

Volvemos a las andadas.

04.11.2017

Volvemos a las andadas.

He conocido a muchas personas, muchísimas, más de las que puedo recordar, todos los días conozco a bastantes, las cuales dicen, o mejor dicho no solo dicen también piensan y sienten y lo peor es lo que lo viven, que el destino está escrito. Que lo que les ocurre no se puede cambiar. La vida es lo que hay. La situación es la que tenemos. ¿Qué podemos hacer? Nada es la aseveración que ellos comentan. Mas que una afirmación es como una especie de promesa. Casi un juramento. Lo que se llama Profecía Autocumplida.

Pues permítanme decirle que no es cierto. Ni una sola pizca de verdad. El destino es lo que nosotros creamos a cada golpe de pensamiento. A cada visualización. A cada idea que tenemos. Eso es el destino. Cada uno crea el suyo a cada segundo.

Tengo una palabreja, la insignificancia significativa, es aquella en la que hasta lo más pequeño cuenta y yo soy defensor a ultranza de esa idea.

Iremos viendo en estos post puertas mentales a las que yo llamo así, para que podamos entrar en nuestra mente y podamos ser su amiga, su aliada para vivir mejor, no hacernos la puñeta, no jodernos hablando en Roman Baladí.

Y ser más felices que la verdad es que no es poco creo yo.

Es una auténtica pena que en los tiempos que estamos sea la depresión la causa más importante de baja médica. También es una pena que en la edad de "la comunicación", las personas comuniquemos tan poco y hablemos tanto. Solo ruido.

Recuerdo en mis viajes, en estaciones y aeropuertos, el poder hablar con personas que no he vuelto a ver y seguramente no vuelva a ver lo importante de la comunicación con ellas. Posiblemente lo que me contaron y nos contamos tenga

más importancia, más valor y más sentido que muchas de "los encuentros" con aquellos que llamamos nuestros amigos hoy en día, "todo el mundo es amigo", nadie es "conocido" o con nuestro círculo familiar.

El motivo está claro. Por un lado nadie les escucha. Es curioso cuando escuchas a una persona lo que puede contarte.

El saber escuchar. El ARTE DE la escucha activa. Por otro lado al ser cosas muy importantes para poderse las contar quizás a otras personas y porque no, contárselas a un desconocido viene bien para abrir el alma ya que no sabes quien eres, donde vives... Eso está bien.

Puede que alguno diga. Este post no es para mí. ¡a buenas horas mangas verdes; yo ya no tengo edad, o quizás esto es solo para jóvenes!!!

Vuelve a equivocarse querido. Existe lo que se llama neuroplasticidad. Una palabra muy rimbombante que indica que nuestro cerebro puede cambiar. ¿Cómo? Cambiando la manera de pensar. De operar con él.

Vamos a hablar en estos post no solo de comunicación interpersonal, la que tenemos con otras personas, sino de comunicación intrapersonal. La que tenemos con nosotros mismos que es realmente importante. Nuestro diálogo interno. El que siempre hemos tenido y el que siempre tendremos.

También hablaremos de "otras puertas mentales", como la inteligencia emocional, el manejo de nuestras emociones.

Sobre la autoestima que es la base de nuestras relaciones.

Sobre conocerse a sí mismo. Tal y como decía la famosa inscripción del Oráculo de Delfos: Conócete a ti mismo.

Que por mucho que nos cueste creerlo el

NO NO EXISTE.

De cómo se crea la realidad. Primero se crea en nuestro interior y no al revés como se piensa.

También de la importancia de nuestros pensamientos. De pensar en positivo.

De nuestras creencias, del lenguaje transformacional.

También sobre un poco de autohipnosis y de visualización creativa, de los objetivos, de las excusas... de la manida frase lo voy a intentar...

También del mundo de la empresa. Iremos cambiando de un tema a otro.

Como ven de muchas cosas.

Intentare ser lo más práctico posible y no complicarles la vida demasiado. Para eso ya estan ustedes y SU MENTE que para ello se pinta sola.

Vamos a tratar estos temas en este libro recopilación de artículos de una forma sana y no quiero que me digan lo que hay es lo que hay, lo que se llama indefensión aprendida. No se puede cambiar nada. Soy un mero sufridor.

Bueno vamos al lío.

Tu puedes ser como decía el gran D. Santiago Ramón y Cajal el ESCULTOR DE TU CEREBRO, a lo que yo sigo con su permiso D. Santiago,

EL ARQUITECTO DE

TU PROPIA VIDA.