escuchado la expresión que el dinero no puede comprar la felicidad. Esto es cierto porque la verdad y la felicidad duradera vienen de adentro. Más aún, muchos individuos dependen de cosas que están fuera de ellos mismos para ser felices.

Si quieres reducir o eliminar tu dependencia de cosas que están fuera de tí mismo para ser feliz, estructura tu vida para que puedas generar emoción y felicidad desde adentro. Lo bueno acerca de la felicidad interna es que ésta no cuesta dinero adquirirla y nadie excepto tu mismo podría alejarla de tí.

¿Cómo puede uno crear felicidad interna desde adentro? Es muy fácil hacerlo si piensas al respecto. Si quieres ser feliz, todo lo que tienes que hacer es parar de pensar en tí mismo y ayudar a los demás. Mientras menos pienses en tí mismo y más ayudes a los demás, más feliz vas a llegar a ser. Es un hecho.

¿Por qué hago este alegato con tanta certeza? La razón es porque tu cerebro segrega químicos positivos correspondientes a tus emociones positivas. Cuando ayudas a alguien, estas siendo generoso con tu tiempo y con tus recursos personales. Estás siendo valiente porque no temes perder mientras estas ayudando a alguien más, en vez de a tí mismo.

Como un beneficio secundario, estas emociones positivas elevan tu química, permitiendo incrementar tus habilidades naturales así como tu salud. Cuando trabajo con golfistas y otros atletas, les hago hincapié que ellos deben tomarse un tiempo en sus ocupadas agendas para ayudar a otros porque esto elevará su química y les permitirá desempeñarse mejor en el campo de competencia.

Te ofreceré el mismo consejo. Tómate un tiempo de tu vida para ayudar a otros porque te ayudará a sentirte feliz adentro. Mejor aún, elige una vocación que disfrutes, una donde ayudes a otros mientras estés ganando tu sustento,

incluso si ganas menos dinero que el que podrías ganar haciendo algo más. Invierte tu tiempo y energía sabiamente porque mientras a más gente ayudes, más feliz te sentirás.

También, mientras más honesto y positivo llegues a ser, menos estrés experimentarás en tu vida. Sabes cuan estupendo se siente cuando sabes que siempre haces lo correcto y estás aquí para ayudar a los demás. Si no lo sabías, te lo diré. Pon una gran sonrisa en tu cara y haz que tu espíritu resplandezca dentro de tí. La gente puede incluso ver esto en tus ojos.

Estoy seguro que leyendo este capítulo algo de tí está haciendo que mires al techo y empieces a cuestionar tus ideas. Tu mente esta diciéndote “Qué tontería” o “Preferiría tener mucho dinero y comprar mi felicidad.” Algunas mentes están diciendo, “Si estoy en lo cierto, no haré o tendré tanto dinero para comprar cosas que me hagan feliz.”

Algo de tí no le gusta lo que haces por la vida, pero te resignas a poner en alto tu trabajo como un medio para comprar cosas que te hagan feliz, o para salir un fin de semana. Tu mente preferiría tenerte trabajando en algo que no disfrutes porque tu puedes hacer más dinero que lo que podrías ganar si trabajaras haciendo algo que tu amas, pero que paga menos. Esto es lo que mi mente me dijo hasta que mi espíritu se rebeló.

Quizás, esto es a lo que Thoreau estaba refiriéndose cuando dijo, “ La mayoría de hombres guían sus vidas a una tranquila desesperación.” Si amas tu trabajo y haces una vida honesta al ayudar a los demás, serás una persona rica en todas las formas.

“Escoge un trabajo que ames y nunca tendrás  
que trabajar un día en tu vida.”

-Confucio

Alguna vez has escuchado el dicho, “Haz algo que te guste y el dinero vendrá” Me tomó tiempo encontrar cómo hacer esto, pero sé por experiencia propia que es verdad.

El popular motivador, Zig-Ziglar, ha dicho, “Tú puedes conseguir lo que tú quieras en la vida si ayudas lo suficiente a otras personas para que consigan lo que quieren.” Puedes tener lo mejor de tu mundo interno y externo, mientras tu seas auténtico, positivo y ayudes a los demás.



La razón por la que yo digo esto es porque la casa siempre gana. Las Vegas, la capital del juego en el mundo, atrae millones de visitantes en un año y hace billones de dólares al jugar con los porcentajes. Ellos hacen las reglas y colocan las probabilidades a su favor. Puede ser que ganes algo de dinero, pero si sigues jugando con la esperanza de ganar más, terminarás perdiendo porque a la larga la casa siempre gana.

¿Qué tiene que hacer las Vegas con este libro y tu felicidad? Es sólo un ejemplo para ilustrar que la casa siempre gana. Demos una mirada en tí y al gran panorama de tu vida.

Si tú fueras el Creador, la Casa en este ejemplo, quién daría, a los alrededor de seis millones de individuos actualmente viviendo en este planeta, un libre albedrío para hacer lo que a ellos les plazca, ¿conservarías algún elemento de control sobre tu creación? Parece lógico decir que sí. Pero, como podrías controlar a estos individuos y darles el libre albedrío al mismo tiempo?

Si yo fuera el Creador, diseñaría individuos que tengan un libre albedrío para escoger y hacer lo que ellos deseen. Mas bien, colocaría un sistema de inspecciones y balances para mantener el control de mi creación. Haría esto al diseñarlos de tal forma que cuando sean sinceros, positivos y ayuden a los demás, sus cerebros puedan segregar químicos beneficiosos. Esto ayudaría a elevar su habilidad para pensar, desempeñarse y co-crear en la misma dirección que quiero que el universo se desarrolle.

Cuando ellos sean mentirosos, negativos, y egoístas y vayan en la dirección incorrecta y distinta de la que yo deseé, sus cerebros secretarían químicos perjudiciales. Esto dificultaría su pensamiento, salud y desempeño, limitando el daño que podrían hacer a la evolución positiva de mi creación.

Piensa al respecto. Con este sistema de inspecciones y balances, las probabilidades estarían en mi favor. Cada individuo tendría un libre albedrío y yo tendría control de mi creación. Este es el sistema que diseñaría y usaría si fuera el Creador. ¿Tiene esto sentido para tí? ¿Cómo te hace sentir esto?

Si tu espíritu ha evolucionado, este escenario probablemente tiene mucho sentido para tí. Fuimos diseñados para funcionar de acuerdo con las leyes de Dios, o un Poder Más Alto, o el Universo, o cualquier Inteligencia Cósmica u Origen Infinito que te haga sentir mas cómodo llamar. Si eres sincero, positivo y ayudas a otros, conseguirás recompensa. Si eres falso, negativo y egoísta, pagarás el precio hasta que aprendas tu lección porque la Casa siempre gana. Sólo es cuestión de tiempo.

Si tu ser siente que es poco realista ser siempre sincero, positivo y ayudar a los demás en el “mundo real”, ESTÁ BIEN por ahora. Sin embargo, cuando te encuentres a tí mismo infeliz, aburrido o deprimido, analiza por qué. ¿Es porque estas dependiendo de el mundo fuera de tí mismo para ser feliz? ¿Es porque estás pagando el precio de ser falso, negativo o egoísta?

Si dependes de cosas fuera de tí mismo para ser feliz, la Afirmación Diaria creará conflictos en tu mente. Sin embargo, si estructuras tu vida para vivir de la Diaria Afirmación, encontrarás que tu felicidad crecerá y tu dependencia de cosas fuera de tí para tu felicidad disminuirá.

Sin embargo, cuando tus habilidades naturales incrementan al alinear tus pensamientos y acciones con la Diaria Afirmación, te encontrarás a tí mismo más productivo y creativo. Es más que probable que terminarás haciendo más dinero y serás capaz de proporcionar más placeres externos también.

Si deseas tener riquezas externas como también riqueza interna. Hazte a tí mismo un mayor favor y lee el libro clásico Piense y Hágase Rico por Napoleón Hill, el cual fue escrito en los años 30. Este libro es aún popular porque te muestra cómo vivir con las reglas de la Casa y lograr ambas riquezas la interna y la externa en abundancia.

Dios te dió la libertad para hacer lo que te plazca, puedes buscar la felicidad fuera de tí mismo o escoger encontrarla adentro al hacer lo correcto. Afortunadamente, puedes tener ambas si juegas tus cartas correctamente.

Si cuidas lo que está adentro de tí al jugar con las reglas de la casa de ser siempre sincero, positivo y ayudar a los demás, tu mundo externo se cuidará por si mismo porque tendrás a Dios de tu lado para ayudarte afuera. Ya que Dios te da el libre albedrío, la elección es tuya.

Si quieres leer un buen libro lleno de comentarios de cómo tu espíritu puede ser un co-creador con el Origen de toda la creación y vivir una vida mas feliz y mas rica, lee “El Poder de la Intención” de Dr. Wayne Dyer (Hay House, Inc. 2004). Cuando lo leas, pon atención a cómo las ocho palabras de la Diaria Afirmación te alinearán con el Origen de toda la creación si tu vives por ella.

## Capítulo 6

# Causa y Efecto -- Campos de atracción

Ya que vivimos en un mundo de forma física y tenemos un cuerpo, es fácil entender por qué podríamos ver el mundo desde afuera en vez de desde adentro. Para entender cómo nuestros pensamientos más internos afectan nuestro mundo exterior y felicidad, demos una mirada a la ley de la causa y efecto o campos de atracción como el Dr. Hawkins los llama en su libro *El Poder contra la Fuerza*.

La ley de la causa y efecto está basada en el fenómeno que tus pensamientos son la causa y se manifiestan a sí mismos como formas físicas o efectos a través del tiempo. En otras palabras, si quieres ir desde la A a la Z, todo lo que necesitas, es enfocar y mantener todos tus pensamientos y acciones en Z hasta que ellos se manifiesten en una forma física o efecto.

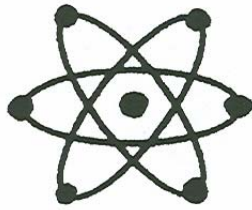


Este capítulo presenta dos explicaciones de cómo la ley de causa y efecto o campos de atracción trabaja.

La primera explicación está basada en conocimientos científicos modernos. El mundo en el que vivimos está hecho de objetos en muchas configuraciones cuyos bloques de construcción están comprendidos de átomos.

Estos átomos están hechos de infinitesimalmente pequeñas partículas subatómicas energizadas positiva, neutral y negativamente, arremolinándose a grandes velocidades y a grandes distancias una de cada otra en relación a su tamaño. Si piensas al respecto te darás cuenta que hay mucho más espacio vacío que material sólido en los objetos físicos que nos rodean, incluyendo el cuerpo que nos rodea.

Si miras a las estrellas del cielo en la noche, se parecerán a la imagen de como lucen las partículas subatómicas que componen tu cuerpo. Hay bastante espacio vacío entre cada estrella. Te des cuenta o no, el vasto espacio entre las estrellas es similar al espacio vacío entre las partículas subatómicas que comprenden tu cuerpo.



Para un físico cuántico, los materiales sólidos no existen como nosotros los conocemos o percibimos. ¡Los Átomos consisten principalmente de espacio vacío! Ya que los átomos intercambian continuamente sus partículas subatómicas una por cada otra, hay una conexión física entre todos los objetos.

“Todos somos parte de una inseparable telaraña de interconexiones y relaciones de materia y energía” declara la actriz Liv Ullmann en la intuitiva película “El Camino de la Mente” basado en el libro “El Punto Cambiante” del físico Ph.D. Fritjof Capra.

En nuestro nivel presente del conocimiento, físicos han identificado sólo cuatro fuerzas que existen en el universo. Ellas son la fuerzas (1) fuertes y (2) débiles del átomo, (3) la gravedad y (4) los campos electromagnéticos. Estas fuerzas causan que los átomos tomen sus diferentes configuraciones y formas.

Nuestro sistema nervioso electroquímico es una corriente eléctrica alternante que genera un campo electromagnético que es infinito en naturaleza.

MENSAJES ELECTROQUIMICOS  
ESTIMULO →  ETC.  
CAMPO ELECTROMAGNETICO

Por eso, la calidad e intensidad de tus pensamientos diarios (hechos y emociones) generan campos electromagnéticos variados. Consecuentemente, nuestros pensamientos producen una de las fuerzas que influyen la estructura atómica de las formas físicas u objetos que componen nuestro “mundo real”. Nuestros pensamientos causan que nuestro mundo físico tome forma según los campos electromagnéticos o de atracción que creamos.

De acuerdo a la ley de causa y efecto, atraemos aquello acerca de lo que pensamos, ya sea positivo o negativo. Si quieres incrementar tu felicidad, usa la Diaria Afirmación para elegir tus pensamientos y emociones sabiamente.

El autor más vendido del New York Times en su libro “Mantén el Poder del Dios Moderno” (Nightingale Conant, 2004) explica que tu mundo externo es el reflejo de tus pensamientos internos. Si quieres cambiar tu mundo externo, empieza cambiando tu mundo interno.

Otra forma de explicar la ley de causa y efecto es examinar la naturaleza de lo que somos. Como mencioné antes, muchos están de acuerdo con el concepto que todos tenemos un espíritu, mente y cuerpo aunque lo no comprendan o entiendan completamente.



Ya que tu cuerpo tiene forma física, está comprendido de materia que está limitada por las dimensiones de tiempo y espacio. La definición científica de tiempo es el período que le toma a un cuerpo u objeto moverse de un punto del espacio a otro.

Ahora hazte esta pregunta. ¿Tiene tu espíritu forma física?. Piensa al respecto por dos minutos. ¿Tiene tu espíritu forma física?

Para mi más alto conocimiento y para el de muchos individuos a quien he hecho la misma pregunta, tu espíritu no tiene forma física. Como conclusión , tu espíritu no está limitado por las dimensiones de tiempo y espacio. Por eso, tu espíritu existe en el pasado, presente y futuro y no tiene porciones de espacio, tiempo y conocimiento.

¡Que paradoja! Tu cuerpo tiene limitaciones de tiempo y espacio mientras tu espíritu y pensamientos no. Detente y reflexiona. Esta paradoja del tiempo puede llevarte a un conflicto o confusión si no estás seguro de su existencia.

De acuerdo a la ley de la causa y efecto. Tus pensamientos son una causa. Tus pensamientos causan que tu cerebro segregue bioquímicos que influyen en todas tus habilidades y funciones naturales. También, influyen el campo electromagnético que el sistema nervioso electroquímico genera e inician la ley de causa y efecto o campos de atracción para manifestar tus pensamientos en forma física o efecto *pasando el tiempo*.



La razón por la cual nuestros pensamientos o deseos parecen no manifestarse por sí mismos es por la paradoja del tiempo. Los objetos físicos tienen limitaciones de tiempo y espacio, mientras nuestros pensamientos no. Ya que toma tiempo para nuestros pensamientos aparecer en la dimensión de forma, empezamos a temer o dudar que lograremos nuestros deseos, o incluso que alcanzaremos nuestras metas. Luego estaremos frustrados o enojados porque está tomando mucho tiempo para que nuestros deseos o metas se realicen.

Las emociones negativas de miedo y enfado que experimentas antes que tus deseos tomen forma física, crean campos electromagnéticos conflictivos. En muchos casos, esta acción de negar las metas positivas que deseas y las cuales quieres terminar manifiestan tus miedos y frustraciones así como cualquier otro pensamiento negativo que tengas. Tus pensamientos iniciales positivos A acerca de manifestar Z se disuelven en un gran signo de interrogación, cuando llegas a ser negativo en cualquier grado.



Ya que no estamos solos en el universo, hay otras causas con las cuales debemos luchar, como expliqué en el gran cuadro de la vida. Si tus pensamientos no están en línea con el orden del universo o voluntad de Dios, ¿Adivina quién ganará?

Los Grandes Maestros a través de la historia han enseñado que si tu quieres experimentar felicidad e iluminación, es importante alinear tus pensamientos en armonía con Dios o universo para que tú puedas usar esta Energía a tu favor.

Si tus pensamientos y acciones no están alineados con el Origen de la creación, el Origen funcionará en tu contra. Éste, eventualmente te neutralizará o destruirá a menos que cambies tus elecciones. Incluso Luke Skywalker en la

película Star Wars dijo, “Que la fuerza esté contigo”, y no permitas que su enojo le abra al lado oscuro de la fuerza.



Si nadas en la dirección que el río está fluyendo, su energía te asistirá, sin embargo si nadas río arriba en contra de la corriente sólo será problema de tiempo hasta que tú llegues a estar exhausto y fluyas río abajo con la corriente. Si quieres conocer cómo puedes decir si tus pensamientos están en armonía con Dios o el cosmos, pregúntate a tí mismo, “Si soy siempre sincero, positivo y ayudo a los demás, ¿Cuán lejos puedo estar?”

Podrías sorprenderte “¿Cuán to he logrado dentro de mí al leer este libro?” Este libro es el resultado de mi deseo de entender acerca de lo que es la vida y cómo ser feliz. Una vez que encuentre algunas de estas respuestas será natural querer compartir este conocimiento. Decidí hacerlo práctico y aplicable al mundo real, para que otros puedan entenderlo.

Ya que la conexión cuerpo/mente no puede ser negada, la solución fue encontrar en los deportes y en la ayuda a los atletas cómo ser más exitoso. Mi exitoso récord con atletas habla por sí mismo. Ahora estoy compartiendo este conocimiento contigo. Con la esperanza, que **tú** podrás dar buen uso.

Me ha tomado muchos años entender a través de mis propias experiencias personales que la ley de la causa y efecto funciona, pero a través del tiempo. A pesar de mi amplia conciencia, estoy todavía sujeto a miedos y frustraciones, pero están llegando a ser cada vez menos cuando mi conciencia continúa creciendo. Sé de mi propia experiencia personal que es sólo cuestión de tiempo para que mis sueños se hagan realidad, así como para mantener mis pensamientos positivos y eliminar cualquier cosa negativa.

La Diaria Afirmación te ayudará a hacer tu sueño realidad, si la usas. Mi sueño es ayudarte y eventualmente a nuestra población mundial para que lleguen

a ser siempre sinceros, positivos y ayuden a los demás. Estás invitado a compartir mi sueño y ayudar a que éste se haga realidad.

Para incrementar tu entendimiento de cómo tú puedes usar estas Leyes Naturales, las cuales gobiernan toda la creación, para aumentar tu felicidad, te recomiendo que leas el libro best seller del New York Times “Las Siete Leyes Espirituales del Éxito” (Amber-Allen, 1994) del autor Dr. Deepak Chopra. Sus poderosos principios te ayudarán a atraer éxito y felicidad a todas las áreas de tu vida.



## Capítulo 7

# La Prueba está en el Pudín

Dependiendo de tu nivel de auto-conocimiento, puedes rascarte tu cabeza por lo que he venido compartiendo contigo hasta el momento. Algunos de ustedes saben que lo que yo estoy compartiendo con ustedes tiene un sentido total, por tus propias experiencias personales y conocimientos espirituales aunque tu no vivas en un 100% de esta manera.

La única manera que puedes confrontar que lo que estoy diciendo es verdad o no, es que lo experimentes por tí mismo, siendo siempre verdadero, positivo y ayudando a otros. Luego observa los resultados. Desde que el valor real de algo o alguien sólo puede juzgarse con la experiencia práctica y no con la apariencia o teoría, vive la Afirmación Diaria el 100% del tiempo, y luego experimenta los resultados positivos en tu vida.

Si la misma información que estoy compartiendo contigo ha ayudado a cientos de golfistas a disminuir sus puntajes y a atletas selectos a ganar medallas en las Olimpiadas, es lógico sólo concluir que te va a servir en tu vida diaria, desde que nuestro hardware - cerebro es el mismo. Recuerda, es sólo tu software – como piensas, lo que te hace diferente de los demás.

La única diferencia entre tú y un atleta es cuanto tiempo te toma experimentar o reconocer las repercusiones de ser falso, negativo y egoísta. En el mundo de los deportes, la reacción es inmediata y fácil de ver porque las emociones negativas destruyen literalmente la habilidad de un atleta de desarrollarse a niveles altos. Un(a) atleta inteligente aprende de sus errores. Es de esperar que, tú también.

Si tu todavía piensas que tu eres tu cerebro, la Afirmación Diaria te va a obligar a que empieces a observar como te comportas de acuerdo a lo que está en tu cinta. Tu espíritu se convertirá en el testigo de todos tus pensamientos, acciones y emociones. Tu espíritu sabrá cuando tu no estas viviendo de acuerdo a la Afirmación Diaria.

Viviendo la Afirmación Diaria te ayudará a reprogramar tu cinta y a aumentar tu conocimiento y tus habilidades naturales. Te ayudará a darte cuenta que tú no eres tu cerebro y que tu felicidad interior no depende del mundo exterior. Aprenderás que el mundo exterior es un reflejo de tu mundo interior,

que puedes controlar si tienes un deseo muy fuerte y respaldarlo con una acción positiva.

Si tu cerebro se está resistiendo de asumir un compromiso total de vivir un 100% de acuerdo a la Afirmación Diaria, pregúntate porque; luego, escribe tus razones. Desde que sólo puedo hablarte a través de este libro, para mí me es imposible dirigir todas y cada una de tus razones personales.

Sin embargo, puedo predecir con un 100% de certeza que cualquier razón que sugiera tu cinta, para no hacer de la Afirmación Diaria una meta importante en tu vida, habrá una emoción negativa adjunta a esta. De otra manera, ¿por qué te resistes en comprometerte en ser siempre verdadero, positivo y a ayudar a otros? Date cuenta que tus emociones negativas afectan negativamente la habilidad de tu mente para pensar, funcionar y razonar.

Si tu sientes que siempre eres verdadero, positivo y ayudas a otros, establece un punto para ver si eres sincero contigo mismo. Si eres la rara excepción y estás viviendo la Afirmación Diaria el 100% del tiempo, pásate este capítulo y lee el Capítulo 9: Diviértete Ayudando a Cambiar el Mundo.

Si has decidido vivir bajo la Afirmación Diaria el 100% del tiempo o en lo mejor de tu habilidad hasta que puedas, acá hay algunas percepciones que me han ayudado a vivir de esta manera y te pueden ayudar a hacer lo mismo. Estos son los mismos principios o claves mentales que están explicadas en mi libro [\*Las Claves Mentales para Mejorar Tu Golf\*](#).

Estas percepciones pueden ser utilizadas para aumentar tu éxito y felicidad en todo lo que hagas en tu vida. Sin embargo, los tres pre-requisitos necesarios para beneficiarse con estas percepciones son deseo, honestidad y una mente abierta.

## **Deseo**

El primer paso en iniciar cualquier tarea comienza con el deseo de alcanzar un objetivo o una meta. Sin deseo, ni siquiera saldrías de tu cama en la mañana. Cuanto más grande el camino para tener éxito y felicidad, más grande la cantidad de deseo requerido.

¿Cuánto deseo es requerido para alcanzar tus metas? La fuerza necesaria del deseo está en proporción directa con el grado de éxito que deseas alcanzar.

Si tú deseas ser el mejor en el mundo, necesitas tener el deseo más fuerte. En la otra mano, si sólo quieres ser mediocre, sólo necesitas un deseo mediocre.

En una escala de 1 a 10, siendo 10 el más alto, tu nivel de deseo debe ser **10 más** si esperas ser el mejor en cualquier cosa que escojas realizar.

## **DESEO → 10+**

La siguiente historia te ayudará a relacionar que es un deseo de 10 más.

Una vez, un estudiante de Zen le preguntó a su maestro cuándo alcanzaría la ilustración.

El maestro de Zen respondió, “ Cuando tu deseo sea lo suficientemente fuerte, alcanzaras la ilustración” El estudiante frustrado, quien había pasado años estudiando con el maestro, sintió que su deseo era lo suficientemente fuerte. El maestro, sitiendo esta frustración, llevó a su estudiante a un estanque para enseñarle una lección de deseo.

Cuando ellos estaban con el agua a la altura de la cintura, el maestro le pidió al estudiante que se arrodillara. Luego, el maestro tomo al estudiante por los hombros y lo sumergió debajo del agua. Mientras que los segundos sin aire se convirtieron en minutos, el estudiante necesitaba respirar desesperadamente. El estudiante trató de levantar su cabeza por encima de la superficie del agua. El maestro mantenía implacablemente la cabeza del estudiante firme bajo el agua.

Después de una fuerte pugna, el estudiante se zafo finalmente del apretón de acero de su maestro y alcanzó un respiro. El estudiante jadeando para respirar le reprocho a su maestro, “ ¿ Está tratando de matarme? El maestro respondió severamente, “ Cuando tu deseo para la ilustración se vuelva tan fuerte como tu deseo abrumador lo era para respirar, encontrarás la ilustración.

Cuando empece mi búsqueda para encontrar la felicidad y una vida más significativa tuve un deseo muy pero muy fuerte de encontrar la respuesta. No buscaba volverme ilustrado, sólo quería ser feliz y vivir una vida significativa. En el proceso de utilizar la Afirmación Diaria como mi compás, mi auto-conocimiento y entendimiento de la gran figura de la vida ha crecido inmensamente y continua creciendo.

Desde que vivimos en un universo muy ordenado he descubierto que debemos limitar nuestros deseos para permanecer dentro de las Leyes Naturales y Universales, o sufrir las consecuencias que nos crean nuestros deseos mal dirigidos. Viviendo con las ocho palabras de la Afirmación Diaria me ha ayudado a eliminar muchos deseos y distracciones que me dejaban insatisfecho. Estaba confundiendo placeres a corto plazo que no duraban con felicidad interior que sí lo hizo.

Se necesita un deseo muy fuerte y un compromiso total que te permita vivir la Afirmación Diaria el 100% del tiempo, de otra manera tu mente va a razonar porque está bien hacer excepciones cada vez que es conveniente.

### **Metas: Resultado contra Proceso**

Muchos individuos no se dan cuenta que hay dos tipos de metas. Hay resultados de metas que te dan dirección, tales como: ser feliz, tener una buena educación, estar casado, tener hijos, tener un trabajo que amas, tener dinero, poseer una casa, un carro, etc. Los que son aún más importantes son los procesos a las metas, que incluyen dedicación y trabajo duro para alcanzar tus resultados de las metas.

Webster define el *proceso* como “ una serie de acciones u operaciones que conducen a un final.” Si desarrollas el proceso correctamente, el resultado se obtiene por sí mismo. Si quieres estar en el otro lado de la calle (resultado), haz el proceso de colocarte en la dirección correcta y dar un paso a la vez hasta alcanzar el otro lado de la calle.

Vivir la Afirmación Diaria, es ambos, un resultado de meta y un proceso. Es un proceso que aumentará tus habilidades naturales y creará campos atrayentes que te ayudarán a alcanzar todos los resultados de tus metas que están alineados con la gran figura.

Mientras que no seas capaz de controlar el resultado, puedes controlar tus pensamientos y acciones requeridas para mejorar el proceso. El éxito en hacer y en dominar el proceso crea confianza y mejora la química de tu cerebro, haciendo más fácil alcanzar tus resultados deseados.

Si tú pagas el precio requerido para guiar a tu cinta y al proceso, es sólo una cuestión de tiempo hasta que alcances el resultado de tus metas. Sólo puedes fallar si paras de intentar. Usa tus contratiempos como oportunidades para aprender de la reacción y para aumentar tu deseo de mejorar. Motívate a trabajar

más fuerte y más ágil hasta que alcances los resultados por los que te estas esforzando.

Esto se da al ser capaz de vivir la Afirmación Diaria el 100% del tiempo. Si no eres capaz de ser verdadero siempre, vuélvete más verdadero. Si no eres capaz de ser positivo siempre, vuélvete más positivo. Si no eres capaz de ser servicial siempre, vuélvete más servicial. Si te mantienes esforzando para hacer lo mejor de tí para vivir la Afirmación Diaria, es sólo una cuestión de tiempo hasta que seas capaz.

Establecer metas y escribirlas son pasos muy importantes en el camino del éxito. No obstante, la mayoría de los individuos no tienen metas. Si lo hacen, ellos generalmente fallan al no escribirlas. Las metas escritas tienen, lo que parece ser, una manera misteriosa de convertirse en realidad como lo explique en el Capítulo 6: Causa y Efecto – Campos que se Atraen.

Hay dos razones porqué las personas no escriben metas. La primera razón es similar a porqué mucha gente deja de hacer Resoluciones del Año Nuevo. Ellos no mantienen sus resoluciones o metas; entonces dejan de hacerlas. La segunda razón por la que los individuos no escriben sus metas es por el tiempo gastado. También, sus metas pueden cambiar y tienen que ser reescritas.

Un consejo pequeño para continuar escribiendo metas es usar 3 a 5 fichas (puedes comprar 100 de ellas por un dólar ). Toma un montón de fichas y escribe cada cosa que desees que ocurra en tu vida (metas a corto, mediano y largo plazo) en tarjetas separadas. Luego, ponlas en orden de importancia para tí. No te preocupes con lo que consideras es real o irreal de alcanzar. Sólo escríbelo y colócalo en su orden de importancia. A medida que cambian tus metas, retira las tarjetas que ya no se aplican y añade nuevas. Después, vuelve a arreglar las tarjetas en su orden de prioridad. Este método es fácil para mantenerse escribiendo metas. Te ahorra mucho tiempo.

Te recomiendo leer tus tarjetas por lo menos dos veces al día; una en la noche antes de irte a dormir y una en la mañana cuando te levantas. Si lo haces, estarás asombrado por cuantos de tus sueños se hacen realidad. Algunas veces puede tomar meses o años para que se materialicen tus metas. Sin embargo, si haces esto en forma regular, estarás delante del juego. Estas tarjetas de metas mantienen a tí y a tu cinta en curso recordándote donde enfocar tu energía para alcanzar tus deseos. No te olvides de escribir los procesos necesarios de tus metas para alcanzar tus resultados de tus metas.

En el capítulo 3: Auto-conocimiento y la Afirmación Diaria, recomendé imprimir la Afirmación Diaria y colocarla en un marco bonito donde la verás todos los días frecuentemente como yo lo hago. A más veces que reflexiones sobre estas ocho palabras a través del día, más fácil se convertirá el vivir tu vida en base a ellas sin hacer ninguna excepción.

### **Desarrollo a través del Tiempo**

Raramente los individuos mejoran o cambian de la noche a la mañana. Normalmente, el desempeño mejora con el tiempo en una progresión gradual de arriba y abajo, mientras aprendes de la reacción como mantenerte mejorando. Al alinear tus pensamientos y acciones con la Afirmación Diaria, ganarás la fuerza y habilidad para dominar a tu cinta y al proceso que te guía a alcanzar tus metas.

La cantidad de tiempo requerido para alcanzar tus resultados de tus metas depende de la fuerza de tu deseo y de la acción que tomes. Puede ser un camino rápido o uno lento. Tu estableces tu paso de acuerdo a tu deseo y a tu acción.

Espero que te hayas dado cuenta que desear sin acción es sólo un deseo. Un deseo no es lo suficientemente fuerte para cambiar tu cinta y tu vida.

### **Mejora la Química de tu Cerebro Cambiando tu Cinta**

En el capítulo 2: Propietarios del Manual para Seres Humanos, expliqué como mejorar la química de tu cerebro cambiando lo que está en tu cinta. Recomendé severamente que releas este capítulo varias veces hasta que entiendas completamente cómo tu química y cinta afectan tu vida completa.

Si tienes un fuerte deseo de mejorar tu éxito y tu felicidad, has vivir la Afirmación Diaria una mayor parte de tu vida porque esta es la forma más rápida de cambiar tu cinta y de mejorar la química de tu cerebro. Sí lo haces, aumentarás todas tus habilidades naturales y harás tu vida mucho más tranquila y feliz.

### **Pensamientos: Hechos y Emociones**

Tus pensamientos de la estimulación externa tienen dos componentes: hechos y emociones. Cada estímulo que recibes a través de tu sistema nervioso es nada más que un hecho. Sin embargo, adhieres emociones a estos hechos y ellos se gravan en tu cinta. Cada vez que una situación o hecho similar se repite, tu cinta automáticamente reproduce la respuesta emocional gravada previamente.

Tu respuesta emocional es aceptable si las emociones son positivas. Sin embargo, emociones negativas ( grandes o pequeñas ) causan secreciones químicas adversas que literalmente envenenan la habilidad de funcionar de tu cerebro. Una vez que comprendas la influencia profunda que las emociones negativas tienen en la química de tu cerebro, puedes volverte mucho más objetivo y menos envuelto emocionalmente con los hechos de tu vida.

Empieza a reestructurar tus ataduras emocionales negativas a ciertos hechos gravados en tu cinta. ¡ Hechos son simplemente hechos ¡ Sin embargo, puedes escoger tu respuesta emocional para ellos. Aprende a aceptar los hechos que no puedes cambiar y cambia los hechos que puedes con una actitud positiva.

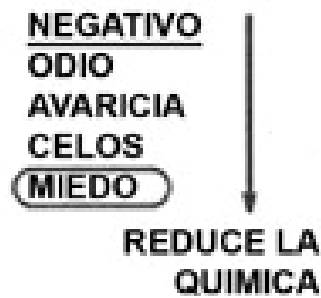
Cada vez que tienes un grado de amor, generosidad, elogio y valentía o combinaciones múltiples de estas emociones, tu cerebro segrega químicos positivos y alienta a tus habilidades naturales a cambiar los hechos a lo que tu desees.

Como mencioné anteriormente, es mucho más fácil ser siempre verdadero que ser siempre positivo. El volverse siempre positivo es un imperativo de que eres por lo menos siempre verdadero, especialmente a tí mismo.

De otra manera, las emociones negativas en tu cinta reglamentaran tu vida porque van a bajar tu química y disminuir tu habilidad de razonar. Continuaras razonando porqué estas disculpado en permitir que emociones negativas permanezcan en tu cinta e influyan en tus pensamientos y acciones en tu perjuicio, como también en el perjuicio de aquellos alrededor tuyo.

En el proceso de volverse siempre verdadero, removerás muchas de las emociones negativas que te motivaban a mentir. Una vez que eres honesto con el mundo exterior y contigo mismo, el siguiente paso es comenzar a reducir y eliminar eventualmente de tu cinta todas las emociones negativas que has asociado con ciertos hechos en tu vida.

Mientras que no seas capaz de controlar los hechos, justos o injustos, que encuentras en tu vida, puedes escoger como responder emocionalmente a estos hechos. Cada vez que tienes un grado de odio, ambición, celos y miedo o combinaciones múltiples de estas emociones, estás bajando la química de tu cerebro y lastimandote.



Desde que he ayudado a cientos de atletas a aumentar su desenvolvimiento, enseñándoles como reducir y eliminar el miedo y la cólera de sus cintas, permítanme compartir algunos pensamientos que pueden ayudar a hacer lo mismo.

## **Miedo**

“ El miedo derrota más gente que ninguna otra cosa en el mundo”.  
-Ralph Waldo Emerson

El miedo normalmente lidera la lista de emociones negativas en todos los deportes y vida en general. Todavía, el miedo es la emoción negativa más fácil de sobrellevar si eres objetivo y entiendes su origen. Puede ser miedo de fallar, cometer un error, perder tu trabajo, cónyuge, salud, vida o los otros miedos incontables que puedas tener.

El miedo se puede manifestar como una emoción fuerte, causando que respires mucho más rápido de lo normal y que tiemblen tus rodillas. Puede crear estrés y arruinar tu salud. El miedo puede ser una emoción débil y causarte que seas indeciso y limitarte en tomar acciones. Cada vez que permites que el miedo entre en tus emociones, sea que es fuerte o débil, tu juicio y habilidades naturales sufren.

Reducir el miedo y eliminarlo eventualmente es más fácil si sabes por qué existe y qué hacer al respecto. El primer paso es entender claramente que el sentimiento del miedo afecta adversamente la química de tu cerebro y de todas tus habilidades naturales. Luego, darte cuenta que tus pensamientos tienen dos componentes: hechos y emociones. Cada situación que enfrentas en tu vida es nada más que un hecho. ¡Hechos son simplemente hechos! Es el miedo que has atado a ciertos hechos que permite que el miedo exista, no los hechos.

Deja de leer y escribe todos tus miedos en una hoja de papel. Es importante que seas honesto contigo mismo y tomes el tiempo ahora mismo para listar tus miedos.



Tengo miedos acerca de o me temo que :

- 1 ) \_\_\_\_\_
- 2 ) \_\_\_\_\_
- 3 ) \_\_\_\_\_
- 4 ) \_\_\_\_\_
- 5 ) \_\_\_\_\_

Después que has escrito todos tus miedos, hecha un vistazo a los hechos que has atado a tus miedos.

Sin ver la lista que has escrito, todos los hechos a los que has atado el miedo tienen una cosa en común. Todos son resultados potenciales que todavía no han ocurrido.

Una vez que entiendas claramente que estas asustado(a) de algo que no ha sucedido, estás en el camino para reducir o eliminar tus miedos.

En reflexión, te darás cuenta que el miedo está siempre asociado con lo que preocupa de un resultado futuro antes que éste aún ocurra. ***El miedo no puede existir en el presente.*** ¡Para y deja que esto surta efecto! Sólo cuando estás preocupado sobre un resultado futuro el miedo puede existir.

Desde que sólo puedes existir físicamente en el presente, sólo tienes control del presente.

Lo bien que controles el presente determina el resultado futuro – bueno o malo. Una vez que entiendas claramente que tu miedo sobre el resultado futuro contribuye a tu caída al bajar tu química y al reducir tu habilidad de funcionar lo mejor que puedas, se hace más fácil enfrentar y manejar tu miedo. La única manera de sobrellevar satisfactoriamente el miedo es permanecer en el presente. Centrarse en lo que puedes hacer en el momento presente y dejar que el resultado tenga cuidado de sí mismo – gane o pierda.

Los miedos están basados en escenarios imaginados que pueden o no pueden ocurrir. Muchos miedos imaginados nunca suceden. Abajo hay algunas citas para ilustrar este punto:

La única cosa que tenemos que temer es al mismo miedo “  
-Franklin D. Roosevelt

“ Los miedos son nada más que estados de la mente “  
-Napoleón Hill

“ Cuando recuerdo todas estas preocupaciones, me acuerdo la historia de un hombre viejo quien dijo en su lecho de muerte que él tuvo muchos problemas en su vida, mucho de los cuales nunca habían sucedido. “

-Wiston Churchill

“ Si ves 10 problemas viniendo por el camino, puedes estar seguro que 9 correrán a la zanja antes de que te alcancen.”

-Calvin Coolidge

“ Más a menudo estamos atemorizados que dolidos; y sufrimos más de la imaginación que de la realidad. “

-Seneca

“ Cobardía es casi siempre una simple falta de habilidad de suspender el funcionamiento de la imaginación.”

-Ernest Hemingway

“ Cuantos proyectos factibles se han frustrado a través del desaliento y han sido reprimidos en su nacimiento por una imaginación cobarde. “

-Jeremy Collier

“ Los cobardes mueren muchas veces antes de su muerte; el valiente nunca prueba la muerte sino una vez. “

-William Shakespeare

“ No temas que tu vida terminará; teme que nunca comenzará.”

-Grace Hansen

“ Si escuchas a tus miedos, te morirás sin nunca saber que gran persona pudiste haber sido.”

-Robert Schuller

“ Puedes conquistar casi cualquier miedo si sólo tomas la decisión. Para recordar, el miedo no existe en lugar alguno excepto en la mente.”

-Dale Carnegie

Desde que el miedo puede existir en tu mente cuando estás preocupado por algún futuro resultado, separa los hechos que tiene miedos adheridos, en

dos tipos. Uno por futuros resultados sobre los que tienes cierto grado de control y el otro por futuros resultados sobre los que no tienes un control directo.

Cuando nadé de Alcatraz a San Francisco, algunas personas que lo sabían me preguntaron si alguna vez estuve asustado. Para mí sólo habían tres hechos para estar asustado. Eran no llegar a la orilla, ahogarme y ser atacado por un tiburón.

Desde que tuve un grado muy alto de control sobre el resultado de los primeros hechos, el miedo sobre estos resultados potenciales era muy fácil de evitar que entre en mi imaginación. No se cruzaba por mi mente el no lograr llegar de Alcatraz a San Francisco porque no es un nado duro si estás en buen estado físico y escoges las condiciones de la manera correcta. La única parte fuerte era el ritual diario de condicionar mi cuerpo, mente y espíritu para nadar bajo condiciones frías. Ahogarme por los calambres era una preocupación mínima porque los cruces a nado estaban bien supervisados y habían varios botes cerca.

El miedo más grande habría sido la vergüenza de tener que subir a un bote delante de mis compañeros por no ser lo suficientemente fuerte para terminar de nadar. Ese miedo nunca existió, porque antes de haber saltado al agua, siempre supe que era lo suficientemente fuerte para terminar. Estaba en una condición física excelente y en un control total del resultado.

Sin embargo, el miedo de ser atacado por un tiburón es un ...(horse of a different color) Los hechos son que hay tiburones en la Bahía de San Francisco y en el pasado un nadador fue atacado por un tiburón en la bahía. Sin embargo, los pronósticos de que esto suceda son muy mínimos a menos que sea tu día de mala suerte. Eso no lo puedes controlar, entonces porqué preocuparse de esto.

Desde que los riesgos eran mínimos y las satisfacciones personales eran grandes, salté voluntariamente al agua fría y nadé. Han pasado muchos años desde que hice los cruces a nado de Alcatraz y el Puente Golden Gate, pero todavía recuerdo lo maravilloso que esto me hizo sentir. Literalmente resplandeciente después de esos cruces a nado. Todavía internamente me hace sentir bien el saber que hice algo que pocos han logrado.

Antes de que saltes dentro del agua, tu tienes control total del hecho de ser atacado por un tiburón, Una vez que saltas en el agua, tu estas a merced de tu imaginación y Dios o el atractor de campos que tu mente cree.

De mi propia experiencia personal puedo contarte que es un misterioso sentimiento cuando tu estas a media milla de la orilla y empiezas a tener temor

de ser atacado por un tiburón. Si tu vives en este sentimiento lo suficiente, esto puede paralizarte y hacerte querer parar de nadar para que los tiburones no te noten. Sin embargo, tu no puedes parar de nadar hasta que llegues a la orilla porque tu te ahogaras o morirás de hipertermia debido a lo helado del agua.

El único modo de eliminar el temor a los tiburones es nunca entrar en el agua o dejar de pensar en ser atacado por los tiburones, especialmente cuando estas en medio de un nado y realmente no tienes elección. Mientras estuve entrenando para estar en forma, hubo muchas oportunidades en que nadé sin un bote al lado o a la vista. Estuve totalmente sólo sin ninguna ayuda para los tiburones; o, al agua fría, calambres, altas olas, corrientes fuertes en la bahía de San Francisco.

Afortunadamente, fuí un gran nadador en ese momento y rara vez pensé en ser atacado por tiburones mientras estuve nadando. Cuando estos temores entraron en mi mente, los eliminé cambiando mi pensamiento de estar preocupado del futuro desenlace de un ataque de tiburones que solo existió en mi mente o imaginación a uno que yo eligiera.

Yo elegí rodearme con una luz blanca de protección de los tiburones y nadar en paz sin temores. Si no sabes que es la luz blanca, eleva tu química y experimentarás esto por tí mismo. La luz blanca es una energía positiva que te puede guiar y proteger.

Hay muchos temores que puedes crear en tu imaginación si tu así lo eliges. En la inmensidad donde yo vivo hay mucha hierba para ciervos. Algunas veces los ciervos corren en frente a los carros. Cuando manejo en la noche, uso la luz para mantenerme a mí y a los ciervos fuera de peligro. Podrías reírte de esto, pero yo se por experiencia que la luz blanca funciona si tu la usas. Esto puede incluso ayudar a los atletas en la zona una vez que ellos optimicen su química.

Solamente cambiando tu enfoque, tu puedes inmediatamente transformar tus emociones negativas en neutras o positivas, Dependiendo sobre que elijas tu enfoque. Debido a que el temor solo puede existir cuando tu imaginas tu futuro desenlace, cambia tu enfoque y para de habitar en tus temores.

Tu puedes enfocarte en la labor a mano, protección de Dios o un mas alto poder en la forma de una luz blanca, o puedes limpiar tu mente de todos los pensamientos vía no pensando o permitiendo que tu subconsciente actúe por instinto. Todo esto es por entrenamiento hasta que cambies tu enfoque a una segunda naturaleza o instinto.

Una vez que entrenes tu mente o grabes tu enfoque solamente en el presente o en lo que tu elijas. El miedo no tendrá más una razón para existir en tu vida. Debido a que la única cosa que tu puedes controlar es tu presente y tus pensamientos, ¿Por qué permitir que tus miedos imaginarios sobre el futuro disminuyan tu química y dejen de lado tus habilidades naturales?

En cualquier momento en el que estés comprometido con un futuro desenlace, hay probabilidades de ganar y perder. Tu selección de pensamientos afecta tu química, la que cambia estas probabilidades y potenciales desenlaces.

“ Un pesimista mira la dificultad en cada oportunidad;  
Un optimista mira la oportunidad en cada dificultad”  
-Winston Churchill

Para incrementar tu química y probabilidades de éxito, tu debes concentrarte totalmente en ser un triunfador si todo va bien. Nadie es un contador de fortuna y tu no sabes que va a pasar. Aunque tu elevas tu química e incrementas tus posibilidades de éxito si eres totalmente positivo y tienes fe de que todo va a salir bien.

Tu tienes el poder de escoger lo que quieras concentrándote en ello aun si las desavenencias son millones contra tí, entrénate para concentrarte en la oportunidad de ser exitoso. Si tu permites que algún miedo o duda en el futuro desenlace entre en tu pensamiento, bajaras tu química y incrementaras dramáticamente tus probabilidades de fallar.

Claro, tu no tendrás éxito todo el tiempo, sin embargo si tu eres valiente y estas determinado a aceptar el riesgo, aprende de tus valiosas experiencias pasadas que te dieron tus errores, y continua tratando hasta que logres el éxito, tu vivirás una vida mucho mas completa y feliz.

Toma una lección del gran inventor Thomas Edison, quien no tuvo una educación formal o entrenamiento científico. En el proceso de descubrir como hacer que un bombilla de luz incandescente funcione, nunca se rindió y tuvo éxito y el resto es historia. Es obvio que Edison tuvo poco o nada de miedo al fracaso, entonces. ¿Por qué nosotros deberíamos tener miedo?.

El miedo es el más fácil de reducir o eventualmente eliminar de las emociones negativas, si tú entrenas tu mente para parar de pensar en el futuro desenlace, haz lo mejor que puedas y aprende de tus errores. Yo he sido bendecido con un espíritu optimista que ha conocido muy poco miedo. Mientras he tomado muchos riesgos y he cometido muchos errores en mi vida, he aprendido mucho en el proceso.

Acá hay otra experiencia sobre miedo del que puedes aprender. Después de un juego amistoso que gané jugando con un extraño, El me contó que yo lo habría intimidado. Entonces el severamente dijo, “ *No me dejaré intimidar*”.

Le pregunté porque se intimidó. El me contestó que mi nivel de confianza nunca cambio ya sea cuando hiciera un punto o lo perdiera y siempre jugué como si hubiera hecho punto. Entonces le pregunte que hizo. El me contesto que el es entrenador de lucha libre y fue el líder un grupo SWAT.

Siendo curioso, le pregunte que hace exactamente el líder de un equipo SWAT. El me contó que era el primer hombre a través de la puerta y su trabajo fue rescatar a quien estuviese al lado derecho de un vestidor o cuarto antes que se le dispare o sea asesinado.

Le conté que yo era un entrenador mental y le pregunté como el mentalmente se preparaba para su trabajo. Me contó que es lo mismo para la lucha libre que para ser el primero en atravesar la puerta. Entrenamiento, entrenamiento, entrenamiento fue su respuesta.

El se entrena concentrándose totalmente en ejecutar el proceso sin ningún miedo o preocupación sobre el desenlace. Le pregunte si tenía algún miedo. El me dijo que el único miedo era que el segundo hombre en la puerta detrás de él no rescatara a quien estuviese al lado izquierdo del vestíbulo o habitación.

Entonces el me contó que él depende en el entrenamiento de sus compañeros para mantenerlo fuera de peligro. ¿ Puedes tú confiar en tu entrenamiento mental o espiritual para mantenerte fura de peligro o tu estas emocionalmente involucrado y tienes miedo del resultado?

Investigaciones científicas han revelado que los seres humanos aprenden y recuerdan lo que han aprendido a través de la repetición. ¿No es asombroso entonces, que muchos individuos esperan leer un libro una vez y recordarlo por siempre? Toma tiempo y esfuerzo liberarse de tus miedos como de tus emociones negativas.

Yo llamo a esto “Lustrando tu rueda” Tu tienes que mantenerte lustrando tu rueda si tu quieres que brille y se mantenga brillando.

Tu podrías pensar que mi referencia constante es vivir diariamente afirmando al 100% del tiempo es como repetición. Pero eso es correcto. Esto esta diseñado para ser repetido para alentarte y hacerte vivir en un mayor objetivo de tu vida. Una vez que decidas usar la afirmación diaria para guiar tus

pensamientos y acciones. Es importante mantenerte repitiendo esto una y otra vez hasta que vivas tu vida de la manera que no tengas excepciones.

“Saber que es correcto o no hacerlo,  
es la peor cobardía”  
-Confucio

## **Odio, enojo o irritaciones**

Como el miedo, el odio viene en diversas escalas El odio intenso causa que el individuo mate y que las naciones vayan a la guerra. Esto puede manifestarse por sí mismo en diferentes escalas, como enojo, o suave irritación. Debido que el odio es una palabra fuerte tu podrías evadir relacionarte con este, el enojo es sustituido por odio en esta sección.

El enojo es mas difícil de eliminar que el miedo porque es usualmente mas intenso, aparece en un destello y tiende a quedarse contigo. Como resultado, tu química cae mas rápido y mas bajo que con el miedo. La extrema reacción química del enojo minimiza tu habilidad para razonar claramente, distorsiona tu juicio y podría llevarte a un raro comportamiento. Adiciona, la tendencia al enojo para quedarse porque tu moras mucho mas en esto que en el miedo, el miedo desaparece mas prontamente una vez que tú consigas pasar tus preocupaciones sobre el futuro desenlace, y regreses al presente.

Algunos de ustedes tienen grabaciones con muy poco enojo mientras que otros están llenos de rabia con una caída de sombrero. En cualquier caso, tu enojo afecta tu juicio y habilidad para razonar. Si tu consigues enojarte, rápida y furiosamente, tu tienes mucho trabajo que hacer a menos que seas extremadamente determinado y autodisciplinado. Sin embargo, usando tus grabaciones puedes grandemente reducir tu enojo y recortar su duración si lo intentas lo suficientemente fuerte. Este es solo un problema de deseo, conciencia, tiempo y esfuerzo.

Es imperativo que total y completamente entiendas que las emociones negativas son veneno. Estas destrozan tu química y causan estragos con tu desempeño, juicio y salud. Si no comprendes que el enojo causa infelicidad, permitirás que esto continúe.

Si estas sediento y te doy un vaso de gasolina, ¿Lo tomarías? Ni siquiera lo pensarías dos veces para beberlo, entonces ¿Por qué permitirías un hecho, justo o injusto, que te perturbe y te robe la habilidad de razonar y funcione a todo tu potencial mientras manejas este hecho?

“Por cada minuto que estés enojado  
Pierdes sesenta segundos de felicidad”  
-Ralph Waldo Emerson

“Lo que sea que empiece en enojo  
Acaba en lastima”  
-Benjamín Franklin

“Nunca hubo un hombre enojado  
Que pensara que su enojo es injusto”  
-St. Francis De Sales

“Cuando sea que estés enojado, asegúrate que no es solo un malvado presente,  
sino que sea un habito que crezca”  
-Epictetusa

Para de leer y escribe todas las cosas que odies, te enojan o irritan en una hoja de papel. Es importante que seas honesto contigo mismo y tomate el tiempo ahora mismo para escribir lo que te enoja o irrita así como las cosas que odies.

Yo odio, me enojo o irrito con

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Dale una mirada a lo que has escrito, lo que hayas escrito, todo ello tiene una cosa en común. Todos son realidades que te hacen reaccionar negativamente. Mientras tu no puedas ser capaz de cambiar estas realidades, tu puedes cambiar las emociones negativas si tu lo eliges.

En cualquier momento en el que encuentres una realidad que prefieras no tener en tu vida. Existen tres posibles situaciones. Uno, tú puedes dejar la situación y removerla de esa realidad. Dos, tú puedes cambiar la situación y la realidad a una que tu prefieras. Tres, tú estas atrapado en la situación y tienes que lidiar con la realidad.

No hay problema con las realidades o hechos en los que estés atrapado o con los que te encuentres en tu vida. Tu siempre debes tener la alternativa de cómo responder emocionalmente. Esto hace que una muy fuerte persona no odie o se enoje en injustas acciones o comportamientos. Sin embargo. El odio engendra odio y el enojo engendra enojo. Si tu respondes a una injusticia con



odio y enojo, tu estas adicionando leña al fuego. ¿ Por qué piensas que la humanidad es un continuo estado de guerra? ¿Es esto por amor u odio?

“Debemos pedir una substancial nueva manera de pensar si la humanidad va a sobrevivir”  
-Albert Einstein

“Los problemas no pueden ser resueltos del mismo nivel de conciencia que los crearon”  
-Albert Einstein

Tú no podrías sé capaz de controlar los hechos a tu alrededor, pero tú puedes controlar la respuesta de tus emociones ante ellos. Una actitud positiva es un gran valor porque esto incrementa la química y creatividad de tu cerebro para ayudarte a encontrar una solución a tu situación.

Convierte tu odio en determinación. Entonces trabaja mas duro en cambiar los hechos en positivos o aceptarlos como son si tu no puedes cambiarlos. Siempre busca lo mejor. No importa cuan adversa tu situación pueda parecer. Mi filosofía es “ Si esto no te mata, ésto te hará mas fuerte sobreponiéndote a esto y las emociones negativas en tus recuerdos.

La afirmación diaria es no para débiles, incubadores o malas caras. Esto es para individuos que quieran ser grandes y volar con las águilas. El enojo y el deseo de venganza no es una demostración de fuerza y carácter. Es una falta de control. Tú eres mejor sin odio. Si mi sinceridad te trastorna. Busca la verdad en mi mensaje. Aprende a sobreponerte a tu odio, enojo y mucha irritación. De otra manera tus grabaciones se te repetirán una y otra vez.

Debido a que yo he estado haciendo lo mejor para vivir por la afirmación diaria por muchos años. Permíteme compartir algunas de mis experiencias de cómo yo transformo las mociones negativas de odio, enojo e irritación en emociones positivas. Debo admitir que cuan mucho he vivido con la afirmación positiva cuan fácil esto me ha permitido permanecer positivo y tomar la alta ruta. Después de un tiempo, esto se hace mas difícil para ser negativo o permanecer negativos problema de que hechos encuentre. Esto solo toma entrenamiento, entrenamiento y mas entrenamiento hasta que puedas hacer el camino.

Cuando sea que una injusticia me pasa a mí o al mundo, me doy cuenta que la ignorancia es la causa. Entonces ruego por la persona o esos que han perpetrado la injusticia. Las dos citas abajo me ayudan a mantener mis

emociones en el alto camino, en vez de inclinarme al nivel de los que acusaron la injusticia.

“Padre perdónalos, por que no saben lo que hacen”  
–Jesús Cristo, mientras colgado en la cruz

“Un buen hombre es el profesor de un hombre malo  
Y un mal hombre es el trabajo de un buen hombre”  
-Lao Tzu

Debido a que las injusticias del mundo no van ser resueltas por más injusticias en la creencias que el fin justifica los medios, Me he dado cuenta que la solución recae en mejorar mis emociones y alentarme y millones más hacen lo mismo. Debido a que no puedes resolver un problema con el mismo juicio que lo creo, esperanzadoramente nuestros esfuerzos combinados harán de este mundo un lugar mejor para aquellos que nos sigan cuando nos vayamos de este mundo.

Ya no me consigo enojar. Cuando lo hago, inmediatamente noto que la química cambia en mi cuerpo y solo permite que el enojo se vaya. No suprimo el enojo. Reconozco el hecho por el que reaccioné negativamente y concientemente escojo liberar mi enojo. ¿Por qué estar enojado? Esto es malo para tu salud y te hace hacer cosas de las que te arrepientes cuando ya estas calmado.

Aquí esta un plan de juego para reducir y eliminar tu enojo. Toma diez aspiraciones profundas y lentamente exhala después de estas. Esto te relajará y calmará. Entonces sonrío y habla con tu inconsciente. Dile que te rehúsas a que un hecho te enoje no importa cuan injusto pueda ser. Hechos son solo hechos, tu no podrías ser capaz de controlar los hechos, pero si puedes controlar como tus emociones responden a ellos.

Cuanto mas tiempo concientemente liberes tu enojo, mas fácil te resultará. Después de un tiempo, empezará a reírte de las cosas que solían enojarte.

Si yo me encuentro con una persona enojada que quiere discutir conmigo, solo sonrío y lo dejo que se descargue. Se necesita dos para el tango, y dos personas enojadas para pelear o discutir. Debido a esto no respondo con enojo, Se que la persona enojada después se calmara. Una vez que esto pasa, tenemos una conversación cortés y discutimos los hechos que lo hicieron enojar. Algunas veces resultamos siendo amigos.

Date cuenta que hay tres lugares para cada discusión o desacuerdo. Ellos son: Tu lado, su lado y la verdad. En vez de defender mi lado, busco la verdad atrás de los hechos y lo que podría o no haber hecho para causar el problema. Aun si estoy en falta en 1%. Tomo la responsabilidad por mis acciones y hago lo mejor para corregirlo. Muchas de las confrontaciones personales y los retos del mundo podría ser solucionados con una aproximación similar.

No mas tengo cosas en mi vida que me hagan enojar. Divido mi vida en cosas que prefiero y que no prefiero hacer. Muchas de las cosas en mi vida amo hacerlas. Cuando tengo cosas en la vida que no prefiero hacerlas, las hago con una sonrisa sabiendo que aun Budha cortó madera y cargó agua.

Uso estas oportunidades para mejorar mis grabaciones e incrementar mi química. Mientras mas mi química y entendimiento crecen, encuentro menos cosas que no prefiero hacer. Esto me hace feliz cuando anulo tareas que acabe para mi lista diaria de cosas para hacer especialmente las que prefiero no hacer pero tengo que hacerlas.

Cuando me encuentro algo que me enoja o irrita, me río pues yo encontré otro hecho en mi grabación que puede cambiar mi respuesta negativa en una positiva e incrementar mi química en el proceso. ***Estoy mas preocupado en cambiar mis reacciones emocionales negativas en positivas, que en los hechos – justos o injustos que encuentro en mi vida.*** Tu convertirás tu camino también si tu empiezas reflejándote en la afirmación diaria a través del día.

Si tú estas trabajando en eliminar el enojo de tus grabaciones, no te desalientes o te confundas cuando respondas a los hechos con enojo. Recuerda que tus grabaciones quieren repetir tu pasado y no renunciarán sin dar pelea. Se paciente. Se determinado. Pégate a tu plan de juego.

Antes de ir a dormir habla con tus grabaciones. Cuéntales como quieres responder en el futuro a los hechos que te molestaron en el día. Después de un tiempo. Después de un tiempo tus grabaciones te ayudarán en tu batalla para cambiar tus respuestas emocionales a los hechos así como estar menos enojado, y tu enojo durará menos.

Algunos individuos piensan que su enojo llena su determinación. Aún cuando. ¿ Puedes siempre rápidamente transformar tu enojo en determinación? Si tú puedes, ¿ Por qué esperar a estar enojado para convertirte en determinado?

Esto no puede parecer un no natural camino a través de la vida, pero esto asegura el golpe de ir a través de la vida estando enojado o infeliz. Inténtalo. Te gustará.

## Codicia

Como es definido por Webster, es un exceso o reprehensible a adquirir cosas

“Codicia es un hoyo sin fondo que cansa a la persona en un sin fin de esfuerzos para satisfacer la necesidad sin ni siquiera tener satisfacción”  
-Erich Fromm

“La persona apariencia siempre quiere;  
Permite que tu deseo apunte a un límite fijo”  
-Horace

No hay nada equivocado en adquirir dinero, posesiones o cosas para hacer tu vida mas placentera tanto cuan no mientas o te conviertas en una persona egoísta en el proceso. El mejor camino para hacer bastante dinero es proveer un servicio honesto y un servicio que ayude a otros.

“Los hombres son tan ricos como ellos dan;  
El que da grandes servicios consigue grandes recompensas”  
-Elbert Hubbard

“Si lo tomarías, tu deberías ser el primero en dar,  
Este es el principio de la inteligencia”  
-Lao Tzu

“Para que recibamos lo que damos”  
– St. Francisco de Asis

La mejor manera de mantener alejada la avaricia para que no nos nuble el juicio es dedicar la vida ayudar a los demás y gastar menos tiempo en pensar en nosotros mismos. Si tú lo haces, vivirás una vida muy rica y feliz.

“La cosa mas satisfactoria en la vida es haber sido  
capaz de dar lo mayor de uno a los otros”  
–Pierre Teilhard de Chardin

“No es lo que conseguimos, sino en quien nos convertimos, con lo que contribuimos... que le da sentido a nuestra vida”  
–Anthony Robbins

“ Para a quines mucho se les es dado, mucho se les es requerido”  
–Jhon F. Kennedy

## **Celos**

El celo resulta cuando deseas algo que otra persona posee y tu no puedes tenerlo o te recientes con ellos por tener lo que tu quieres.

“ El deseo del celo es muy maligno pues convierte todo lo que tomas en tu propio alimento”  
–Joseph Addison

“Los celosos están poseídos por un diabólico loco y un tonto espíritu al mismo tiempo”  
-Johann Kaspar Lavater

“ Los celos de mi estopa se están volviendo ridículo. El otro día miraba el calendario y quería saber quien era Mayo”  
–Rodney Dangerfiled

Espero que hayas disfrutado el chiste de Rodney.. Dejando de lado los chistes, el celo solo puede existir cuando buscas fuera de tí mismo la felicidad. Tu vienes a este mundo solo y sin posesiones. Cuando dejas este mundo, no puedes llevarte nada ni a nadie contigo, excepto tu espíritu.

No se que pasará con mi espíritu cuando deje este mundo. Aun cuando mi intestino sienta decirme lo que moverme a la otra dimensión, mas arriba o abajo, dependiendo del carácter que desarrolle estando aquí en la madre tierra, Algunas personas se refieren a éste como “El cielo o infierno”

Debido a que no puedo tomar cualquier posesión o cosa conmigo cuando sea momento de irme, porque ser celoso de lo que otros tienen. La única cosa que me llevaré será mi espíritu. Pues estoy gastando mi tiempo aquí ayudando a otros y desarrollando mi carácter haciendo lo mejor a través de vivir la afirmación diaria en un 100% del tiempo.

Yo firmemente creo en el más verídico, positivo y útil para los otros que yo sea, lo mas alto que subiré a la escalera cuando sea tiempo de irme.

Esperanzadoramente te sentirás como si hubieras hecho de la afirmación diaria tu método de trepar la escalera tan alto como puedas antes de que sea tiempo de irte. Soy positivo que la afirmación diaria mejorará cualquier religión que tengas.

¿No sería nuestro mundo un lugar mejor si todo el resto sintiera el mismo modo? ¿Por qué ser celoso de la gente o las cosas, cuando todo lo que realmente importa es tu carácter y cuan bien trates a los demás?

Si tienes fe en tus propias habilidades y entiendes la gran figura de la vida, tu puedes lograr lo que quieras a través de tu propio esfuerzo y la ayuda de Dios

En cualquier momento que tengas algún grado de amor, generosidad, alabanza, o una múltiple combinación de estas emociones, tu positiva secreta química cerebral te alentará a una habilidad natural y felicidad.



**El amor** es la mas grande emoción positiva. El amor es lo que lleva a los individuos a actos nobles. El amor permite que el espíritu empuje en contra de los desavenencia, opresión y obstáculos. Siempre ama a tus compañeros y ten compasión, a pesar de las frustraciones con las que te encuentres.

Hay una gran diferencia entre amar y gustar lo que haces. El amor crea una pasión la que no puedes negarte. El amor supera la opción de escapar cuando el tiempo es difícil.

Si quieres ser feliz y triunfador, encuentra lo que amas y hazlo con todo tu corazón y alma. El triunfo y la felicidad te seguirán.

**La generosidad** es liberabilidad en el espíritu, actúa y da. Para mi los mejores momentos son navidad y las festividades. Porque durante este corto tiempo del año. Las masas de la sociedad observan el espíritu de dar y perdonar. Este es un gran momento para vivir.

¿Por qué limitas tu generosidad y bondad solo a la navidad y las festividades cuando puedes hacerlo cada día del año?

**La alabanza** expresa un favorable juicio o aprobación a los otros. Cuando alguien hace algo bueno, permite que sea conocido. Cuando alguien falla, Alaba su coraje para que nunca se rindan hasta alcanzar su sueño.

**Bravamente** permítete enfrentar y superar tus temores, Bravamente date la fe y el coraje para continuar tu búsqueda en contra de las desavenencias.

Aprende a vivir en el presente y continua mejorando los procesos hasta que logres realizar tus deseos. Esto toma una valentía extrema y fe para comprometerte totalmente contigo hacia un viaje donde no hay garantía si llegarás a tu destino. Debes ser valiente y tener una suprema confianza en tí mismo para siempre ser verídico, positivo y ayudar a los otros sin excepción. Si tú lo haces, una significativa vida llena de regocijo y alegría será tuya.

Debido a que la prueba esta en el budín, todo lo que tienes que hacer es reflejarlo en tu vida y tu nivel de felicidad al saber lo que estoy compartiendo contigo hace un sentido total. No solamente tomes mi mundo para ello. Pruébalo en tí mismo haciendo lo mejor viviendo la afirmación diaria al 100% del tiempo y mira cuan feliz pueden llegara ser tus resultados.

## Capítulo 8

# Transformando Emociones

Emociones positivas elevan tu química. Deja que tus talentos naturales y habilidades aumenten. La mayor cantidad de habilidades volverá a transformar tus emociones negativas en unas positivas, para observar el mismo hecho, la felicidad volverá.

Toda experiencia en la vida es solamente un hecho. Si te juntas a las emociones negativas de estos hechos eso te llevará a alcanzar tus puntos y empezará la felicidad.

Por ejemplo, levantarte a las 5 a.m. para ejercitarte es un hecho. Si tú odias levantarte temprano, imagina qué pasará con tu química y motivación para levantarte fuera de la cama cuando tu alarma se apague? Es importante que te enfoques en la satisfacción personal que recibirás si tú te levantas temprano y ejercitas, en lugar de enfocarte en que odias. Enfócate en tu deseo de adaptarte y tener el control de tu vida. La técnica de transformación de tus asociaciones emocionales de hechos que hizo cambiar tu enfoque. Cuando tú vas a través de tu vida, es mucho más fácil si tú te enfocas en lo positivo, en vez de lo negativo. Aquí tenemos algunas experiencias personales de mi vida que posiblemente ayuden a entender como hacerlo.

Cuando yo nadaba en la bahía de San Francisco la temperatura del agua cayó al aproximarse el invierno. Para saltar dentro de la bahía durante los meses de invierno, yo tuve que entrenar mi cinta a como me sentiría emocionalmente cuando el agua quedaba fría cada vez más fría. Cuando la temperatura del agua descendió hasta los 54° F, le dije a mi cinta (mente) que me gusté disfrutar de la experiencia específica. Cuando la temperatura del agua descendió bajo los 48<sup>a</sup> F, me dije a mi mismo que yo tuve esa experiencia en un estado de euforia.

Cuando salté dentro del agua esta estaba a 45° F de frío, tú experimentas que la sensación de que tu piel se quema. Tú no sabes si es caliente o frío, sólo quema. Entonces tú te hiper ventilas por cerca de un minuto hasta que recuperas el aliento. Esto puede ser una horrible o una maravillosa experiencia emocional, dependiendo la experiencia que escojas. Yo escogí al final – hacer de ésta una experiencia maravillosa.

Puedes estar pensando tú mismo en poder tener menos cuidado nadando en agua congelada. Pero, ¿cómo te sentirías conociendo que tú supieses que has nadado del Puente Golden Gate y nadaste desde hasta Alcatraz hasta San



Francisco? Probablemente te sentirías muy bien conociendo eso teniendo un espíritu fuerte y tú estarías en control a cambio de tus emociones.

Entonces ¿qué es lo que estás haciendo con tu vida? Lo que yo estoy haciendo es enseñarte el proceso de transformación de tus emociones, reacciones ante los hechos para mostrarte algunos ejemplos extremos sobre cómo se hicieron.

Durante 1983-84 yo trabajé con un nadador, quien ganó dos medallas nadando en las olimpiadas de 1976. Él introdujo en mí el dolor y la fatiga que él confrontó mientras se preparaba para regresar a las olimpiadas de 1984. Los Estados Unidos fueron boicoteados en las Olimpiadas de 1980.

Él me dijo que cuando él se presionaba así mismo para nadar más rápido, él algunas veces odiaba el dolor que experimentaba en sus pulmones quemados por el oxígeno. Esos fueron otros tiempos donde él regresó para empujarse más rápido porque él tenía miedo del dolor que sufriría.

Le expliqué a él que hasta el cuerpo se adapta al incremento de trabajo pesado a la experiencia propia del dolor y la fatiga. Dolor y fatiga no son nada más que hechos. Esta es tu alternativa, ¿cómo tú desearías tu experiencia emocional con ellos? Si tu juntas el odio y el miedo con el dolor y la fatiga imagina ¿qué pasaría con tu química y tu habilidad de empujar tu cuerpo más rápido?

Creando emociones positivas de amor y valor permites empujar a una mala voluntad de disconformidad. Las emociones positivas causan en tu cerebro una segregación química que bloquea el dolor y te da energía adicional. Por ejemplo, “un gran corredor” es creado por sus propios empujes individuales más allá del dolor y la fatiga hasta que su cerebro segrega endorfina, un bioquímico con propiedades similares a la morfina. Los atletas adoran y se vuelven adictos a este nivel.

Si tú buscas dentro de tí situaciones que se aproximen al dolor y la fatiga THRESHOLDS , conscientemente te das cuenta que el dolor y la fatiga son hechos. Tú puedes escoger si deseas esa experiencia como emocional. Cambia el odio el miedo dolor y fatiga, enfoca toda tu atención en el placer que recibirás cuando estés controlando tu disco. Ama el saber que tú controlas el destino y tú eres el único camino para llegar a ser el mejor de los mejores. Felicidad y éxito es una recompensa del empuje propio más allá de lo que los otros hayan deseado.

El nadador que fue mentalmente entrenado cuenta muy bien este concepto. Desafortunadamente él perdió formando el equipo de la Olimpiada de 1984 por menos de centésimas de segundo. Después de esto él no tomó parte del equipo olímpico, él se disculpó por no tomar mi programa más seriamente en otras partes de su vida. Él me dijo que él ha permitido ciertos factores en su vida ser obstáculos y prevenir su progreso. Es importante que realices tus estados emocionales afectivos en tu vida entera y en todo lo que tú hagas.

Ahora que tú tienes algunos ejemplos extremos de cómo transformar las emociones en hechos, tú podrás aplicar esta técnica en tu vida. Intenta tu mismo en transformar todas las reacciones emocionales negativas en unas positivas cambiando tu enfoque. Es este reto el que siempre quedará positivo. Esto puede llevarse a cabo con esfuerzo a través del tiempo y con entrenamiento de tu cinta y respondiendo con emociones positivas, en vez de unas negativas.

Tú puedes transformar tus emociones negativas en positivas por creación de la mente en lugar que tu vaso este siempre medio lleno. Tú no quieres ir a través de la vida con un vaso que este medio vacío. El líquido está a la mitad del vaso, pero ahí puedes tener dos emociones diferentes sobre el mismo hecho. Una es positiva y la otra es negativa. Esto es para arriba lo que tú desees si a tu vaso está medio lleno o si vaso está medio vacío.

Si tú crees que tu vaso está medio lleno, tú podrás tener un nivel alto de química, luego tu crees que tu vaso está medio vacío. Suena como un concepto simple. Esto puede ser la diferencia entre vivir feliz o infeliz. Lo agradable de esto es que tú tienes la alternativa y el control total.

¡Recuerda cada situación en tu vida no es mas que un hecho! Mientras tú puedas o no ser capaz de controlar los hechos, tú puedes controlar tus respuestas emocionales. Si tú logras eso, obtendrás más diversión y serás más exitoso.

Todo lo que requiere es un esfuerzo conciente para realizar que ninguna respuesta emocional negativa tenga ningún hecho, justo o injusto, envenenando tu química y estorbando tus habilidades naturales. Una vez completamente entendido que las emociones negativas en cualquier grado contribuyen a tu infelicidad y fracaso tú puedes empezar la transformación de emociones negativas en tu cinta en unas positivas con un simple cambio de enfoque. Esto es posible trabajando en eso, una y otra vez hasta que se convierta un hábito instintivo.

Aprender de tus errores y hacer los ajustes apropiados, convirtiéndote en el maestro de tu cinta y tus emociones. Amando la vida y aceptar todos estos cambios. Se valiente y determinado para el éxito sobre las malas voluntades o sobre todas las eventualidades o las penas.

Las Olimpiadas son los más respetados y mirados eventos deportivos mirados en el mundo. La medalla de oro es un símbolo de la clase de hombres de alto nivel de logro en el mundo de los deportes. Esta es la recompensa de años de esfuerzo personal y autodisciplina.

Los atletas olímpicos, son muy dedicados y enfocados individualmente. Ellos trabajan muy duro para la perfección propia y su performance. Ellos no pueden darse el lujo de tener una emoción negativa a dar lo mejor de si porque les costaría sus sueños. ¿Tú harías lo mejor por conseguir tus sueños?

Para ser dueño de tu cinta y transformar tus emociones negativas en positivas requiere el mismo esfuerzo constante de un atleta olímpico. Como sea esto es tiene que ser perfecto. Todo lo que tú tomes es un deseo fuerte y una acción persistente como parte de la vida como una afirmación diaria del cien por ciento de tu tiempo.

“El que se conquistó así mismo es el poder guerrero”  
-Confucio

## Capítulo 9

# Diviértete ayudando a cambiar el mundo

“Un pequeño progreso puede ser hecho únicamente tratando de reprimir lo que es malo. Nuestra gran esperanza miente en desarrollo de lo que es bueno”

–Calvin Coolidge

“Para poner el mundo en orden, nosotros tenemos que primero colocar nuestra nación en orden; para poner nuestra nación en orden, nosotros tenemos que poner nuestra familia en orden; para poner nuestra familia en orden, nosotros tenemos que cultivar nuestra vida personal; y para cultivar nuestra vida personal, nosotros debemos primero colocar nuestros corazones en orden”

– Confucio.

“Lo mas el hombre medita en buen pensamiento, lo mejor será su mundo, y todo el mundo.”

-Confucio

“Si tu piensas en términos de un año, siembra una semilla; si es en término de años, siembra árboles; si es en término de cien años educa gente”

–Confucio

“Sinceridad y verdad son bases de toda virtud”

– Confucio, 551-479 a C

### Afirmación diaria

Yo  
soy  
siempre  
veraz,  
positivo  
y  
ayudo  
a  
los  
demás.

¿Necesito decir algo más? ¿Si suficientes individuos fueran siempre veraces, positivos y ayudaran a los demás, sería esto un cambio del mundo en nuestras vidas? ***Tú sabes que sería.***

La única posibilidad de que esto suceda depende de **tú** y de millones de otros como tú. Si tú quieres divertirte ayudando a cambiar el mundo, empieza por **tú** para dar lo mejor de **tú** en la vida y en la afirmación diaria cien por ciento y recomendar a otros el leer mi libro y hacer lo mismo.

Estoy seguro que cada uno en algún momento del tiempo de su vida fue educado para ser veraz, positivo y ayudar a los demás. Como sea, es una gran diferencia entre conocer lo que hay que hacer y realmente hacerlo con algunas excepciones. Los atletas olímpicos ganan medallas no por el conocimiento que ellos tienen. Ellos ganan porque practican las cosas que tienen que hacer correctamente una y otra vez hasta volverse parte de eso.

El mismo principio se aplica a **tú** y a todos los demás. Esto no es lo que conoces. Esto es que cuenta y hace la diferencia en tu vida. Conocer la afirmación diaria, es una cosa pero diciendo y viviendo esto una y otra vez y otra vez hará de esto parte de tu vida.

Tu vida se convertirá en un ejemplo positivo para que otros sigan. Ellos sentirán tu energía y querrán sentirse en la misma forma.

Los mismos nichos verdaderos cuando tú enseñas o aprendes. Las mismas cosas que te estresaban y se repetían una y otra vez son recordadas. Que tú enseñes o aprendas una vez es fácil de olvidar. ¿Tú recuerdas el alfabeto antes de conocerlo **THAT WERE TAUGHT TO YOU IN GRADE SCHOOL CUANDO PASASTES TUS GRADOS EN LA ESCUELA?** ¿Tú recuerdas cómo repetías el alfabeto para aprender hasta que tú lo conociste de corazón?

Debido a que el profesor siempre aprenda más que el estudiante, lo mas que compartas la afirmación diaria con otros y lo conversas con ellos, más conciente y feliz tú serás. Estas diez palabras son fáciles de entender, pero tienen una profunda influencia en tu vida y en cada uno a los que tú contribuyas. Ellos serán el poder del cambio en el mundo y ellos son ganadores de una masa crítica. Tú estás invitado a vivir esto cien por ciento y ayudar a ser del mundo un lugar mejor.

Si tú quieres vivir la afirmación diaria y estimular a los demás a hacer lo mismo, el seguimiento es la mejor manera en la que tú puedes ayudar. Yo estoy seguro que tú lo lograrás con muchas más ideas propias, y así volviéndote más creativo.

## **Padres**

Si tú tienes niños pequeños, ¿qué mejor regalo les puedes hacer que enseñarles siempre la veracidad, lo positivo y la ayuda a los demás en su años formativo? Los niños son los futuros líderes de nuestro mundo. Los valores que tú les enseñes serán un gran impacto en sus vidas y en muchas otras.

Cuando tú colocas a un niño en la cama, de noche, repite la afirmación diaria en forma clara para ellos. Emplea algo de tiempo discutiendo cómo fue su día en relación con esas palabras. Si tú haces esto sencillo, ellos entenderán que tú les estás enseñando y recordaran esto cuando ellos salgan de casa y entren en el mundo.

Si tú tienes adolescentes, lee este libro junto con ellos. Busca un lugar donde sentarte con ellos todos los días o has esto a menudo en lo posible y sigue los mismos pasos de arriba.

Se abierto y honesto con ellos y ellos eventualmente harán lo mismo contigo. Ellos son jóvenes y tienen que cometer sus propios errores, pero ayúdalos un poco en sus pequeños errores.

Si tus hijos han dejado el hogar comparte este libro con ellos. Entonces verás cuán cerca llegarán a estar de tí cuando tu conversación sea más abierta y significativa especialmente si ellos son hábiles por sí mismos. Si has tenido nietos asegúrate de enseñarles las afirmaciones en caso que sus padres no lo hayan hecho.

## **Matrimonios y convivientes**

Lee este libro junto con tu esposa o tu pareja. Debido a que nosotros somos individuos, nosotros tenemos diferentes intereses y prioridades. Los buenos compromisos y llegar a acuerdos son la llave del éxito en las relaciones. Las satisfacciones diarias son un gran fundamento para todas las relaciones a construirse.

No olvides decirles a tus amigos y asociados que lean este libro. Luego de divertirse discútelo con ellos.

## **Individuos**

Di a tu familia, amigos y asociados que lean este libro, luego diviértete y discute con ellos. Desde que cada uno es una fuerza diferente y las debilidades están en las cintas tú puedes ayudar a cada uno de los demás a incrementar su conocimiento y felicidad viviendo la afirmación diaria y compartiendo sus experiencias.

## **Maestros, Profesores, y Directores**

Enseña apropiadamente la afirmación diaria y el discernimiento con este libro a tus estudiantes, si es posible cuenta a sus padres de este libro. Si tú verdaderamente entendiste el valor de la afirmación diaria usa tu imaginación y has de este libro parte de tu escuela o currículo universitario.

## **Entrenadores**

Atletas jóvenes y maduros relatan muy bien el sentido de este libro. Estudiar este libro y usarlo para ayudar a los demás a enfocarse en mejorar el proceso y permitir que tomen el resultado de este con cuidado. Recomendarles que leer este libro es bueno. Ganar es solamente el producto de ejecutar un proceso mejor que tu competidor. Parte de este proceso es un gran desarrollo mental, jugar para aprender a controlar tus emociones y jugar instintivamente.

La afirmación diaria llevará a ambos, a tí y a y tu equipo a la honestidad. Una persona honesta conoce su debilidad y trata de mejorar ésta. Tú encontrarás en mi libro [\*Los Claves para Mejorar Su Golf\*](#) son fáciles de usar y aplicables a todos los deportes. Cuando tú leas este libro tú podrás cambiar los hechos del golf por los de otro deporte.

## **Programas de Doce Etapas**

Si tú eres miembro del programa en doce pasos comparte este libro con sus miembros. Esto los inspirará y reforzará tu programa.

“Tú nunca te encontrarás adicto a la honestidad”  
– Margie (Adicta recuperada)

## **Corporaciones, Directores de Empresas y Dueños de Empresas**

Una cosa es tener la misión de informar y codificar las éticas y otra cosa es vivirlas. Si tú narras bien la afirmación diaria y tienes un fuerte deseo de formar parte de la cultura de los negocios, tú tienes mi permiso de hacer copias de este libro y entregarlo a todos tus empleados.

Desde que tú eres jefe has de leer este libro, es un requisito para tus empleados en tu tiempo. Para formar parte de la afirmación diaria en la cultura de los negocios has copias de este en las paredes de tu negocio y encima de tu escritorio. Recomienda a tus empleados reflejarlo algún día y que conduzcan sus asuntos de acuerdo a su negocio.

Regala al comprador una copia de este libro de la afirmación. Dile que es así como funciona tu negocio. Sientete libre de incluir el libro de afirmación en anuncios y compañías de mercadotecnia.

## **Empleados**

Regala una copia a tu gerente, jefe o dueño o a cualquier empleado. Si tú no puedes vivir por medio de la afirmación diaria donde tú trabajas, busca otro trabajo si puedes, o empieza tu propio negocio.

## **Ciudadanos de Los Estados Unidos de Norte America**

Los fundadores de los Estados Unidos de América escribieron nuestra gran Constitución y el proyecto de ley sobre los Derechos, para proteger nuestros inalienables derechos de la vida. Libertad y búsqueda de la felicidad. Contrariamente a la opinión popular nosotros somos una república y un gobierno de servicio de gente.

Muchos de nuestros gobernantes oficialmente electos y jueces no llevan a cabo sus juramentos para apoyar las leyes de nuestra gran Constitución. Muchos de los solemnes juramentos son olvidados convenientemente por ellos. Sin ninguna obligación y si quieres aprender más de esto mira la película de Aaron Russo “América: de la Libertad al Facismo”, porque nosotros estamos permitiendo a nuestros gobernantes sentir y actuar de la forma como si la gente fuera sirviente del gobierno, en vez de que fuera al revés.

Si tú quieres proteger tus derechos y libertad, escribe por correo electrónico a tus representantes electos y juzga quién interpreta a la ley y les dices que lean mi libro. Mejor aún imprime una copia de mi libro y envíaselos.



Has que ellos se den cuentan e insiste que ellos cumplan sus juramentos sobre nuestra Constitución y Proyectos de leyes sobre nuestros derechos, así como sus promesas de campaña. Cuando ellos no lo hagan toma un minuto envíales un correo electrónico y notifícalos. Si muchos de nosotros hacemos esto, nuestros representantes electos tomarán eventualmente el mensaje y actuarán acorde.

“Si tú nunca inyectaste veracidad en la política tu nunca tendrás política”  
- Bill Roggers

“Nadie que no quiso tomar la verdad seriamente en pequeños temas no puede ser veraz en otros”  
– Albert Einstein.

Los Estados Unidos de América es un gran país con muchos derechos individuales, libertades y privilegios. Mantenemos así através de defender los Derechos que Dios nos entregó y que son protegidos por la Constitución y la Declaración de Derechos.

### **Ciudadanos del Mundo**

Nosotros somos ciudadanos del mismo mundo. A nosotros nos gusta aprender del amor de cada uno y olvidarnos de las injusticias que conciernen a otros. Las injusticias pueden satisfacerse por la fuerza y causar más odio e injusticia. O las injusticias pueden generarse con el poder de la verdad y la compasión al ver ambos lados del resultado y dar bastante con ellos para todo lo concerniente.

Si nosotros presentamos a los líderes del mundo no podríamos repartir los resultados por siempre siendo veraz, positivo y ayudando, esperanza para nuestros niños y sus niños cuando sea su turno de liderar el mundo. Como sea, si nosotros no enseñamos a nuestros niños a vivir en la afirmación diaria cien por ciento del tiempo, el mundo y las injusticias nunca cambiarán.

“La locura está hecha de la misma forma una y otra vez  
esperando resultados diferentes”  
– Albert Einstein.

Muchos gobiernos regulan a sus ciudadanos mediante el miedo. Cuando los ciudadanos no tienen miedo el gobierno pierde el poder y control por medio del miedo y la intimidación. Elimina el miedo de tu vida y anima a tus compatriotas, hombres y mujeres, de hacer lo mismo. Si tú no puedes ser

valiente, enseña a tus niños cómo vivir la afirmación diaria cuando ellos son chicos. Entonces ellos podrán ser valientes y defender sus derechos inalienables de la vida, libertad y la búsqueda de su felicidad cuando ellos crezcan.

### **Lideres Mundiales**

Si usted fuera responsable o estuviera por controlar un país y sus políticas, usted esta en una posición de poder, para poder realizar grandes cosas. Haga un gran favor a su país viviendo por la afirmación diaria al 100% del tiempo liderando su país de acuerdo con eso. Cuándo tome decisiones, olvídense de sus grupos y de sus intereses especiales. Haga las cosas correctamente, sea justo en todos los asuntos.

### **Presentadores de Programas de Televisión**

Si tu conoces presentadores de programas, háblales sobre este libro y recomienda que me inviten a aparecer en su show. Si eres un presentador de un programa o un productor, lee este libro e invítame para una entrevista en su programa.

Usted y su audiencia sentirán sus espíritus elevados por el mensaje de este libro.

### **Autores y Productores**

Si tú eres un autor y te gusta el mensaje de este libro escribe en tu propio libro subrayando el valor de ser siempre sincero. No lo menciones casualmente. Escribe todo un libro sobre el valor de ser sincero, positivo y de ayudar a los otros, especialmente el ser sincero. Si tú eres un productor de películas, produce una película sobre el valor de la verdad. Si tú eres un productor de televisión, haz una serie centrada en la verdad.

### **Dueños de Paginas Web**

Coloquen un enlace en su sitio de la web para <http://howtobehappy.org> y usen el libro feliz como un bono gratuito. Si tú acostumbras mandar una carta, haz un anuncio especial a quien escribes, recomendando que lean este libro. Aclara que este libro es gratuito y pídeles que hablen de él a sus amigos

## **Traductores**

Ustedes tiene mi permiso para traducir este libro para cuantas lenguas quisieran y para colocarlo en su sito de la Web. Envíenme después un archivo PDF con una traducción para que yo también pueda colocarlo en mi sitio de la web.

## **Individuos Generosos**

Si tu tienes posibilidades para eso y te gustaría ayudar al mundo a cambiar para mejor, comience a colocar publicidad en su diario o medio favorito diciendo

**Yo  
Soy  
Siempre  
Honesto,  
Positivo  
Y  
Ayudo  
A  
Los  
Demás**

Patrocinado por...(tu nombre)

Para más información visite  
[www.howtobehappy.org](http://www.howtobehappy.org).

La publicidad funciona a través de repetición del mensaje que tu quieras pasar. Si tú quieres que el mundo sea un lugar mejor, porque no comenzar a divertirse un poco y comenzar a pasar este mensaje a las masas?. Ya que que tú no puedes llevarlo contigo, planta algunas semillas que irán a ayudar a mejorar los valores de nuestro mundo cuando tu estas aquí. Tú te divertirás inmensamente y esto te hará feliz.

Para Tu Información Existieron individuos que leyeron este libro y sintieron que la afirmación diaria no es para ellos o simplemente lo llevaron a la broma.

Pero si ellos continuasen viendo los anuncios y continuasen oyendo sobre este libro por parte de su familia, amigos, socios y completos extraños, estas impresiones repetidas irán eventualmente a tener un impacto que cambiara sus vidas y nuestro mundo para mejor.

## **Usa Tu Imaginación**

Si tu entendiste el mensaje de este libro y comienzas a vivir por la afirmación diaria lo mejor que puedas, tu espíritu irá sugiriendo muchas otras maneras de repartir este libro con los demás.

Si tú lo haces te divertirás ayudando a cambiar nuestro mundo para nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos.

## **Mensaje de Despedida**

Tengo que admitir que me divertí grandemente escribiendo este libro. Tengo que admitir que traspase algunos miedos y reservas en relación a abrir mi alma y mis sentimientos a usted. En cierta altura, mi espíritu me dice que deje de pensar y simplemente escribí. Cuando oí esto me reí de mí mismo y decidí escribir lo que quisiera que mi espíritu recuerde.

Existen individuos que saben mucho más de lo que yo sé y son mucho mejores escritores. Pero, yo sé de algo sin sombra de duda: tu eres mas feliz y vivirás una vida mucho más significativa si fueses siempre sincero, positivo y ayudes a los demás.

Espero que te haya gustado lo que mi espíritu escribió y hayas decidido hacer de la afirmación diaria al 100% de el tiempo uno de los mejores objetivos de tu vida, así como distribuirlo a los demás. Si se hiciera, tú tendrías una vida muy feliz y ayudarás a cambiar a nuestro mundo en un lugar mejor para aquellos que siguieron nuestros pasos.

Que Dios los bendiga,

Michael Anthony Klosek

## **PARA SU INFORMACION**

Michael Klosek es mi nombre de nacimiento.

Anthony es mi nombre de bautizo.

Michael es el nombre de mi espíritu.

P.D.

Tu ayuda es necesaria y bienvenida. Si tu sientes que este libro ayudo o ayudará a otras personas, una donación de 10 dólares o querer que tu escuela sea bienvenida para ayudar a mantener y expandir mis esfuerzos para ayudar al mundo a cambiar en un lugar mas sincero y positivo. Yo estoy haciendo lo mejor que puedo hacer para que esto suceda.

Tu ayuda es necesaria y hará la diferencia ya que estamos todos juntos en esto, disfrute de mi libro y diviértase haciendo tu parte para ayudar a cambiar nuestro mundo para mejor. ☺

#### PARA TU INFORMACION

Para tu información – Yo personalmente invierto dinero diariamente en Google AdWords para poner el e-Libro Feliz a tu disposición y de otros gratis ☺. Pronto planeo gastar mucho más a través de anuncios, como he mencionado en GENEROUS INDIVIDUALS. Si sientes que mi e-Libro Feliz te ha ayudado, haz tu parte y ayuda para que podemos ayudar a muchos otros.

Si tú decides ayudar expandir mis esfuerzos, por favor envía un cheque o orden de dinero en moneda Dólares Americanos a la siguiente dirección de los Estados Unidos:

Michael Anthony  
PO Box 35  
Danville, CA 94526

O si deseas usar tarjeta de crédito con una cuenta PayPal no enlaces “donación” en mi sito en la Web [www.howtobehappy.org](http://www.howtobehappy.org), que guía a un servidor seguro.

Gracias por tu generosidad y ayuda a transformar el mundo en un lugar mejor para todos nosotros. No olvides hablar a tu familia, amigos y socios sobre mi libro feliz E-BOOK gratuito, disponible en [www.howtobehappy.org](http://www.howtobehappy.org).

## Apéndices I

### Lecturas y Audio Altamente Recomendado

Debido a que menos que 10% de las personas que compran un libro realmente lo terminan de leer, hice lo mejor a mantener éste libro corto por eliminar comentarios lo más que podía.

Lo más importante de la información en este libro puede ser resumido en solamente diez palabras. ¿Adivina cuáles son? **“Yo Soy Siempre Veraz, Positivo, y Ayudo a Los Demás”** Como has adivinado la respuesta ☺?

Si deseas aprovechar lo más que puedes de este libro, vivir la afirmación diaria al ciento por ciento o hacer lo mejor que puedes hasta lograrlo al 100%. Si deseas más comentario de los beneficios de vivir su vida de esta manera, recomiendo altamente que leas los siguientes libros o escucharlos en cinta o disco compacto.

Debido a que yo utilizo mucho de mi tiempo en internet, yo prefiero escuchar para dar a mis ojos un descanso. La mayoría de los siguientes son en forma de audio. En vez de ver televisión en la noche o escuchar el radio mientras que maneja, usualmente escucho una cinta de disco compacto en mi equipo y escuchar a mis amigos espirituales.

Recomiendo que hagas lo mismo y ayudes a reprogramar su cinta y refortalezca vivir su afirmación diaria. Me da gran placer presentarle a algunos de mis amigos espirituales y sus palabras de sabiduría.

Puede pedir los siguientes libros o audios a través de [Amazon.com](https://www.amazon.com).

*Power versus Force* por David Hawkins, MD., Ph.D. es solamente disponible en libro. En este libro el Dr. Hawkins presenta un mapa de la conciencia que explica porque el poder de una persona como el Mahatma Gandhi fue capaz de derrumbar la fuerza entera del Imperio de Gran Bretaña a través del principio de no violencia. Les ayudaré a darse cuenta que su espíritu tiene poder enorme a su disposición si lo utilizo sabiamente. También te dará un índice de donde está su espíritu en su estado de evolución y que puede ser su potencial.

*The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment* por Eckhart Tolle. Este libro y los demás están disponibles también en formato audio. Si creas de que su mente te puede ser feliz, esta obra te ayudará a darse cuenta de que *tú eres su*

*espíritu*, y mas bien no su mente. Su mente o ego es la causa de su infelicidad. Existen en el presente y su espíritu es la fuente de su felicidad. Te ayudaré a darte cuenta que su afirmación diaria le causa que seas testigo a sus pensamientos y le ayuda mantenerse en el presente o en el momento actual.

*The Four Agreements* por Don Miguel Ruiz describe en gran detalle como su cinta y lo de los demás estan programados por sus padres y la sociedad. Su comentario te ayudaría a darse cuenta que sus creencias y pensamientos en su cinta no son tuyos. Los han sido puesto por otros y los aceptan como si fueran de tí. Sus Cuatros Acuerdos son parecidos a mí guia de usuario y te ayudaré a darte cuenta quien realmente quieres ser y que feliz puedes convertirse ser.

*As a Man Thinketh* por James Allen. Este libro clásico es muy pequeño, pero tiene que ser leído por todos.

*The Seven Spiritual Laws of Success* por Dr. Deepak Chopra te ayuda entender como puedes ver las leyes Universales y Naturales, los cuales gobiernan toda la creación, para atraer éxito y felicidad en todos las áreas de su vida.

*The Power of Intention* por Dr. Wayne Dyer esta repleto de comentarios acerca de como su espíritu puede ser un co-creador con la Fuente de todo creación y vivir una vida mas rica y feliz. Toma atencion específicamente como las palabras de la afirmación diaria te puede centrate en la Fuente de todo creación, si vives en ellas.

*Think and Grow Rich* por Napoleon Hill demuestra como vivir por Reglas de la Casa y lograr riquezas y abundancias externos e internos.

Lao Tzu's *Tao Te Ching*, o *el Libro del Camino* traducido y leído por Stephen Mitchell es un manual clásico del arte de vivir por individuos y líderes del mundo. Este libro es repleto de sabiduría y sugerencias excelentes.

Lo antes mencionado es una lista pequeña de mis amigos espirituales. Toma un poco de tiempo casi cada día con uno de ellos. Espero que hagas de estos libros y audios yus amigos tambien y vivir a trevez de la Afrimacion Diaria.

## Apéndices II

### Manténganse en Contacto

Muchísimas gracias por haber leído este libro. Si tienes alguna pregunta acerca de lo que he escrito o como aplicarlo a su vida, sientete libre de escribirme un correo a [Michael@howtobehappy.org](mailto:Michael@howtobehappy.org). Posiblemente no tengo el tiempo de leer todos mis correos, pero pongo mis mejores esfuerzos para lograr leer todos.

Tengo una sección de Preguntas y Respuestas(Q&A) en un enlace de mi página web [www.HowToBeHappy.org](http://www.HowToBeHappy.org) donde puedo poner su pregunta y mi respuesta. De hecho que mantengo su identidad confidencial. Muchas de las preguntas estaría de una naturaleza similar, entonces probablemente encontrarás su respuesta en esta sección. Si no, adjuntaría su pregunta y mi respuesta en esta sección. Entonces, si tienes una pregunta envíame un correo y chequea la sección de (Q&A) en mi sitio de web por mis respuestas. So if you have a question, send me an email and check the

Si le gustó mi libro y le ayudó, por favor envíame sus comentarios para que pueda adjuntarlos a la sección de Testimonios en mi página web. Debido a que hay muchas personas seguidoras, sus palabras ayudarían a inspirarles a vivir de la Afirmacion Diaria y hacer nuestro mundo un mejor lugar.

Mientras vivo, estoy aquí para ayudarle. Cuando no, mi página web y mi libro sigue. Si no, tienes mi permiso de tener disponible mi Libro-Feliz Electrónico en su página de web. Entonces manténgase en contacto mientras que vivo y pasa la voz a sus amigos y el resto del mundo para leer mi Libro Feliz.

Yo  
soy  
siempre  
veraz,  
positivo  
y ayudo  
a los  
demás.

P.D. Yo hice mi trabajo. Espero que hagas el tuyo y ayudes ☺.