

MANUAL PARA  
UNA VIDA *positiva*  
Y *optimista*



EDUARDO A BORGES

# Libro de cortesía

Los derechos de autor pertenecen a Special Novels Inc. © 2021

Derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del “copyright”. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Edición y preparación para la publicación: Special Novels Inc.

Página web: [www.specialnovels.com](http://www.specialnovels.com)

Correo electrónico: [info@specialnovels.com](mailto:info@specialnovels.com)

Página web del autor: [www.eduardoaborges.com](http://www.eduardoaborges.com)

Impresión en USA



[eduardoaborges.com](http://eduardoaborges.com)

# Libro de cortesía

## INTRODUCCIÓN

Ser positivo y optimista es mucho más que una moda contagiosa. No somos capaces de entenderlo hasta que de verdad necesitamos detenernos y mirar con conciencia qué estamos haciendo. No se trata de magias, conjuros, ni mucho menos de sentarse y no hacer nada para alcanzar lo que deseamos. Se trata de momentos de conciencia. Momentos en que podemos estar alerta y ver lo simple, más allá de las complicaciones. Momentos en que el valor de las cosas es menos importante que el valor de las personas que nos rodean. Cuando decidimos estar alerta, podemos empujar nuestra vida hacia nuevos cambios. De esa forma podemos transformar nuestra vida y sentir el valor de la misma.

Lee, haz una pausa y comprende lo que este libro quiere compartirti. No vas a encontrar nada relacionado a cómo otras personas han logrado triunfar. En cambio, podrás conocer desde mi experiencia como poder lograr

# eduardoaborges.com

una vida positiva y mantener una actitud optimista ante los retos de la vida.

A pesar de que es una lectura rápida, date la oportunidad de reflexionar lo que lees y encuentra cómo encajan las lecciones de este libro en tu vida.

Todo lo que sucede en nuestras vidas posee una lección. Sí, suena a un cliché muy utilizado. Este libro no es acerca de las lecciones vividas, sino de las lecciones que somos capaces de ver cuando el tiempo ha pasado.

Abre tu mente a esta nueva experiencia que deseo compartir contigo, y abre tu corazón para que puedas sentir el deseo de compartir la misma con los demás

Con sinceridad,

*Eduardo A. Borges*

# Libro de cortesía

## TABLA DE CONTENIDO

Buena suerte, mala suerte.....	1
Nuestra suerte.....	6
Una oportunidad.....	9
Debes poner esfuerzo.....	14
Un paranoico positivo.....	16
Ánimo.....	24
Un reto.....	26
El optimismo.....	30
El vendedor sonriente.....	34
Solo puede mejorar.....	37
¿Para siempre?.....	39
¿Es omnipresente?.....	42
¿Es personal?.....	45
¿Qué hay de ti?.....	48
Cómo ser feliz.....	54
Juega tus cartas.....	72
Autoconocimiento.....	92
Enhorabuena.....	122

eduardoaborges.com

*A Yahir, Samantha y Jax.*

*Manual para una vida positiva y optimista*

# Libro de cortesía



## BUENA SUERTE, MALA SUERTE

**H**abía una vez un antiguo pueblo. En este pueblo, estaban los aldeanos, y un extraño granjero que vivía en las afueras del pueblo. Este tenía una forma de pensar muy distinta a la del resto del pueblo. Su filosofía de vida era una que no le sentaba bien al resto de los aldeanos.

Dicho granjero tenía un caballo, pero un día, su caballo se escapó. Esto sucedió justamente cuando había comprado una nueva silla para el caballo. Este se llevó la silla de montar



en su huida.

Los aldeanos, al enterarse de esta noticia, fueron a su granja y le dijeron: —¡Lo sentimos mucho! Qué mala suerte tienes. Tu caballo se escapó.

El granjero los miró y les contestó: —Quizás sea mala suerte, pero; ¿quién sabe?, quizás sea buena suerte.

Los aldeanos miraron de manera extraña al granjero y le dijeron: —¿Cómo podría ser buena suerte? Tu único caballo se escapó ¿Qué vas a hacer ahora?

Él les contestó: —Bueno, no lo sabemos. Tal vez sea buena suerte, tal vez sea mala suerte.

Los aldeanos salieron de su casa rascándose la cabeza en señal de consternación y volvieron a sus asuntos.

Unos días después, el caballo regresó al granjero. Trajo

## Libro de cortesía

consigo tres caballos salvajes. Ahora el granjero tenía su caballo, con la silla de montar, más tres caballos nuevos y salvajes. Los aldeanos, al enterarse de esta noticia, se dirigieron nuevamente a la casa del granjero. Ellos dijeron: —¡Qué increíble suerte tienes!

El granjero los miró y replicó: —Quizás sea buena suerte, pero quizás sea mala suerte ¿Quién sabe?

Los aldeanos lo miraron perplejos y añadieron: —¿Cómo puedes decir que fue mala suerte? Tenías un caballo, se escapó, ahora tienes ese caballo y tres nuevos. Esto es increíble.

El granjero les respondió de la misma forma: —Quizás sea buena suerte, pero quizás sea mala suerte.

Los aldeanos se fueron sacudiendo la cabeza, sin saber qué pensar.

Pasaron unos días y el hijo del granjero tuvo que domar

# eduardoaborges.com

y entrenar a estos tres nuevos caballos. Mientras lo intentaba, uno de ellos lo pateó, lo derribó e hizo que se fracturara una pierna al caer sobre una roca. El resto de los aldeanos, al enterarse de esta noticia, se dirigieron a la casa del granjero y le dijeron: —Lo sentimos mucho ¡Qué terrible suerte has tenido!

El granjero los miró y dijo: —Tal vez sea una suerte terrible, pero tal vez sea buena suerte.

Los aldeanos ya no podían soportar esa respuesta y en forma de reproche le dijeron: —¿Cómo puedes decir que es buena suerte? Tu único hijo se rompió la pierna ¡Seguramente esta es la peor de las suertes!

El granjero consideró sus sugerencias, pero les objetó: —Tal vez sea mala suerte, pero tal vez sea buena suerte.

Los aldeanos estaban horrorizados y se alejaron de la granja enojados.

## Libro de cortesía

Unos días después, mientras el hijo se recuperaba de la pierna rota acostado en la cama, sucedió algo que nadie esperaba. Los funcionarios del país pasaron por la aldea reclutando tropas para el ejército; una guerra se libraría en el extranjero. Reunieron a todos los jóvenes aptos de la aldea, aun a sabiendas de que irían a morir en la batalla. No se llevaron al hijo del granjero porque no podía caminar.

## NUESTRA SUERTE

**E**sta es una historia sumamente poderosa ¿Quién sabe realmente qué ha sucedido en la vida por buena suerte y qué ha sucedido por mala suerte? Con los años nos vamos convirtiendo en personas más sabias, vemos que las cosas no son tan simples como parecen. Que las cosas desagradables que nos suceden no son necesariamente tan malas para nosotros y las cosas que son agradables en la superficie no necesariamente son buenas para nosotros.

Tener buena o mala suerte es una manera muy simple de pensar y ver la vida. Al final, realmente no se puede separar que es la buena suerte y que es la mala suerte. No se sabe hasta que se juega la última carta. Cuando realmente comienzas a entender esto, y logras entenderlo muy profundamente, entonces comienzas a comprender lo que significa ser una persona positiva.

# Libro de cortesía

Puedes conseguir muchos pequeños trucos que te ayudarán a pensar positivamente, a ser más optimista. Sin embargo, creo firmemente, que si realmente quieres cultivar un pensamiento positivo dentro de ti, debes comenzar a asumir esta idea de que la vida es más profunda de lo que parece y que no es tan simple descubrir exactamente que es.

Si piensas en todos los momentos realmente desafiantes y difíciles que has tenido en tu propia vida, todos los momentos realmente desafortunados, (aquellos que obviamente podríamos etiquetar como desafortunados) y luego evalúas los efectos que eso ha tenido a través del resto de tu vida y en el presente, muchas veces encontrarás que esos momentos fueron tus mejores regalos.

En dichos momentos, encuentras tus mayores fortalezas. Encuentras tu mayor crecimiento. Tus mayores lecciones en la vida. Das con tus mayores éxitos derivados de esas situaciones que catalogaste como negativas. Esos tiempos, realmente desafiantes, muchas veces son las semillas de nuestro éxito final.

# eduardoaborges.com

No te apresures a descartarlos porque parecen malos. Eso es lo que hacen todos la mayor parte del tiempo. Cuando piensas negativamente, cuando te preocupas, cuando tienes miedo, cuando estas realmente enojado o te sientes lastimado: se siente real y es real, duele, te enoja, te pone furioso y estás ansioso.

Si comienzas a convertirte en un pensador más positivo, comenzarás a aceptar esta filosofía más profunda de vida. Comienzas a darte cuenta de que ser fatalista no es necesario. De hecho, muchas veces, por temor, te preocupas por cosas que en realidad son buenas para ti: las cosas que realmente te harán crecer, las cosas que realmente te harán exitoso.

# Libro de cortesía

## UNA OPORTUNIDAD

**L**o maravilloso de comprender esta idea es que entenderás que no puede haber ningún problema que no sea una oportunidad en tu vida. Para mí este es el núcleo del pensamiento positivo: comprender que cada problema, cada desafío que tienes, es en última instancia una oportunidad. Esto no es una ilusión, no se dice a la ligera. Esto es algo que requiere de estudio y de contemplación para comprender. Se necesita sabiduría para entender realmente el poder de esta nueva forma de ver la vida. Debes tener alguna experiencia de vida para comenzar a ver la verdad y la profundidad de la misma.

Existe una comprensión a nivel superficial y luego una comprensión mucho más profunda. Por tanto, debes regresar y mirar tu propia historia. Solo trata de demostrártelo a ti mismo para ver qué es cierto. En este momento, te lo estoy explicando, pero probablemente estés diciendo: «Sí, esto sue-



# eduardoaborges.com

*na bien, y seguro, probablemente pueda funcionar para muchos problemas en mi vida. Puedo ver que de alguna manera los estoy maximizando, exagerando, muchas veces no se hacen realidad. Pero ya sabes, hay un problema que tengo ahora mismo, tengo un problema que es un infierno. Es puro infierno, es pura maldad, no hay forma posible de que este problema que tengo ahora pueda ser una oportunidad. No veo oportunidad, no hay lección que aprender, esto es puramente negativo. Si pudiera eliminarlo de mi vida, mi vida sería feliz. Estaría mejor, te lo puedo asegurar».*

Bueno, eso es exactamente lo que estoy tratando de explicar: si piensas como lo descrito arriba, no estás pensando positivo. Entiendo de donde viene. Muchas veces ese tipo de pensamiento se me activa a mí también. Estuve especialmente así en el pasado tras haber cometido algunos errores. Todavía soy un poco así, pero debes entender que este es el modo de pensar en el que has estado atrapado durante la mayor parte de tu vida y ese modo de pensar te ha llevado a donde estás ahora mismo.

## Libro de cortesía

Eso te ha llevado a donde estás y solo te puede llevar al momento en el que te encuentras. Puedo apostar que puedes estar mejor de lo que estás ahora si transformas tu pensamiento. Si realmente quieres pasar al siguiente nivel, entonces lo que tienes que hacer es comenzar a pensar de una manera diferente. A veces, tienes que empezar a pensar de una manera radicalmente diferente. Una forma que parece incómoda, una forma que parece una ilusión al principio, una forma que parece poco realista, idealista, fantástica. Una forma que está fuera de nuestra *zona de confort*.

Sin embargo, lo importante de esta idea es que no puede sucederte nada que no sea positivo. Te garantizo que si realmente lo miras, si realmente me siento contigo y realmente analizamos ese desafío que tienes en este momento que parece totalmente irresoluble y aparenta estar arruinando tu vida, si lo miramos podríamos elegir algo positivo, algo que podrías aprender de ello.

Por supuesto, esto no significa que de repente tu

# eduardoaborges.com

problema se va a solucionar. No significa que tu problema no sea real. No significa que no debas trabajar para solucionar el problema. No significa que no sientas el dolor debido a tu problema. No niego nada de eso, pero una vez que adoptes esta mentalidad y te conviertas en un pensador positivo, podrás resolver muchos de tus problemas como si estuvieras peleando *Aikido*.

El Aikido es un arte marcial. Una de sus filosofías es que utilizas la fuerza de tu oponente como un vehículo para derribarlo. Cuando tu oponente se abalanza sobre ti, o trata de hacer algún movimiento en tu dirección, lo que haces es fluir con su propio movimiento, fluir con el problema, fluir con el golpe que viene hacia ti. Lo desvías (no solo lo detienes, lo bloqueas o lo evitas), sino que lo usas y transfieres el impulso en una forma que te servirá.

Entonces, pasa de ser negativo (donde el golpe te pega en la cara), en una fracción de segundo, a un gran positivo, porque ahora eres tú quien tienes al oponente. Ahora podrás

## Libro de cortesía

convertir ese golpe que te lanzó tu contrincante a la cara en una ventaja para ti, una ventaja táctica en el combate. Ahora el oponente está tendido en el suelo o lo tienes en una especie de llave porque pudiste hacer algún movimiento. Es así como el Aikido convirtió el problema en algo a tu favor. Eso es el verdadero pensamiento positivo. En un nivel práctico, esto se aplica muy fácilmente a cada problema que tengas.

Comienza a pensar, de ahora en adelante, para cada problema que tengas (desde el más pequeño hasta el más grande), lo siguiente: *«¿Qué puedo obtener de esto? ¿Cuál será la lección? ¿Qué voy a aprender? ¿Cómo esta situación me va a hacer crecer? ¿Cómo esto me va a conducir a mi victoria final, a mi éxito final?»*.

DEBES PONER ESFUERZO

**E**sto es algo que va a tomar mucho de ti porque es algo muy poco natural. Especialmente si eres propenso al pensamiento neurótico ansioso y lo has estado haciendo toda tu vida. Si tienes ese hábito acumulado, no te será muy fácil recordar esta nueva forma de ver la vida. Se necesita conciencia. Esos problemas que tienes, lo que hacen es provocar una respuesta emocional básica dentro de ti.

Esa respuesta se produce más o menos de forma natural. Es como un disparador: obtienes un estímulo y luego obtienes una respuesta. Un estímulo y luego una respuesta. Eres solo un animal de estímulo-respuesta y en realidad no te estás comportando conscientemente. Si quieres convertirte en un pensador positivo, entonces debes recordar lo que te estoy explicando. La próxima vez que tengas un problema, grande o pequeño, debes tratar de recordar y mantenerte consciente.

## Libro de cortesía

Aunque vas a sentir algo de dolor, miedo, ansiedad y cualquier otra cosa, quiero que recuerdes lo que te estoy explicando y digas: *«Está bien. Aunque este es un problema que se siente muy real, todavía hay algo positivo que puedo sacar de él»*. Cuando eres capaz de hacer eso, es cuando realmente desarrollas lo que la gente suele llamar un pensamiento positivo.



## UN PARANOICO DE LO POSITIVO

**E**l motivador, escritor y coach internacional Jack Canfield cuenta, que tanto él y sus compañeros, se referían a su mentor William Clement Stone como un *paranoico a la inversa*. Ya que en lugar de ver que las otras personas conspiraban en su contra para hacerle daño, decidía pensar que todos conspiraban para hacerle bien. Observaba cada problema en su vida como una oportunidad para crecer. Él solía pensar que todas las situaciones retantes en su vida existían para darle la oportunidad de enriquecerse y ser una mejor persona.

## Libro de cortesía

Esta no es una forma usual y común de ver la vida, pero te darás cuenta de que al ponerla en práctica, tu vida toma un nuevo aire. Comienzas a sentir una fortaleza que nunca antes habías experimentado. Sobre todo, te brinda una sabiduría que para otros parece inexplicable.

Muchos te van a observar y pensar que quizás perdiste la compostura. Puede que ellos piensen que has perdido el sentido de la vida; *«¿Cómo puede pensar que esa mala situación en la que se encuentra es positiva?»*. Pero tú debes mantener la alegría y paz interna intactas a pesar de las situaciones. No hagas caso de lo que otros piensen de ti. Protege tu forma de pensar, tu paz interna. Comprende que todo lo que sucede tiene su momento para ser apreciado positivamente.

Nuestro trabajo es crecer. Aprender acerca de las situaciones en las que nos encontramos. Descubrir nuestra sabiduría a través de dichas situaciones y de la interacción con las otras personas. Entender que todo lo que nos rodea, todo lo que nos sucede y todas las personas que llegan a nuestras



# eduardoaborges.com

vidas están en nuestras experiencias para ayudarnos a crecer y ser mejores.

Unos años atrás, fracasaron mis negocios, me quedé sin dinero. Sin ninguna entrada económica. Vivía con un pariente en ese momento en el estado de la Florida. Le rentaba una habitación, para la que no tuve dinero por seis meses. Este pariente me echó a la calle. Perdí la mudanza, pues no tuve dinero para guardarlas en un almacén. Perder fue algo muy duro, porque por fallar en los negocios, le quedé mal a muchas personas que confiaron en mí. Eso me obligó a tomar una decisión controvertida. Con solo ciento treinta dólares para gasolina, tomé lo poco que me quedaba y salí hacia el estado de Oregon para iniciar una nueva vida. Llevaba varios años a la espera de poder mudarme al estado de Oregon. Estaba enamorado de su fauna y la vida tranquila que había experimentado en varios viajes en el pasado. Siempre que pensaba en vivir allí no tenía ningún pensamiento negativo. Aun así, debí enfrentar el quedar atrapado por varios años en el estado de la Florida. Pero ahí, todo salió mal para mí. Lo

## Libro de cortesía

negativo no fue el lugar geográfico, sino que la Florida, nunca estuvo en mis planes de progreso. Por eso todo fue un fracaso para mí. Claro que pensaba de forma negativa. Claro que mi actitud era incomprensible, por supuesto que todo lo que intenté terminó en fracaso sin importar con quien colaboraba.

El auto fue descartado por el mecánico para dicho viaje. Al hacer un cambio de aceite y filtro, en una tienda Walmart, la evaluación del mecánico determinó que las llantas debían ser reemplazadas, los limpiaparabrisas y una de las luces traseras debían ser reemplazadas. El encendedor del auto estaba inservible así que no tendría para cargar el celular y utilizar el GPS. Era un auto de transmisión manual y el embrague estaba dañado. Así que frente a altas temperaturas dejaba de funcionar hasta que la misma cambiase.

Tuve la encomienda de recorrer tres mil y treinta y tres millas, cerca de cuarenta y cuatro horas de viaje, sin mapa y sin GPS. Imprimí las direcciones, no el mapa y llegué a mi destino en solo tres días. Con un auto desahuciado por

# eduardoaborges.com

mecánicos, sin llantas apropiadas y limpiaparabrisas para ayudarme con las inclemencias del tiempo. Es decir, todo fue negativo en la Florida. Sin ganas de continuar. Me sentía humillado y la escasez económica no me daba la confianza de sentir que podía lograrlo ¿Cómo podría comenzar desde cero en Oregon?

Sin embargo, lo impredecible e increíble comenzó a suceder. El auto no tuvo ninguna complicación durante el viaje. Incluso, la segunda noche, estaba muy cansado así que detuve el auto y estacioné fuera de la carretera, en lo que asumí era tierra. Dormí por cerca de una hora y continué la marcha. Cuando comenzó a amanecer, me di cuenta de lo que sucedía. Lo que entendía esa madrugada que era tierra, en realidad era nieve. La oscuridad y el cansancio no me permitieron darme cuenta del detalle, pues me encontraba en el desierto de Wyoming. Las desgastadas llantas que suponían un peligro para mi travesía recorrieron cerca de setecientas millas de desierto con nieve negra (así se le llama a la nieve cuando se derrite en la carretera) en la carretera sin ninguna complicación.

## Libro de cortesía

¿Qué sucedió con el embrague? Por ser el mes de noviembre me favorecieron las bajas temperaturas. Nunca tuve problemas durante el viaje. De hecho, no tuve que enfrentar fuertes lluvias, las que experimenté fueron leves, así que no tuve dificultad con el limpiaparabrisas.

En cierto momento del viaje, ya estando a trescientas millas de mi destino final, me quedé dormido mientras manejaba. Algo de lluvia caía de manera constante. Al quedarme dormido no me percaté y el auto se desvió del carril. Una patrulla de la policía estaba justo detrás cuando sucedió y encendió sus sirenas para detenerme. Desperté del susto y me detuve en el carril de emergencia. Estaba asustado porque por falta de ingresos tampoco tenía el seguro del auto actualizado. El oficial revisó mi licencia y se percató que provenía del estado de la Florida. Solo miró el auto, preguntó si tenía familia en mi destino final ¿Qué sucedió? Solo me dio una advertencia verbal y me dejó continuar la marcha.

Pude haber tenido el peor accidente, o perder la vida

# eduardoaborges.com

quedándome dormido al volante, pero estaba muy positivo acerca de la mudanza al lugar en el que siempre quise vivir. Me quedé dormido manejando al lado de una patrulla, que en el momento justo, me despertó con su sirena. Es algo que aún me asombra.

¿Cuánto dinero gasté en el combustible del auto? Solo noventa y siete dólares. Ni un centavo más, ni uno menos. Nunca me percaté de ese detalle hasta llegar a mi destino. Recorrí tres mil treinta y tres millas desde el estado de Florida hasta el estado de Oregon con menos de cien dólares. Suelo contar esta historia una y otra vez en mis seminarios o a mis clientes de coaching porque me gusta comunicar mis ideas utilizando mi propia experiencia.

Quizás no te percares en el momento, de todo lo positivo que ocurre dentro de esa mala situación que estás experimentando. Debe ser una práctica. Cada vez te irás dando cuenta hasta que se vuelva obvio para ti. Verás lo positivo en medio de cualquier situación. Las personas

*Manual para una vida positiva y optimista*

## Libro de cortesía

pensarán que tienes suerte, pero no se trata solo de eso. Tus ojos y demás sentidos, serán conscientes de lo positiva que es tu vida. No te quedará otro remedio que ser un paranoico a la inversa.

## ÁNIMO

Una cita realmente poderosa sobre este tema que recibí de Tony Robbins realmente resonó conmigo y quiero compartirla contigo. Dice así:

*«Serás realmente alegre en la vida el día en que te des cuenta de que no importa lo que esté sucediendo a tu alrededor, ser otra cosa que alegre no lo hará mejor».*

Hay algo en esto que suena muy cierto, muy sabio, porque la estrategia óptima es ser alegre en cada situación. No importa lo malo que sea. No importa quien muera. Si te mantienes alegre, eso te llevará al mejor resultado posible. No vas a ganar nada por el miedo. No vas a ganar nada si te enojas. No vas a ganar nada sintiéndote herido o triste.

Eso no quiere decir que sea incorrecto sentir algunas de las emociones descritas arriba. Podrás sentir las, no podrás

## Libro de cortesía

detenerlas de todos modos. Sin embargo, cuando realmente puedes vivir desde este lugar de alegría, podrás sentir lo diferente que será tu vida. Tu existencia sería muy distinta si siempre estuvieras alegre, sin importar lo que sucediera. Se necesita fuerza y coraje para poder hacer esto. Por tanto, la mayoría de la gente no puede hacerlo. Es por eso que las personas son tan negativas y su desempeño en la vida es tan desorbitado. La razón es la falta de alegría.

Te garantizo que la calidad de tu vida será directamente proporcional a lo alegre que puedas permanecer sin importar lo que suceda a tu alrededor, especialmente en esos momentos muy negativos. Tienes que mantenerte positivo, debes mantener la esperanza. Solo hazlo. Hay algo positivo que puedes extraer. Esa es la realidad. Esa es la verdad. No es una ilusión.



## UN RETO

**P**ara ayudarte a entender este punto, te voy a compartir un ejercicio. Esto es algo que puedes hacer para entrenar tus músculos hacia el pensamiento positivo. Este es un ejercicio realmente desafiante, así que si puedes hacerlo con éxito, te aplaudo. Se llama «*El desafío de ser positivo por siete días*». Se ha hecho en muchos lugares ¿Qué significa esto? Significa que durante siete días consecutivos te comprometes a tener cero pensamientos negativos. Tú eliges cuando comenzar. Significa que todo lo que pienses serán solo pensamientos positivos.

Por supuesto, incluso si haces esta intención, los pensamientos negativos seguirán apareciendo. Eso está bien, pero tan pronto como lo notes y seas consciente de un pensamiento negativo, tan pronto como lo etiquetes, debes dejarlo caer en sesenta segundos y no pensarlo nuevamente. Cambia a otro pensamiento. Empiezas a pensar

## Libro de cortesía

en algo positivo acerca de la situación, o simplemente cambias el tema por completo y comienzas a pensar en otra idea o simplemente te distraes. Ya no te permitas pensar en ese pensamiento negativo. Luego, al surgir otro pensamiento negativo, un poco más tarde en el día, nuevamente, lo reconoces y tan pronto como lo hagas, dentro de sesenta segundos lo dejas caer y piensa algo positivo o encuentra distracción con algún otro pensamiento.

La idea es que hagas esto durante siete días seguidos. Deberás hacerlo perfectamente. Si surge un pensamiento negativo y te encuentras pensando en eso y al pasar otros cinco minutos, todavía tienes el mismo pensamiento, has fallado. Si pasan sesenta segundos y todavía tus pensamientos siguen repitiéndose, significa que has errado en el intento y deberás reiniciar todo el desafío desde cero.

Este es un desafío realmente difícil. Te animo a que pruebes esto porque es mucho más difícil de lo que parece si nunca lo has intentado. Cuando lo pruebes, te darás cuenta, en primer

# eduardoaborges.com

lugar, de cuantos pensamientos negativos tienes. Te sorprenderá. También te sorprenderá cuanto piensas en ellos, a pesar de que no son ingeniosos en absoluto. Te maravillarás de cuantos pensamientos sin recursos tienes en tu vida.

También te asombrará el potencial que tienes para dominar tu propia psicología. Cuando te convencas y digas: «¡Wao!, si puedo eliminar todos estos pensamientos negativos, si pudiera durar siete días seguidos con pensamientos positivos». Luego te vas a convencer y pensar: «¡Wao!, ese es un cambio potencialmente poderoso y el que puedo continuar durante toda mi vida ¿Cómo afectaría eso en mi trabajo? ¿Cómo afectaría eso mis relaciones, mi vida familiar, mi situación económica, mi salud?».

Lo vas a ver. Si realmente logras pasar siete días, te lo vas a demostrar a ti mismo. Esos siete días probablemente serán algunos de los mejores días que hayas tenido en tu vida hasta ahora. Porque cuando piensas positivamente durante siete días seguidos... ¡Guau! Lo vas a sentir. Solo te hará sentir increíble. Probablemente también lograrás muchas cosas.

## Libro de cortesía

Probablemente vas a ser muy creativo en ese período de tiempo. Sigue adelante y pruébalo. Mira qué bien puedes hacer. Observa como te transformarás en una persona positiva.

Solo así entenderás el optimismo. Solo así podrás ser optimista.

## EL OPTIMISMO

**D**ebemos cuestionarnos; ¿por qué el optimismo es algo que debería importarnos? ¿Qué tiene de importante? Una gran parte de mi tiempo lo ocupo en leer. Recuerdo que hace un tiempo atrás me topé con el trabajo del doctor Martin Seligman. Es uno de los líderes del movimiento de psicología positiva en este momento. Publicó un trabajo seminal hace treinta o cuarenta años. Divulgó este brillante trabajo e incluso publicó un libro llamado: *Optimismo aprendido*.

Dr. Seligman, llevó una amplia investigación sobre cómo funciona el optimismo en la vida de los seres humanos. Observó los efectos del optimismo en los negocios, en el lugar de trabajo, en situaciones sociales y en nuestra vida privada. Observó todas las diferentes variables involucradas. Realmente lo desglosó, hizo la investigación y encontró formas de construir el optimismo.

## Libro de cortesía

Mucha de la información que te comparto aquí proviene de dicha indagación. Una de las cosas que encontraron los investigadores es que el optimismo es importante para el éxito en la vida. Las personas que son más optimistas tienen más éxito ¿Por qué esto es así?

Creo que la razón es que, en última instancia, se reduce a la persistencia. Cuando puedes mantenerte optimista puedes continuar con el proceso. Eres capaz de seguir el camino y puedes superar muchos más obstáculos que una persona pesimista. Simplemente ves más oportunidades.

Intentas más cosas. Cuando eso sucede, ¿qué crees que ocurre?, ¿eso te hace más exitoso o eso te hace menos exitoso?, ¡correcto! ¿Cómo es posible que no tengas éxito si eres super, super persistente, si tienes mucha esperanza, si estás dispuesto a probar todas las vías, si estás dispuesto a hacerlo todo, si estás dispuesto a probarlo todo? Aún sigo esperando, y aún sigo feliz, sigo siendo alegre, sigo teniendo confianza.

# eduardoaborges.com

¿No es algo que te gustaría tener como rasgo personal? Sé que suena increíble, puedo ver todos los diferentes lugares de mi vida en los que he fallado, donde me he desviado, donde no pude hacer todo lo que quería con mis ejercicios o con mi nutrición, o con mi trabajo o mi carrera, algún proyecto que comencé, cosas que postergué, gente a la que le fallé. Puedo ver que si hubiese sido más optimista en dichas situaciones, habría podido avanzar un poco más.

A veces, eso es todo lo que se necesita, solo un poco de empuje extra, un obstáculo adicional que atraviesas y luego obtienes un nuevo resurgimiento. Algo como el segundo viento de motivación, y luego eso te lleva a través del camino. Mientras tanto, necesitas ese optimismo. Algunas de las personas más exitosas que encontrarás en el mundo, en algunas de las corporaciones y compañías más grandes, son extremadamente optimistas. Hicieron estudios sobre esto y en realidad lo demostraron.

## Libro de cortesía

Muchas empresas comenzaron a utilizar esta investigación y comenzaron a hacer pruebas a sus empleados. Cuando contrataban empleados, miraban y probaban específicamente al empleado no en sus habilidades técnicas, pero evaluaban al empleado en su perspectiva de la vida y su nivel de optimismo.

Comenzaron a contratar personas que fueran más optimistas. Por ejemplo, hicieron esto en la industria de seguros de vida. Lo que descubrieron es que, por ejemplo, para los vendedores, el optimismo es uno de los factores principales, uno de los factores críticos para el éxito de sus ventas.





## EL VENDEDOR SONRIENTE

**L**o que descubrieron es que los vendedores de una compañía de seguros de vida, por ejemplo, los que superan en ventas a los demás, suelen ser los más optimistas ¿Por qué esto es así? Porque vender seguros de vida requiere mucho optimismo. Tienes que hacer muchas llamadas en frío, tienes que estar ahí afuera hablando con clientes y prospectos.

Todo ese proceso puede ser muy desmoralizador si sales y llamas a un cliente y ese cliente te rechaza diciendo:

## Libro de cortesía

«No, no estoy interesado en su oferta». Luego, obtienes un segundo cliente que te dice: «No» y un tercer cliente, y un cuarto cliente con la misma negativa. Luego de diez clientes, la mayoría de nosotros, la mayoría de la gente normal estaría tan desmoralizada que diríamos: «¡A la mierda! Este negocio de llamadas en frío no funciona. Es muy doloroso, me rechazan demasiado».

Nos lastimaría tanto que dejaríamos de trabajar porque supondremos que debido a que obtuvimos diez rechazos, seguiremos recibiendo rechazos. La persona optimista recibirá diez rechazos y dirá: «Recibí diez rechazos, pero este undécimo... este undécimo que debo llamar, podría ser el indicado».

Efectivamente, hace esa undécima llamada y lo logra. Obtiene su éxito, y luego simplemente construye, construye, y construye sobre sí mismo. Esto es realmente muy práctico, puedes ver esto en los números de ventas de los mejores vendedores del país. Debes ser muy optimista si estás haciendo ventas de llamadas en frío.

# eduardoaborges.com

Puedes ver como esto podría traducirse y aplicarse a algo que estás haciendo en tu vida ¿Con cuántos proyectos te has desviado? ¿Cuántas dietas? ¿Cuántas cosas sabes que necesitas hacer pero, no las haces porque te dices a ti mismo que no van a funcionar? ¿Qué has intentado pero, que nunca va a suceder? Estás siendo pesimista. Ser optimista es excelente para tu nivel de éxito y nivel de rendimiento. Creo que también es bueno porque te hace sentir bien. Cuando eres optimista, te sientes mejor. Eres más alegre. Esto ayuda a evitar cosas como la depresión, los episodios depresivos. A nadie le gusta estar en esos agujeros, ¿verdad?

# Libro de cortesía

## SOLO PUEDE MEJORAR

¿Qué es el optimismo en última instancia? Si definimos optimismo, es básicamente una perspectiva esperanzadora del futuro. Si crees que tu futuro va a ser mejor que el actual, serás optimista, tendrás esperanzas. Vienen cosas buenas.

Si esperas que te lleguen cosas malas en el futuro, estarás deprimido. Vas a estar triste y miserable. Vas a tener miedo. Esa es la diferencia real.

Una de las brillantes conclusiones que el Dr. Seligman reveló en su investigación, fue que la diferencia entre el optimismo y el pesimismo (porque estudió las dos caras de esta moneda) se halla en el estilo explicativo de ambos polos. Es la forma en que explicas y la manera en que le das sentido a las cosas que te están sucediendo en la vida.

Dicho de otra forma, no es cuestión de que la persona pesimista y la optimista no enfrenten el mismo desafío, ambas se enfrentan exactamente al mismo reto, pero la pregunta es qué tipo de significado le asignan. Todo está en los significados que asignan a las cosas.

Una persona optimista tendrá la misma mala situación, obtendrá esa misma rueda pinchada en el camino al trabajo, pero le asignará una explicación diferente, un significado diferente al que le daría una persona pesimista.

# Libro de cortesía

## ¿PARA SIEMPRE?

**H**ay tres diferentes tipos de estilo explicativo que conducen al optimismo o al pesimismo, así que vamos a repasar los mismos. El primero es la permanencia ¿Qué tan permanente es el problema? Digamos que te pinchas una rueda ¿Qué tan permanente es ese problema? ¿El problema durará para siempre? Un optimista dirá: *«Es solo una rueda pinchada. En el gran esquema de mi vida, no significa nada. Es solo un neumático pinchado, lo arreglaremos en unas horas ¿A quién le importa? Mañana no será un problema».*

¿Qué pasa con el pesimista? El pesimista comenzará a decir: *«¡Dios mío, me pinché la rueda! ¿Cómo voy a arreglar esto? ¿Cuánto tiempo llevará arreglarlo?»* En la mente del pesimista esta situación se construye como si fuera a durar toda su vida. Parece que es algo que va a ser permanente. Nunca se va a arreglar.

# eduardoaborges.com

Tal vez una rueda pinchada no es el mejor ejemplo de eso. Creo que la mayoría de las personas racionales dirían que una llanta pinchada se puede reparar con bastante rapidez ¿Qué tal algo como un divorcio? ¿O una ruptura en una relación?

Una persona optimista diría: *«Sí, rompí. Realmente amo a esa persona. No trabajé, pero hay muchos peces en el mar. Saldremos por ahí. Esta es solo una relación. Voy a tener muchas, muchas relaciones en toda mi vida. En el gran esquema de las cosas, no es un problema permanente».*

El pesimista, ¿qué hace? Él mira el final de esa relación como el final de su vida. Piensa que se volverá soltero y miserable por el resto de su vida. Probablemente va a morir solo. Nadie lo ama. Será así para siempre. Es permanente.

Cuando crees que un problema es permanente, no deseas tomar ninguna medida para cambiarlo. Eres totalmente impotente, eres totalmente una víctima. Ahora no

*Manual para una vida positiva y optimista*

## Libro de cortesía

tiene nada que esperar. Sin embargo, el optimista espera una buena relación en unos pocos meses. El pesimista espera ser miserable por el resto de su vida.



¿Quién se va a sentir mejor? ¿Quién va a salir y ser más ingenioso? Bastante claro, ¿verdad? Qué tal el siguiente punto: la omnipresencia. Este es el segundo estilo explicativo. Con esto, nos podemos formular la pregunta: «¿Esto va a socavar todo?» ¿Cuán generalizado es el problema?

Si se te pincha una llanta, ¿qué tan penetrante es? ¿Cuánto afecta a cada categoría de tu vida? Un optimista dirá: *«Bueno, es solo una rueda pinchada. Todo lo que realmente me afecta es el ahora, mi hoy. Tal vez llegue tarde al trabajo y extrañaré algo en el trabajo. No es el fin del mundo. El resto de mi vida no se ve afectado. Mi relación es genial, no se ve afectada. Mis pasatiempos son geniales. Mi salud es excelente, totalmente inalterada. Solo esta pequeña categoría de vida se ve afectada por esta llanta pinchada: mi trabajo. Con todo y eso, todavía es limitado. No es que vaya a perder mi*

## Libro de cortesía

*trabajo solo por eso». Ese es el optimista.*

¿Qué piensa el pesimista? El pesimista comienza a difundir esto, es como el cáncer. Comienza a extenderse. Lo que debería haberse clasificado como un problema de un momento, se convierte en un problema de toda la vida.

Ahora, de repente, un neumático desinflado y comienzas a pensar: *«Bueno, un neumático desinflado significa que voy a llegar tarde al trabajo. Si llego tarde al trabajo, me gritarán allí. Eso me pondrá de mal humor. Volveré a casa y luego estaré de mal humor y llegaré tarde a cenar. Entonces mi esposo (o esposa) me va a gritar y vamos a volver a pelear. Por eso, no podré ir al gimnasio. Los niños van a estar molestos».*

Simplemente se extiende y, básicamente, toda su vida ahora ha sido contaminada por un fenómeno muy simple, que fue un pinchazo de llanta. También podemos ver cuán significativo es esto. Cuán ingeniosa es la persona optimista

*Eduardo A Borges*

---

# eduardoaborges.com

que puede limitar el problema y contenerlo dentro de un área pequeña. Sin embargo, para el pesimista, literalmente es como el cáncer. Si puede contener ese cáncer, está mucho mejor que dejar que se propague por todo el cuerpo.

# Libro de cortesía

## ¿ES PERSONAL?

**E**l tercer punto del estilo explicativo es la personalización. Lo que hace el optimista es que, cada vez que hay un problema, tiende a decir que no es responsable del problema. Sin embargo, si sucede algo bueno tiende a atribuirse el mérito.

En esta situación, si hay una rueda pinchada, dirá: *«Mala suerte. Conduje sobre un clavo y me pinché un neumático. No es problema. No fue mi culpa»*. Si sucede algo bueno, como si recibe un ascenso, entonces hará lo contrario. Él va a decir: *«Sí, me dieron la promoción. Me ascendieron porque hice mi trabajo. Salí, trabajé como loco todo un año, superé mis cifras de ventas. Ahora tengo esta increíble promoción. Eso fue todo»*. Eso es lo que hace un optimista.

¿Qué hace un pesimista? Un pesimista hace lo contrario de eso. Eso significa que cuando hay este neumático

# eduardoaborges.com

desinflado, el pesimista lo mirará y dirá: *«Maldita sea, ¿por qué no tuve más cuidado? Debería haber sido más cuidadoso y no haber pasado por ese clavo»*. En su mente, se culpa a sí mismo.

Lo contrario es que cuando le sucede algo positivo, tiende a ser humilde. Él recibe esa promoción y dice: *«Bueno, sí, obtuve esa promoción. Claro, trabajé durante un año, pero al final, cualquiera podría haber obtenido esa promoción. No era realmente yo. Somos una empresa. La compañía necesitaba a alguien, y yo fui el único que cumplió con los requisitos. No puedo tomar crédito por esa promoción. Realmente fue el momento adecuado, la situación correcta. Nada que ver conmigo»*.

No ha invertido en cosas positivas. Este es otro factor distintivo realmente grande entre las personas de pensamiento positivo y las personas de pensamiento negativo. Puedes ver cuanto afecta esto tu voluntad de salir y tomar medidas en el mundo.

## Libro de cortesía

Cuando crees que eres responsable de todo lo que es bueno y no eres tan responsable de todo lo que es malo, entonces quieres salir y actuar. Te sientes esperanzado. Si estás pensando lo contrario, entonces no quieres actuar. Te sientes miserable. Te estás golpeando a ti mismo, te sientes culpable todo el tiempo.



## ¿QUÉ HAY DE TI?

**L**a pregunta es, en última instancia, ¿cuál es tu estilo explicativo? De hecho, puedes hacer la prueba de esto si deseas. Existen análisis que te evaluarán en los diferentes niveles de tu estilo explicativo. Entonces puedes hacer algo para mejorarlo.

Las preguntas son; ¿qué tan optimista eres sobre tu futuro? ¿Qué opinas sobre tu futuro en este momento? ¿Tienes esperanzas para el próximo mes? ¿Estás emocionado por todo lo que te va a pasar en los próximos seis meses? ¿Qué

## Libro de cortesía

tal el próximo año? ¿Qué tal en la próxima década? ¿Estás emocionado por la próxima década de tu vida?

Si no estás excitado, no estás siendo muy optimista. Eso es algo que se puede modificar. Esto es algo en lo que se puede trabajar con algunas pequeñas técnicas. En realidad, te voy a dar una gran técnica en este momento, que te ayudará a cambiar esto. Si no eres optimista, esto te será de gran ayuda. Si eres optimista, esto te llevará al siguiente nivel.

El punto clave que quiero que tengas claro es que el optimismo se puede avivar, como un incendio. Tienes una fogata y se está apagando entonces, puedes soplar aire, puedes encenderla más y se encenderá.

Eso es lo que puedes hacer con tu optimismo. En este momento, tal vez te sientes en un nivel de referencia, donde no eres demasiado pesimista sobre tu futuro, pero tampoco estás demasiado emocionado. Lo que te recomiendo que hagas es el siguiente ejercicio.



# eduardoaborges.com

Toma de tu diario, una hoja de papel, algo donde puedas escribir. Quiero que escribas enumerando treinta cosas harás el próximo año y que te entusiasmen. Treinta cosas por las que estás super, pero super emocionado.

Tal vez sean esas vacaciones que quieras tomar. Tal vez es en esa relación en la que esperas entrar. Tal vez sea esa promoción en el trabajo que vas a obtener. Tal vez estás eliminando todas las deudas de tu tarjeta de crédito. Tal vez es comenzar ese nuevo negocio tuyo, o comenzar el proyecto soñado o perder algo de peso. Tal vez sea el mudarte a ese terreno que tanto deseas o tal vez sea que tus sueños es mudarte a ese país que visitaste y te robó el aliento por todo lo bueno que viste.

Sea lo que sea, comienza a escribirlo. Sé lo más específico posible. Treinta cosas que te entusiasman y quieres lograr el próximo año, eso que realmente te motiva. Intenta concentrarte en las que te emocionan. Esto es simple, ese es todo el ejercicio.

## Libro de cortesía

Siéntate y haz esto, tómate veinte minutos o lo que sea necesario para escribirlas todas. Fíjate como te sientes. Observa como te sientes ahora, antes de hacer el ejercicio. Quiero que notes como te sientes después de terminarlo.

Si eres como yo, te sentirás mucho más optimista. Te sentirás lleno de energía, te sentirás feliz, te sentirás vivo, sentirás que hay algo en tu vida.

Tu futuro ahora es brillante y está justo aquí ante tus ojos. Lo has articulado, lo has expuesto muy claramente. Está justo delante de ti. Te recomiendo que hagas este ejercicio más de una vez. Hazlo ahora, pero también continúa haciéndolo durante toda tu vida. Continúa haciéndolo. Hazlo al menos una vez al mes.

Hazlo incluso una vez a la semana, porque te conectará de nuevo con las cosas que te interesan. Tu mente va a tener una lluvia de ideas y crear nuevas cosas para agregar a esa lista. Puedes tener una lluvia de ideas sobre lo que

# eduardoaborges.com

vas a hacer durante todo el año, pero también puedes localizarlo y puedes acortar el plazo, como el próximo mes, o incluso lo que va a suceder durante el año, la semana que viene, o incluso hoy.

Incluso hoy, puedes hacerlo ¿Cuáles son las cinco cosas que te entusiasman hoy? Si haces ese ejercicio por la mañana, solo durante dos o tres minutos, pregúntate: ¿cuáles son las cinco cosas que te entusiasman hoy?

Probablemente te llevará solo dos minutos hacer eso. Vas a estar mucho más entusiasmado con tu día. Serás mucho más optimista. Te será inevitable apreciar más la alegría.

Lo sé, la alegría y la felicidad son conceptos difíciles de definir. Pueden tener diferente significado para cada persona. Al banquero le hace feliz saber los millones que tiene. Al vagabundo le hace feliz saber que tiene algo que comer o un lugar seguro para dormir. A los niños les hace feliz obtener el juguete que tanto desean. Al anciano le hace feliz

## Libro de cortesía

tener compañía para no sentirse solo. En fin, la felicidad es una experiencia distinta para cada persona, pero si te fijas en los ejemplos que he mencionado, cada uno de ellos la podría apreciar mejor siendo optimistas respecto a eso que desean alcanzar. La felicidad y la alegría requieren unos pasos o valores para poder ser apreciadas. Cada paso o valor te llena y lleva a una diferente dimensión de apreciación por la vida. Exploremos el proceso que nos ayuda a apreciar la felicidad.

## CÓMO SER FELIZ

**V**oy a enumerar una serie de pasos para poder explicar mejor a qué me refiero cuando hablo de la felicidad.

### LA GRATITUD

El primer paso es la gratitud. De hecho, se han realizado estudios sobre esto y la gratitud es una técnica realmente excelente para crear felicidad sostenible. La forma más simple de practicar la gratitud es tener un diario de gratitud e invertir consistentemente cinco minutos cada mañana anotando cinco o diez cosas por las que estás agradecido en tu vida.

Podría ser algo por lo que agradeces hoy pero que sucedió hace años, como tus padres o tu educación universitaria, o algo por lo que estás agradecido que te sucedió hoy o el otro día. Pueden ser cosas grandes o cosas pequeñas.

## Libro de cortesía

La cuestión es que los seres humanos tienen esta tendencia hacia lo que se llama *adaptación hedónica*. Esto significa que es difícil para nosotros ser felices porque cualquier cambio externo en nuestra vida, como por ejemplo; encontrar mil dólares aparecidos aleatoriamente, nos hará sentir emocionados en ese momento. Sin embargo, luego de un tiempo, una semana o un mes a partir de ese instante, ya no sentiremos esa felicidad porque nos hemos adaptado a esa diferencia.

Los seres humanos somos muy buenos para adaptarnos a los cambios y circunstancias positivas o incluso a las negativas. Se han realizado muchos estudios sobre esto con ganadores de la lotería. Lo que descubrieron es que después de un año, el nivel de felicidad regresó a donde estaba.

Entonces, la gratitud es una excelente manera de cambiar el rumbo de tu vida. Se trata de pensar en las cosas que aprecias y ser más agradecido por todas las cosas buenas de tu vida. La felicidad es un juego mental. Debes comenzar a cambiar tu enfoque de todas las cosas negativas que ocurren

# eduardoaborges.com

ahora en tu vida, a todas las cosas positivas que hay también en ella.

¿Estás agradecido por el país en el que vives? ¿Con qué frecuencia piensas en eso? ¿Estás agradecido por la ciudad en la que estás? ¿Estás agradecido por la familia que te crió? ¿Estás agradecido por los amigos que tienes? ¿Estás agradecido por el hecho de que puedes pagar tus facturas? ¿Estás agradecido por el hecho de que tienes comida? ¿Estás agradecido por el hecho de que tienes tu novio o novia? ¿De qué estás agradecido? Haz un balance de esas cosas.

Si nunca has hecho este ejercicio, descubrirás algunas cosas increíbles cuando realmente te sientes y lo hagas. Obliga a tu mente a regresar y pensar en estas cosas conscientemente y articularlas. Esa es una muy buena estrategia.

De hecho, en esos momentos donde nada parece tener sentido, debes regresar a tu diario de agradecimiento y comenzar a leer todo lo que has apuntado. Te darás cuenta como cambia tu vibra y percepción al darte cuenta lo grandiosa

# Libro de cortesía

que ha sido tu vida y que por ende, no hay razón de perder la cordura ante la adversidad.

## OPTIMISMO

El siguiente punto es el optimismo. Ya lo mencionamos y explicamos en las páginas anteriores lo que significa, así que seré breve. Sé más optimista. Este no es un concepto abstracto. En realidad, hay una forma práctica de ser más optimista. Con optimismo, descubrí que uno de los mejores ejercicios es escribir en un diario. Una vez más, puedes hacer un ejercicio de cinco minutos por la mañana. Siéntate y pregúntate: *«¿Qué haré el próximo año que me hace sentir entusiasmo? ¿Qué haré durante la próxima semana que me hace sentir entusiasmo? ¿Qué haré en los próximos cinco años que me empuje a sentir entusiasmo?»* Puede suceder en la microescala desde lo que estás haciendo hoy, hasta lo que estarás haciendo en una semana, hasta la escala macro de lo que hagas en cinco años o lo que estarás haciendo en diez años.



# eduardoaborges.com

Se trata de establecer una expectativa positiva para tu futuro. Cuando te sientas bien con tu futuro, te comprometes a buscar la forma de realizarlo. Te vas a sentir feliz. Puedes hacer esto por la mañana con tu diario o puedes hacerlo cuando estés en la ducha o durante todo el día cuando estés sentado en el tráfico o parado en una fila esperando tu frappuccino de Starbucks, solo piensa en lo que haces. Sentirás entusiasmo.

Mientras lo realizas, en realidad estarás estableciendo metas. Establecer objetivos es un punto más abajo en la lista y voy a describirlo más adelante.

Entonces, construir ese nivel de optimismo es una excelente manera de sentirse más feliz.

## NO PENSAR DEMASIADO

El siguiente punto es no pensar demasiado. Muchos de nosotros siempre estamos pensando, algunos más que otros,

## Libro de cortesía

pero si usted tiende a ser el tipo de persona cuya mente siempre gira y corre, debe tener cuidado con eso. A veces, vas a analizar demasiado las situaciones y te meterás demasiado en la cabeza y te sentirás en desconexión de tu propio cuerpo. No vas a estar en el momento presente. Te vas a preocupar por el pasado o te vas a preocupar por el futuro. La felicidad se trata de estar en el presente. Entonces, tienes que calmar tu mente. Tienes que detener ese proceso.

Lo más probable es que si estás pensando en algo sin pausa y frecuentemente, no estás pensando en ello de una manera positiva. Estás pensando en ello de forma negativa. Tienes estos pensamientos negativos automáticos y estas tormentas de pensamientos negativos, debates y argumentos en tu mente no te hacen sentir satisfecho.

Tienes que cortar eso. Las buenas formas de eliminarlo son a través de diversas técnicas, desde escribir un diario hasta visualizar, pasando por la terapia y la meditación. Por lo tanto, hay muchas maneras diferentes en que

puede intentar dejar de pensar demasiado.

## ELIMINAR ADICCIONES

El siguiente punto es eliminar las adicciones. Me parece que las adicciones te roban cualquier posibilidad de felicidad en la vida. Voy a definir la adicción en un segundo porque es una definición más grande de lo que inicialmente piensas. Las adicciones son como curitas sobre tu infelicidad en la vida. Es como un pequeño parche rápido, que cubre la desdicha en tu vida con un pequeño golpe de placer, pero este no es un tipo sostenible de felicidad. En última instancia, te hace sentir vacío y culpable.

Por adicciones, me refiero a cosas como las obvias, incluidas las drogas, el alcohol y el tabaquismo, y otras formas más sutiles de adicciones, como la televisión, las compras compulsivas, los juegos de azar, el sexo, los chismes, el pensamiento negativo e internet. Estas son conductas compulsivas que estás haciendo. Están destruyendo

## Libro de cortesía

tu vida. Si tienes una adicción, entonces conoces el ciclo de culpa de arriba y abajo y la montaña rusa en la que estás. En última instancia, no es nada agradable.

No puedo olvidarme de incluir la comida. La comida es un gran punto de adicción y uno que personalmente tuve que superar. Cuando eres adicto a la comida, lo que sucede es que tienes un día negativo en el trabajo y luego al regresar a la casa solo quieres tragar algo de comida porque esa comida te da un gran placer para enmascarar el día horrible que tuviste en el trabajo. Lo enmascara, pero realmente no te da felicidad.

Lo que quieres hacer es desenganchar tu vida de estas adicciones. Para hacer eso, necesitas hacer algo de trabajo. En primer lugar, identifica cuales son tus adicciones. Sé honesto con las mismas. Entonces comienza a alejarte de ellas.

La mejor manera que he encontrado para librarte de una adicción es, en primer lugar, crear una razón muy fuerte

# eduardoaborges.com

por la que lo estás haciendo. Para mí, la razón sería que no quiero tener ningún mono en mi espalda y quiero vivir un tipo de vida muy poderoso. No puedo hacer eso cuando tengo adicciones.

La salud también puede ser una razón muy importante. Muchas de estas adicciones crean mala salud, como fumar y comer en exceso.

La otra razón por la que es posible que desees deshacerte de una adicción es para que sientas felicidad y este cumplimiento que se produce cuando no eres adicto a nada. Es asombroso.

El otro punto que quería plantear acerca de cómo dejar las adicciones es crear algo positivo para reemplazar la adicción. No solamente dejes de comer en exceso o fumar, reemplaza eso con un hábito positivo. Entonces, tal vez ahora en lugar de fumar, trotas un poco. Quizás ahora, en lugar de comer en exceso, escribes un poco. Reemplázelo con algo positivo.

# Libro de cortesía

## CONSTRUIR RELACIONES PROFUNDAS

El siguiente punto es construir relaciones profundas. Los humanos, incluso los más introvertidos, somos criaturas muy sociales y las relaciones son una fuente de felicidad muy profunda y satisfactoria. De hecho, en culturas que no son materialmente exitosas, pero que sí tienen conexiones familiares ricas y conexiones sociales ricas, tienen como resultado, personas más felices. Los niveles de felicidad en ciertos países, en los que podrías pensar que son bajos, por su nivel de pobreza, son en realidad muy altos. Estos tienen una sociedad más interconectada. La gente está más conectada.

En Occidente y América, tendemos a estar desconectados. Tendemos a tener esas relaciones más superficiales de Facebook en lugar de esas relaciones personales cara a cara. Entonces, la clave aquí no es la cantidad, sino la calidad.

# eduardoaborges.com

Desarrolle unas pocas, tal vez cinco relaciones (a lo sumo), realmente profundas y de alta calidad. Concéntrese en ellos e invierta tiempo y energía en ellos. Evite las relaciones superficiales que solo tienden a abrumarlo y distraerlo porque realmente no contribuyen mucho a su vida, en términos de felicidad.

## SABOREA LAS ALEGRÍAS DE LA VIDA

El siguiente punto es saborear las alegrías que te presenta la vida. Este punto es realmente interesante. Encontré que esto es realmente poderoso para mí. Siempre estoy tan apurado. Creo que la mayoría de nosotros estamos tan frenéticos que vivimos así las veinticuatro horas del día, pero lo hacemos como si estuviéramos en un ciclo de veintisiete horas. Entonces, siempre estamos frenéticos, agotados, corriendo y haciendo cosas como una gallina con la cabeza cortada. Al hacerlo, nos olvidamos de reducir la velocidad y saborear las cosas buenas que ya son parte de nuestras vidas. Estas son generalmente cosas mundanas.

## Libro de cortesía

Por ejemplo, para mí, es solo disfrutar de una comida. Muchas veces, estoy tan ocupado que simplemente comeré una comida. No lo disfrutaré. Sin embargo, cuando sigo este principio de saborear las alegrías de la vida, diré: *«¿Sabes qué? Voy a calmarme y darme cinco minutos para disfrutar realmente de esta buena comida que preparé para mí»*. Cuando hago eso, me siento bien. Eso es felicidad. Entonces, si recuerdo hacer eso todos los días y tengo dos o tres comidas al día, son dos o tres momentos en mi vida, muy consistentemente, que me siento mucho más feliz.

Este concepto se aplica no solo a las comidas, sino a todas las personas en tu vida, a quienes amas. Se aplica a tu familia, a tu cónyuge, novio o novia. Disfruta tus momentos con ellos.

Esto se aplica a la naturaleza. Aprecia la naturaleza un poco más. Cuando estés conduciendo al trabajo por la mañana, aprecia el amanecer. Cuando estés conduciendo desde el trabajo hasta tu casa, aprecia el atardecer. Valora eso. Aprecia la naturaleza.



# eduardoaborges.com

Valora todas las cosas pequeñas y todas las maravillas que tenemos en nuestras vidas. Simplemente saboréalalas. Disfrútalas. No permitas que la rapidez con la que vive la sociedad te afecte y desconecte de todo lo que es valioso en realidad.

## MEDITACIÓN

Lo siguiente es la meditación. La meditación es una técnica realmente efectiva siempre y cuando desarrolles un hábito todos los días. Me gusta meditar al menos veinte minutos todas las mañanas. Si desarrollas ese hábito, entonces vas a calmar tu mente. Vas a calmar esos pensamientos negativos automáticos. Te vas a volver pacífico. Vas a dejar de preocuparte por el pasado y el futuro. Simplemente te volverás muy tranquilo, centrado y con los pies en la tierra nuevamente. Eso se extenderá, más allá de esos veinte minutos de meditación, en todo el día y mejorará toda tu vida. Entonces, la meditación es un hábito increíble para desarrollar y tengo otro libro que describe exactamente cómo hacerlo.

# Libro de cortesía

## APRENDE A FLUIR

El siguiente punto es la fluidez. La fluidez es el estado de estar en el momento y en la zona. Se trata de estar totalmente comprometido y totalmente enfocado y tan absorto en esa actividad que ya no estás pensando en nada más y ya no eres consciente de ti mismo. A este tipo de estado se ingresa generalmente cuando haces algo que es bastante desafiante, pero que también coincide con tu nivel de habilidad. Entonces, si tu nivel de habilidad es alto y lo que estás haciendo es desafiante, entonces puedes poner tu energía creativa en ello y puedes alcanzar un estado de absorción total.

Esto puede suceder cuando estás tocando un instrumento musical. Esto puede suceder cuando practicas un deporte. Esto puede suceder cuando realmente te estás presionando en el gimnasio. Esto puede suceder cuando estás en el trabajo y realizando un proyecto que realmente te apasiona. Tal vez sucede cuando estás escribiendo. Tal vez

# eduardoaborges.com

sucede cuando estás dando un discurso o una presentación. Estás totalmente en la zona y quieres crear más de estas experiencias para fluir.

¿Cómo haces eso? Una es no realizar múltiples tareas. Date tiempo para concentrarte. Elimina las distracciones. Date al menos una o dos horas de tiempo en las que puedas estar totalmente absorto en algo. Cada vez que te interrumpen, pierdes tu estado de fluidez. Por lo tanto, desea poder concentrarte sin interrupciones.

La segunda forma es desarrollar competencia en algo. Tienes algo en tu vida que estás tratando de dominar y quizás tengas la experiencia técnica que estás desarrollando. A medida que se desarrolla esa experiencia se te hace más fácil ingresar al flujo. Por ejemplo, si nunca has tocado la guitarra e intentas ir a tocar la guitarra en este momento, no vas a estar en la corriente porque no sabes tocar. No tienes suficiente experiencia. Una vez que seas realmente bueno tocando la guitarra en un par de años, entonces realmente lo disfrutarás

# Libro de cortesía

y entrarás en un estado de fluidez. Incluso, cuando estés tocando una canción complicada porque tienes el nivel de habilidad para hacerlo. Entonces, asegúrate de que hay algo que estás dominando en tu vida.

## METAS Y PROPÓSITO DE LA VIDA

El último punto es tener metas claras y un propósito de vida. Ten algunas metas en tu vida. Establece algunos objetivos grandes y ambiciosos. La mente humana es una máquina de búsqueda de objetivos. Estamos diseñados para buscar metas, ya sea en el trabajo, en una relación, o en un gran propósito que se logrará dentro de un año o en una pequeña meta que se logrará mañana. Somos criaturas orientadas a objetivos. Por lo tanto, ten objetivos que establezcas y que puedas revisar constantemente.

Aún más importante, ten un propósito de vida. Ten algo de lo que se trata tu vida que está fuera de ti mismo y en el que estás teniendo algún tipo de impacto. Esto proba-

# eduardoaborges.com

blemente esté relacionado con tu carrera. Ten una carrera que te apasione mucho y con la que estés haciendo algo positivo, algo que sea realmente significativo para ti. Debe cuestionar qué es lo más significativo para ti en la vida y luego asegurarse de que su carrera esté alineada con eso. Cuando tengas esto en su lugar, serás muy feliz.

Es lo que hago como coach, seguir mi propósito y ayudar a otros a conectarse con el suyo. No solo a través de secciones de persona a persona, sino también a través de mis escritos, seminarios presenciales y los que he creado para ser consumidos en línea.

Entendamos todo lo importante sobre cómo desarrollar un pensamiento positivo. Creo que es muy fácil hablar sobre el pensamiento positivo, volverse filosófico sobre el pensamiento positivo. Ensalzar las virtudes del pensamiento positivo. Todos sabemos que queremos ser más positivos, pero luego volvemos a nuestro ritmo y nosotros seguimos siendo seres negativos, críticos, seres preocupados. Los seres estresados

# Libro de cortesía

que siempre hemos sido.

¿Cómo haces esto realmente? Lo que te voy a compartir es que este es un tema muy avanzado. Muy pocas personas en la vida tienen una actitud verdaderamente positiva. De las personas que lo hacen, muchas lo tienen tal vez porque fueron muy afortunados con la forma en que fueron criados, o porque tenían muy buena genética.

## JUEGA TUS CARTAS

**L**a genética es un factor en tu felicidad y un punto de ajuste del estado de ánimo. Alrededor del cincuenta por ciento es genético, por lo que también puede ser un factor importante. En definitiva, todo lo que nos importa es lo que podemos controlar. Dejando la genética de lado, tienes que jugar con las cartas que te repartieron. Cualesquiera que sean las cartas que recibiste, ¿cómo sacas lo mejor de ellas?

¿Cómo se crea una actitud positiva? No importa cuán terrible sea tu genética, o dónde se hallen tus antecedentes familiares o cualquier tipo de incidentes y traumas que hayas tenido en tu vida, es posible crear una actitud positiva muy fuerte con las circunstancias que tienes a la mano.

En última instancia, tengo que ser honesto contigo, no es algo que solo vas a obtener al ver un video o leer un libro.

## Libro de cortesía

Deja de burlarte de ti mismo. Sobre el pensamiento positivo, la gente dice: *«Bueno, el pensamiento positivo es tan aireado... es solo una ilusión».*

El pensamiento positivo pueden ser cosas muy duras y tangibles. El único problema es que casi nadie lo aborda de esa manera. Nadie es muy riguroso sobre su actitud positiva. Aquí voy a detallar lo que realmente se necesita para comenzar a desarrollar la misma.

Comencé a darme cuenta de eso solo en los últimos seis meses, porque he hecho mucho trabajo de desarrollo personal, estudiando todas estas teorías. Muchas veces podré poner en práctica muchas cosas buenas para mi vida, externamente: manejaré mi situación económica, manejaré el desarrollo de mi cuerpo físico, manejaré mi relación con los demás, pero lo que encuentro es que todavía no soy realmente positivo en el interior.



# eduardoaborges.com

La razón es que ninguna circunstancia externa te convertirá en un pensador positivo. Ese es el trabajo interno que tienes que hacer. En última instancia, esto es el esfuerzo más importante que vas a tomar. Va a tomar tiempo. Tomará meses y años de trabajo. Tiempo y trabajo, trabajo interno, para lograr ese pensamiento positivo constante. Ninguna circunstancia externa lo va a hacer.

Si crees que vas a arreglar tu vida exterior, entonces vas a tener una linda casa, un buen auto, una buena esposa y algunas otras cosas que adornarán tu vida. Eso estará bien. Tal vez eso incluso te haga sentir bien por un tiempo. Tal vez incluso te haga sentir bien por mucho tiempo, pero no te hará un verdadero pensador positivo.

No te dará una actitud positiva, porque tu actitud es positiva simplemente porque estás en un entorno muy cómodo. Tan pronto como se aleje tu esposa, pierdas tu automóvil, casa, o alguna otra cosa, como tu trabajo, de repente no tendrás una actitud positiva. Tendrás una actitud muy negativa.

## Libro de cortesía

Una verdadera actitud positiva significa que eres positivo pase lo que pase. No es una positividad frágil ¿Cómo hacemos esto? Aquí están los pilares básicos de cómo hacer esto. Este es un tema muy profundo, por eso recomiendo a las personas tomar los seminarios de *El arte de la transformación* para que puedan cubrir estos otros pilares con más profundidad. Aquí te voy a compartir el resumen.

### EL PRESENTE ES INEVITABLE

El número uno es que realmente tienes que aceptar esta idea y aceptar que el momento presente es inevitable, tal y como es. No puedes ser un pensador positivo, y no puedes tener una actitud positiva si no aceptas esto. El momento presente, en este momento, lo que piensas sobre el momento presente es que es agradable, pero hay algo que podrías ser mejor al respecto.

«Bueno, el momento presente podría ser mejor, si solo tuviera \_\_\_\_\_». Completa el espa-

# eduardoaborges.com

cio en blanco con lo que quieras: puede ser una cosa, una situación, una persona o incluso algo sobre ti que sea diferente. Al final, para tener una actitud positiva pase lo que pase, para tener una actitud positiva robusta, tienes que llegar a esta realización, esta conexión con la realidad, con la verdad.

La verdad es que, en el momento presente, en este momento, nada puede ser diferente a como es. No importa cuan bueno o malo lo percibas, en este momento, nada podría ser diferente de lo que es. Es inevitable, el momento actual.

El futuro podría ser diferente, pero el momento presente no puede ser diferente. Es lo que es. Esto parece simplista, y podrías preguntarte: *«Bueno, eso tiene sentido. Pero, ¿qué tiene esto que ver realmente con algo? ¿Cómo va a cambiar esto mi vida?»*.

Eso es porque realmente no has penetrado en la profundidad de lo que realmente significa este principio.

## Libro de cortesía

Cuando verdaderamente penetras en las profundidades de este principio y vives desde este lugar (y puedes conectar con este principio), lo que encontrarás es que si solo aceptas el momento actual como inevitable, muchas de tus tensiones desaparecerán.

Muchas de las cosas que te están molestando en este momento, que te están haciendo infeliz, comenzarán a desaparecer. Vas a aceptarlos. No en el sentido de que tienes que tolerarlos por el resto de su vida, o que no tienes que hacer nada al respecto, sino en el sentido de que por ahora, en el momento actual, presente (este pequeño milisegundo que estás viviendo), el tiempo está bloqueado y no hay nada más que puedas hacer al respecto.

El estrés que estás creando, la resistencia que estás eligiendo, el hecho de que no te gusta el momento presente y quieres arrancarte de él, está engendrando una lucha innecesaria. Estás creando mucha negatividad, preocupación y ansiedad en ti y eso es completamente innecesario.

# eduardoaborges.com

De hecho, no solo es innecesario, sino que se opone diametralmente a tener una actitud positiva. No puedes tener una actitud positiva por definición si estás ansioso y preocupado, teniendo pensamientos negativos. Necesitas una manera de dejarlos. Una de las mejores maneras es adoptar este principio muy profundamente en tu vida.

## UNA MENTE PREOCUPADA ES INÚTIL

El siguiente principio es otra cosa que debes aceptar. Esto es algo que la gente tampoco quiere reconocer, esta idea de que la preocupación es inútil. Esta es muy difícil, incluso para mí de aceptar, que la preocupación es inútil.

En algún lugar, en el fondo de nuestras mentes, e incluso en el frente de nuestras mentes, hacemos todo tipo de argumentos sobre porqué es necesaria la preocupación que tenemos durante todo el día, durante la semana, durante todo el año, durante toda nuestra vida. Pensamos que nuestra preocupación de alguna manera está justificada y que de

## Libro de cortesía

alguna manera es natural. Pensamos que en realidad es algo bueno.

Esa preocupación es lo que nos está dando los resultados que estamos obteniendo en nuestra vida. *«Eduardo, me estás diciendo que no me preocupe y me estás diciendo que la preocupación es inútil, pero espera un minuto. El otro día en mi trabajo, estaba tan preocupado por el informe que debía informarle a mi jefe, que esa preocupación encendió un fuego en mí. Así que trabajé duro en el informe y luego lo terminé justo a tiempo, y lo hice porque la intranquilidad no me dejaba en paz. Entregué ese informe y de alguna manera ayudó mi preocupación. Mi jefe estaba feliz. Pero ya sabes, si miro hacia atrás a esa situación y si no hubiese estado preocupado por la misma, entonces nunca habría recibido ese informe a tiempo. Tal vez me habrían despedido. Entonces, ¿cómo puedes decirme que la preocupación es inútil?».*

Me identifico con esto. Puedo hacer este argumento yo mismo y muchas veces lo hago. El problema es que esta es

# eduardoaborges.com

una forma de pensar poco poderosa. Cuanto mejor trabajo realices en ti y más preocupación comiences a dejar ir en lugares pequeños verás con más claridad lo que te explico aquí. Lo que sucede es que tienes tanto miedo y estás tan apegado a tu preocupación que dices: *«No, yo de verdad necesito esta preocupación»*.

Eres como un niño pequeño con una manta, que piensa que una pequeña manta para bebé con la que has estado creciendo, de alguna manera te protege de los peligros de la vida. Eso es lo que estás haciendo con tu preocupación. La estás usando como una pequeña manta. Estás diciendo: *«¿Sabes qué?, la necesito. Si la deajo caer, si deajo de lado esta preocupación, entonces mi vida no tendrá sentido y no podré cumplir con mis responsabilidades»*.

Definitivamente parece así. Lo que vas a encontrar es que una vez que comienzas a dejar esa preocupación, en realidad no es tan malo como creías que era. De hecho, te darás cuenta de que, a medida que dejas de preocuparte cada

## Libro de cortesía

vez más, tu rendimiento mejora.

Lo que vas a encontrar es que esas situaciones, como entregar ese informe a tu jefe, ni siquiera habrían sido un problema si no estuvieras con tanta preocupación en primer lugar. La razón por la que probablemente te metiste en esa situación fue porque la preocupación en sí era más fuerte que la acción. Empezaste a posponer las cosas.

Empezaste a construirlo en tu mente. Comenzaste a tener visualizaciones negativas. Empezaste a tener resistencia hacia eso. No hiciste el trabajo hasta el último minuto. Mientras que si no fueras un guerrero, lo habrías hecho con días de anticipación, y lo habrías hecho aún mejor, que lo que hiciste en el último segundo.

Esa es una forma de comenzar a combatir esto, pero finalmente, esta es una idea muy profunda. La preocupación es inútil. Pregúntate: *«¿Realmente creo esto? Aún no lo creo en un nivel subconsciente. Lo sé lógicamente. Sé que debería*



# eduardoaborges.com

*creerlo. Sé que necesito hacerlo para obtener el rendimiento que quiero en mi vida, pero aun así, es difícil para mí creer y practicar».*

En mi caso, estoy volviendo a entrenar mi mente todos los días, ya que me doy cuenta de que me he estado preocupando. Trabajo duro para que mi equipo de trabajo no le permita a las preocupaciones dominar nuestras estrategias y dirección. Esa preocupación es inútil, porque sé que este es un principio fundamental que debe implementarse para tener una actitud positiva. ¿Por qué esto es así?

Si te preocupa, no puedes ser positivo. La preocupación ocurre en un nivel micro. Si cada minuto y segundo de tu día te sientes preocupado, si crees que la preocupación tiene valor, entonces, por supuesto, seguirás preocupándote. No va a funcionar.

Para deshacerte de todas tus preocupaciones, debes creer honestamente, realmente creer, que la preocupación no

## Libro de cortesía

te sirve de ninguna manera positiva. Ese es el segundo pilar.

### LA ALEGRÍA ES EL CAMINO

El tercer pilar es aceptar. El pilar de la aceptación. Tienes que aceptar que la alegría es la mejor actitud y la mejor estrategia para resolver problemas en la vida. Piensa en esto también ¿Crees que es verdad? Crees que ser feliz, no importa cuáles sean las circunstancias, no importa cuán grave sea la situación; ¿crees que ser feliz es tu mejor manera de salir de esa situación?

A la mayoría de las personas les gustaría decir que sí, pero en la práctica, se comportan como si creyeran que no. Lo que sucede es que tan pronto como sucede algo catastrófico en su vida, toda la felicidad y toda la alegría se va por la ventana. Es como si eso se convirtiera en un lujo.

Con este tipo de mentalidad, realmente no puedes tener una actitud positiva, no coherente. Va a ser frágil. Si

# eduardoaborges.com

quieres una actitud sólida y positiva como una roca, entonces no puedes dejar que las circunstancias negativas vengan y dicten como te vas a sentir.

Si crees que estar asustado es realmente útil para ti, cuando ocurre una situación negativa y el pánico que utilizas realmente te ayuda a solucionar la situación, entonces seguirás siempre utilizando ese miedo. Vas a pensar: *«Esa es la mejor estrategia. Si me sucede algo horrible, obviamente debería estar triste o temeroso al respecto, porque eso me está ayudando a sobrevivir a esa situación»*. Podrías decirte eso a ti mismo.

En realidad, ese no es el caso. Eso no es cierto en absoluto, pero tu cerebro ciertamente te engañará para que pienses eso. Ciertamente lo hará. Ese es tu modo. Es tu instinto de supervivencia poniéndose en marcha, pero eso no es estar consciente. Tener una actitud positiva significa que tienes que ser consciente todo el tiempo.

## Libro de cortesía

Este es un reto. Es desafiante ser alegre en una situación difícil. Es fácil estar alegre en una situación agradable, pero es difícil estar alegre en una situación complicada. Este es un pilar importante para aceptar.

### TENER LA ESTRATEGIA CORRECTA

La estrategia es un punto importante del que debemos hablar porque mucha gente se confunde con la estrategia y lo que en realidad es. Algunas personas pensarán: *«Voy a tomar algún tipo de estrategia hacia esta situación que voy a encontrar mañana. Voy a tomar algún tipo de decisión. Voy a tratar mi problema de alguna manera. Si el resultado de esa interacción entre mi estrategia y el problema es positivo, y es de mi agrado, entonces mi estrategia fue correcta. Si el resultado fue negativo y no salió como yo quería, entonces mi estrategia fue incorrecta».*

En realidad, esa no es la forma correcta de abordar la estrategia. Lidio con esa situación dentro de mi equipo

# eduardoaborges.com

de trabajo. Eso es un grave error. La estrategia adecuada es correcta, independientemente del resultado. Te preguntarán; ¿cómo puede ser eso posible? Toma un ejemplo como el póker. En el póker, hay dos cosas muy claras: sobre qué tipo de manos deberías jugar y qué tipo de manos no deberías jugar.

En última instancia, el póker es un modelo bastante simple, pero puede modelarse matemáticamente, por lo que puedes ejecutar los porcentajes y siempre podrás ganar. Si tienes una computadora o tienes una mente muy aguda, podrás mirar tus cartas y las de todos los jugadores, puedes echar un vistazo y analizarlo. Ejecutar los números y decir: *«Debes retirarte claramente ahora, aunque tengas una mano fuerte»*. Deberías retirarte porque las probabilidades están en tu contra.

Puede que tal vez lo calcules al revés. Hay probabilidades reales que deberías estar haciendo y que deberías estar jugando. A veces, si miras la gira mundial de póker o algo

## Libro de cortesía

así, un torneo de póker en la televisión, verás que algunos jugadores son rebeldes y se rebelaron contra las probabilidades, y aunque las probabilidades están en contra de ellos, aún continuarán jugando contra viento y marea. A veces ganan.

¿Qué significa eso? ¿Eso significa que son inteligentes, genios, significa que tienen una estrategia adecuada? No, solo tuvieron suerte. Eso puede estar sucediendo en tu vida. Podrías tener suerte con varias decisiones y estrategias que estás empleando. Podrías tener suerte.

Esto no significa que sea la estrategia correcta ¿Cuál es el punto aquí? ¿Cómo se conecta esto con el pensamiento positivo? La forma en que se conecta es que prueba que la alegría es la mejor estrategia. Eso es lo que estoy tratando de convencerte. Ser alegre, no importa lo que esté sucediendo en tu vida es la mejor jugada.

Eso significa que si alguien muere en tu familia, sigues

# eduardoaborges.com

siendo alegre. Piénsalo. No estoy bromeando. Imagina eso en tu vida. Si alguien cercano a ti muere y aún pudieras permanecer alegre ¿Qué se necesitaría para que hagas eso? Eso requiere un serio autocontrol interno y disciplina para hacerlo.

No de manera forzada, sino en realidad, para ser genuinamente alegre ¿Cuál es la tristeza que te atraparás? ¿Cuál es el miedo que te atraparás? ¿Te va a ayudar realmente? ¿Es la mejor estrategia para superar ese problema de la vida?

Si alguien que está cerca de ti muere, te molesta o te entristece, ¿es esa la mejor manera de superar ese problema? ¿o es la mejor manera de mantenerse alegre? Sabemos, lógicamente, que la mejor estrategia es permanecer alegre, pero en la práctica, ¿cuántos de nosotros podemos ejecutar eso? Muy pocos.

# Libro de cortesía

## LA DISCIPLINA ES IMPORTANTE

Aquí es donde entra el autocontrol. Aquí es donde intervienen el entrenamiento y la disciplina. Edificarse y convencerse con estos pilares. Cuanto más las practiques, más las implementas, más sólida te vuelves a ellas y luego se arraigan en tu vida. Entonces puedes usarlos en situaciones difíciles.

Por eso es una idea avanzada. Puedes ver que esto es un avance ahora porque muy pocas personas tienen una actitud positiva en la vida. Ahora también podría tener esta objeción o este pensamiento que va más o menos así: *«Está bien, pensamiento positivo. Te entiendo. Suena bien ¿Pero el pensamiento positivo no es realmente peligroso? Quiero decir, soy realista. ¿No es mejor ser realista en la vida en lugar de este optimista de ojos estrellados y abordar todo con optimismo? ¿No es el realismo el mejor enfoque?»*

*¿Qué pasa si eres optimista, y luego todo ese optimismo*



# eduardoaborges.com

*que tienes, todas esas metas, sueños y resultados que te has propuesto, todo eso se viene abajo cuando choca con la realidad? ¿Qué pasa si eres alegre y te dices a ti mismo que seas feliz y luego alguien cercano a ti muere y no puedes mantener eso?*

*¿Qué pasa entonces Eduardo? ¿No es imprudente? ¿No es eso peligroso? ¿No te estás preparando para el dolor?»*

La respuesta es esta: se está preparando para el dolor si lo que estás haciendo es establecer estas duras expectativas, y estás muy apegado al resultado. No tiene que ser así. Aquí es donde los detractores del pensamiento positivo se equivocaron.

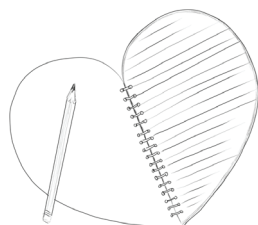
Ellos dirán: «Bueno, pensamiento positivo, eso me preparará para el fracaso. Eso preparará la decepción». El problema es que están siendo positivos y se dicen así mismos: «Soy positivo, pero necesito que el resultado sea positivo. Si no es positivo, todo irá al infierno».

## Libro de cortesía

El verdadero pensamiento positivo es estar más relajado, desapegado. Eres un pensador positivo. Estás pensando positivamente en la situación. Eso no significa que la situación no sea mala. Eso no significa que pueda predecir el futuro y lograr que todo lo que te suceda sea de la forma que quieras. Nunca va a pasar.

Por el contrario, significa que tendrás altibajos. Vas a tener cosas inesperadas. Es posible que tengas algún tipo de ambición u objetivo elevado para tu negocio y luego se derrumba. El mercado se derrumba y tu empresa se derrumba.

O tal vez tienes buenas expectativas y piensas muy positivamente sobre tu relación. Entonces, tu relación termina en un divorcio. Eso puede pasar. No digo que necesariamente puedas evitar eso en todas las situaciones. La idea aquí es que si eres un pensador positivo, sigues siendo positivo y no estás apegado al resultado, comienzas a ser más flexible y encontrar salida a todas esas situaciones.



## AUTOCONOCIMIENTO

**P**ara concluir quiero darte algunas herramientas, en forma de preguntas, que te guiarán en la forma de auto reflexión. Todas están relacionadas con los temas que he tocado en este libro. Tómate el tiempo necesario para responder de forma honesta. No te apresures a contestar, pero por favor, hazlo. Las respuestas son solo tuyas y no las tienes que compartir con nadie más. Te darán una idea del momento que te encuentras en tu vida.

Responde desde un lugar tranquilo en tu mente. Añade

# Libro de cortesía

páginas adicionales si las necesitas. Si te asalta la duda en alguna pregunta, puedes ir hacia las páginas anteriores y releer. Este libro no será una lectura de una sola vez, puedes leerlo cuantas veces necesites para que estas ideas calen en tu mente y sean parte de ti.

## **1. ¿Qué es para ti ser positivo?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## **2. Define qué es para ti la buena suerte.**

---

---

---

---

---

---

---

**3. Define qué es para ti la mala suerte.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. ¿Qué sucesos de tu vida te parecieron desagradables y con los años resultaron ser los más indicados para transformarte en la persona que eres hoy en día?**

---

---

---

---

# Libro de cortesía

---

---

---

---

---

---

---

**5. ¿Qué sucesos de tu vida te parecieron agradables en la superficie y con los años no resultaron ser tan buenos para ti?**

---

---

---

---

---

---

---

**6. ¿Eres una persona que encuentra oportunidades en los desafíos que debes enfrentar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**7. ¿Qué puedes encontrar positivo en las situaciones actuales de tu vida? Haz una lista de cada una de ellas con todo lo positivo que encuentres.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Libro de cortesía

---

---

---

---

**8. ¿Qué puedes encontrar positivo en tus interacciones con las personas que están actualmente en tu vida? Haz una lista de cada una de ellas con todo lo positivo que encuentres en dichas interacciones.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**9. ¿En qué momentos de tu vida consideras que has sido una persona positiva?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**10. ¿En qué momentos de tu vida consideras que has sido una persona negativa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Libro de cortesía

**11. ¿Qué significa ser alegre para ti?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**12. ¿Depende tu alegría de logros para manifestarse? Explica el porqué.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**13. ¿Cuán fuerte es tu alegría en medio de las situaciones y problemas que debes enfrentar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**14. ¿En qué momentos de tu vida has sido positivo y en qué momentos has sido optimista?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Libro de cortesía

**15. ¿Hay cabida en tu vida para ser optimista y positivo a la vez? ¿Qué podrías lograr al incorporar ambos conceptos a tu vida?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**16. ¿Te gustaría ser distinguido por ser una persona persistente? ¿Qué debes cambiar para lograrlo?**

---

---

---

---

---



## Libro de cortesía

**18. ¿Cuán persistente eres cuando debes lograr algo significativo para tu vida? Enumera las ocasiones en las que ser una persona persistente te empujó hacia un gran cambio en tu vida.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**19. Haz una lista de las personas que conoces o admiras que han logrado mucho en su vida por ser optimistas.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**20. ¿Cuántas cosas sabes que necesitas hacer, pero no las haces porque te dices a ti mismo que no va a funcionar? Enumera las dietas, negocios, personas y situaciones que has rechazado o dejado ir por ser pesimista.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Libro de cortesía

**21. Enumera tres sucesos de tu vida que hubiesen sido diferentes si le hubieses asignado un significado optimista.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**22. ¿En qué momentos de tu vida consideras que has sido una persona optimista?**

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

**23. ¿Qué tipos de pensamientos dominan tu vida? (Sean positivos o negativos.)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**24. ¿En qué momentos de tu vida consideras que has sido una persona pesimista?**

---

---

---

---

## Libro de cortesía

---

---

---

**25. ¿Eres de las personas que piensa en el futuro y puede entusiasmarse con él? ¿Por qué?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**26. ¿Cuánto entusiasmo sientes al narrar tu propia vida y los logros que has alcanzado?**

---

---

---

**27. ¿Qué cosas harás el próximo año?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**28. Enumera cinco o diez cosas por las que estás agradecido en tu vida.**

---

---

---

---

## Libro de cortesía

---

---

---

---

**29. ¿Qué tipos de adicciones dominan tu vida? Haz una lista. No importa si son adicciones obvias o adicciones sutiles.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**30. ¿Qué herramientas, situaciones o personas necesitas para liberarte de tus adicciones?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**31. ¿Cuál es tu plan para liberar tu vida de las adicciones?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Libro de cortesía

**32. ¿Cuentas con relaciones beneficiosas en tu vida? ¿Con quién?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**33. ¿Cuánto tiempo inviertes en relaciones beneficiosas que engrandecen tu vida?**

---

---

**34. ¿Te tomas el tiempo para saborear la alegría en tu vida? Haz una lista de cosas, situaciones o personas con las que puedes saborear tus momentos de alegría?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**35. ¿Prácticas la meditación? ¿Conoces lo que es meditar? ¿Cuántas veces medita al día? ¿Inviertes en conocer más sobre la meditación para explorar los beneficios que puede brindarte esta práctica?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Libro de cortesía

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**36. ¿Cuánta fluidez hay en tu vida? Enumera los momentos en que has podido enfrentar la vida con fluidez.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

**37. ¿Piensas que la vida es más fácil siendo una persona que realiza múltiples tareas a la vez? ¿Por qué?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**38. ¿Logras enfocarte en una sola tarea a la vez? Haz una lista de las ocasiones en que has logrado trabajar en una tarea a la vez?**

---

---

---

---

## Libro de cortesía

---

---

---

**39. Haz una lista de las ocasiones en que no has podido finalizar las cosas que te iniciaste por haber pensado que podías hacer varias a la misma vez.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**40. ¿Tienes por escrito tus metas a corto y largo plazo?**

---

---

**41. Tienes un plan de acción para lograr tus metas de manera simple?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**42. ¿Tienes claro cómo lograr mantener tu vida y tu mente en el momento presente? Haz una lista de herramientas, situaciones y personas que te pueden ayudar a lograr una mayor conexión con el momento presente.**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Libro de cortesía

---

**43. ¿Cómo lograrás mantener tu alegría en medio de los desafíos de la vida?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**44. ¿Cuán amplia es tu estrategia para enfrentar la vida? Haz una lista de diversas formas para mantenerte alegre a pesar de las vicisitudes.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**45. ¿Eres una persona dispuesta a utilizar los pilares que te hemos compartido en este libro/diario para mantener la disciplina de llevar tu vida de manera positiva? ¿Cómo lo lograrás? ¿Cuál es tu plan? ¿Qué necesitas en tu proceso?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**46. ¿Conoces tu propósito de vida? ¿Cuál es? ¿Cuán cerca o alejado te hallas de alcanzar el mismo? ¿Con qué herramientas cuentas para descubrir y manifestar tu propósito?**

## Libro de cortesía

---

---

---

---

---

---

---

---

**47. Haz una lista de amistades que conozcas que hayan alcanzado y manifestado su propósito en sus vidas. Si no los tienes, haz una lista de personas que debes conocer para poder rodearte de su influencia positiva para alcanzar tus objetivos.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**48. Te consideras una persona que toma acción cuando se debe o que se le hace difícil dar el primer paso. Enumera las ocasiones en que te has paralizado y alejado de lo que deseas por hacer caso a tus temores.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**49. Enumera las ocasiones en que has tomado acción y eso te llevó a lograr cosas o cambios importantes para tu vida.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Libro de cortesía

**50. Haz una lista de personas que al compartir esta información con ellas sus vidas pueden transformarse ¿A cuántas de ellas puedes dar este libro/diario como herramienta para ayudarles?**

---

---

---

---

---

---

---

---



Nos alegra que usted haya tomado este libro y se haya dado la oportunidad de disfrutar sus enseñanzas. Sin embargo, es importante comprender algo: De nada le sirve ser la única persona positiva y optimista en su familia y amistades. La vida se torna más fácil cuando usted comparte este conocimiento con los demás. Su vida será más positiva, ya que decide compartir lo aprendido en este libro con las personas que ama y apreciat. Podrá rodearse de personas que se transformarán y serán positivas al igual que usted. Vibrando de esa forma en una misma frecuencia.

Puede adquirir una copia física o electrónica de este libro y contagiar a los demás con positivismo. Algunas personas claves fueron positivas conmigo y me empujaron a ver otro lado de la vida, que no era tan oscuro, como las experiencias que tuve en ciertos momentos de mi vida. Usted puede hacer y lograr lo mismo con esas personas que ama.

*Manual para una vida positiva y optimista*

## Libro de cortesía

Decide ser ese ente positivo. Pero, más importante aún, no se quede con el conocimiento que le transforma, compártelo y verás como la transformación de los demás se convierte en tu mayor satisfacción.

Puede encontrar información de contacto para cursos en línea, webinars y talleres del autor escribiendo a:

**[info@specialnovels.com](mailto:info@specialnovels.com)**

o visite nuestro sitio web:

*[www.eduardoaborges.com](http://www.eduardoaborges.com)*

Si desea conocer de nuestros servicios editoriales y de autopublicación

visite:

*[www.specialnovels.com](http://www.specialnovels.com)*

¡Gracias por patrocinar nuestro trabajo!

[eduardoaborges.com](http://eduardoaborges.com)