

POSITIVA

Actitud

Jorge Duque Linares

Octava Edición

ACTITUD POSITIVA

Jorge Duque Linares

Octava Edición

Jorge Duque Linares

Prólogo

*"La vida es demasiado corta
para ser pequeña"*

Disraeli

Muy dentro de nosotros, vive el escondido anhelo de realizar algo que llene nuestra vida de satisfacción y felicidad.

*"La primera responsabilidad del hombre
es la de ser feliz y quien no lo logra
se convierte en un estorbo
para los demás".*

¿Qué es lo que usted más desea en su vida? ¿Realizar un proyecto tan grande, que hasta sus nietos sigan hablando de ello? ¿Llevar a cabo algo valioso en beneficio de la humanidad? ¿Abrir su propia empresa?, ¿Tener un hogar feliz? ¿Tener una larga vida llena de salud? ¿Olvidar los miedos y las preocupaciones?

*"El hombre existe para
tener gozo"*

Lo que usted quiera SER, el sueño o proyecto que quiera REALIZAR, el lugar en donde quiera ESTAR, el bien que anhele POSEER, no importa si es algo muy grande o pequeño, aunque parezca inalcanzable, **PUEDE SER SUYO Y USTED LO PUEDE DISFRUTAR PLENAMENTE.**

*"Nada puede detener a un hombre que
posee la actitud mental correcta, para
lograr sus sueños, nada en la tierra
puede ayudar al hombre que
posea una actitud mental
equivocada"*

W. W. Ziege

Para lograr lo que pretende, todo cuanto necesita es entender y poner en práctica las claves sencillas pero efectivas, explicadas en esta obra. Puede usted leer muchos libros, asistir a todos los cursos y seminarios que programen sobre el tema, afiliarse a cualquier religión o movimiento filosófico, hacer

Jorse Duque Linares

todas las terapias y ejercicios que desee, pero para conseguir aquello que usted quiere y disfrutarlo de verdad, solo conozca y aplique, los elementales pero productivos secretos, que encontrará en las siguientes páginas.

"Usted puede cambiar su mundo".

Napoleón Hill

Ahora usted se preguntará: ¿Pero cómo puedo comprobar esto? ¿Cómo sé que no falla? Estas son unas muy inteligentes preguntas. La evidencia esta en la vida de los triunfadores, quienes con innegables realizaciones e inocultable felicidad dan ejemplo viviente de que funcionan, saboreando gran satisfacción personal y beneficiando a la humanidad.

Los principios que aquí presento, no son simples especulaciones, hipótesis o suposiciones sin verificar. Son el resultado de la vida práctica y son como escalones automáticos, que dan la sensación de ser milagros.

De entrada, usted posee las condiciones indispensables para sacar ventajas tangibles e inimaginables de esta obra.

Por un lado, cuenta con la intención y el deseo para alcanzar una vida llena de triunfos, felicidad y emociones placenteras, llenándose de orgullo de sí mismo. De no ser así, usted no estaría leyendo este libro. Contar con el invaluable don de interesarse por lo mejor de la vida, es una característica determinante.

Además, usted es lo suficientemente inteligente para buscar cuanto necesita. En lo profundo de su ser, usted posee muchos talentos, pero para llegar a fabricar sus más caros anhelos, requiere de buenas herramientas, que le facilitan la obtención del éxito.

En las páginas de este libro usted descubrirá **SU CAJA MÁGICA DE HERRAMIENTAS.**

*¡Sueñe sin límite, desee con ardor,
crea con fe profunda y emprenda
con entusiasmo!*

"Vivirá en grande y será feliz"

A lo largo de estas páginas, le enseñaré como seleccionar y emplear las herramientas con las cuales podrá darle alcance a sus más ambiciosos deseos: **¡Es suficiente para la promesa!**

Jorge Duque Linares

¡Comience en este momento! Exactamente ahora, a descubrir como hacer, para que sus pensamientos, sentimientos y acciones operen para usted. Empiece con este pensamiento del gran filósofo y estadista, Disraeli:

*"La vida es demasiado
corta, para ser
pequeña"*

1.

*Todos los seres
humanos
somos
perfectos*

Todos los seres humanos, somos perfectos: no me cansaré de repetirlo. Desde el momento en que fuimos concebidos, en el vientre de nuestra madre, ganamos nuestra primera competencia. Cinco millones de espermatozoides a la búsqueda de un primer puesto, una opción, y aquel que éramos nosotros, fue quien ganó. Usted ganó. Este es un principio que nadie puede negar. Aquí ya existe una opción, que le fue dada a usted. Tenemos, entonces, una misión que cumplir.

Si fuimos creados a imagen y semejanza del Padre, y el Padre es perfecto, cada una de las partes de nuestro cuerpo son perfectas. El organismo tiene músculos, huesos y kilómetros de fibras nerviosas, que recorren nuestro cuerpo; tiene más de cien millones de receptores instalados en nuestros ojos, que nos permiten percibir múltiples bellezas; miles de células que nos permiten visualizar en la oscuridad o en la luz. Más de dos mil cuatrocientos filamentos en cada uno de nuestros oídos, con los cuales captamos el silencioso sonido de la noche, con sus centenares de murmullos, el dulce timbre de un te amo, el llanto de un niño o el agua que cae de las hojas de un árbol, en plena lluvia.

Somos las únicas criaturas del universo, que podemos hablar y con nuestras palabras cambiamos el mundo, brindando esperanza al enfermo, luz de conocimiento al ignorante, sabiduría al necesitado de ella para orientar su destino. Podemos realizar movimientos sincronizados mediante el control que tiene el cerebro sobre nuestro cuerpo. Nuestro corazón, late segundo a segundo, año tras año, sin detenerse, respondiendo a nuestras necesidades, como el mejor de los motores, sumado esto a que nosotros, en lugar de lubricarlo, lo deterioramos con sustancias que lo envenenan y perjudican. Cincuenta y seis millones de latidos al año, multiplicado por la edad que usted tenga, esa es su máquina, incansable en su labor de bombear la sangre a través de noventa y seis mil kilómetros de venas y arterias, bombeando más de dos millones doscientos mil litros de sangre al año.

Esto es poco respecto a cuanto podemos decir del cuerpo humano. Hay más datos que convencerían al más escéptico, sobre la maravilla de la cual es propietario; pero pocos se dan cuenta de tal riqueza física. La consideran normal; ignoran que el ser humano, no ha podido aún, construir algo semejante. Cada célula de nuestro cuerpo se renueva a sí misma. Nuevas células reemplazan las gastadas y así, el ciclo continúa ininterrumpidamente, de manera equilibrada. Más importante que todo, es el cerebro, la estructura más compleja del universo, con una capacidad de almacenamiento de información, superior a la que en este momento, tiene la computadora más grande del

mundo y, ese cerebro, pesa sólo pocos gramos, alberga millones de células, todas ellas guardando, archivando, manejando sentimientos, emociones, recuerdos, afectos y todo aquello que ha experimentado desde su nacimiento. Su cuerpo es un reflejo de sus ideas y creencias. Está siempre habiéndole; sólo falta que se moleste en escucharlo. Cada célula de su cuerpo, responde a cada una de las cosas que usted piensa y a cada palabra que dice. Cuando un modo de hablar y de pensar se hace continuo, termina expresándose en un determinado comportamiento y postura corporal que pueden causar bienestar o malestar.

La cabeza es la parte de nuestro cuerpo por la cual generalmente nos reconocen. Cuando algo anda mal allí, significa que algo anda mal en nosotros. El cabello representa la fuerza. Cuando estamos tensos y asustados, nos fabricamos esas bandas de acero que se originan en los músculos de los hombros y, desde allí, suben a lo alto de la cabeza. Estar tenso no es ser fuerte. La tensión es debilidad. Estar relajado, centrado y sereno, eso es ser realmente fuerte.

Los ojos, representan la capacidad de ver y cuando tenemos problemas con ellos, significa que hay algo que no queremos ver, ya sea en nosotros, o en la vida presente o, futura. Muchos dolores de cabeza provienen del hecho de desautorizarnos a nosotros mismos. La próxima vez que le duela la cabeza, deténgase a pensar cómo y cuándo ha sido injusto con usted mismo. Perdónese y no piense más en el asunto.

El cuello y la garganta, son fascinantes, porque es mucho lo que pasa en esa zona. El cuello representa la capacidad de ser flexibles en nuestra forma de pensar, de ver los diversos aspectos de una idea y de aceptar que otras personas tengan puntos de vista diferentes. Cuando hay problemas en el cuello, significa que nos hemos quedado en el concepto de una situación. La garganta, representa nuestra capacidad de defendernos verbalmente, de pedir lo que queremos, de decir: YO SOY. Es el lugar del cuerpo, donde expresamos, nuestra imaginación creadora. Cuando tenemos problemas con ella, significa que no nos sentimos con derecho a hacer esas cosas. Nos sentimos incapaces de hacernos valer. Cuando intentamos un cambio, o nos resistimos a él, o lo logramos, es frecuente que tengamos mucha actividad en la garganta.

Los brazos representan nuestra aptitud para acoger las experiencias y vivencias de la vida. Los codos representan nuestra habilidad para cambiar de dirección en la vida.

El cuerpo, en su totalidad, es un libro, una enorme enciclopedia, que podemos leer con gusto a cada instante; pero hay que aprender a consultarlo; hay que valorar sus páginas, las palabras que nos dice... cada frase que nos llegue a la mente.

Las manos sujetan, sostienen, estrechan. Dejamos que las cosas se nos escurran entre los dedos o nos

aferramos a ellas durante demasiado tiempo. Cada uno de los dedos también tiene su significado en nuestra vida diaria. El pulgar es el dedo mental y representa las preocupaciones. El dedo índice representa el YO y el miedo. El dedo medio es el cordial o del corazón, tiene que ver con el sexo y la ira; cuando esté enojado, oprima el dedo del corazón y verá como se disuelve el enojo. Si este, es con un hombre, coja el de la mano derecha, y el de la mano izquierda, si es con una mujer. El anular, representa las uniones y el sufrimiento. El dedo meñique tiene que ver con la familia y la falsedad.

La espalda, representa nuestro sistema de apoyo. Tener problemas con ella, significa que no nos sentimos apoyados, ya que con demasiada frecuencia, creemos que solo encontramos apoyo en nuestra familia, en nuestro trabajo o en nuestra pareja, cuando en verdad contamos con el apoyo total del universo, de la vida misma, de Dios.

¿Se encuentra agotado? ¿Sus finanzas están hechas un lío, o usted se preocupa demasiado por ellas?... Entonces, es probable que tenga molestias en la zona lumbar. La causa está en la falta de dinero o el temor de no tener lo suficiente. Hay tanta gente, que siente que el dinero, es lo más importante que hay en la vida y que no puede vivir sin él. Pero eso no es cierto. Hay algo mucho más importante y más precioso para nosotros, sin lo cual no podríamos vivir: el aire, es la

Actitud POSITIVA

sustancia más preciosa para la vida, cuando lo exhalamos, estamos seguros de que habrá más aire para seguir respirando; si no lo hubiera, no duraríamos más de tres minutos. Si el Poder que nos creó, nos ha dado el aire suficiente y la capacidad de respirar ¿No podemos confiar, en que también, todas nuestras necesidades, están previstas?

Los pulmones representan nuestra capacidad de recibir y dar vida. Los problemas pulmonares suelen significar, que tenemos miedo de afrontar la vida, o quizás, que nos sentimos sin derecho a vivir plenamente.

El corazón representa el amor, y la sangre, el júbilo. El corazón es la "bomba" que hace que la sangre corra por todo nuestro cuerpo, haciéndonos sentir plenos de felicidad. Cuando nos privamos del amor y del júbilo, la circulación se hace perezosa y vamos camino a los problemas cardíacos.

El estómago, lo digiere todo. Dirige las ideas y experiencias nuevas que tenemos. Cuando hay problemas de estómago, significa que no sabemos asimilar nuevas experiencias; que tenemos miedo.

Los genitales representan la femineidad en la mujer y la masculinidad en el hombre. Cada parte y función de nuestro cuerpo es perfecta y normal, natural y hermosa.

Las piernas, nos llevan hacia delante. Los problemas en ellas, suelen indicar miedo a avanzar o renunciar a seguir andando en cierta dirección. Pregúntese si usted está marchando, en la dirección que quiere ir.

Los pies tienen que ver con la forma en que nos entendemos y entendemos la vida, tanto en el pasado, como en el presente y el futuro.

La piel, representa nuestra individualidad; los problemas dérmicos, suelen significar que de algún modo la sentimos amenazada. Tememos que otros, tengan poder sobre nosotros. Una de las maneras más rápidas de curar problemas de la piel, es repitiendo mentalmente varios centenares de veces al día: "**Me apruebo...**". Así recuperamos nuestro propio poder.

En síntesis, cuando nos referimos al cuerpo y a la mente, debemos recordar que somos responsables, ciento por ciento, de todas nuestras experiencias y de como nos sentimos. Todo lo que pensamos va creciendo hasta dar frutos. El momento del poder es siempre presente. Todas las cosas no son más que ideas, y las ideas se pueden cambiar. El resentimiento, la crítica destructiva y la culpa, son las reacciones más dañinas. Liberar el sentimiento es positivo cuando lo dirigimos hacia la disolución del error, de la ignorancia y del condicionamiento. Cuando nos amamos realmente a nosotros mismos, todo nos funciona en la vida.

Debemos dejar en paz el pasado, perdonar a todos y empezar a amarnos. Aprobarnos y aceptarnos a nosotros mismos en el ahora, es la clave para hacer cambios positivos. Somos nosotros los creadores de la alegría, la salud o la tristeza. Debemos regocijarnos con el hecho de que tenemos poder en nuestra mente.

Cuando realmente nos amamos, es decir, cuando nos aceptamos y aprobamos exactamente tal como somos, todo funciona bien en la vida. Es como si por todas partes se produjeran milagros. Nuestra salud mejora, atraemos hacia nosotros más dinero, nuestras relaciones personales se vuelven más satisfactorias y comenzamos a expresarnos de manera más creativa. Si uno se ama y se aprueba a sí mismo, creándose un espacio mental de seguridad, confianza, mérito y aceptación, aumentará su organización mental, creará más relaciones de amor en la vida, traerá más oportunidades laborales y de vivienda.

Las personas que se aman a sí mismas y que aman su cuerpo, no abusan de ellas mismas ni de las demás. Aceptarse a sí mismo, es un cambio positivo en todos los ámbitos de la vida; la cuestión consiste, en que usted se decida a tener fe en sus propias verdades y experiencias. La pregunta sobre si algo es verdadero, tiene dos respuestas: SI, o NO. Es verdad, si usted cree que lo es. No es verdad, si usted cree que no lo es. Como en el conocido ejemplo, para el cual no hay respuesta exacta: Imagine que hay un vaso con agua hasta la mitad. La pregunta es: ¿Está medio lleno o medio vacío? todo depende de la forma como usted desee mirarlo y opinar.

Para muchos el vaso está medio lleno, y es verdad, porque contiene líquido sólo hasta la mitad. Para otros, está medio vacío, porque la mitad del vaso está sin llenar. Insoluble la cuestión, pero nos demuestra que las situaciones en la vida dependen de la forma en que uno las mire, las entienda y las enfoque. Cualquier cosa que decida creer, llega a ser verdad. Si tiene un súbito desastre financiero, puede estar pensando que no merece la comodidad que el dinero produce, o que merece tener deudas y dificultades. Sea cual fuere el problema, proviene de su actitud mental; pero los esquemas mentales se pueden cambiar, por tanto, todos los problemas con que a diario luchamos y que nos parecen insuperables, se pueden solucionar cambiando nuestro modelo mental.

Debe recordar que, en su mente no piensa nadie más que usted mismo. Usted es el poder y la autoridad en su mundo. Sus ideas del pasado, han creado la realidad que vive hoy. Lo que usted, en este momento decida pensar, creará el momento siguiente, el día de mañana, el mes que viene, el próximo año y su destino. En su mundo, el poder es usted, ya que puede conseguir cualquier cosa en la que decida pensar; cada momento es un comienzo. Deténgase un instante y atrape lo que ahora mismo está pensando, y como ya sabe que esto configura su vida: ¿Quiere usted que cuánto ahora mismo está pensando, se convierta en su verdad? y si su pensamiento es de cólera, resentimiento, venganza o miedo, ¿de que forma cree que será su verdad?

Actitud POSITIVA

No siempre es fácil atrapar los pensamientos, pues a veces, pasan con mucha rapidez; sin embargo ahora mismo, puede comenzar a vigilarse y a escucharse usted mismo; cuando esté expresando cualquier cosa negativa, deténgase en mitad de la frase, vuelva a formularla o abandónela simplemente., incluso podría decirle: ¡Fuera! Imagínese que está haciendo cola en el autoservicio de un hotel de lujo, donde en vez de platos de comida, se sirven platos de pensamientos y usted puede elegir los que quiera; esas ideas son las que crearán sus experiencias futuras. Ahora bien, si escoge ideas que le crean problemas y sufrimientos, estará haciendo una tontería, es como si eligiera comidas que le caen mal. Sin embargo, tan pronto como usted descubre cuales son las comidas que le hacen daño, las evita; lo mismo tiene que hacer con los pensamientos. Manténgase lejos de las ideas que le causan problemas y dolor. Decía el profesor y médico norteamericano Raymond Charles Baker:

*"Cuando hay un problema,
no hay nada que hacer;
hay algo que saber".*

Es la mente quien crea futuro. Cuando en nuestro presente hay algo indeseable, debemos recurrir a la mente para que cambie su situación. Podemos empezar a cambiar ya, en este mismo momento. Siempre

Jorge Duque Linares

he deseado, como conferencista, que algún día se enseñe en las escuelas y colegios, como asignatura fundamental, la forma como funcionan los pensamientos. En cada uno de nosotros, está la solución a los conflictos de la vida; el éxito o el fracaso no escoge a nadie, uno mismo los escoge, los desarrolla y multiplica, de acuerdo con su propia forma de pensar.

2.

Su Actitud

En los cursos de motivación, se habla del viejo cuento de la pesa humana, el cual me permito relatar a continuación, con algunas adaptaciones para una mejor comprensión: Un individuo estaba en el aeropuerto El Dorado de Santafé de Bogotá y con curiosidad, se subió a una pesa humana para saber, cuantos kilos tenía de más; al momento, el artefacto expulsó una tarjeta que llevaba impresos los siguientes datos: Su nombre es Pedro Pérez Patino, tiene 35 años de edad, es casado, padre de dos hijos, pesa 90 kilos y sale hacia Medellín en el vuelo de las 7:30 a.m. Extrañado, con la exactitud de la máquina y su capacidad para descubrirle quien era, decidió sorprenderla a su vez, poniéndose unas gafas deportivas, un sombrero y un carriel para intentar descontrolarla y hacerla incurrir en un error. Se subió, depositó la moneda y de nuevo aparecieron los siguientes datos: Su nombre es Pedro Pérez Patino, tiene 35 años de edad, es casado, padre de dos hijos, pesa 90 kilos y sale hacia Medellín en el vuelo de las 7:30 a.m.

Confuso y extrañado aún más, el hombre no cedió en sus dudas y se bajó de la máquina dispuesto a mimetizarse con mayor habilidad, para así poder engañarla, o más bien para verificar su autenticidad. Por lo tanto, optó por disfrazarse de mujer y así llegó

de nuevo a la máquina. El hombre estaba irreconocible tras su femenina vestimenta. Repitió el proceso, con tal mala fortuna, que la tarjeta le respondió: Su nombre es Pedro Pérez Patino, tiene 35 años de edad, es casado, padre de dos hijos, pesa 90 kilos ¡Y por andar haciendo lo que no debe, lo acaba de dejar el avión!

Es claro el mensaje, si queremos interpretarlo desde el punto de vista educativo. La persona que se dedica a pensar minuciosidades, a perder el tiempo, a andar en lo que no debe, lo deja la vida. Entonces surge la crisis, comienzan los reproches y los argumentos para justificar el fracaso.

En realidad, no se engañe usted, si está pasando por tal evento, o alguna vez pasó por él. Usted no estuvo a la medida de sus compromisos, no pensó en grande. Los condicionamientos infantiles y de adolescencia se manifestaron con fuerza y le impidieron realizar sus proyectos.

En cualquier actividad que uno se comprometa, debe poseer fuerza de voluntad para llevarla su término. Y si uno se rinde la primera vez, lo hará la segunda, la tercera y la cuarta, hasta convertirlo en un hábito, en una norma fatal de vida. Esto es la consecuencia normal de declinar cualquier objetivo que usted se haya propuesto. Encontrará argumentos para desviar estos objetivos, para no hacer nada, para cambiar su actitud mental y justificar su propio fracaso.

La actitud es la respuesta a un estímulo del pensamiento. Cuando queremos cambiar nuestra vida, solo tenemos que sanar nuestra mente. Imaginémonos a dos personajes llamados, Alegría y Tristeza, los cuales van un fin de semana a Cartagena. Alegría vive las maravillas de los lugares históricos, museos, parques, teatros, tiendas y lugares de diversión. Una ciudad llena de gente amistosa y sonriente, llena de colorido. Tristeza ve una ciudad ruidosa, sucia, con restaurantes caros, gente que empuja y caras afligidas. Ambos personajes han visitado la misma ciudad y han gastado el mismo dinero; Alegría lo ha pasado estupendo, mientras que Tristeza se ha sentido fatal, desde el principio hasta el final. Podemos preguntarnos: ¿Y esto por qué?...¿Dónde radica la diferencia, si ambos estaban en la misma parte?...

El secreto radica en su forma de pensar. Alegría opina que "las ciudades son lugares emocionantes, donde la gente es amable, servicial y disfruta al máximo de la vida". Tristeza, en cambio, considera que "las ciudades son lugares horribles, la gente en general es desagradable, la vida es una carga y todos tenemos que luchar". Sin duda, ambos estuvieron en la misma ciudad, pero la vieron de manera diferente; circulando por la misma calle, Alegría se fijó en los creativos escaparates, en las caras sonrientes y notó la belleza de lo antiguo de la ciudad. Por su parte, Tristeza solo veía el tráfico, los precios elevados, la contaminación, etc. Las percepciones y respuestas de los dos, se ven afectadas, por su forma de ver la vida.

Cada uno de nosotros, crea las experiencias que vive. Atrae determinadas personas y acontecimientos a su vida, a causa de sus propios pensamientos. Estas son fantasías que nos repetimos tan a menudo, que olvidamos que son un guión que hemos escrito y representamos como si fueran ciertas. Seamos conscientes o no de ello, todos tenemos pensamientos sobre la naturaleza de la vida, las relaciones interpersonales, la salud, el éxito, el fracaso, el poder, el estudio, el dinero y el placer. Estos pensamientos conforman la base de la realidad de cada quien. Todos sabemos a nivel intuitivo que cuando alguien se considera inútil o incompetente, cuando cree que el mundo no es más que sufrimiento, no podrá gozar de una vida plena de amor y éxito.

Nuestros pensamientos sobre el mundo atraen las experiencias que lo confirman. Es una ley eterna, cierta y efectiva. Cuanto más intenso es el pensamiento, con mayor magnetismo atraemos las experiencias correspondientes. A partir de determinadas partes de nuestra vida, podemos aprender la forma de crear el éxito. ¿Qué tipo de creencias y expectativas subyacen en las partes positivas de nuestras vidas? A partir de los aspectos difíciles, descubrimos que debemos cambiar. ¿Cuáles son los pensamientos que nos acarrearán problemas? Estos pensamientos son **LOS QUE NOS ESTAMOS REPITIENDO** a nosotros mismos cada hora del día, año tras año y se cristalizan en nuestro subconsciente.

El proceso para identificar aquellos pensamientos que nos perjudican, no es complejo. Veámoslo:

1. Supongamos que ya somos conscientes de algún pensamiento negativo o limitador que deseamos cambiar. Preguntémosnos de donde procede, ¿De nuestros padres? ¿De los profesores? ¿De los amigos? ¿De algún libro? ¿De la televisión? ¿De nuestra pareja? tal vez ni lo recordamos.

El paso importante es responsabilizarnos de este pensamiento, aceptar que lo escogimos nosotros y que nadie nos forzó a ello. No debemos culparnos por la elección. En su momento, tuvimos nuestras razones para adoptarlo, limitémonos a reconocerlo.

2. Escojamos ahora el nuevo pensamiento que cambiará el anterior. Tiene que ser totalmente positivo, basado en el amor, el éxito, el triunfo, la abundancia y en la seguridad de ser los creadores de nuestra propia realidad.

3. Nos enfrentamos ahora a nuestra resistencia. Decidamos si abandonamos nuestros antiguos condicionamientos, como el de culpar a los demás, compadecernos, o pedir amor, creando problemas.

¿Estamos dispuestos a responsabilizarnos de nuestra propia vida? ¿A aceptar que creamos nuestra propia realidad? ¿Estamos dispuestos a abandonar el

Actitud POSITIVA

pasado y a alcanzar el futuro a través del presente? No nos culpemos de nuestras antiguas creencias; nadie mejora sintiéndose odiado, criticado o condenado. El cambio sucede, cuando uno se siente amado.

4. En cuanto veamos que estamos dispuestos, cambiaremos la antigua creencia. Cada día dedicaremos cinco o diez minutos a repetir la nueva. Hay que centrarse en ella, reflexionar, deseársela; podemos escribirla muchas veces, hasta que la sintamos como parte nuestra y apuntar las experiencias que nos acontezcan al hacerlo.

Podemos utilizar algunas afirmaciones para alcanzar una actitud positiva y alegre ante la vida. Usted puede escribir las suyas.

Permítame ayudarle con frases como las siguientes:

► Confío en el poder y la magia de mi mente, en el universo.

► Estoy atrayendo cada vez más, amor, felicidad, abundancia y éxito.

* Estoy dispuesto a dejar que los milagros se produzcan.

i Tengo plena fe y confianza en Dios. **32**

\ Voy a dejar el pasado y a alcanzar el futuro.

\ Yo soy capaz de hacer todo lo que sueño.

▶ Mi potencial no tiene límites.

\ Mi mundo está lleno de abundancia.

\ Creo con amor, mi propia realidad.

¡■.. Cada día me convierto más en aquel que puedo ser.

▶ Me siento radiante de poder y de felicidad.

=■ Hoy será un día lleno de oportunidades.

▶ Me libero de las viejas pautas y condicionamientos mentales.

.• Soy enérgico y creativo

Con cualquiera de las anteriores afirmaciones, que usted repita constantemente, obtendrá rápidos y efectivos resultados.

5. Empecemos a actuar como si la nueva creencia fuera cierta en el presente. Si estamos convencidos que la vida está llena de alegría, nos sentiremos felices. Si creemos en la abundancia, disfrutémosla.

6. Hay que sentir la afirmación. Si cambiamos nuestras creencias, pero nuestra vida se mantiene igual y nuestras sensaciones son las mismas, en realidad no las hemos cambiado o quizás estemos bloqueados por otras más arraigadas. El mundo exterior refleja fielmente nuestro mundo interior. Se trata de un sistema de retroalimentación que nos informa de manera fidedigna sobre nuestras creencias, actitudes, pensamientos y expectativas. Las creencias pueden dar resultados espectaculares en pocos días: nos sentimos rebosantes de salud, hacemos nuevos amigos, ganamos dinero y tenemos paz interior.

¿ES USTED UN TRIUNFADOR?

Para triunfar en la vida hay que tener en alma de campeón, como lo decía Horacio Jaramillo:

*"Si se cree en el amor, en la vida y
en la fuerza oculta dentro del
alma, todo se puede,
absolutamente
todo"*

"Creer es poder"

Jorge Duque Linares

Los triunfadores se conocen básicamente por estas dos características:

"Tienen éxito y son felices"

EL ÉXITO

Se define como la realización progresiva de un propósito digno, y los triunfadores subdividen el éxito en cada una de las áreas necesarias para conseguir su realización integral. Ellas son:

- 1. Desarrollo Espiritual**
- 2. Desarrollo en Salud Mental**
- 3. Desarrollo Familiar**
- 4. Desarrollo Económico**
- 5. Desarrollo Social**
- 6. Desarrollo en Salud Física**

3.

Desarrollo Espiritual

37

|

*"La oración sin el desarrollo espiritual,
no funciona. La espiritualidad
es la mejor oración"*

En mi criterio, esta es el área más trascendente, pero lo dejo a su elección. Y es la más importante, porque considero que cuando una persona se desarrolla en el área espiritual, automáticamente empieza a evolucionar en cada una de las otras áreas.

Es importante, amigo lector, aclarar que el desarrollo espiritual no es el mismo desarrollo religioso. Hay personas que son muy espirituales pero no son religiosas, otras que siendo muy religiosas no son nada espirituales, otras que son muy religiosas y muy espirituales a la vez, y otras que no son ni lo uno, ni lo otro.

Pues bien, desarrollo espiritual, significa amar sin esperar nada a cambio. Es tener esa capacidad para dar sin esperar recibir; cuando una persona aprende a dar, es porque tiene claro que es más importante en la vida SER que TENER, y solo se aprende a SER, cuando existe disponibilidad para DAR.

Actitud POSITIVA

Yo conozco personas
*Tan pobres que no tienen
sino plata"*

Facundo Cabral dice:
*"Sólo lo barato se compra
con dinero"*

Es decir, mientras piense que el objetivo de la vida, solo es TENER, no se habrá desarrollado espiritualmente.

*"La gente piensa que tiene
cosas, pero son las cosas
las que los tienen
a ellos".*

Las cosas no los dejan disfrutar de la libertad, por esto, pienso que es necesario desprenderse del poder y de la riqueza, para disfrutar de la verdadera felicidad que da la libertad, que no es más que ese estado mental de poder hacer lo que se debe, y que es distinto al libertinaje, que es poder hacer lo que se quiere hacer, sin ningún tipo de restricción.

Jorge Duque Linares

*"La libertad con orden,
vale la pena".*

Una forma para lograr el desarrollo espiritual, es imaginar que las personas que nos rodean hoy, mañana ya no van a estar.

Imagínese que es la última vez que las va a ver en este mundo, por lo tanto, vale la pena que se lleven el mejor recuerdo de usted, como por ejemplo una sonrisa; cada vez que vea a alguien hoy, piense, qué le va a dar para que lo recuerde; lo mejor es un buen trato y obviamente, si uno trata bien, pues lo tratarán muy bien, y vivirá en un clima de armonía y paz.

El desarrollo espiritual, se refleja de muchas formas: compartiendo una sonrisa con un anciano abandonado, viendo la alegría de un niño o entregando amor al mundo.

Por todo esto Jesús decía:

*"Para que mi padre te escuche,
eleva tu voluntad a la
voluntad de mi
padre".*

LA GENEROSIDAD

Recordemos esta historia, que le aprendí al insigne maestro Malba Tahan:

Hace mucho tiempo, en un país situado más allá del Ganges, vivía un rey muy rico y orgulloso. Todos los días, el monarca dejaba el palacio donde vivía, y haciéndose acompañar de una aparatosa guardia de caballeros, recorría las calles de la ciudad, distribuyendo limosnas y dando a los pobres y necesitados monedas de oro.

¡Qué caritativo es el rey! -decían- ¡Cuánta bondad! ¡Qué corazón tan amplio tiene, es más grande que él! Y no había un solo habitante capaz de negar la cualidades altruistas de tan dadivoso ciudadano.

Pero un día, llegó a la ciudad un viejo sacerdote, que andaba peregrinando por el mundo, enseñando a los hombres, las grandes verdades del libro de Dios. Al notar la ostentación descabellada del rey, al dar las limosnas, y la manera espectacular, como ejercía la caridad, el buen anciano dijo: ¡La caridad en el corazón de ese rey vanidoso, es como la arena echada sobre una roca! Y como viera que sus oyentes no entendían el sentido exacto de sus palabras, añadió: ¡Aquel que da limosnas por ostentación, se asemeja a la roca cubierta de arena. Viene la lluvia, lava la piedra y esta

vuelve a quedar dura y lisa. Así es el corazón de este rey, duro como la roca, apenas si permanece sobre él ese polvo de limosna, hecho tan solo de vanidad y ostentación!

*La generosidad no es dar lo que
me sobra, la generosidad es
dar lo que me hace
falta*

Eso es crecer espiritualmente. Es decir, vivir en función de los demás. Cuando sea capaz de desprenderse de lo que le hace falta, verá como la vida le recompensará devolviéndole muchas veces lo que sacrificó.

La generosidad desinteresada, actúa como un imán para que el éxito llegue, porque en el momento en que desarrolle una acción generosa con alguien, su presencia quedará grabada en la conciencia de ella y la atención concentrada, de uno o más seres, en el bien que usted ha hecho, aumenta la posibilidad de que reciba grandes beneficios.

Es muy importante que las personas beneficiadas no cuenten a nadie lo generoso que usted ha sido, porque el acto de contar, resta energía mental, que en este caso afecta los beneficios que recibirá.

Jesús decía:

*"Que tu mano derecha no sepa lo
que hiciste con tu mano
izquierda"*

Es por eso, que la generosidad en público no funciona; es de las debilidades humanas que genera peores consecuencias, porque normalmente la practican las personas con exagerada necesidad de aprecio. Lo que buscan es que la gente engrandezca su ego incontrolado, generando una situación contraria, con efectos negativos, que es el rechazo de los demás. Esto también sucede, cuando la generosidad es por interés. Esta es una mala inversión, la cual nunca atrae la fortuna. Cuando vaya a ser generoso de verdad, hágalo en privado y nunca en público.

*El premio al verdadero generoso,
solo se da cuando su acto es
invisible y secreto.*

Solo con el desarrollo consciente y permanente, de la verdadera amistad, esta creciendo en generosidad. Es decir, cuando sinceramente le este deseando

el bien a su amigo, cuando sienta honesta alegría de su progreso, cuando hay conciencia para desearle lo mejor. Cuando realmente se preocupa por él, cuando es capaz de recriminarle y corregirle, sin temor a perder su amistad; cuando le ayuda y le comprende sin intereses creados y cuando hay alegría y no envidia por que le sonrío la fortuna.

Ser generoso con la pareja es evitar en lo posible que sufra, es tratar de evitar la discusión y los comentarios violentos. Amar con generosidad, es un requisito para ser amados de igual forma; esto nos da estabilidad emocional, con la cual es más fácil llegar al éxito.

Jesús decía:

"Porque tenéis poca fe. Pues ciertamente os aseguro que si tuvierais fe, tan grande como un granito de mostaza, podréis decir a ese monte: Trasládate de aquí a allá, y se trasladará, y nada os será imposible".

"Todo lo que pidieréis al padre en mi nombre os lo concederá"

"Pedid y se os dará"

LA FE ES NECESARIA

¿Cómo explicar entonces, que hay personas que viven rezando y son pobres espiritual y económicamente? ¿Tal vez no saben orar? ¿Sabe usted por qué no les funciona la oración?...No es el hecho de rezar en sí lo que es efectivo, sino orar. ¿Y sabe qué se requiere para que la oración produzca efecto? Sencillo: vivir la oración. Por ejemplo, hay personas que rezan: "Perdónanos porque también nosotros perdonamos a los que nos ofenden", y sin embargo están resentidos contra su vecino, contra algún amigo, contra algún familiar, etc. Viven en conflicto con todo el mundo. ¿Cómo pretender entonces, que dicha oración funcione? Por muchas veces que la repita, con devoción y lágrimas en los ojos, y con todo el respeto del caso, esa oración nunca le va a funcionar o a producir efectos positivos sobre su vida.

Si desea convertirla en algo real, deje de repetirla de manera mecánica, y aplíquela; conviértala en realidad, en algo concreto dentro de su existencia cotidiana. ¿Cómo aplicarla?... Perdonando. Una de las mejores maneras de tener el alma sin lastimaduras, es mediante el perdón.

Los seres humanos somos como las cometas. Cuando las van a elevar, les ponen una cuerda pero también una cola, la cual debe ser proporcional con el

tamaño de ella, para que pueda ascender y planear. Cuando no perdonamos es como si pusiéramos una piedra a la cola de la cometa. Por más viento que sople, no se elevará. Es posible que haga el intento de ascender. Pero no podrá hacerlo.

Dentro de los aspectos que analizaremos en este capítulo, está el de las actitudes que usted debe seguir para crecer espiritualmente, siguiendo la analogía que hemos relatado. Si una persona no eleva su espíritu, no crece; si no crece no se forma, y se no se forma, no llega a **SER**.

Nosotros necesitamos **SER**, y para esto, es necesario romper el condicionamiento mental negativo que nos dieron cuando éramos niños. **Es así de sencillo: todo cuanto un ser humano se propone conseguir en la vida, lo consigue tarde o temprano.** ¿De qué manera?... Pensando en que ya lo obtuvo y entonces le llega. Usted no lleva una vida llena de riqueza y de abundancia porque no ha deseado sinceramente vivirla. Esta es la diferencia entre la fe y la esperanza. Puede que usted tenga la esperanza de llegar algún día a vivir en abundancia, pero le falta tener fe. La efectividad esta en la fe, esto nunca falla.

*Asi como tufe así serán
las cosas que te
sucederán.*

Actitud POSITIVA

Recuerde, cuando Jesucristo iba a convertir el agua en vino, se quedó mirando las vasijas de agua y "**PENSÓ**" en que ya se habían convertido en vino de la mejor calidad. Si usted desea obtener algo, debe **PENSAR** en que ya lo tiene y verá que lo consigue. Hágalo suyo en el momento.

Si usted piensa que va a conseguir algo en el futuro y lo deja allí, sin vivirlo en el presente, entonces neutraliza la acción, y nunca va a conseguir nada, porque siempre estará en el futuro, nunca en el presente. Si usted necesita algo, **¡Lo necesita ahora!** Atrévase a pensar en que ya lo tiene. **¡Piense en grande!** Og Mandino nos dice:

*"Para alcanzar el águila con una
flecha, hay que apuntarle
a la luna".*

Por ejemplo: si usted necesita conseguir un vehículo, piense en que ya posee uno muy lujoso, grande y de la mejor marca. Visualícelo y siéntalo, como si ya lo tuviese, y una vez que logre convencer a su mente de que el carro ya existe, le llegará. Hay personas, que desconociendo esta fórmula, oran al Padre diciendo: "Dios mío, por favor, ayúdame a conseguir una casita, no importa que sea pequeña". Pues claro, les dará apenas una habitación. Tiene que pedir una casa

Jorge Duque Linares

grande, un edificio; uno no puede limitar el poder de su propia mente, pensando en pequeñeces. Piense en aquello que más necesita y debe convencerse mentalmente que ya lo ha conseguido, que ya lo tiene, que ya es suyo y que lo disfruta plenamente. Ante todo, agradezca al Padre, porque ya lo ha conseguido. **¡Así y solo así, lo conseguirá!** Usted tiene todos los recursos...**¡Úselos!**

*No se trata de aprender cosas sobre
Dios, sino de encontrarnos
con él.*

Dios no castiga ni premia nadie, nosotros somos quienes nos castigamos o nos premiamos a nosotros mismos, de acuerdo a nuestro propio comportamiento.

Soy un católico comprometido y a nivel personal, me agrada citar y relacionar mis textos y conferencias, con la espiritualidad, porque intento transmitir mi experiencia personal. También he comprobado, en años de investigación, que el fanatismo crea problemas y obstáculos para ejercer a plenitud la existencia. Las personas fanáticas encuentran dificultad para desarrollarse. También hay personas, que culpan de sus fracasos al primero que encuentran.

¡La única religión en el mundo es el amor!

F. Cabral

Nada mejor entonces, que cargar su destino en hombros del Creador, culpándolo a El de su propia incapacidad para lograr las metas. La gente repite sumisa: "Que sea lo que Dios quiera". "Que se haga la voluntad de Dios". "Dios lo quiso así". Son frases para justificar la inactividad, la falta de voluntad y de compromiso.

Para encontrar a Dios no hay que cambiar de religión

Cuando usted logre un verdadero nivel de concentración mental, estará programando su mente para alcanzar cualquier sueño que se haya propuesto, porque en este estado, la mente se eleva a grandes alturas. Cuando se consigue la plena concentración, la mente sube más allá de las nubes, es decir, que siempre recibe los rayos solares y no permite que nada ni nadie le llegue a bloquear esa luz; allí el cielo es azul para siempre. Una vez que usted alcance esos niveles

Jorge Duque Linares

de concentración habrá encontrado la verdad; habrá entendido como hasta ahora ha desperdiciado todo su potencial; también entenderá, porque nuestro hermano mayor, Jesús, se concentraba tanto en todo lo que se proponía, miraba al cielo y decía:

"Lo que me habéis visto hacer y aún cosas más grandes, podéis hacer, cualquiera de vosotros"

Lo que significa, que el poder de la concentración debe ser físico, mental y emocional. No lo olvide: siempre deberá estar creando pensamientos positivos, optimistas, alegres, entusiastas; además, emocionalmente debe sentirse bien, muy bien en todas sus acciones, debe asumir el papel que tiene como hijo de Dios, debe vivirlo, debe pensar y sentir que fue creado a **"IMAGEN Y SEMEJANZA DEL PADRE"**, y el Padre, es perfecto. Por lo tanto, todo lo que usted se proponga conseguir en esta vida, lo conseguirá.

Jesucristo nos habla a través de parábolas. Al leer los evangelios, vemos que El trascendió en el tiempo; sus mensajes son para nosotros.

Por ejemplo, cuando leemos en el evangelio de San Lucas la parábola de los talentos, notamos que Jesús

enseñó por medio de ella, que un señor de la nobleza, tuvo que ausentarse de su tierra, para ser nombrado rey; al irse, llamó a tres de sus trabajadores a quienes dejó unos talentos de plata, para que hicieran negocios con ellos, mientras él volvía.

Cuando el señor, regresó, ya convertido en rey, mandó llamar a los empleados, para saber cuanto había ganado cada uno. El primero se presentó y dijo: "Señor, tus talentos han producido diez veces más". El rey le contestó: "Muy bien, eres buen empleado, ahora te hago gobernador de diez pueblos"; el segundo trabajador habló así: "Señor, tus talentos han producido cinco veces más". También a este le contestó: "Serás gobernador de cinco pueblos". El tercer trabajador, se presentó diciendo: "Señor, aquí está tu talento; lo envolví en un pañuelo porque me dio miedo gastarlo", a lo que el rey le replicó: "Eres un mal empleado, devuélveme el talento que te di" y quitándoselo, lo obsequió al hombre que había ganado diez veces más.

En líneas generales, esto es lo que relata la citada parábola. Ahora pregúntese usted, ¿Con cuál de los tres trabajadores, se identifica? ¿Con el de los diez talentos? ¿Con el de los cinco? ¿Con el que envolvió el talento en el pañuelo? usted puede ser peor que este último, porque es probable que en este momento de su vida, no solo esté guardando un talento, sino decenas, centenas de talentos, que podrían estar

Jorge Duque Linares

produciéndole el doble, haciéndose merecedor de la gobernación de los pueblos de que allí se habla, y que en nuestro caso, es el triunfo en la vida diaria, mediante el éxito y la felicidad.

Esta parábola, tiene múltiples facetas de comprensión; si usted quiere entenderla, tiene que comenzar por detectar cuales son los talentos, que probablemente esté guardando, pero que aún está a tiempo de sacarlos, para ponerlos a producir.

*Todo hijo de Dios que se respete,
debe vivir en abundancia.*

LA SABIDURÍA

Es la forma correcta, verdadera, justa y adecuada de pensar. Un ser humano la alcanza, reconociendo que las fuerzas internas que lo mueven a él, son las mismas que mueven el universo, y que él es parte de este. Ellas son: EL AMOR, LA FE, LA INTELIGENCIA, EL PODER DEL PENSAMIENTO, etc. Estas fuerzas energéticas, son intangibles y además de regir el universo, son las que rigen y alimentan su vida. Reflexione en lo siguiente: El amor mueve al mundo, y también lo mueve a usted: todos los seres humanos

necesitamos amar y ser amados, ya que esto es un alimento espiritual. Más adelante tendremos la oportunidad de profundizar sobre este hermoso tema. De la misma manera, la fe, además de ser una fuerza universal, también es un alimento espiritual. La sabiduría, es la mezcla de la inteligencia con el amor y va llegando a medida que se va buscando.

*El maestro siempre llega cuando el
alumno está preparado.*

Este conocimiento puede llegar de la forma menos esperada; se aprende de los niños, de los adultos y en general de todas las situaciones. A medida que la persona va creciendo y madurando, le va llegando la sabiduría. Mientras usted no reconozca que puede hacer milagros con su mente, no está utilizando los talentos de la parábola narrada anteriormente.

LA FORMA CORRECTA DE ORAR

Si quiere obtener un resultado rápido para resolver cualquier deseo o necesidad, le sugiero que aplique esta fórmula, con los siete pasos que a conti-

nuación le voy a dar. Es la forma correcta de orar, porque le permite abrir un canal directo de comunicación con Dios, elevando su nivel de conciencia al plano espiritual, por encima de el nivel de su deseo o necesidad haciendo que se realice o se resuelva por si solo.

Estos son los siete pasos:

1. "Siempre comience dando gracias al padre"

Por la vida, por la familia, por todo cuanto le rodea; y de las gracias porque ya consiguió lo que necesitaba con la oración, no importa que no lo haya obtenido aún. Debe dar gracias al Padre, porque el dar gracias por lo que aún no se ha visto, es la forma más positiva de manifestar la fe. San Pablo decía:

"La fe es la certeza de lo que no se tiene, la convicción de lo que no se ve"

Al hacer el milagro de la multiplicación de los panes y los peces, para alimentar a cinco mil personas, Jesús miró al cielo y dio las gracias al Padre, antes de partir el primer pedazo de pan.

2. "Implore la voluntad divina"

Ante todo, usted desea cumplir la voluntad de Dios, que debe primar sobre la suya, para que su petición esté acorde con el plan divino; Dios lo tiene todo previsto, tanto para el mundo, como para cada uno de nosotros. Puede estar seguro, que no se cae la hoja de un árbol sin la voluntad del padre, por lo tanto, usted debe implorar su voluntad.

3. "En el nombre de Jesucristo"

El nos decía:

*"Todo lo que pidáis a mi
padre en mi nombre
os lo concederá".*

4. "En armonía perfecta con el mundo"

Es importante que nadie se vaya a lesionar con lo que estamos pidiendo. Como ejemplo, reflexione en lo siguiente:

Si una persona está necesitando dinero y no aclara que debe ser en armonía perfecta para con todo su entorno, perfectamente se le puede dar, producto de

una herencia porque fallece un ser querido y cercano, o por medio de un seguro de vida o de accidentes personales; mientras que si aplica la fórmula, garantiza que el dinero que le llega, no es producto de ninguna calamidad.

5. "Bajo la gracia"

Este es un secreto maravilloso, para que tenga acceso a la ley espiritual, que es la ley de Dios, la cual se manifiesta siempre en la perfección, sin inconvenientes, ni tropiezos, ni luchas intensas para conseguir el objetivo.

6. "De manera perfecta"

Al hacer esta afirmación o solicitud, asegura que si lo que pide es menos que perfecto para usted, verá suceder algo mucho mejor de lo esperado.

7. "Gracias Padre, que ya me escuchaste"

Esta es la expresión de nuestra fe, que aprendimos de Jesús. Significa dar gracias nuevamente, visualizando con mucho entusiasmo, que todo aquello que le pedimos al padre, ya nos fue concedido.

Piense en el deseo o el proyecto que quiera realizar, o la necesidad que quiera solucionar y recuerde que no debe llevar limitaciones mentales; es decir, piense en grande, pida todo lo que quiera, no sienta temor de pedir demasiado, el Padre es muy rico y no le gusta que las personas sean pobres en sus peticiones, pero preferiblemente, concéntrese en una petición a la vez.

No olvide la fórmula:

"Gracias Padre, porque siempre me escuchas. Hoy quiero pedirte... de acuerdo con la voluntad divina, en nombre de Jesucristo, en armonía para con todo el mundo, bajo la gracia y de manera perfecta. Gracias Padre porque ya me escuchaste".

4.

La salud mental

EL CONDICIONAMIENTO

En una ocasión en que visitaba la ciudad de Manizales, anunciaban la presentación de un circo determinado de origen ruso. Siempre que escucho mencionar eventos similares, donde reconozco la presencia de los rusos como célebres acróbatas, asisto de buen ánimo a los mismos. Cuando llegué al citado circo, encontré allí un elefante sumamente alto. Al observarlo con detenimiento, me sorprendí sobremanera, porque estaba suelto de la pata; dicha extremidad, tenía un lazo, pero este, no se hallaba atado a ningún poste u otro implemento de seguridad.

Tal circunstancia de imprevisión me preocupó. En mi imaginación calculaba todos los peligros que podrían ocurrir si el paquidermo se descontrolaba. Resuelto a indagar quien era el responsable del descuido, me dirigí a la persona que, deduje, era la entrenadora del animal. Con respeto y decisión, luego de saludarla, le increpé: "Amigo, el elefante está suelto" Con natural desgano, el hombre me respondió: "¿Suelto de dónde?"... Un poco sorprendido ante lo irracional de su frase, le dije: "¡Suelto de la pata! ese elefante no está amarrado a nada y es un potencial

peligro para ustedes y para todos cuantos vengan al circo". Mirándome con una mezcla de extrañeza y compasión, el hombre adujo, interrogándome a la vez: "¿Pero...no tiene luego, un lazo en la pata?" "Si, claro que si lo tiene, y eso es lo que me preocupa, que tal lazo no está atado a nada". Exclamé, haciéndole ver al entrenador su falta de previsión. Cayendo en cuenta de mi angustia, y haciendo alarde de su propia sabiduría, explicó: "Ah, ya entiendo", "Eso es lo normal para con los elefantes". Insatisfecho, repliqué: "Entonces, ¿Qué objeto tiene el lazo en la pata?" "Para que no se vaya, señor; es simple, así evitamos que se aleje de un espacio determinado". Confuso frente a la respuesta, repliqué de nuevo: "Pero... es que no está amarrado. De verdad que no entiendo...". "Venga le explico", repuso el hombre con espontánea amabilidad, "Si ato al elefante a una estaca muy fuerte y este realiza un movimiento de rechazo, revienta el lazo sin ningún problema. Usted sabe que un elefante, tiene siete veces más fuerza de lo que pesa y si este quisiera coger alguno de los postes principales que sostiene la carpa del circo, lo haría sin esfuerzo, lo desclavaría y arrojaría al suelo en pocos minutos. No exagero si le digo que este animal puede saltar a la calle y empujar una buseta o un bus atiborrado de gente, volteándolo sin esfuerzo. Su tonelaje es enorme. ¡Obsérvelo!" No sin cierto reprimido temor, pensé en todo cuanto sería capaz de hacer aquel enorme paquidermo, descontrolado por las calles de Manizales o de cualquier ciudad del país. Entonces le pregunté al hom-

bre: "¿Cuál es el secreto del lazo? ¿Cómo funciona tal ardid? Pacientemente respondió: "Cuando el elefante está pequeño, lo amarramos de una cadena muy gruesa a una estaca de hierro muy fuerte. El animal intenta repetidas veces, mover la pata atada, pero al sentirse impedido, mueve entonces, las otras tres. La extremidad atada, no la mueve. El animal, va creciendo, sometido a tal condición. Cuando observamos que ya no mueve la pata en absoluto, que ni siquiera hace el menor intento por hacerlo, le ponemos una cadena más delgada, amarrada a una estaca más débil. A medida que continúa creciendo, le ponemos un lazo menos fuerte, atado a una estaca mucho más débil aún, de tal manera, que cuando termina su desarrollo físico, no tenemos necesidad de atar el lazo a la estaca. El paquidermo, con el solo hecho de sentir el lazo en su pata, mueve las otras tres, pero no la atada".

Era lógico y sensato cuanto me explicaba el entrenador; toda una técnica sencilla y efectiva, de condicionamiento físico y mental. Al noble animal, lo habían condicionado, para que no moviera la pata. Esta anécdota es importante recordarla, a medida que avancemos en nuestra exposición. Ella posee un mensaje claro, identificable con la vida diaria de los seres humanos. Nuestra cotidianidad social, no esta lejos de parecerse a la del condicionamiento del elefante.

Ahora, deseo compartir un texto que leí en la popular revista Selecciones del Reader's Digest: Una

vez iba un camellero con diez camellos por el desierto, llevando consigo una pequeña carpa para extenderla en la noche y guarecerse del frío. Los camellos se atan a estacas clavadas al suelo, para evitar que huyan. Si un camello escapa por el desierto, ¿Dónde encontrarlo? Pues bien, iban los diez camellos, el camellero y un prestigioso comerciante, quien era el dueño de la mercancía. A las cinco de la tarde, el camellero desenrolló la carpa, la templó y comenzó a clavar estacas, para amarrar en ellas a los respectivos camellos. Recuerden, quienes han visto películas donde aparecen escenas similares, que ellos por su altura, siempre están condicionados. Cuando tiran de su rienda, el camello baja la primera giba, luego baja la segunda y después se acuesta. Si un viajero se sube al animal, de prisa, este de todas maneras, inicia su lenta trayectoria.

El camellero del que hablamos, tenía por oficio cuidar dichos animales; por consiguiente, de manera ordenada fue clavando estacas y atando a los cuadrúpedos, que iban asumiendo su posición de descanso, a medida que les iban colocando su estaca, con tan mala suerte, que cuando llegó al décimo, se encontró sin estaca para este; en el desierto, como pueden deducirlo, no es fácil conseguir estacas; el camello estaba ahí, parado, sin su correspondiente seguridad, mientras los otros nueve camellos, estaban ya en posición de descanso. El camellero entonces, se dirigió al comerciante, un individuo que se destacaba por su

ingenio y por su capacidad para resolver problemas y le dijo: "Señor, no tenemos estaca para el último camello. ¿Qué hacemos?" "No es ningún problema" contestó el comerciante, "Simule, junto al animal, que esta clavando la estaca, igual que con los demás camellos". Así lo hizo y en efecto, el camello se acostó tranquilo, igual que lo habían hecho sus compañeros.

A la mañana siguiente, la caravana levantó la carpa, el camellero recogió las estacas y reanudaron su camino. No caminaron muchos metros, cuando observaron extrañados, que el último de los camellos acostados, no se movía de su sitio. "¿Y ese camello? ¿Qué sucede con él, que continúa inmóvil en su lugar?" interrogó el comerciante. "Ese es el que no tiene estaca", afirmó el camellero. "Ya entiendo. Pero usted anoche fingió clavar una estaca en su rienda" "Si señor", respondió el camellero. "Ahora regrese y finja que se la quita". Así lo hizo el hombre, haciendo sonar la bolsa donde guardaba las demás estacas y simulando que arrancaba la última. Un momento después, el camello se levantó y caminó hacia sus compañeros de viaje.

Otra analogía que vale la pena citar acá, es de tipo científico, y tiene relación con un experimento que varios biólogos llevaron a cabo en Estados Unidos. Introdujeron dos peces en un acuario: una barracuda y una macarela. Para evitar que la barracuda se comiera a la macarela, pusieron un vidrio en la mitad

cíe la pecera. Cada vez que la barracuda se intentaba comer a la macarela, chocaba contra el vidrio; muchas veces lo intentó, pero siempre se golpeaba sin poder pasar. Al cabo del tiempo y ante lo infructuoso de sus arremetidas, el agresivo pez se cansó de intentarlo. Entonces los biólogos quitaron el vidrio para observar la reacción del animal. Este, solo llegaba hasta el lugar donde estuvo dicho aditamento y no pasaba de allí; era como si la barrera continuara en su sitio. El pez volteaba y regresaba a su propio espacio. Los ejemplos relatados, hacen referencia a la teoría de los reflejos condicionados de Iván Pavlov.

► EL CONDICIONAMIENTO MENTAL

A nosotros, desde pequeños nos condicionaron; pero lo más grave de la situación, es el hecho de que nos condicionaron casi siempre para fracasar. La razón de este libro, es que cada lector se atreva a romper los impedimentos mentales que le pusieron, sin que se diera cuenta de ello. Como ejemplo, vale la pena resaltar aquí, que en una sociedad de judíos, lo normal es que cada uno de ellos sea millonario. Desde pequeños los condicionan para tener mucho dinero, manejar riquezas como algo natural y acrecentar el capital.

Para nosotros, lo común es ser pobres. Cuando encontramos en nuestro medio a un individuo con

mucho dinero, lo vemos como algo anormal y nos preguntamos: ¿En qué negocios andará? Igual que para un judío, sería anormal encontrar en su ambiente, a uno de ellos pobre. Tan anormal lo consideran, que cuando encuentran a uno en tales condiciones económicas, sus compañeros le ayudan le colaboran, para que salga cuanto antes, de ese estado de pobreza.

A nosotros, ¿Por qué se nos programó para fracasar?... Desde pequeños nos dijeron: primero estudie la primaria, luego estudie un nivel secundario y como culminación de esa trayectoria, estudie en la universidad. Termine una carrera para que pueda asegurar su porvenir.

Siempre se afana al estudiante, para que se haga merecedor del título, del codiciado doctorado que le facilite conseguir un trabajo determinado, para que al cabo de los años, reciba la pensión y viva en aparente sosiego. A nuestro hipotético joven, que simboliza la realidad de millones de personas, le repiten siempre que es necesario sacrificarse, que Dios proveerá.

Se le dice también, que en la vida hay que crecer con esfuerzo y que siempre es necesario sacrificarse: **"¡HAY QUE BUSCAR LA PENSIÓN PARA LA VEJEZ!"**

Aquí fue donde nos clavaron a la estaca. La cuestión radica en quitárnosla lo más pronto posible y verificar que nuestra historia puede ser diferente.

► LA CONCENTRACIÓN

Cuando estaba en el colegio, en mi época de estudiante, una vez, mientras recibía la clase de ciencias naturales, el profesor nos ordenó sacar la lupa y la hoja de periódico, que previamente nos había ordenado llevar, y nos condujo por uno de los ejercicios que generó un gran impacto en mi vida. Colocando la lupa sobre la hoja de papel, debíamos buscar la concentración de un rayo de luz solar sobre la misma y esperar, obviamente, con la mano perfectamente quieta; indudablemente, mi sorpresa vino cuando empecé a observar humo del punto de luz sobre el papel. Mi inquietud era en ese momento, el porqué se generaba fuego, y la respuesta fue: por la concentración de los rayos solares sobre el papel. Años después, observaba a los practicantes de karate, como, con el poder de la concentración, lograban romper ladrillos con las manos, sin hacerse daño alguno.

De la guerra del Golfo Pérsico, la única experiencia positiva, que personalmente encontré, fue la de conocer la existencia de los antimisiles. Una vez era detectado, por el sistema de rastreo aéreo, que Irak había disparado un misil, Israel disparaba un antimisil en su contra, y era tal su poder, que al ser lanzado al espacio, empezaba a buscar intensamente el misil objeto de su misión destructora, lo localizaba y cumplía su propósito. Consultando con expertos en el tema, me explicaban que estos aparatos van equipa-

Jorge Duque Linares

dos con un cerebro electrónico, que les permite conseguir su objetivo. A partir de este momento, me hice a mi mismo una pregunta: ¿Cuál de los dos cerebros es más poderoso, el cerebro electrónico del antimisil o el cerebro de los seres humanos? Y obviamente, la respuesta fue que los humanos construyeron el electrónico. Nuestro cerebro es tan poderoso, que si logramos concentrarnos en una meta clara, alta y alcanzable, la obtendremos.

► ROMPA SU PROPIO CONDICIONAMIENTO

Los seres humanos somos el resultado de lo que pensamos. Mientras más concentrada está su mente, en un propósito firme, más rápido lo consigue. La concentración es la clave para triunfar en la vida.

*No hay nada que su mente se
proponga conseguir, que
concentrándose no
lo logre*

Cuatrocientos años antes de Jesús, el maestro Sócrates decía: "**CONÓCETE A TI MISMO**". Por esto, creo que la pobreza física es producto de la pobreza mental. Las personas en su gran mayoría, van

por la vida como si estuvieran dormidas, no utilizan para nada lo que tienen por dentro. No se conocen a sí mismas. Nunca en mi vida olvidaré aquellas palabras del profesor Ignacio Orrego, IGOR, cuando me decía que no me fuera a convertir en un discípulo más de Nuestra Señora del Cerebro. Yo pensé que era una nueva virgen y me extrañé, porque no la había oído nombrar y entonces le pregunté: *¿Cuál es esa virgen?* Y me respondió: *¡Es la patrona de todos aquellos que mueren con el cerebro virgen!* Después de la risa, reflexioné, en que los seres humanos, utilizamos una mínima parte de nuestro potencial cerebral. Entonces me remití al evangelio y me encontré con las palabras de Jesús:

*"El reino de los cielos
está dentro de ti"*

*"Conoced la verdad, que
ella os hará libres"*

Es muy claro, la pobreza física viene de la pobreza mental y espiritual. Las personas que quieran vivir en abundancia física, deberán tener primero abundancia mental y espiritual, y esta se consigue aprendiendo a manejar la mente, a través de la concentración.

Disraeli, estadista y escritor británico, decía:

*"El éxito en la vida, consiste en estar
preparados para cuando nos
llegue la oportunidad y
cogerla"*

Las ventajas de una efectiva concentración mental, están en que usted puede ver lo que otros no ven, escuchar lo que otros no escuchan, descubrir esos pequeños detalles que le permiten identificar las mejores oportunidades.

Esto es lo que han hecho todos aquellos, que han triunfado en la vida. Consciente o inconscientemente, han aprendido a manejar los poderes de la mente. ¿Usted ha escuchado que la plata llama plata? ¡Pero... la plata no habla! por lo tanto no puede llamarla. Lo que pasa, es que la plata es atraída por la mente positiva, que consigue todo lo que se propone, con el poder de la concentración. Es tal la agilidad que se adquiere, que se volverá un maestro en el arte de resolver problemas. Los ve, como nuevas oportunidades y los toma para su desarrollo; es más, es tan importante el poder de la concentración, que a medida que lo practica, va entendiendo su misión en el mundo; comienza a comprender que su semilla no vino a

germinar aquí, por coincidencia, sino que vino a desarrollar una misión, que será tan importante, como usted mismo quiera que sea. Todos vinimos a este mundo a cumplir una misión, pero muy pocos se han dado cuenta de ello; la gran mayoría de las personas, pasan "de la cuna a la tumba, sin pena ni gloria". **¡De usted depende, lo que quiera hacer con su vida!**

"Aquello que tu ves, en eso has de convertirte. En Dios, si es que ves a Dios, o en el lodo, si es que lodo ves".

Anónimo

Todo depende de lo que usted perciba de su propia vida, es decir, en su poder de concentración mental, está el llegar a conseguir ese estado, en donde la realidad y el sueño coinciden. La gasolina de la mente son los sueños. Una mente sin sueños y ambiciones, no puede desplazarse; por esto, se debe ser un gran soñador. Cualquier enfermedad puede ser sanada con el poder de la mente; para ello es necesario, saber como dominar el pensamiento. Estudiemos algunas fórmulas sencillas y efectivas, para que usted no sea esclavo de su pensamiento y utilice tan maravillosa herramienta en su beneficio y en el de los demás.

1. Las palabras tienen poder

Jesús dijo:

*"No es lo que entra por su boca lo que
contamina al hombre, sino lo que
de su boca sale; pues lo que de
la boca sale, del corazón
procede".*

Toda palabra que utilizamos, tiene para nosotros un significado, que le atribuimos en función de nuestra historia afectiva y cultural, de acuerdo al momento y a las circunstancias en que son pronunciadas. El poder de las palabras abarca desde la superficie, hasta lo más profundo del que las emite y del que las recibe. Cada vez que utilizamos una palabra, entramos en contacto con todas las energías mentales, conscientes o inconscientes, que creamos para nuestro beneficio.

2. Todo pensamiento produce un efecto

Dado que las palabras sirven de vehículo a los pensamientos, a los efectos particulares de cada una de ellas, se añaden los efectos propios de la situación en el seno del pensamiento. Cada pensamiento, lo mismo que

cada palabra, está asociado con un gran número de ideas e imágenes. Dichas asociaciones conforman una gran fuerza mental. Si esta fuerza fluye en el mismo sentido de la vida y se armoniza con ella, produce un efecto necesariamente benéfico. Tal es el poder del pensamiento justo y adecuado. Si esta fuerza mental, va en contra de sus anhelos, se agotará en vano. Por este motivo, sufrirá de cansancio, angustia y ansiedad.

Los pensamientos producen un efecto sobre el cuerpo y el espíritu del pensador. Cuando son negativos, el efecto es pernicioso; cuando son positivos, sus resultados son favorables.

3. Mediante mi pensamiento, creo el universo en que vivo

Mediante el pensamiento, creamos un mundo que se ajusta a nuestras creencias. Es uno quien crea el mundo en que vive, por lo tanto, es uno el responsable de su mundo. Esto significa que todo lo que nos sucede, lo vemos a través del filtro de nuestra mente. Lo que conocemos del universo, lo conocemos por medio de nuestros pensamientos y creencias.

En todo momento, puedo aceptar mis reacciones mentales, en caso de que estas sean benéficas, o de lo contrario adoptar aquellas que me sean más útiles.

4. La calidad de mis pensamientos determina mi calidad de vida

Dado que mi universo funciona exactamente como pienso, esta claro que la calidad de mi vida, depende directamente de la calidad de mis pensamientos. En cada acontecimiento o situación que la vida me ofrece, puedo acudir a la reserva infinita de mis pensamientos y escoger los que me darán resultado, en lo que se refiere a mi alegría interior.

En la medida en que es posible cambiar mi manera de pensar y adoptar pensamientos beneficiosos, es posible también, reducir en grado considerable el sufrimiento moral. Los pensamientos de calidad superior, generan una calidad de vida muy noble y positiva.

5. El universo y la vida cooperan siempre conmigo

Esta cooperación se da en la medida, en que con su pensamiento, elige su manera de vivir. Si piensa que nadie lo quiere, todos los acontecimientos de su vida le darán la razón. Cuanto más fuertes sean sus creencias conscientes o inconscientes, más se convertirán en realidad. **Usted es hoy, el resultado de lo que pensó ayer, y mañana, será el resultado de lo que piense hoy.** Así, el poder creador de la vida y del universo, le cooperan, en el sentido que usted elija.

6. El universo me devuelve multiplicado, lo que emito a través de mis pensamientos

Vivimos en universo seleccionado, orientado y limitado por nuestros pensamientos y conforme a ellos. Dicho universo nos da siempre la razón. Todo ocurre en él, como nosotros lo pensamos. Nuestros pensamientos, son recipientes para la energía poderosa del universo. De aquí resulta que el universo me devuelve multiplicado, lo que emito a través de mis pensamientos.

7. Reconozco y cultivo los pensamientos fecundos

Los pensamientos positivos, permiten circular energía por todo nuestro cuerpo, haciéndolos fecundos y productivos. La alegría de la vida, solo se puede disfrutar, si estos pensamientos van en armonía perfecta para con todo el universo.

8. Reconozco y elimino los pensamientos nefastos

Todo pensamiento falso, origina debilidad y sufrimiento moral. La verdad es una fuerza absoluta. Todo pensamiento contrario al ser, a la verdad, es pernicioso para la persona que lo emite. Los pensamientos conformes a la verdad, nos convierten en aspirantes a la verdad suprema.

9. Me mantengo vigilante en la formulación de mis pensamientos

El poder creador debe ser positivo. Sin embargo, el pensamiento tiene un poder tal, que cuando es erróneo, esta infundiendo una orientación negativa. Las fuerzas positivas son siempre más fuertes que las negativas; de lo contrario el mundo real habría dejado de existir.

Solo de uno, depende el utilizar positivamente, el inmenso poder creador del pensamiento, que ha dado lugar a todo el ámbito material, técnico, mecánico y confortable del hombre, a todas las obras artísticas, espirituales e intelectuales, y a todas las penas y alegrías de la humanidad.

► LOS BUENOS HÁBITOS MENTALES

Los hábitos se dividen en tres: emocionales, mentales y físicos. Para tener una buena salud mental, hay que tener muy buenos hábitos mentales. Para llegar a ser grande, tiene que pensar en que ya es grande. Nacimos para superarnos, para cumplir una misión, **¡Para triunfar!**

El secreto del éxito en la vida, radica en los hábitos que se tengan. Cito aquí un hermoso y sabio texto del filósofo y psicólogo William James:

*"Siembra una idea y
cosecharás un deseo;*

*siembra un deseo y
cosecharás una acción;*

*siembra una acción y
cosecharás un hábito;*

*siembra un hábito y
cosecharás un carácter;*

*siembra un carácter y
cosecharás un destino"*

Recordemos la vida del pintor Cristhian Brown, un hombre que nació con parálisis cerebral y la única parte de cuerpo que podía usar, era su pie izquierdo y con él, llegó a ser pintor, escritor, filósofo y poeta. Esta bella historia se puede apreciar en la película "Mi pie izquierdo". En los Estados Unidos, en el año de 1880 nació Hellen Keller, quien quedó ciega y sorda, desde los diecinueve meses de edad. Su profesora, Ana Sullivan, consiguió educarla, y mediante el sentido del tacto, Hellen empezó a hablar tocando los labios de Ana, y llegó a convertirse en una de las mejores

oradoras de su país. Dedicó su vida al servicio de los niños minusválidos, se doctoró en filosofía y dentro de sus obras más famosas están "El mundo en que yo vivo" y "La historia de mi vida". Murió en 1968.

Otro ejemplo es del notable presidente Franklin Delano Roosevelt, un hombre inválido, que pese a su limitación física, llegó a ser presidente de los Estados Unidos en 1932, y reelegido en 1936, en 1940 y en 1944; murió en 1945, siendo aún presidente.

En el palacio de bellas artes de Ciudad de México, existe a la entrada, una escultura llamada "A PESAR DE..." y su escultor la llamó así, porque cuando trabajaba en ella, tuvo un accidente y perdió su mano derecha; tal impedimento no detuvo la realización de su obra; nuestro escultor comenzó a ensayar con su mano izquierda, a practicar, a desarrollar todo su potencial y al término de algunos meses, pudo finalizar la tarea en mención.

Todos estos ejemplos, nos permiten concluir, que cuando la inteligencia y el amor, se mezclan en su pensamiento, y los usa de manera adecuada, conseguirá todos sus propósitos. Esto es lo que se define como sabiduría. Es el acierto para conducir su vida y sus propios asuntos. Es la luz que le va llegando a su mente, le ilumina el camino y su manera de obrar; pero, para que esta luz llegue, debe tener muy buenos hábitos mentales, es decir, pensar positivamente; así

como el cuerpo necesita del alimento diario para vivir, la mente también necesita de la alimentación diaria para crecer, y esto, lo consigue con la lectura diaria. Hay que leer, para ejercitar la mente en el pensamiento positivo. Propóngase a partir de hoy, leer 20 minutos diarios; en una semana, usted habrá leído 2 horas y 20 minutos, que en un mes, equivale a más de nueve horas. No imagina la velocidad que adquiere la mente, con una inyección de nueve horas en el mes. En poco menos de un año, usted verá que su pensamiento está renovado, e irradiará energía positiva y entusiasmo por donde quiera que vaya. Atraerá más alegría, éxito y felicidad a su vida, sólo en la medida en que mentalmente desee ser más afortunado. Por lo anterior, es necesario modificar algunos hábitos mentales y emocionales, especialmente, aquellos que le hacen ser inseguro. Para adquirir seguridad personal, simplemente, actúe y compórtese como si ya la tuviera; porque existe una relación directa entre su comportamiento, su pensamiento y sus sentimientos. Es decir, si usted piensa en algo positivo, y lo siente verdaderamente, su comportamiento será directamente proporcional a ello, y así se manifestará.

*Hay que recordar, que nuestros
pensamientos y sentimientos
del pasado, son los que han
creado nuestro mundo
actual.*

Jorge Duque Linares

Si usted siente algo positivo, es porque el pensamiento ya lo ha asimilado, por lo tanto, tendrá ese deseo ardiente por conseguir el propósito que sin duda se le dará. Llegado a este punto, habrá de actuar siempre *con decisión*, ánimo, confianza, energía, y lo más importante: integridad, que es el respeto por usted mismo; es decir, actuando en armonía con su pensamiento y con su sentimiento, respetando siempre a los demás. Sacrificar este principio es cavar su propia tumba, pues entre todas pasiones del ser humano, el autorrespeto ocupa un lugar privilegiado. Ignorar esta ley generaría remordimiento el cuál Je llevaría a una crisis emocional, que además de *desestabilizarlo le conduciría al fracaso. Como decía. Aristóteles:*

*"El hombre más poderoso, es
aquel que es totalmente,
dueño de sí mismo"*

► EL DESARROLLO INTELECTUAL

El hecho de que en nuestro país, el consumo anual de libros por persona, sea de menos de medio, nos indica que no hemos aprendido a querer la lectura. A los estudiantes se les enseña a descifrar las letras, pero no a querer la lectura. No hay ninguna diferencia, entre

un analfabeta y una persona que sepa leer, a menos que este último, ¡Lea! Si usted no se disciplina en la lectura diaria, difícilmente tendrá estructura y sin una estructura sólida, cualquier borrasca lo desplomará hacia el fracaso irremediable.

"Toda lectura debe ir acompañada de meditación, es la única manera de encontrar en los libros lo que otros no supieron hallar en ellos"

Levaye

La lectura diaria es la posibilidad que tenemos de relacionarnos de tú a tú, con grandes personajes del mundo, que hicieron de su vida algo que valió la pena y que aún después de muertos, podemos escuchar. Es como si nos sentáramos con ellos y nos contaran sus historias; es como si contratáramos con ellos una clase particular, para que nos hablaran sobre determinado tema, únicamente a nosotros.

Piense en esto: si usted tuviera la oportunidad de llevar a almorzar a su casa, a un personaje como Manuel Elkin Patarroyo, seguramente le preguntaría, de donde le vino la idea de estudiar inmunología, como

Jorge Duque Linares

fue su niñez, como es su historia, etc., ¿Verdad? Seguramente, usted trataría de no hablar mucho, para no quitarle tiempo al sabio y así captar las enseñanzas que más pueda, ¿No es así? Pues bien, lléveselo para su casa, a través del libro que sobre su vida y obra, escribió la periodista Flor Romero. Le aseguro que sus hijos, encontrarán muchas enseñanzas, a través de sus páginas.

Así como usted puede hablar con este científico, también lo puede hacer con filósofos, músicos, periodistas, poetas, historiadores, etc. Es cuestión de imaginarse estar hablando directamente con el personaje, aún si vive muy lejos, o si ya no está entre nosotros. Así tiene la posibilidad de compartir sus experiencias y asimilar sus enseñanzas.

*"Los hombres grandes y buenos, no
mueren ni aún en este mundo.
Embalsamados en los libros
sus espíritus perduran.*

*El libro es una voz viviente.
Es una inteligencia,
que nos habla y
nos escucha"*

Smiles

Si usted está estudiando en el colegio o en la universidad, nunca se limite a leer únicamente lo que le imponen; aproveche los espacios de tiempo que tenga, para abordar otros autores sobre el mismo tema; no se trata de estudiar, se trata de aprender y para esto, es válido tener otros conceptos.

Hay personas que poseen una fortuna determinada, pero no tienen sustento intelectual; esto hace que su futuro sea incierto. La historia nos ha demostrado, que han existido muchos hombres, muy ricos, que en corto tiempo y producto de situaciones adversas, perdieron todo lo que tenían. Si usted se viera en esa situación y tuviera que empezar de nuevo, sin saber por donde...esto sería muy grave; mientras que si tiene desarrollo intelectual, cada vez que le toque volver a empezar, lo hará con más seguridad y probablemente volverá a estar en la cima, en corto tiempo, porque sabe que es lo que tiene que hacer y como debe actuar.

Es triste decir que hay jóvenes, que empezaron una carrera profesional sin saber porqué escogieron esa área para realizar su vida. Su respuesta es: "Me presenté a tres universidades y a estudiar tres carreras diferentes, y en esta pasé". "Estoy aquí porque mi papá quería que yo estudiara esta carrera". Si usted, en realidad está convencido de su carrera profesional, acéptela y quiérala, comprométase con ella bajo toda circunstancia. Pero si estudia para terminar el ciclo y

emplearse en otro oficio, que nada tiene que ver con su profesión, entonces, estará usted desperdiciando los conocimientos adquiridos, conformándose fácilmente con la nueva situación. Eso es hacer las cosas a medias. Analicemos un poco este concepto. ¿Cómo se explica que en Colombia, haya muchos médicos, haciendo actividades que no tienen nada que ver con su profesión?... es irónico, sobre todo porque hay treinta y dos millones de habitantes, de los cuales un alto porcentaje, nunca se ha hecho un examen médico. ¿Cómo explicarnos esta paradoja?...No debería presentarse tal situación, sin embargo, la observamos no solo entre los médicos, sino también entre todo tipo de profesionales: abogados, licenciados, ingenieros, publicistas, etc.

Este suceso se debe a la presencia del condicionamiento mental, del cual hablamos en la introducción de este libro. Muchas personas finalizan su carrera condicionados mentalmente. Desde pequeños les decían: "Que le digan Doctor, hijo mío, aunque maneje taxi". El individuo termina su carrera, desarrollando una actividad que nada tiene que ver con ella. Cuando alguien, extrañado, les pregunta por que razón no buscan las oportunidades para desempeñar el oficio aprendido, de manera pesimista, responden: "Es muy difícil conseguir trabajo". "No hay trabajo en mi ciudad". "Nadie me da trabajo". "No me pagan lo que realmente debo ganar y yo por ese sueldo no trabajo". Quiere decir, que no estudió para

ayudar con su conocimiento a los demás. Para él, servir al prójimo es secundario. No vaya a malinterpretar mi posición, pero aquí llego a lo esencial de mi comprensión hacia el trabajo: En la mayoría de los casos, una persona cuando busca trabajo, es porque no sabe en realidad lo que quiere. No comprende la esencia de su quehacer diario. Cuando alguien conoce su trabajo y lo sabe hacer bien, se dará a conocer de tal manera, que no necesitará conseguir empleo... ya que será llamado indistintamente de muchas partes. Un antiguo refrán dice:

*Hay muchas mas oportunidades en
busca de hombres capaces, que
hombres capaces en busca
de oportunidades.*

Normalmente los hombres capaces ya están muy ocupados, atendiendo sus propias oportunidades.

Si usted está terminando una carrera, no es para conseguir trabajo. ¡NO! Es para ponerse a trabajar. ¿Entiende la diferencia? Trabajar implica: acciones, dinamismo, resolución y creatividad; es tener la capacidad de ser usted mismo, libre e independiente, con propuestas auténticas. Quien desea crecer, debe independizarse, soltar toda ligadura que le ate a la

Jorge Duque Linares

mediocridad, al condicionamiento que recibió en años anteriores. Quien crece mentalmente, toma decisiones y al hacerlo, crece aún más. No le teme a la circunstancia social y psicológica de hacerlo. Esta es otra característica del triunfador, no titubea frente a las situaciones que la existencia le plantea. Es osado. No tiene ningún miedo. Asume los riesgos. **Trasciende... deja huella.**

Como nos decía el poeta francés Paul Valéry:

*"En la vida hay que tratar de pasar
desapercibidos, pero una vez
somos percibidos debemos
convertirnos en
inolvidables"*

Haga siempre lo que más le agrade, porque al hacer lo que le gusta, nunca lo verá como un trabajo, sino como una hermosa diversión. La satisfacción que experimenta realizando aquello que le gusta, es saludable, vivificante.

En el aula universitaria, usted puede perder el tiempo o tener criterios errados. Pero, en la universidad de la vida no lo puede hacer. Aquí no hay tiempo de repetir una materia o de entrar en paro por

cualquier motivo. En la vida, no hay quien le ponga fallas por su ausencia en un día o en una semana. Aquí solo pasan quienes triunfan y se les califica por resultados. Ni siquiera tiene tiempo para cambiar de carrera; aquí el dilema es sencillo y rotundo: tiene éxito o fracasa; logra sus propósitos o es derrotado. No hay términos medios. Un alto porcentaje de estudiantes universitarios, lo hacen para obtener un título, para poseer un crédito de profesional. ¡No! El objetivo debe ser otro, un título como tal, para nada sirve. El verdadero profesional es el que se compromete consigo mismo y con los demás.

*La vida no le paga a uno por
lo que sube, sino por lo que
hace con lo que sabe*

Su pensamiento debe trascender, debe sobresalir y no es difícil; usted no debe ser un estudiante más. Deje la mediocridad y el facilismo que entorpece su camino. No se limite a pasar una materia, sino profundice en ella. No se conforme con los mínimos conocimientos, para obtener los logros. Recuerde: **el verdadero profesional, no es quien sale de la universidad, sino quien sabe aplicar con éxito, todo aquello que aprendió y asimiló en su carrera.**

5.

Área familiar: el amor

Una persona sin amor, es igual a una planta sin agua: fallece y se marchita poco a poco. Los norteamericanos, hábiles para estudiar la conducta humana, sometieron a investigación el hecho de que en la guerra del Vietnam, cuatro soldados, alistados sin su consentimiento y forzados al combate, no podían disparar, ni siquiera como acto de defensa y mucho menos para matar a alguien, pues no tenían el coraje para hacerlo. ¿La causa? Los cuatro habían sido amamantados por sus respectivas madres. Habían recibido un tipo especial de amor, de protección, de cariño, que ellos reflejaban allí, en el campo de guerra, evitando la agresión a su prójimo. Descubrieron los psicólogos, que quienes habían tenido mucho amor en su niñez, eran incapaces de disparar. Los asesinos, los implacables en el campo de batalla, fueron aquellos individuos que no recibieron amor durante su niñez. Por lo anterior, cada vez que tengo la oportunidad de llevar mi mensaje a un grupo de educadores o padres de familia, les digo:

*"Lo más peligroso que le podemos
entregar al país, es un científico
sin amor"*

Una persona triunfadora controla su vida, sus sentimientos, sus emociones, complementándose con aquellos a quienes ama. Mientras más sólida sea la relación de pareja, más se fundamenta el desarrollo del triunfador. Al lado de todo gran hombre, hay una mujer que le colabora con sus aspiraciones, con sus ideales, con su vida. Y al lado de toda gran mujer, se puede verificar la existencia de un hombre que ha jugado papel importante en su obra, en todo lo suyo. Es innegable. La historia lo comprueba. Pero también es válido lo contrario. Al lado de un hombre derrotado, hay una mujer vencida, y al lado de una mujer fracasada, hay un hombre incompetente.

Numerosos hombres, por amor, han renunciado a todo, a grandes herencias, a dirigir naciones, han propiciado guerras, han escapado de la cárcel, se han suicidado. ¿De cuánto es capaz una persona enamorada? No hay palabras para expresarlo.

EL AMOR MUEVE AL MUNDO

La verdadera madurez de un ser humano, consiste en reconocer que las fuerzas que a él lo mueven, son las mismas que rigen el universo y se reconocen porque son intangibles, como por ejemplo el amor. ¿Cómo podemos atrapar al amor? ¿Cómo lo

tomamos?...Es imposible hacerlo. Igual nos sucede con la fe, con la inteligencia, con la sabiduría o con el poder del pensamiento. Pero siendo el amor lo más importante en nuestra vida, nadie nos enseñó a amar; nunca en el aula de clase, nos dictaron una asignatura que se llamara AMOR, por lo tanto un gran número de individuos, no saben amar. En el amor de pareja, empezamos a depender de la otra persona y es tal la dependencia, que sentimos temor de perderla, de que se vaya o de que alguien nos la quite. Dicho temor, nos genera inseguridad, la cual conocemos con el nombre de celos. Es cuando a la otra persona le hacemos la vida imposible, y nos la hacemos a nosotros mismos, preguntándole: "¿Dónde estaba?", "¿Con quién estaba?", "¿Qué hacía?" e infinidad de simplezas más, de tópicos comunes entre novios, esposos y a veces simples amigos. En el fondo lo único que transmitimos es inseguridad, que solo se siente, cuando dependemos demasiado, cuando nos esclavizamos a ella, lo cual no es recomendable, porque en lugar de amor, hay miedo y este no ayuda a resolver los problemas de nuestra vida.

Todos vivimos en función de amar y de ser amados y aunque tal sentimiento es fundamental para la existencia, la supervivencia y el desarrollo del ser humano, nos preguntamos: ¿Qué es el amor en sí?... Sin rodeos filosóficos ni metafísicos, el amor es un proceso que comienza comprendiendo a la otra persona, y esa comprensión genera aceptación. La persona

aprende a aceptar cuando comprende. Es así, como en una relación de pareja, se acepta a la otra persona, haciéndola partícipe de su vida y participando a la vez de la suya. Es una relación recíproca, generando un compromiso serio, responsable y libre de aceptación del otro.

Si estamos enamorados, no podemos comprar a la persona que amamos. Nadie es dueño de otro. Nadie tiene el derecho de transformar a otro en aquello que él es. Podemos ayudar a la renovación integral, al desarrollo de la otra persona como individuo no supe-ditado a nosotros, pero todo ello, mediante un proceso. Lo grave es cuando surge la presión psicológica: "Tienes que hacer determinada cosa, porque yo así lo deseo, porque así te lo impongo, porque si me amas, es tu deber hacerlo".

Desolador el solo hecho de pensarlo, ¿Verdad?... y sin embargo, es el denominador común de un alto porcentaje de parejas que dicen amarse. Es natural encontrar a millares de hombres y de mujeres, pensando en forma tan despótica y tan arbitraria.

No es mediante la imposición que se ama y que deseamos ser amados, sino a través de la comprensión. Comprender es una actitud sabia, profunda y humana; es ahondar no sólo en nuestros propios sentimientos, sino también en los sentimientos de aquellas personas que nos rodean.

Jorge Duque Linares

Bien lo dice el sabio rabino Mendel de Kotzk al afirmar:

"Si yo soy porque soy yo, y tú eres porque eres tú, entonces yo soy y tú eres. Pero si yo soy porque tu eres, y tú eres porque yo soy, Entonces ni soy, ni eres"

El amor verdadero es comprender y aceptar, solo así se puede establecer el compromiso.

Aceptar y comprometerse significa, que si usted ama realmente a la otra persona, debe COMPROMETERSE con ella y con sus circunstancias existenciales, entenderla y aceptarla como es, sin pretender cambiarla.

Con ella y sin ella soy feliz, pero estoy mucho mejor, si estoy con ella.

Le sugiero amigo lector, vivir el presente, sin depender tanto de la otra persona; no encadene su vida¹, hay que amar y ser amado, pero sin perder su propia identidad y sin entregar su libertad. Siempre con los pies sobre el suelo, consciente que la otra persona, en cualquier momento puede desaparecer de su vida, por cualquier circunstancia. Aferramos demasiado a una relación, no sirve más que para hacer que la otra persona huya desesperada. Desaparece de su vida sentimental, cuando usted menos lo espera. Entonces debe volver a empezar ese intenso y complejo proceso de la relación amorosa; y si no está preparado para hacerlo, mucho menos podrá tomar decisiones acertadas. La emoción sin la razón, puede conducirnos a los más profundos abismos.

No pierda de vista esto y así podrá tener una relación afectiva plena, que dará lugar a un compromiso mutuo y a una vida llena de armonía, paz y felicidad.

*"Solo el que sabe independizarse
de las personas, sabrá
amarlas como son"*

Antony de Mello

Imaginémonos, por ejemplo, a la señora María Cristina, esposa del científico colombiano* Manuel

Elkin Patarroyo, en desacuerdo con las actividades de su esposo, contrariándole, poniendo en duda su trabajo o ridiculizándolo; o a la señora Mercedes, esposa de Gabriel García Márquez, oponiéndose a las tareas que se traza el Nobel de Literatura. Si ellas intervinieran de manera negativa, a lo que ellos producen, ya pueden imaginar las consecuencias para el mundo de la ciencia y la literatura. Imagine a una mujer que estudie Administración Turística, con un novio o esposo que no la deja viajar, que interfiere con su trabajo.

Es totalmente inconcebible. Un atentado contra el amor real, contra la libertad del ser humano. En este caso, la pareja que debe conseguir dicha estudiante, debe ser el apoyo y el complemento que necesita para lograr sus metas, sin imposiciones ni interferencias; entonces hay aceptación y hay compromiso. Eso es amar.

La pareja contribuye a enaltecernos o a degradarnos. Tome decisiones a tiempo, trate de hacer una buena elección al escoger su pareja, y una vez tenga una relación estable, trate siempre de mantenerla bajo el respeto mutuo, la armonía y la paz. Esto sin duda, les traerá felicidad a ambos.

Recuerde siempre que la persona fiel no es aquella que nunca tuvo la oportunidad de ser infiel, sino aquella que teniendo la oportunidad de serlo... no lo hizo.

*La persona fiel, es aquella que
al tener la posibilidad de ser
infiel, ¡sigue siendo fiel!*

Una persona honesta, no es aquella que nunca tuvo la posibilidad de robar; es aquella que con la posibilidad presente, no lo hace, porque su conciencia no se lo permite.

En lo posible, lleve una relación con respeto mutuo. Pero si en determinado momento, usted siente que se equivocó en su elección, tome la decisión a tiempo, recuerde que mientras más rápido decida la suerte de su hogar, menos sufrirán quienes le rodean. Los hijos son una bendición de Dios; a ellos hay que formarlos dentro de los valores y principios espirituales. Desde pequeños deben saber, que su objetivo fundamental, es el llegar a ser útiles a la sociedad. La etapa más importante en la vida, es de los cero a los siete años, es en este lapso que ellos construyen la base de su personalidad; los padres y las personas que los están educando, van transmitiendo a través del ejemplo, cierta información a los niños, que ellos a su vez, van asimilando y que posteriormente les sirve para fundamentar, inconscientemente su plan de vida.

Eric Berne define el guión psicológico, como un "programa en desarrollo continuo, iniciado en la infancia temprana, bajo la influencia directa de los

Jorge Duque Linares

padres o de las personas que tienen bajo su responsabilidad la educación de los pequeños, con el que dirige su comportamiento en los aspectos más importantes de su vida".

Por esto recomiendo siempre a los padres, la necesidad de educar bien, ya que es mucho más sencillo que tener que reeducar. Es importante que todo se haga correctamente desde el principio.

*"Educar a un hijo, es en esencia,
enseñarle a valorarse
sin nosotros"*

Emerson

Mientras más amistad y confianza exista, entre padres e hijos, mejor podrá ser la labor de asesoramiento y dirección. Mientras se gane el corazón de su hijo, será más fácil educarle, porque si usted no tiene el corazón en la mano, en el momento en que usted exija, lo más probable es que la relación se deteriore. Exíjale, pero con afecto; siempre piense en esto: ¿Mi hijo realmente me quiere o solamente me teme? Recuerde que lo más parecido al respeto es el temor. Lo que todos los padres deben pensar, es que los jóvenes en la adolescencia, cambian la figura del papá,

por la figura del amigo; cambian la figura de la mamá, por la figura de la amiga: quiere decir, que si usted se hace bien amigo(a) de su hijo(a), cuando llegue a esta etapa, no tendrá necesidad de buscar otras figuras, porque ya tiene sus mejores amigos. Si usted, no se gana el corazón de su hijo, cada vez que él tenga un problema, usted será el último en saberlo, porque cuando un adolescente tiene un problema, siempre se lo cuenta primero al mejor amigo.

*"Es deber de los padres preparar
a sus hijos para el camino,
nunca preparar el camino
para sus hijos"*

Schiller

Finalmente, si usted educa a sus hijos con responsabilidad, disciplina, afecto y diálogo familiar, les ayudará a forjar su futuro.

6.

El desarrollo económico

¿Le gustaría ganar más dinero del que actualmente recibe?. Si realmente ambiciona ganar más, mucho más de lo que actualmente obtiene, todo lo que tiene que hacer es pensar en grande: ¡Piense en pesos! Si usted piensa en pesos, va a ganar pesos, claro está que también, va a tener problemas de pesos. Pero si usted sigue pensando en pesitos, va a seguir ganando en pesitos... y continuará con los mismos problemas de pesitos. **Hay que pensar en grande, dimensione su mente.**

"¡Acostúmbrese a vivir con lo que le pagan!" "¡Dios quiso que fuéramos pobres!" "¡Hay que recortar los gastos!" Estos fueron los primeros condicionamientos mentales que nos impusieron.

Yo me pregunto: ¿Cómo le recorta a los gastos, cuándo solo gasta lo necesario y aún no le alcanza? Piense mejor en incrementar sus ingresos, ganar más, recibir más dinero, para que pueda tener una vida cómoda y abundante. Recuerde siempre esto:

*Todo hijo de Dios que se
respete, debe vivir en
abundancia*

Usted como hijo de Dios, tiene por lo menos un don; cada uno de nosotros tiene habilidades especiales para realizar una o más actividades: pintar, escribir, cantar, etc. Usted debe ser bueno para algo y seguramente el desarrollar esa actividad le resultará agradable. Pues bien, no hay nada que cause más felicidad en la vida, que hacer lo que le gusta porque en lugar de trabajo, se convierte en diversión.

Hay que tomar decisiones. Usted con la pensión no va a resolver ningún problema económico, la mejor pensión, es una estabilidad, producto no de un sueldo, sino de la compensación de hacer aquello que le gusta.

Nos limitaron diciéndonos: "Consígase un trabajito, para que tenga una pensión". Ese fue un condicionamiento mental que nos pusieron: ¿Sabe usted, amigo lector, cuál es la desventaja de tener un trabajo fijo?... Confío en que no renunciará mañana, pero deseo que comience a reflexionar, porque es mi deber cuestionarle. ¿Sabe qué seguridad tienen las personas en un empleo fijo? La de que el día de mañana, les van a decir: "Gracias por su trabajo; ha sido una persona muy eficiente: presente sus papeles para jubilarlo y darle sus cesantías". Esto, si usted sale bien de la empresa donde labora, porque si sale mal, probablemente nunca le agradecerán cuanto hizo por ella. Cuando una persona ha trabajado, durante diez o más años en un empleo específico, ¿Qué es lo que sabe hacer?... lo que hacía en ese empleo y nada más.

Jorge Duque Linares

El mundo laboral se le ha reducido; es un especialista en un determinado aspecto. Su universo se encuentra limitado; si abandona ese puesto, deberá buscar otro trabajo, pero...¿En qué? En la misma rama de su especialización, claro está; pero como tiene más de treinta y cinco años, no obtendrá el trabajo que solicita. Reflexione en lo siguiente:

*Después de dar cincuenta años
de buenos y reales servicios, la
mayoría de las personas
tienen el inmenso
privilegio de
vivir peor.*

Hay que buscar independencia económica, porque es urgente y fundamental para el éxito, para la realización de múltiples aspiraciones que están en la mente, que se tejen en los momentos de ensoñación. Mientras más se demore en independizarse, más se tardarán los negocios verdaderamente productivos. Mientras más se demore usted en establecer su propio negocio, más se demorará en aprender. Si piensa que va a triunfar en la vida, con un trabajo estable, le recuerdo que con este, quienes triunfan son los dueños del mismo, sus propietarios.

En la vida hay tres etapas que un triunfador debe alcanzar:

► La primera es comenzar trabajando para los demás, siempre haciendo ganar a los demás y eso es muy mal negocio; sugiero no hacerlo por mucho tiempo. Se comienza ahí porque tiene que hacerlo por algún lado para aprender, pero, lo conveniente es pasar a la segunda etapa, que es:

► Trabajar para uno mismo. Cuando esto sucede, es grato y satisfactorio; sin embargo, se debe avanzar a la siguiente etapa.

► Que los demás trabajen para uno. Parece una afirmación cínica, pero en realidad es una ley de los negocios.

Tenemos que poseer aspiraciones, si queremos en realidad, aprender a dimensionar la mente. No existe nada en el mundo, que el ser humano se proponga conseguir y no lo consiga. De todos los seres vivientes del universo, el ser que puede trascender, el más completo, es el humano.

Con la mente conseguimos cuanto deseamos. Es la herramienta del ser humano para trascender. Pero la mente debe ponerse a funcionar; hay que hacerla trabajar, ya que por maravillosa que sea, no actúa sola; necesita que usted la use de la mejor manera posible,

que aproveche al máximo sus ilimitadas posibilidades. Somos inválidos mentales, porque así lo queremos, por simple inercia, por pereza. El cerebro debe utilizarse, rómpale los sellos que el condicionamiento le impuso; hay que alimentar el cerebro, a través del estudio consciente y no de la simple información que percibimos. El aprendizaje no debe convertirse, en un proceso de acopio de información y datos, solo para *ganarse la vida o para adquirir un título. Eso sería un grave error* de apreciación de las propias aptitudes y los propios valores. Recuerdo una historia, que sucedió en Estados Unidos y es verídica. Resalta cuánto vengo exponiendo:

Había un hombre alcoholizado por completo; un vendedor fracasado en su profesión y en su vida total; en todas las empresas donde se presentaba, lo rechazaban, pero si en alguna lo recibían, a los pocos días prescindían de él, por culpa del arraigado alcoholismo. Perdió su casa, destruyó su hogar, su esposa le solicitó el divorcio para irse con la hija que tenían, antes que quedarse al lado de un individuo para quien el licor era lo fundamental en su vida; pero, a pesar de esto, continuó bebiendo hasta convertirse en un vagabundo, en un paria repudiado por sus amigos y conocidos. A los tres años de soportar la existencia propia de los indigentes, pasó por una tienda de empeños y vio anunciada una pistola de 29 dólares; tal imagen le despertó el deseo de suicidarse y así poner fin a tanta miseria, soledad y abandono.

Su fracaso no podía ser mayor, porque ya había descendido al estrato más bajo de la existencia humana. Entonces decidió reunir los 19 dólares que le hacían falta, ya que contaba únicamente con diez, para poder adquirir la codiciada arma. Pero no fue capaz de suicidarse, afortunadamente.

Pasó algún tiempo y el hombre continuaba con su comportamiento, hasta que llegó a sus manos un ejemplar del libro: "Éxito a través de una actitud mental positiva", de W. Climent Stone y Napoleón Hill.

Con cierta curiosidad y no poco desdén, empezó a leer tal obra; en ella hablaban los maestros en el arte de triunfar, sobre los hábitos mentales; los describían como pensamientos que llevaban a acciones repetidas, que podrían influir de una u otra forma en nuestra vida. Tal obra comentaba:

"Usted podrá lograr cualquier cosa que desee, siempre y cuando, no vaya contra las leyes divinas o humanas, y por lo que este dispuesto a pagar el precio"

Nuestro personaje, se entusiasmó tanto con el libro, que comprendió el secreto de los hábitos; poco

a poco, aunque continuaba entregado al alcohol, cambió su modo de vida por otro más digno; tales cambios continuos, le condujeron a trabajar en una revista cuyos temas giraban en torno al éxito del ser humano: el camino para lograrlo, las técnicas para salir del fracaso y para hacer una vida triunfante.

En una vida de este tipo, el citado personaje andaba pensando siempre en función del éxito, hablando a todo instante del éxito, discurrendo sobre el éxito, tanto que un día resolvió escribir un artículo que decía: "Hoy comienzo una nueva vida. Hoy mudaré mi viejo pellejo que ha sufrido durante tanto tiempo las contusiones del fracaso y las heridas de la mediocridad. Hoy nazco de nuevo y mi lugar de nacimiento es una viña en donde hay fruto para todos. El pasado lo acepté como acepté el dolor". "A partir de hoy, me formaré buenos hábitos y seré el esclavo de esos hábitos". "A partir de hoy, cambiaré mi vida". Al siguiente mes, se publicó dicho texto en la revista; su éxito fue fulminante; causó conmoción en diversos países. Un editor le propuso, ampliar el artículo y convertirlo en libro. A los pocos años de estar dicha obra en el mercado, se habían vendido 35 millones de ejemplares en siete idiomas.

¿Sabe usted de que autor y de que libro le escribo?...Nada menos que del ilustre OG MANDINO y de su primer libro EL VENDEDOR MAS GRANDE DEL MUNDO. A grandes rasgos, le relaté su

vida, una dramática y ejemplar historia que usted puede encontrar en su libro: UNA MEJOR FORMA DE VIVIR. A Mandino, el alcoholismo lo había anulado, pero gracias a Dios se superó y por su intermedio, se han salvado muchas vidas. Por eso resolvió titular así su creación literaria, llegando a convertirse, con los años, en uno de los vendedores más grandes que de un libro determinado han existido en el mundo.

Después de la Biblia, el citado libro ha sido uno de los más vendidos, leídos y solicitados en el siglo XX. Cuánto el ser humano pretende conseguir con su mente, lo alcanza; la importancia del efecto, está en proponérselo; les sugiero leer dicha obra. Mandino se propuso cambiar su vida, a través de la creación de nuevos hábitos mentales, emocionales, fisiológicos, en fin, de toda índole, y logró su cometido.

Dios no castiga ni premia a nadie: somos nosotros, quienes nos castigamos o nos premiamos, de acuerdo a nuestro comportamiento, pensamientos y sentimientos.

En la vida, quienes más trabajan, no son quienes más ganan: si así fuera, el pueblo colombiano ganaría mucho, porque su gente es muy trabajadora, muy emprendedora. Quienes más ganan son aquellos que más piensan: el secreto está en que usted tenga buenas ideas y para ello debe oxigenar la mente.

EL SER O EL TENER

A nosotros nos educaron erróneamente, porque nos enseñaron que lo más importante en la vida, era el dinero; entonces, nuestro inconsciente colectivo, creó la imagen de que quienes más respeto consiguen, son aquellos que poseen más dinero; a mayor cantidad, mayor respeto y admiración; aquí se creó una concepción bastante ambigua del dinero; de ella hablaremos más adelante. Por ahora es importante aclarar que, como personas, nuestra prioridad no es TENER sino SER; el SER atrae el HACER, y este, el TENER, pero no hay que quedarse solo en lo que significa ese verbo; la cuestión no es adquirir y adquirir, consumir sin razón, de manera compulsiva.

Hay que aprender a SER, porque cuando uno ES en la vida, el HACER y el TENER, le llegan por añadidura; el único camino que conozco para llegar a SER, es sirviendo realmente a la humanidad, ayudando a que la gente progrese, a que traten de ser cada día mejor en todos los aspectos; pero este sentimiento debe ser sincero, de corazón, alegrándose sinceramente por el progreso de los demás, no como comúnmente lo' hacen algunos, que por fuera, parecen muy alegres, pero por dentro, están sufriendo.

Como lo decía anteriormente, cuando hablaba de la espiritualidad, hay personas que poseen muchas

cosas, cantidad de propiedades y de objetos, pero en el fondo son pobres, tan pobres que no tienen sino dinero. Por eso, vuelvo aquí a citar a Cabral: "La humanidad es una grandiosa empresa, en la que todos se benefician, principalmente los que comprenden que para vivir mejor, hay que SER; que quien más siembra, es quien más cosecha y quien más busca, es quien más encuentra; ni la pobreza, ni la riqueza, sino la inteligencia y el amor equilibrados que son la sabiduría...nos hacen verdaderamente ricos...porque nos acercan a todos", "y solo cuando se purifique el cada uno que hay en cada cual, la humanidad se salvará".

Aquí recuerdo las palabras que pronunciaba don Manuel Patarroyo (q.e.p.d.), a su hijo Manuel Elkin, cuando estaba en su etapa de formación:

"Tienes que ser sobresaliente... ¡El mejor!...pero siempre con el criterio fundamental de servirle a la humanidad; el dinero y el prestigio, vendrán después"

Estas palabras nos explican el comportamiento de nuestro científico, quien no solo ha dedicado toda su

Jorge Duque Linares

vida a servirle a la humanidad, evitando más muertes causadas por enfermedades como la malaria, sino que nos dio uno de los ejemplos más grandes de evangelización, ya que una vez se demostró científicamente que la vacuna servía, un prestigioso laboratorio internacional se ofreció a comprarla y seguramente, cualquiera de nosotros, la hubiese vendido, pero el Dr. Patarroyo, no quiso venderla: la obsequió a la Organización Mundial de la Salud.

*"Toda vida sin más estímulo
que el de reunir dinero...
es muy triste"*

Este es un gran ejemplo para todos los colombianos, y nos demuestra como en la vida, es mejor SER que TENER.

*No siempre los que tienen han
servido a la humanidad. Pero
siempre, los que han servido
a la humanidad...
tienen.*

Desarrollarse económicamente significa:

*Comenzar a ganar dinero con
la gente, en lugar de hacerlo
de la gente.*

Con todas las personas que usted se encuentre por la vida, debe asumir una actitud de entrega, de servicio; brinde algo a la gente, no necesariamente dinero. Una sonrisa, por ejemplo, una actitud de comprensión y tolerancia, un sentimiento de perdón, de estímulo, de valoración. Toda causa, genera un efecto, toda acción, genera una reacción. Cuando una persona da, tarde o temprano, recibe algo en compensación. Si quiere tener dinero, busque la forma de dar algo de dinero, pero siendo prudente al respecto. Por ejemplo: obséquiele un mercado a una persona pobre, sin que nadie sepa de tal comportamiento, porque le restará energía al hecho. Poco a poco, su vida se transformará, no lo dude; es una ley del éxito.

Antes de seguir adelante, y como anteriormente lo escribí, deseo discurrir un poco acerca del dinero. Este tema es delicado, porque siempre que de él se menciona cualquier cosa, los condicionamientos brotan sin análisis. Tradicionalmente muchas personas consideran que el afán por las riquezas materiales, mancha el espíritu de quien las acumula o las desea. ¡No! Hay que vivir en abundancia, la riqueza no es mala, siempre y cuando el dinero no sea el fin primordial de nuestra existencia. El dinero debe ser un medio para llegar a un fin, que es la felicidad.

Jorge Duque Linares

Como sucede con cualquier otro símbolo de poder, hoy más que nunca los sentimientos, con relación al dinero, se ven afectados por una profunda ambivalencia.

La mayor parte de nosotros, mantenemos con él, una de esas típicas relaciones odio-amor. En los últimos tiempos, ha comenzado a insinuarse una nueva actitud llamada "Mística del Dinero"; el dinero se entiende como un medio de cambio, que nos libera de tener que hacer trueques con nuestros bienes y servicios. La cantidad de dinero que uno consigue acumular, es la medida del servicio que damos a los otros. Simplificando: **Haz a los demás lo que quieras que te hagan a ti.** Si el dinero es un fin para la persona, no logrará nada; si es un medio, va por buen camino. Es bueno desear dinero, pero si la motivación de sus actividades se la proporciona solo el dinero, entonces usted no hallará ninguna satisfacción; busque desarrollar una actividad de servicio para los demás; áme-la y siéntala, solo así ya no será un trabajo.

*"No canto para ser feliz, soy
feliz porque canto"*

William James

Proporcione un servicio de calidad y pida el precio justo. El dinero no es un fin en si mismo, es como

la medida de lo bien que hacemos las cosas. Ganar dinero no es el éxito total, es un subproducto de él. Aunque usted piense que busca la riqueza, en realidad está buscando la felicidad. La riqueza es la recompensa por alcanzar el objetivo. La fe es el punto de partida para esto y suprime toda limitación. Las seis etapas básicas para vivir en abundancia, según el notable escritor, Napoleón Hill, son:

- 1. Fijar mentalmente la cantidad exacta del dinero que desee.**
- 2. Determinar qué estamos dispuestos a dar a cambio.**
- 3. Establecer la fecha concreta, en la cual tomaremos posesión de esa cantidad.**
- 4. Estructurar un plan definido para conseguirlo.**
- 5. Poner todo ello por escrito.**
- 6. Leer dicha declaración al levantarse y al acostarse.**

El simple hecho de creer que uno es merecedor de hacerse rico, es vital para lograrlo, pero puede ser mucho más difícil de lo que parece. Debemos eliminar todo pensamiento negativo hacia el dinero; es como

si nos dijéramos a nosotros mismos: Yo no soy digno de ser rico; no me lo merezco. Para obtener resultados sorprendentes, procure que trabaje para usted, la parte más profunda de su mente. Tan pronto como desarrollemos una conciencia de éxito, la mente creativa nos dirigirá, en pensamiento y acción, hacia él. Tres elementos son básicos en la adquisición del dinero: energía, perseverancia y resolución. La gente que triunfa, no se queda quieta esperando que se presenten las oportunidades, va en busca de ellas, define metas y objetivos, teniendo como base sus sueños. Hay una visión de las oportunidades y existe el afán, el entusiasmo y la voluntad de verlas cuando lo hacen.

Recibimos en la misma proporción en que damos. Mientras más dispuestos estamos para hacer prosperar a los demás, más dispuestos están los demás para darnos prosperidad.

Si usted puede mejorar la vida de los demás y hacerlos partícipes de ello, se sentirán atraídos hacia usted y logrará una vida de abundancia. Hill afirma la existencia de una fuerza, o de una primera causa, o una inteligencia que abraza cada átomo de la materia, y que puede, mediante los principios de esta filosofía, ser inducida a ayudar en la transmutación de los deseos a su forma material. Esta fuente de energía, o como quiera uno llamarla, siempre está aquí, velando por su crecimiento espiritual. El dueño de toda

riqueza es Dios y si la desea, pídasela a El. No hay otro secreto. Como hijo de Dios, usted tiene derecho a disfrutar de la herencia paterna: Ser rico y próspero, no es ningún pecado. El pecado es basar nuestra riqueza, sobre la pobreza de los demás.

El que, bajo el pretexto de pobreza, entierra el dinero que ha recibido, no lo merece. No merece más y por lo tanto no conseguirá más; él está desobedeciendo una ley del universo, la ley de la abundancia. El dinero tiene que flotar libre, para que se multiplique.

Todo esto se fundamenta en el desarrollo espiritual, que permite llegar a **SER** y no sólo a **TENER**. Cuando una persona trasciende esta barrera, su verdadero YO comienza a crecer, y cuando crece, lo hace en todas sus formas.

Jesús decía:

*"Todo lo que pidáis al padre
en mi nombre os lo
concederá"*

Entonces pidan en todo aspecto: social, económico, de salud, etc. Pidan sin temor, todo hijo de Dios, debe vivir en abundancia.

¿USTED ES CABALLO O JINETE?

Le aprendí a Henry Román, mi maestro en motivación, que uno en la vida debe ser: caballo o jinete. Cuando uno es caballo, la vida se le monta y le coloca en los ojos las mismas anteojeras que llevan los caballos de las carrozas, de tal forma que solamente se puede ver hacia adelante, sin la mínima posibilidad de observar hacia los lados.

Esto hace que la vida lo maneje, lo conduzca por donde ella quiere, poniéndolo a saltar obstáculos innecesarios. Pero cuando se es jinete... uno es el que se monta encima de la vida y por la tanto es uno el que la maneja y la lleva por donde quiere. No es que los obstáculos no existan, sino que se observan mejor y se pueden afrontar y superar de un forma adecuada.

► BUSQUE CABALLITOS

No solo hay que montarse en la vida, sino que también hay que buscarse varios "caballitos" que contribuyan a aligerar el viaje y a hacerlo menos difícil. En estos momentos, usted tiene un trabajo determinado; ese es un caballito, cabalgúelo hasta cuando el noble cuadrúpedo lo soporte; cuando usted sienta que ese caballo ya no puede cargarlo y que se enfermó de gravedad, usted debe bajarse y conseguir otro, y así

sucesivamente, creciendo durante el trayecto, acumulando experiencias y conocimientos, aprendiendo de la vida, pero sin temor a cambiar de caballo. Si el caballito fallece, usted no va a quedarse al lado del animal, dolorido, lloroso, decidido a no continuar su viaje; sería una locura, esperar su propio fallecimiento al lado del cadáver del animal. Por el contrario: continúe su viaje; pero en la vida cotidiana existen personas, que pierden su vida lamentándose al lado de un caballito muerto. Hay otras, que se montaron hace 25 años en el primero que encontraron, el caballo paró hace 20 y aún no se han dado cuenta. Bájese a tiempo; el secreto consiste en saber cuando el caballito está debilitándose, incapacitándose para tenernos sobre su lomo. No le tema a cambiar de caballo. **¡Tome decisiones!** Sepa cuando debe renunciar a ese trabajo que no funciona, que no produce lo suficiente, y busque otro. Alguna vez, dictando una conferencia de motivación en una oficina gubernamental, pregunté a uno de los empleados que aparentaban mayor tiempo en su labor: "Señor, ¿Cuánto tiempo lleva trabajando con esta entidad?" el hombre me respondió con cierta amargura reflejada en su semblante: "Veintitrés años, amigo". "¿Cuánto gana?" Me respondió: "Un poco más del mínimo". "¿Le alcanza para- vivir con eso?" Con un desgano absoluto, me contestó: "Toca". ¿Y sabe usted porqué este hombre ha transcurrido todo ese tiempo allí?... porque no supo bajarse a tiempo del caballito. Se apegó a uno que no iba a ninguna parte. Esa persona se anuló en lo mental y

no supo despertar habilidades para realizar algún otro oficio, que le representara más dinero. Por tanto considero que los trabajos fijos, anulan a las personas.

Cuando un individuo no posee un trabajo estable, no depende de nadie, no tiene horario ni sueldo fijo, debe ser dinámico, moverse para vivir con holgura, para satisfacer sus necesidades y sus gustos; al buscar posibilidades, se reactiva su mente. Maneje usted su vida diaria con este criterio, que es una ley del éxito, del triunfo. Utilice el caballito solo hasta cuando le sirva. Cuando no le produzca ningún beneficio, sin dudarlo, desmonte y busque otro. Todo cuanto el ser humano se propone, lo consigue en la vida. Piense siempre en esto. Pero para albergar pensamientos positivos, es vital quererse y valorarse a sí mismo, generando comprensión, aceptación y compromiso. Por lo tanto, amigo lector, **COMPROMÉTASE** a hacer de su existencia diaria, algo que valga la pena. **COMPROMÉTASE** a salir del montón. **COMPROMÉTASE** a dejar una huella, un sendero donde quiera que la vida lo ponga. **COMPROMÉTASE** a que el día de mañana, sus hijos y sus nietos, relaten con orgullo su historia.

7.

Área social

El logro del éxito jamás es una actuación de solista.

Una vez que aprenda este valioso principio del éxito y lo ponga en práctica, se sorprenderá ante los resultados.

"El secreto de mi gran éxito, fue rodearme de personas mejores que yo"

Andrew Carnegie

Esta, es la clave fundamental , para lograr en forma fácil, lo que usted desee; para que sus sueños, se hagan realidad.

VALORE A LOS DEMÁS

Piense en el huevo que se comió al desayuno. Lo compró en una tienda, lo transportaron en un camión, lo empacaron en un granero, lo puso una gallina que

fue alimentada con el maíz que cultivó un agricultor, el cual compró sus herramientas a fabricantes, que emplearon a muchos trabajadores. El camión que transportó el huevo, se movió con gasolina, que había sido refinada y entregada por otros obreros. Descubrir toda esta cadena de dependencias podría continuar indefinidamente, pero con lo dicho basta para aclarar la idea.

Estamos en deuda con muchas personas: nuestros *padres, nuestros maestros, nuestros amigos, nuestra esposa o esposo, nuestros hijos*, y con todos aquellos *que contribuyen a nuestro bienestar*.

Ninguno de nosotros, vive solo y apartado. Al paso que se multiplican las maravillas de nuestra época, aumenta la influencia de cada persona.

*Apreciar lo que tenemos es por lo
menos la mitad del verdadero
sentido de la vida.*

Mírelo de esta manera: un ejecutivo lidera un equipo de personas que debe cumplir sus instrucciones. Si no lo hace, afectará el resultado; la compañía, por tanto, destituirá al ejecutivo, no al equipo. Un vendedor busca a la gente para que compre su producto. Si no lo hace el vendedor fracasa. De igual manera el

Jorge Duque Linares

rector de un colegio superior, dirige a los profesores, para llevar adelante su programa educativo. Un político lidera a los votantes para ser elegido. Un escritor busca que la gente lea lo que él escribe. El magnate de una cadena de tiendas, consigue serlo, porque los empleados aceptan su jefatura y los clientes su programa de mercadeo.

Ya pasaron a la historia aquellas épocas en que una persona pudo ganar una posición de autoridad, mediante la fuerza y las amenazas. En aquellos días un hombre cooperaba con el jefe o se arriesgaba a perder literalmente su cabeza.

*Todos los miembros del equipo son
indispensables*

Ahora usted preguntará:

Está bien, yo soy el líder de los demás, en lo que tiene que ver con el éxito que deseo, pero ¿qué tengo que hacer para que la gente me apoye y acepte mi liderazgo? ¿Cómo lograr que los demás me ayuden a triunfar? La respuesta está en la siguiente frase:

*Piense correctamente sobre la
gente*

Actitud POSITIVA

El pensar con rectitud sobre ella, hará que se sienta a gusto y le apoyará. Aquí aprenderá como. ¿Le gustaría lograr que los demás: jefes, colegas, familia, etc., hagan lo que usted desea, sin el uso de la fuerza, el temor o la manipulación? De hecho, ¿cómo puede lograr que los demás hagan cualquier cosa y de buena manera?

Igual que en caso de otras grandes verdades, la respuesta es muy sencilla, tanto que la pasamos por alto, buscando respuestas más complejas y sofisticadas. Los gerentes, ejecutivos, supervisores, líderes, empresarios, etc., andan a "tientas" buscando ese "interruptor" en los demás, que facilite su tarea.

El éxito jamás se logra con la actuación de "solista", como lo admiten quienes han intentado ese camino. Hay una ruta más sencilla, segura y eficaz, que puede recorrer fácilmente y lo hará llegar tan lejos como quiera.

Se trata de aprender y aplicar las siguientes premisas:

\ "Hasta el grado en que de a los demás lo que quieren, ellos a su vez, le darán lo que usted desea"

► "Usted puede lograr todo lo que quiere en la vida, si le ayuda a un suficiente número de personas a obtener lo que ellas quieren"

Jorge Duque Linares

► "Si queremos poner a un hombre de nuestra parte, primero tenemos que convencerlo de que somos sus amigos"

Este es el secreto para lograr persuadir a las personas:

*Dar a la gente, lo que ella
quiere; preocuparse
por ellos*

Esta es la clave para persuadir, guiar, educar, motivar, vender, supervisar, influir y dirigir a los otros, para lograr que ellos hagan algo por usted.

Puede leer todos los libros, tomar todos los cursos, pasar miles de horas buscando con afán los secretos de cómo afectar los pensamientos, sentimientos y el comportamiento de los demás y descubrirá que todo ello se puede resumir en la anterior frase.

Parece algo increíblemente sencillo. Quizás lo sea, si usted lo comprende y lo aplica; pero hay quienes no lo asimilan, ya que existen ciertas implicaciones de la regla que se deben conocer previamente, para obtener resultados. De otra manera el principio parece funcionar a la inversa: las personas le ofrecen resistencia, actúan en contra de usted y hacen las cosas que usted no quiere que hagan.

Actitud POSITIVA

Un hombre se dice a sí mismo: "Le obsequiaría a mi esposa unas flores, si ella me demostrará más afecto".

El hombre primero debe llevarle flores a su esposa y entonces obtendrá más afecto.

"Un jefe siente que un empleado debe recibir alabanzas y reconocimiento, después de dedicar un esfuerzo adicional a sus labores".

El jefe debe alabar y reconocer primero la labor del empleado, a fin de estimular ese esfuerzo adicional de su parte.

"Empezaré a tener confianza en mis hijos, cuando ellos obtengan buenos resultados".

El padre debe expresar su confianza en los hijos, entonces ellos llegarán a la casa con mejores logros.

"Podría mostrarme más afectuosa con Pedro, si él no se mostrara tan frío y malgeniado"..

María primero debe mostrarse más afectuosa con Pedro, y así desaparecerá la indiferencia y el malhumor.

Recuerde que primero usted debe dar a otras personas lo que quieren; a su vez, ellas le darán lo que usted desea.

Ahora, si lo que usted quiere es manejar a las personas, para su propia satisfacción, si quiere inflar su propio ego adquiriendo poder sobre quienes son más vulnerables y si anda en busca de formas engañosas de manipular a los demás, para que adquieran *ciertas cosas que* no necesitan, si experimenta ía necesidad de dominar o subyugar a los demás, incluso a los miembros de su familia y anda en busca de "botones psicológicos" que pueda oprimir para salirse siempre con la suya...entonces perderá su tiempo leyendo este capítulo.

No pretenda solamente recibir, se trata de dar, de amar, de tener éxito y de ser feliz. De hecho se trata de que las personas que le rodean, hagan las cosas con alegría y armonía; es ayudarles a madurar y a ser cada día mejores. El mundo lo necesita. Está en espera de recompensarlo en beneficios materiales y emocionales, y dándole las cosas que desea.

" La verdadera esencia de todo el poder para influenciar, es obtener la participación de otras personas.

La mente que puede hacer esto tiene un nivel poderoso en el mundo"

HarryA. Overstreet

Cuando usted contacta, contrata, atrae, hace amistad con personas más inteligentes que usted, prueba que es más inteligente que ellos.

Es posible que usted esté en una situación de trabajo, donde no pueda moverse con facilidad hacia la cumbre. ¿Cómo maneja usted la situación? Busque personas con quienes considere que puede aprender. Solicíteles consejo y asesoría. Conózcalas personalmente o por medio de publicaciones, programas de radio o televisión o por referencia de otros.

Un triunfador se siente elogiado, cuando alguien se interesa en sus ideas y en la forma como logró el éxito.

La verdadera prueba de los triunfadores, es la vida, con su dolor o su alegría, con el éxito o el fracaso. Sugiero reflexionar profundamente sobre la siguiente ley:

*Cada cual se labra su
propio destino*

Cuando se tiene un propósito definido, en el trabajo o en el estudio, los primeros que atentán contra él, son los amigos; aquel "tipo de amigos", que no tienen nada claro en su vida, diferente a la rumba

Jorse Duque Linares

o al jolgorio. Son ellos quienes lo hacen desistir de llevar a cabo cualquier propósito positivo y grande que tenga en su mente. Recuerde que los amigos, pueden llegar a ser los mayores condicionadores y programadores de las personas. Ellos pueden hacer triunfar o fracasar*,

8.

La salud física

*Nueve décimas partes de nuestra
felicidad, dependen de una
buena salud*

Todos tenemos derecho a vivir sanamente y por largo tiempo. La buena salud es la más grande de las riquezas; cada uno de nosotros es responsable de cómo se siente.

Pero lo que ocurre en la práctica es todo lo contrario. ¡El hombre no muere, se suicida! Nos preocupamos por la salud, cuando ya no la tenemos o se está deteriorando. Piense en lo siguiente: la vida del ser humano, programada por la naturaleza, es de 125 años, pero el promedio de vida en nuestro medio, es apenas de 70. Lo que significa, que por nuestra forma de vida, acortamos en promedio la vida en 55 años; además, esos 70 años, están llenos de enfermedades. En algunos casos, esto se debe a malos hábitos alimenticios y un estilo de vida inapropiado. Aceleramos el proceso natural de envejecimiento, principalmente por enfermedad; nos enfermamos porque trabajamos mucho, descansamos poco y nos alimentamos mal; poco a poco estamos acabando con nuestra salud.

Cada segundo mueren en nuestro organismo, cuarenta millones de células, que son reemplazadas por igual cantidad de células nuevas, cuando nuestro sistema regenerador está sano. Pero por el alcohol, el tabaco, y en general por los malos hábitos de vida, sumados a la contaminación, el cuerpo se intoxica en forma paulatina. Comienzan entonces, los síntomas de envejecimiento prematuro: se encanece el cabello y se cae, se arruga la piel, disminuye la visión y la audición, y aumentan los riesgos de enfermedades cardíacas; órganos y sistemas van perdiendo eficacia, en detrimento de nuestra salud, generando como consecuencia: **¡Una vida corta y de mala calidad!**

¡Usted y solo usted es responsable de cómo se siente! ¡Usted puede hacer más por su salud que el mejor de los médicos, que el mejor de los centros de salud, que la mejor de las medicinas! La pregunta es: ¿Cómo? Sencillo:

t Coma bien

► Descanse lo suficiente

\ Haga ejercicio

La salud es una victoria. El triunfador debe cuidar su cuerpo. El éxito, exige una buena salud.

¿Qué significa comer bien? Recuerde: el 85 % de las enfermedades en nuestro medio, tienen su origen en una deficiente nutrición, lo cual implica:

- ■ No ingerir lo correcto
- ▶ No digerir bien
- ▶ No asimilar adecuadamente
- , No eliminar bien toxinas y desechos

Su calidad de vida, depende de la calidad de los alimentos. Hipócrates, padre de la medicina, decía:

*"Que tu alimento sea tu medicina,
que tu medicina sea
tu alimento"*

Analicemos los errores más comunes al respecto y sus soluciones:

Hoy en día, debido a la vida moderna, pocas personas tienen una dieta completa y sana. El cuerpo requiere de cantidades adecuadas de nutrientes como: proteínas, vitaminas, carbohidratos, grasas, minerales y calorías, para funcionar bien. Pero casi nadie, ya sea por gusto o por dificultad, consume una dieta variada y natural; y lo que es más grave, lo que ingiere, en lugar de ayudarlo, lo intoxica. El remedio es peor que la enfermedad. La mayoría no sabe que se está envenenando lentamente con las comidas industriales y comidas rápidas a las cuales les han quitado, en el proceso de elaboración, hasta el 70% de nutrientes y elementos vitales como la fibra; con las harinas

refinadas, el azúcar refinada, la sal y las grasas hidrogenadas, a las cuales les han añadido colorantes, saborizantes, aglutinantes, preservativos, vitaminas sintéticas, etc. que nuestro cuerpo, ni asimila ni elimina, afectando nuestra salud y bienestar, y causando aumentos dramáticos de cáncer y otras enfermedades mortales.

Tenemos entonces la imperiosa necesidad de cambiar o mejor, de volver a una dieta, lo más natural y variada posible. ¡Es cuestión de vida o muerte! Esta es la única solución. **¡Su cuerpo se lo agradecerá!**

Pero de nada sirve que usted haga lo correcto, al **ingerir** los alimentos apropiados, si usted no **digiere** bien; si su sistema digestivo falla. Muchas personas, y usted puede ser una de ellas, no mastican correctamente, por el pésimo hábito de comer de afán, así no lo tengan; pasan la comida entera, comen preocupados, discutiendo temas o problemas desagradables, viendo noticias o películas trágicas, ingiriendo habitualmente comidas muy pesadas de difícil digestión, comer en exceso, comer antes de acostarse, etc. Añádale a esto, el hecho de que en las personas mayores de 35 años, las glándulas van perdiendo la capacidad de producir las enzimas necesarias para una buena digestión; todo esto hace que el cuerpo trabaje con sobrecarga y con el tiempo, el sistema digestivo se deteriore o maltrate. De ahí en adelante los otros sistemas se afectan gravemente; por esto la ciencia

moderna ha descubierto, que la mayoría de las enfermedades tienen su origen en las fallas del sistema digestivo. Si usted advierte cualquiera de estos errores, reeduce su forma de comer. Usted va a sentir cambios sorprendentes.

Si todo hasta aquí va bien, el próximo paso es que su cuerpo asimile todos los nutrientes obtenidos por su sistema digestivo. En esto juega un papel crítico su flora intestinal. Muchas personas pierden el tiempo y el dinero invertido en alimentación, porque no asimilan y aunque comen mucho, su nutrición no es buena. La causa más común de esta grave situación, está casi siempre en los diminutos filamentos de absorción y en los microorganismos que componen su flora intestinal; literalmente se encuentran atrapados y obstruidos por desechos químicos y toxinas. La mayoría de los adultos llevan años sin hacer limpieza interna. Aunque todos los días cuidan de su higiene exterior, han olvidado hacer cuando menos anualmente una limpieza, una desintoxicación a nivel digestivo e intestinal. Para muchas de estas personas solo bastaría una pequeña operación para sentirse llenos de vigor y de salud, acabando así con dolores de cabeza, mareos, indigestiones y malestares en general.

La siguiente fase, es mantener el sistema de eliminación en perfectas condiciones. Nuestro cuerpo elimina toxinas y otros desechos por cuatro canales a saber: respiratorio, urinario, intestinal y mediante la

Actitud POSITIVA

piel; pero también en estos hay fallas alarmantes, por cuanto este sistema de "aguas negras" se va deteriorando, haciendo que el organismo acumule toda clase de sustancias perjudiciales, ocasionando una gran de enfermedades.

A nivel respiratorio, por ejemplo, es común el fenómeno de la respiración alta, la cual se produce porque no se utiliza el músculo diafragma o de la respiración sana. Lo mejor que usted puede hacer, es aprender a respirar correctamente, expandiendo no solamente la zona pectoral, sino la abdominal, que es donde se encuentra el músculo citado anteriormente. Los estudiantes de teatro, locución, canto o yoga, le podrán indicar ejercicios para lograrlo.

Ahora bien, por otro lado, nuestro cuerpo es 60-70 % agua; esta constituye un elemento indispensable para la vida de todos los organismos, puesto que los procesos fisiológicos tienen lugar en solución acuosa. También en esto, es común que las personas no consuman suficiente líquido diario, de 6 a 8 vasos, lo que da como consecuencia, una deshidratación crónica con todos sus efectos nefastos. ¡Por su salud, consuma suficiente agua!

9.

*Es hora de
empezar*

*El gran propósito de la educación,
no es el conocimiento
sino la acción.*

*En la vida abundan personas muy bien
informadas, pero no formadas, ya
que saben lo que hay que saber,
pero no hacen lo que
hay que hacer*

¿Y qué es lo que hay que hacer?

¡Ser feliz!

¿Cómo?

*Aprendiendo
Progresando
Agradeciendo
y en equilibrio*

Actitud POSITIVA

1. APRENDIENDO:

A pensar, sentir y a hacer.

A **SER** para poder **HACER** y así poder **TENER**.

A tomar decisiones.

A elegir, a ser libre.

A ser auténtico.

A ser feliz.

2. VIVIR EN LA DINÁMICA DEL PROGRESO:

► **Consciente:** Es decir, con los pies sobre la tierra.

► **Autónomo:** Tome decisiones y corra riesgos.

\ **Permanente:** Aproveche al máximo el tiempo. \

Total: Logre las seis áreas del desarrollo integral.

3. SER AGRADECIDO:

Es valorar lo que tenemos y disfrutarlo, ya que:

*Lo que consituye la felicidad, no es
tanto lo mucho que poseemos,
sino que tanto lo
disfrutamos*

Jorge Duque Linares

¡Agradecer por estar vivo!
¡Agradecer nuestro potencial!
¡Agradecer el no estar solos, tener familia y amigos!
¡Agradecer a la naturaleza, con todas sus maravillas!
¡Agradecer a Dios nuestro Padre, porque nos hizo sus herederos!

*"Es imposible sentirse agradecido
y sentirse infeliz"*

4. VIVIR EN PAZ, EN ARMONÍA, EN EQUILIBRIO:

Consigo mismo, y en consecuencia, con los demás,
con la naturaleza y con Dios.



¡Comience ahora!

¿Qué más podemos decir?

- ▶ Se le ha dado el secreto
- ▶ Se le ha mostrado como usarlo
- ▶ Se le ha advertido de sueños, metas y objetivos
- ▶ Se le ha recordado la alegría de pagar el precio

¿Qué más hay?

Al pensar en la cita de Goethe, se descubre el último secreto, que si se omite, todo lo hecho está perdido, ya que pronto olvidará lo leído y su vida continuará como hasta ahora; por otro lado, si atiende el consejo, su vida ya no será la misma otra vez:

"Cualquier cosa que puedas hacer o sueños que puedes hacer ¡empieza!"

La intrepidez tiene en si genio, poder y magia, ¡empieza ahora!... ¡empieza ya!"

Recuerde: si comienza hoy mismo a hacer las cosas, tendrá un mañana lleno de triunfos y pleno de felicidad. Pero...**¡Hágalo YA!**

Cuidado: "El enemigo número uno del éxito es dejar para después y por la calle de después, llegamos a la plaza de nunca".

"Si bien la acción no trae la felicidad, no hay felicidad sin acción"

Benjamín Disraeli

Jorge Duque Linares

*"Si usted desea ser entusiasta, tiene
que actuar en forma
entusiasta"*

Dale Carnegie

Lo lógico no cambia una emoción, ¡Pero una acción si! pero esa acción debe ser **¡Ahora!** en el hoy; en el presente.

Todo lo que funciona es en el presente, no en el ayer, ni en el mañana. ¡Toda la realidad es presente! ¡Piense en términos de ahora! Cuando usted dice: mañana, la semana próxima, más tarde u otras frases similares, son a menudo sinónimos de la palabra fracaso. Pertenezca usted a la clase de personas que afirma:

Estoy arrancando ahora mismo.

*¡Accione su motor y parta! ¡El mundo
es suyo! ¡Usted nació para triunfar...
Para ganar! ¡Es hora de
empezar...*

¡EMPIECE YA!

Epílogo

Amable lector, solo me resta recordarle, ahora que ha llegado al final de una obra que debe ser su manual constante, que en su corazón, en su cerebro, en la elaboración de sus sueños y ambiciones, usted mismo es el constructor. Nadie puede impedirle, como observó a lo largo de este libro, que determine su éxito y su felicidad. Capítulo tras capítulo pudo comprobar, que usted es un milagro del universo, necesitado solo de un rápido proceso de descondicionamiento para dejar salir a flote aquellas capacidades que le habían señalado como ajenas.

Si leyó el libro como se lee un periódico, o tantas obras literarias a las cuáles se llega solo por diversión o por entretenimiento, le recomiendo emprender una nueva lectura, reflexionando sobre su destino, sobre la importancia de darle un vuelco total a todas esas ideas que le han tenido ligado al fracaso, a las frustraciones y a la negación de su propia alegría. Ahora, con seguridad, posee usted una serie de elementos que pondrán en entredicho todas las limitaciones y condicionamientos que le llevaron a menospreciarse, a darle la espalda al éxito y a la felicidad.

Este es el primer paso para ese camino que ya emprendió. Continúelo. Lea de nuevo este libro. Re-

Actitud POSITIVA

pase algunos párrafos. Medite con calma aquellas frases que le llamaron la atención. No deje apagar la fuerte llama que ilumina su corazón y su entendimiento. Este es el comienzo.

Recuerde que quien escucha, olvida; quien observa, recuerda y quien hace, aprende. Este es el paso primordial para darle al cerebro y al alma una nueva información, vital, optimista, emprendedora y creadora, con la cual accederá a la fuente de la realización de todo lo que se proponga. Haga suyas las ideas de este libro. Compártalas con los seres que más ama, para que el efecto sea superior.

Bibliografía

- BRIMTON, PsraV
La sabiduría Argentina, 1993. . YL(i\om\
Ayer soñé que podía y hoy puedo. Editorial Vergara.
Argentina, 1995.
- CABRAL, Facundo.
La oración de la rana. Editorial Sal Terrae.
Santander, España, 1988.
- DE MELLO, A.
El cielo es el límite. Ediciones Grijalbo.
Barcelona, 1981.
- DYER, Wayne.
Usted puede sanar su vida. Editorial Urano.
Barcelona, España, 1994.
- HAY, Louise L.
El secreto fundamental para conseguir lo que
quieres. Editorial Diana. México, 1991.
- HERNACKI, Mike.
Piense y hágase rico. Editorial
Diana. México, 1971.
- HILL, Napoleón.
Alma de campeón.
Editorial Diana. México, 1994.
- JARAMILLO, H.
El vendedor más grande del mundo.
Editorial Diana. México, 1975.
- MANDINO, Og.
La universidad del éxito.
Editorial Diana. México, 1984.
- MANDINO, Og.
Una mejor forma de vivir.
Editorial Diana. México, 1990.
- MANDINO, Og.

- MOORE, Thomas. El cuidado del alma.
Editorial Urano. Barcelona, España,
1994.
- PEALE, Norman. El poder del pensamiento tenaz.
Editorial Grijalbo. México, 1983.
- ROMERO, Flor. Manuel Elkin Patarroyo.
Editorial Tercer Mundo. Santafé de Bogotá, 1994.
- SELECCIONES. Revistas diversos números.
Editorial Reader's Digest
Latinoamericana.

índice

Prólogo	5
1. Todos los Seres humanos somos perfectos	13
2. Su Actitud	25
3. El Desarrollo Espiritual.....	37
4. La Salud Mental.....	59
5. Área familiar: El Amor.	89
6. El Desarrollo Económico.....	101
7. Área Social.....	122
8. La Salud Física	135
9. Es Hora de empezar	143
Epílogo	151
Bibliografía.....	157

Nada le será negado en ningún campo si toma conciencia de su valor humano. Usted SIENTE, PIENSA Y ACTUA. No puede negarse a sí mismo estas certezas, a menos que haya muerto. Si está vivo, es porque, tiene ahora en sus manos, el material que se requiere para alcanzar el éxito, la plenitud, la felicidad: espiritual, mental, familiar, económica, social y física. Con claridad, este libro hace las veces de un límpido espejo en el cual todo lector, novicio en estos temas o estudioso de los mismos, puede observarse a sí mismo y contribuir a imprimirle un cambio radical a cuanto le impide alcanzar las metas con las cuales siempre ha soñado.

Producto de vivencias y búsquedas diversas, la presente obra posee la singularidad de presentar complejas doctrinas de una manera didáctica, que facilita a todas las personas, no importa la edad, ni el nivel intelectual, la obtención de energías mentales utilizables para llevar a cabo sus máximos ideales. Leerlo con detenimiento y poner en práctica las sugerencias que se dan, es iniciar, por fin, el camino hacia el éxito que le negaron a lo largo de la vida. La garantía de la veracidad de estas orientaciones surgirá en breve lapso, a medida que su cerebro, sus sentimientos, sus pensamientos y actitudes asuman su propio valor. Verificará, en las menores actividades de su labor diaria, que nada de cuanto tiene la vida de positivo y maravilloso le será negado: recibirá las cantidades que usted mismo solicite y exija. La siembra no será inútil.