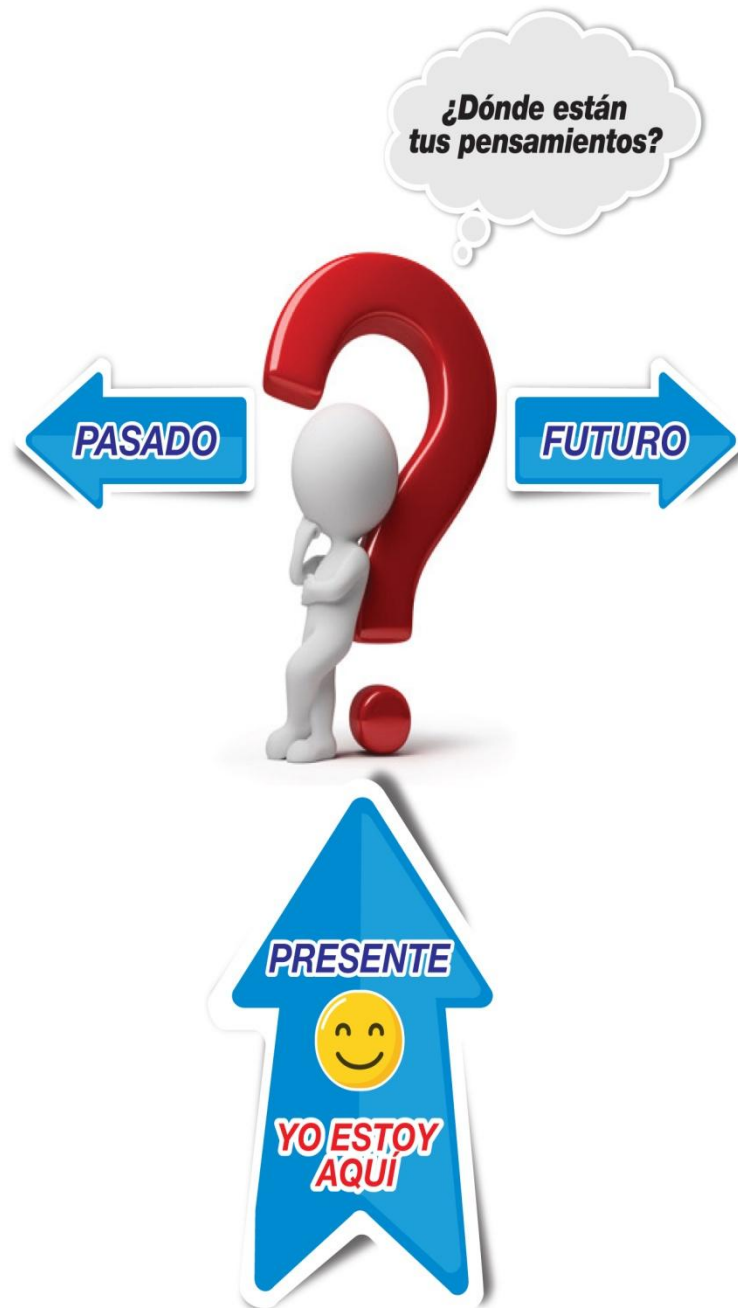


EL PRESENTE es tu mejor regalo

*El pasado no lo puedes cambiar, el futuro no lo puedes adivinar, lo único que puedes hacer es
vivir el presente*



Escrito por Paulina Obando y Cristina Espinoza

PRIMERA PARTE

EL PRESENTE EL MEJOR REGALO QUE TIENES.

Una tarde gris de abril mientras salía del trabajo para regresar a casa, mi madre me llamó. Me dijo con tanta emoción que me esperaba con mi hermana para almorzar juntas. Subí al auto, me puse el cinturón de seguridad, puse un poco de música, encendí el motor y me dirigí a casa no veía la hora de verlas y comer juntas un delicioso plato de pasta cocinado por ellas.

Llovía tanto y tan fuerte que casi no veía nada a través del parabrisas, giré a la derecha para entrar en el túnel y mientras bajaba no sé en que momento perdí el control del auto, este empezó a patinar y a dar vueltas.

...¡Dios mío!, ¿me está sucediendo a mí?, ¿es real?, ¿cómo detengo el auto?. Me veía girar y girar sin poder controlar la situación, no sabía si acelerar o frenar, lo único que hice fue tener duro el volante y decir en voz alta ¡Dios ayúdame!.

Había un muro gigante a mi izquierda y en ese momento ví mi muerte, mil pedazos de vidrios en mi rostro, todo mi cuerpo aplastado entre el muro y el auto. (El impacto pudo haber sido así de fuerte que tal vez hoy no estaría escribiendo estas palabras). Pensé en mi tío, yo lo llamo mi ángel, él fue quién impidió ese brutal golpe. El auto fue mágicamente desviado a la derecha, se pinchó la llanta y se destruyó toda la parte trasera del carro, yo quedé dentro de él en plena curva, ningún automovil se detenía, todo pasó demasiado rápido, no entendía nada, estaba atontada, el túnel era frío y oscuro.

Un señor golpeó la ventana: -¿Estás bien? preguntó-, yo trataba de estar consciente, no podía quedarme allí, en ese momento la única cosa que pensé es ¿Paulina dónde estás?, ¿estás bien?. Me decía a mí misma ¡ya pasó!, ¡lo que ocurrió es pasado!; sin embargo cuando abrí los ojos vi un jeep venirme encima. ¡Oh noooooooooooooo!, ¡moriré!. El pánico se apoderó de mí; crisis, llanto, desesperación, estaba perdiendo el control, empecé a temblar de tanto miedo, me sentía paralizada.

Milagrosamente mi mente retomó el control y reaccionó entablando un monologo interior -¿Paulina dónde estás?- preguntó, -“Estoy aquí” respondí, entonces ordenó: ¡Debes mover el carro en este preciso momento!, ¡debes quitarlo de esta curva peligrosa ahora!.

Aquel hombre detuvo los carros y pude girar mi auto para ponerme al seguro. Pienso que pese a las circunstancias todo fue perfecto, así como fue. Yo estaba sana y salva.

Esos minutos, esos segundos vividos fueron interminables; mi mente iba al pasado y al futuro mientras yo luchaba por tenerla en el presente.

Me preguntaba ¿por qué?, ¿por qué sucedió todo esto?, ¿por qué a mí?, sin razonar que la pregunta ¿por qué? no era productiva ya que me centraba en el problema y asumía el papel de víctima.

Probablemente lo correcto hubiera sido convertir a esta pregunta en: ¿Cómo puedo hacer?; para de esta manera concentrarme en la solución y asumir el papel de protagonista y que esta experiencia dolorosa sirva para cambiar la situación.

Aprender a convertir dificultades en oportunidades y lograr mejorar nuestras vidas es algo que encontraremos más adelante en estas páginas.

El ser humano sufre porque su mente vive en el pasado o en el futuro. Por ejemplo: Piensa en cualquier cosa que te hace estar mal, ¿en qué tiempo está?, ¿en este momento?, ¿dónde está tu mente?, ¿aquí conmigo... mientras lees estas líneas?

Cuando sufres, sientes ansia o pánico, es porque traes a tu memoria recuerdos de situaciones pasadas o imaginas situaciones futuras. Todos estos momentos y sentimientos no existen en el mundo real, están solo dentro de tu mente y ella es una gran potencia que controla todo tu cuerpo.

Todo parte de la mente, dado que todo es imaginario cuando aprendas a dominar tus pensamientos, tendrás el control absoluto de tu estado de ánimo.

Cuando te das cuenta que nada de lo que imaginas es real, vivirás mejor.

Lee las siguientes frases y escribe en la línea punteada, si esta situación está en el pasado, presente o futuro.

- Cuando piensas en una traición.
.....
- Cuando piensas en palabras ofensivas que te lastiman.
.....
- Cuando te dices a ti mismo: “quisiera ser un mejor padre, madre, hijo (a), esposo (a), hermano(a), amigo (a), jefe (a), empleado (a), estudiante”.
.....
- Cuando piensas que luchar por tus sueños es inútil.
.....
- Cuando imaginas poder o no poder pagar la renta o las deudas.
.....
- Cuando piensas que no puedes cuidar a tus hijos y darles lo necesario.
.....
- Cuando piensas en la reacción de tus padres si no pasas el año o si te quedas al supletorio.
.....
- Cuando imaginas la reacción de tu pareja si se entera que le ocultas algo.
.....
- Cuando imaginas que tu pareja no acepta tus decisiones.
.....
- Cuando alguien te abandona.
.....
- Cuando alguien te acusa o te critica.
.....

- Cuando te tratan mal.
.....
- Cuando alguien se apodera de tus cosas o te las roba.
.....
- Cuando te sientes frustrada (o) porque no puedes hacer lo que tanto anhelas.
.....
- Cuando sientes que tus padres te abandonan o te tratan injustamente.
.....
- Cuando son crueles contigo.
.....
- Cuando piensas en un ser querido que no está. ¿En qué tiempo está tu mente?
.....
- Cuando estás en medio del tráfico para ir al trabajo, y piensas que llegas tarde, ¿en qué momento está focalizada tu mente?
.....

¿Dónde viven la mayor parte de tus pensamientos?, ¿en el pasado, presente o futuro?. Si reflexionas profundamente todo lo que mencioné antes ya es pasado porque en este momento (que es tu presente) estás leyendo estas líneas.

Podemos seguir adelante con mil ideas y pensamientos, todos ellos fuera de tiempo.

La calidad de este momento, sumado todos los ya vividos determinan la calidad de tu vida. La única cosa que puedes gestionar es: ¡Este preciso momento!.

¿Por qué es tan importante vivir aquí y ahora?. Porque cuando aprendes a estar presente en cada minuto de tu vida, puedes administrar de mejor manera tu estado de ánimo y en este modo puedes dar lo mejor de ti mismo. Estando presente puedes utilizar el 100% de tus capacidades.

Imagina dar lo mejor de ti a cada persona y en cada situación que te encuentres.

Vivimos una vida entera durmiendo. Cuando nos despertamos y comenzamos a dar valor a cada situación y a cada persona automáticamente nuestra vida cambia.

En este momento son las 10:00, estoy en la sala de la Cruz Roja y no pienso a las 9:59, tampoco a las 10:01, lo único que cuenta son estos 60 segundos que estoy escribiendo para ti.

Después de este accidente de auto todo cambió en mi vida y hoy en día cuando me pregunto ¿y si mueres?. Mi respuesta es: ¡He vivido con alegría!.

¡Sé presente...vive aquí y ahora; al final es lo único que cuenta!.

Las personas vivimos por años o casi toda la vida fuera del tiempo real, vivimos en el recuerdo, en la tristeza o felicidad del pasado o con ansia y adrenalina del futuro. Terminamos por vivir una vida sin vivirla de verdad, hasta cuando llega una adversidad y recién ahí empezamos a dar valor a nuestra vida.

Si nuestra mente recuerda el pasado o piensa en el futuro, nuestro cuerpo reaccionará según lo que estemos imaginando; es decir nos sentiremos llenos de energía y vida o al contrario completamente deprimidos. Tu cuerpo obedece a los pensamientos en los cuales tú decidas enfocarte, si te centras en una situación que te pone triste emanarás sensaciones a tu cuerpo de tristeza, tu energía será baja y no tendrás muchas ganas de hacer las cosas. Al contrario, si revives cosas bellas tu cuerpo se activará y entrará en acción para que las cosas sucedan.

Como ves todo está en tu mente. Todo lo que acontece afuera es una consecuencia de tu mundo interior. ¡Si lo sé..! hay muchas cosas que ocurren y aparentemente no dependen de ti, poco a poco aprenderás, que lo único que puedes gestionar es lo que sucede dentro, todo el resto que te rodea no lo puedes controlar.

¿Cuál es la solución?

La solución es concentrar tu atención en el momento presente.

Es sustancial entender el concepto de mente y algunas sensaciones que se desarrollan dentro de este poderoso y maravilloso instrumento con el que contamos, no es simple, por esta razón deseo compartir contigo una breve y útil información.

La Mente

Es importante preguntarse ¿qué es la mente?

Aquí tenemos varias definiciones, que tal vez puedan darnos una idea precisa de qué cosa queremos hablar hoy.

La mente según Wikipedia:

“El término mente se utiliza comunmente para describir el conjunto de las funciones superiores del cerebro; en particular aquellas de las que se puede tener conciencia objetiva en diferentes grados tales como las sensaciones, el pensamiento, la intuición, la razón, la memoria, la voluntad”.

La mente según La Biblia, que es considerada un libro sagrado, donde Dios habla al corazón y a la mente del ser humano, porque están unidos entre si dice:

“Ama al señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente”.

Grandes pensadores como Dalai Lama se refieren a la mente de la siguiente manera:

“Si tu mente está calmada y equilibrada, tu capacidad para disfrutar de una vida feliz será mayor”.

“Cuando seremos capaces de dominar nuestra mente, seremos capaces de ser felices”.

Entonces vemos que la mente son sensaciones, pensamientos, memorias que conectadas a nuestro corazón con equilibrio nos permiten vivir una vida feliz.

Tú, ¿qué piensas de tu mente?, ¿estás en sintonía con ella?, ¿hace lo que tu quieres o es ella a ordenar qué cosa se tiene que hacer?

Para entender mejor y resolver estas preguntas, te diré paso a paso cómo hacer para que tu mente haga exactamente todo lo que te hace feliz y te da prosperidad.

Paso 1: ¡Aquí y ahora!

El aquí y ahora quiere decir vivir en el presente.... ustedes dirán “esto ya lo hacemos” y es verdad, pero sólo en cierto modo, ya que nuestro cuerpo se encuentra en el presente, pero nuestra mente tiene la capacidad de viajar al pasado, presente o futuro, todo en un mismo momento. Veamos un ejemplo:

Cuando me despierto en la mañana tengo que desayunar porque mi estomago pide comida, yo no me concentro en el hecho de tomar la leche, calentarla etc, etc., hago esto automaticamente, y mientras mi cuerpo está todavía en la mañana mi mente ya se trasladó a la tarde o más aún al día siguiente; después repentinamente recuerdo que la noche anterior he discutido con mi pareja y pienso que tal vez era mejor no haber dicho lo que dije... ¡Ven está claro como nuestra mente es poderosa y a veces nos juega una mala pasada!

Paso 2: Evita ver las noticias

Cada día nuestra mente viene bombardeada de miles de imágenes de todo tipo, depende de nosotros cómo queremos alimentarla, si en la mañana apenas nos levantamos encendemos la TV, y miramos noticias que nos llenan de miedo, angustia, frustración, ya comenzamos mal el día, después salimos y afuera llueve, no pasa el bus, no hemos desayunado etc., continuamos a alimentar este malestar interior que al final se refleja también en nuestro modo de caminar y de comportarnos con las otras personas.

Actualmente todos tenemos al alcance de nuestras manos los medios tecnológicos que nos permiten estar conectados con el mundo. Decide tú la información que quieres conocer. Escucha música relajante y afirmaciones positivas, como por ejemplo las de Louise Hay, con esto tipo de estímulos tu mente comienza con otra energía.

A mí personalmente me gusta leer La Biblia, busco en youtube el capítulo que quiero estudiar y hay siempre una bella y simple explicación llena de esperanza para comenzar el día.

En Mateo 6:34 Jesús enseñaba:

“Por lo tanto, no se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas”.

Entonces, ¿por qué pensar y mortificarse todo el día?. Si Dios mismo dice que hay que pensar en el momento, para los que creemos, El Señor pensará en nuestro mañana.

“No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear” (Jon Kabat-Zinn).

Nuestros pensamientos se parecen a las olas, entonces cuando llegan, basta mirarlos y dejarlos ir.

“Hasta los animales salvajes pueden ser educados gradualmente, con paciencia, del mismo modo también la mente humana puede ser educada gradualmente, paso a paso” (Dalai Lama).

“El secreto de la salud física y mental, no está en lamentarse del pasado, ni de preocuparse del futuro, sino en vivir el momento presente con inteligencia y serenidad” (Buddha).

Cada vez que tu mente regresa al pasado sufre porque recuerda momentos bellos o tristes; cada vez que tu mente piensa en el futuro se siente feliz o ansiosa porque no sabe si lo que imagina podrá suceder o no. Esto no quiere decir que el pasado o el futuro no son importantes; las experiencias pasadas úsalas para ser mejor, el futuro úsalo como un incentivo, pero vive El Presente.

Estoy segura que funcionará para ti, a mí me ayuda muchísimo todos los días, ahora no pienso en el ayer o en el mañana, el presente es mi prioridad, esto no quiere decir no pensar al futuro, no tener metas, al contrario, estando en el presente el futuro se presenta más claro, el pasado no existe, sólo me quedan los bellos recuerdos pero soy yo a llamarlos cuando quiero.

¡Entonces todo claro!, ¿dónde estamos? ¡Aquí.. Ahora!.

El Miedo

¡Miedo!, solo oír su nombre da miedo, pero ¿sabías que no existe?... Así es y esto lo descubrí hace poco, exactamente tres meses atrás, cuando gracias al consejo de una buena amiga, asistí a un curso de autoestima, ¡estuvo iluminante!

Piensa. El miedo es una emoción dominada del instinto (un impulso), que tiene como objetivo la supervivencia del sujeto frente a una situación de peligro y algunas veces es solamente la expresión de un estado mental, o sea nos imaginamos determinadas cosas que podrían suceder en el futuro o nos acordamos de aquellas que sucedieron en el pasado.

Les cuento una historia que sirvió también de inspiración a Miguel Ángel, para crear su famosísimo David.

David un chico de apenas 17 años que mató a Goliat un gigante con una piedra. Entonces ¿David tenía miedo?, ¿era un inconsciente?, ¿era su juventud que lo hacía actuar impulsivamente?, ¿o era el instinto de supervivencia?. Nada de eso, él estaba presente(cuerpo), estaba consciente (espíritu), no se asustó del gigante (mente) afrontó la situación con lo que tenía a su disposición en ese momento (ahora). Pensemos, a veces nuestros miedos son como Goliat, están ahí dentro de nosotros, listos para atraparnos y a no dejarnos reaccionar.

La actitud de David me encanta, fue muy positiva, porque dentro de sí pensaba -“Yo para proteger mi rebaño de ovejas he tenido que luchar contra osos y leones; entonces Goliat es solo otro gran león”. Un adolescente de 17 años al frente del ejército de Israel con 5 piedras en el saco, y en la otra parte el ejército de los filisteos que se burlaban de él; pero a él no le importó lo que pensaban, o si se reían o le criticaban, él estaba orgulloso de sí mismo y de servir a su rey. Él estaba seguro de su victoria, porque confiaba en la promesa de Dios que le daba esperanza.

Entonces, ¿queremos ser como David?

¿Cómo?. Paso a paso..

1 Samuel. 17:36-37. Reina-Valera Antigua (RVA)

³⁶ “Fuese león, fuese oso, tu siervo lo matará; pues este filisteo incircunciso será como uno de ellos, porque ha provocado al ejército del Dios viviente”.

³⁷ “Y añadió David: Jehová que me ha librado de las garras del león y de las garras del oso, él también me librará de la mano de este filisteo. Y dijo Saúl a David: Ve, y Jehová sea contigo”.

Paso 1: Enfrenta a tu Gigante.

Que se encuentra ¿dónde?, ¿En el presente?. Noooooo, en tu mente. Cuando te atrape para, respira, pregúntate. ¿es mi pasado o es mi futuro?. Entonces no existe, porque tú estás ¡Aquí y Ahora!; coge la piedra y lánzala contra el gigante, verás como desaparece inmediatamente.

Los versículos fueron extraídos de La Biblia.

La historia de David la escuché en la Radio Nuevo Tiempo y me inspiró para hablar sobre el miedo.

Cuenta La Biblia en la 1 de Samuel. 17

El pueblo de Israel se reunió en el Valle de Ela, porque los filisteos habían reunido su ejército para ir a la guerra, de entre ellos salió un filisteo alto dos metros que desafió a los israelitas, diciendo que escogieran un hombre para combatir con él, si el israelita lo vencía los filisteos serían sus siervos.

1 Samuel. 17:10 declara:

¹⁰ Y añadió el filisteo: Hoy yo he desafiado al campamento de Israel; dadme un hombre que pelee conmigo.

Esto sucedió por 40 días, Goliat desafiaba a los israelitas, el rey Saúl y su ejército tenían miedo, ya que nadie se atrevía a luchar contra él, los hermanos de David estaban en el frente con el rey Saúl, y un día su hermano menor tuvo que dejar su rebaño de ovejas para ir al valle y llevar comida a sus hermanos mayores. Mientras estaba allí, se presentó otra vez Goliat a desafiarlos y David presente, consciente, sabiendo que él tenía a su favor un Dios potente que había prometido ayudar a su pueblo, se ofreció para matarlo.

³² Y dijo David a Saúl: No desmaye el corazón de ninguno a causa de él; tu siervo irá y peleará contra este filisteo.

³⁷ Añadió David: Jehová, que me ha librado de las garras del león y de las garras del oso, él también me librará de la mano de este filisteo. Y dijo Saúl a David: Ve, y Jehová esté contigo.

Y así fue, David se presentó delante del gigante con cinco piedras planas que las tenía dentro su saco pastoril y su honda.

El filisteo al verlo se burló; pero David estaba orgulloso de pelear por su Dios que lo amaba y lo había salvado de tantos peligros.

⁴⁵ Entonces dijo David al filisteo: Tú vienes a mí con espada y lanza y jabalina; más yo vengo a ti en el nombre de Jehová de los ejércitos, el Dios de los escuadrones de Israel, a quien tú has provocado.

⁴⁶ Jehová te entregará hoy en mi mano, y yo te venceré, y te cortaré la cabeza, y daré hoy los cuerpos de los filisteos a las aves del cielo y a las bestias de la tierra; y toda la tierra sabrá que hay Dios en Israel.

⁴⁷ Y sabrá toda esta congregación que Jehová no salva con espada y con lanza; porque de Jehová es la batalla, y él os entregará en nuestras manos.

Y así fue que David venció a Goliat, presente, sin miedo, confiando en las promesas de su Dios, con lo que tenía en ese momento.

Paso 2: Actitud Positiva.

La mente, así como el cuerpo tiene que ser alimentada, y si nosotros queremos ser presentes, conscientes y tener pensamientos positivos, necesitamos comenzar ahora, dando a nuestra mente todo el amor, el bien, el positivismo que hay fuera y dentro de nosotros.

Esta te garantiza la victoria, no solo la mente es la responsable, también el cuerpo tiene mucho que ver cuando entra en juego el miedo; este reacciona inmediatamente, nos tiemblan las piernas, nos sudan las manos etc.. En el presente piensa en cosas positivas, o situaciones que te hacen reír y verás que irá todo bien.

El Espíritu

Este es un tema profundo y muy importante al cual no damos mucho valor. Casi nadie piensa en el espíritu, todos vamos errantes en el mundo en la búsqueda de felicidad, bienestar, posición económica o social, pero nos estamos olvidando de la base, El Espíritu.

Veamos algunos conceptos de Espíritu.

Wikipedia:

Concepto Filosófico: Fuerza vital, forma del ser diversa de la materia, principio global de la realidad.

Concepto Psicológico: Es sinónimo de alma.

Concepto Teológico: En la Teología y en la fe cristiana es una abreviatura de espíritu santo.

En la biblia dice:

Génesis. 1: 1-2. Reina Valera Antigua (RVA)

¹ En el principio creó Dios los cielos y la tierra.

² Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas.

Genesis. 2: 7

⁷ Formó, pues, Jehová Dios al hombre del polvo de la tierra, y alentó en su nariz soplo de vida; y fue el hombre en alma viviente.

Desde los tiempos antiguos, el hombre ha creído siempre en un ser superior, al cual ha encomendado el propio espíritu, su vida, su presente y porque no su futuro, quien lo ha encontrado se sienta feliz y afortunado, quien no.... reflexione, nosotros somos toda energía y potencia.

Para mí, el espíritu es la energía de Dios dentro nosotros. Comparemos nuestro cuerpo a un radio, si conectamos el enchufe comienza a funcionar, así el espíritu es la energía del cuerpo y como tal va cuidado y alimentado (en mi caso Dios es mi enchufe, el que me da la energía).

Depende mucho de tus creencias, sin embargo considero que es importante creer en alguien, o en alguna cosa que nos haga sentir protegidos, cuidados, amados, pensar que una inteligencia superior nos mira y está lista para ayudarnos cuando necesitamos me hace sentir única y es esto lo que somos. Piensa somos millones de seres humanos y cada uno diferente del otro ¡Wow!...

Yo conecto mi espíritu a la fe, entonces yo por fe creo que fui creada por Dios, Él ha puesto su espíritu en mi cuerpo, así mi base espiritual es sólida, sé de dónde vengo, a dónde iré, y cuál es mi misión, separados de nuestro Ser Supremo somos incompletos. Existen personas en el mundo que tienen todo, alimentan su cuerpo, su mente, pero su espíritu está vacío, entonces se sienten vacíos por dentro.

Mi alimento espiritual viene de La Biblia que me da fe, creo en las promesas y en los mandamientos de Dios. Tengo la certeza que Él me ama y quiere lo mejor para mí; así todos los días hablo con Dios, así vivo en el presente, sus consejos me ayudan a perdonarme a mi misma y a los demás y quitan los miedos de mi mente.

Entonces, ¿alimentamos el espíritu?, ¿cómo?. Paso a paso...

Paso 1: Cree en ti.

¿Piensas que David escuchaba todas las críticas y burlas de los filisteos?. Él estaba seguro de su victoria. Creía en una promesa divina, su objetivo era el triunfo. A veces nuestro miedo de lo que dicen o piensan los demás de nosotros no nos permite ser felices y el 100% de las veces nuestra mente nos hace pensar en eso de tal manera que nuestra autoestima decae, nos volvemos inseguros, débiles. Tantas inseguridades y arrepentimientos llenan nuestra mente, cuerpo y vida de sentimientos indeseables. ¡Así no se vence el gigante!.

Paso 2: Ámate.

Antes de salir de casa, mírate al espejo, directamete a los ojos, orgulloso (a) de ti y repite:

Eres la cosa más preciosa que Dios tiene en este mundo. ¡Yo te amo!, ¡hoy haré algo para hacerte feliz!, ¡te perdono!, ¡gracias!. Si deseas date un besito (somos buenos para cuidar de los demás pero no nos cuidamos a nosotros mismos). Y recuerda la acción más importante ¡Sonrie!.

Hace dos años fui a mi hermoso país, estuve ahí un largo período; cuando regresé obviamente estaba triste, por medio de internet escuchaba la radio ecuatoriana todo el día, música, noticias, tráfico local, conciertos etc., practicamente mi cuerpo estaba aquí, pero mi mente se había quedado allá, sufría mucho, no estaba consciente del presente, me hacía daño pensando en todo lo que hubiera podido hacer en mi ciudad natal, mientras yo estaba aquí tendida en un sillón llenándome la mente de basura.

Llegué a tocar el fondo del mar, como si fuera una pesada piedra, no veía la luz. Perdí a una persona importante en mi vida, y es ahí que me di cuenta que estaba obrando mal y que alguien me tenía que ayudar. Así que comencé a alimentar mi mente de cosas nuevas, positivas, a acrecentar mi fe, gracias a Dios me liberé de ese malestar y ahora día tras día, paso a paso, ¡vivo mucho mejor mi presente con mi Dios en mi vida!.

También tu lo puedes lograr basta alimentarte todos los días, a todas horas, porque al final el resultado se reflejará en nuestra mirada, acciones y palabras.

“Porque de la abundancia del corazón habla la boca” (Mateo 12:34)

Entonces nosotros hablamos de todo aquello que esta dentro de nuestra mente y corazón.

“No te preguntes ¿qué es lo que necesita el mundo?, pregúntate ¿qué es lo que te hace sentir vivo? y luego vé y hazlo. Porque lo que necesita el mundo son personas que se sientan vivas, con ánimo.” Howard Thurman.

La Gratitud.

Según el diccionario, gratitud es: Sentimiento de estima y reconocimiento que una persona tiene hacia quien le ha hecho un favor o prestado un servicio por el cual desea corresponderle.

Me encanta esta palabra, me hace feliz... ¡Sí! ¿saben por qué?. Me recuerda a mi madre y a mi abuela, tal vez también a ti te pase lo mismo, las madres sudamericanas son así, todas tienen el ¡gracias! en la punta de la lengua, desde pequeños nos enseñan a agradecer por todo, y cuando no decías gracias..... ¡ayayay!, eran problemas.

Además de ser un lindo recuerdo, ¡gracias! es una palabra que me hace sentir bien, lástima que la sociedad de hoy no la tome muy en cuenta.

Si tu dices gracias, quiere decir que has recibido algo.

Pero es posible que nosotros seamos así de ingratos con nosotros mismos. No nos agradecemos nunca por nada, entonces igual será con los demás, basta mirar al cielo para agradecer por la vida. Necesitamos retomar esta buena costumbre.

Primero hay que ser grato con quien nos ha creado, cuando abres los ojos agradece, ¡estás vivo!, después agradece al universo. Somos energía pura, y siendo parte del universo creo también en la ley de la atracción, yo agradezco por todo cuando me levanto, en primer lugar a Dios por la oportunidad de vivir y después con una larga lista de agradecimientos hechos obviamente en el presente ¡Aquí y Ahora!, comienzo a dar gracias por la salud, por la familia, por la pareja, por el trabajo, por los colegas de trabajo, etc. De esta manera comienzo mi día bien y tranquila.

¿Es posible tener una salud de hierro, un compañero (a) cariñoso (a), hijos (as) estupendos (das), padres premurosos, un trabajo gratificante, amigos (as) fieles?. Si, si se puede..comienza siendo agradecida (o) por lo que tienes en este preciso momento. La gratitud crea en nosotros bienestar, solo así podemos emanar positividad, y visto que somos imanes de energía, atraeremos cosas y personas bellas y positivas en nuestra vida.

La gran escritora norteamericana Louise Hay, nacida en Los Angeles es considerada la madre del pensamiento positivo, se ha curado de un cáncer al útero sin cirugías ni quimioterapia, sólo con el pensamiento positivo.

“La gratitud funciona muchísimo, necesitamos estar agradecidos por cada cosa, el universo ama la gratitud, mientras más le agradeces por todo lo bueno que tienes en tu vida, más tendrás para ser agradecido” Louise Hay.

Si alguien te hiciera un regalo y tu reacción sería “Hay Dios mio como se puede tener tan poco” esa persona no te hará nunca más un regalo, pero si dices “Es bellissimo, gracias, lo adoro es perfecto” esa persona te hará un regalo cada vez pensando que podría gustarte. Lo mismo vale con el universo, que ama la gratitud. Louise Hay.

Cuando regresé a casa y pude abrazar a mi madre y a mi hermana , agradecí por todo lo sucedido. ¡Estaba bien!, ¡estaba viva!, y considerando la magnitud del accidente... ¡salí ilesa!. **Un Milagro.**

Estoy aquí ahora y vivo este momento.

SEGUNDA PARTE

ENTRENAR A LA MENTE ¿CÓMO LO HACEMOS?.

Quiero compartir contigo una serie de ejercicios que he hecho y continuo haciéndolos; ellos me han ayudado a mejorar mi vida y a ser feliz.

A través de estos ejercicios eliminarás miedo, ansia, pánico, sentimientos de culpa, podrás finalmente librarte de resentimientos, rencores, ira y cualquier otra sensación que te impide alcanzar la felicidad y vivir la vida que deseas.

Ejercicio 1.

El Diálogo.

Describe una situación que te hace sentir mal.

.....

.....

.....

.....

Ahora antepón tu nombre en los espacios y responde a las preguntas:

-(tu nombre) ¿dónde estás?
Responde: Estoy aquí
-(tu nombre) ¿qué estás haciendo?
Responde describiendo lo que estás haciendo como por ejemplo: cocinando, leyendo, viendo la tv, comprando en el supermercado etc., sé específico.
.....
-(tu nombre) La situación que describiste arriba, ¿en qué tiempo está?.....

A través de este ejercicio te darás cuenta que la situación que te hace sentir mal está fuera del único momento que cuenta realmente. ¡El Presente!

Repite este ejercicio el mayor número de veces al día, apenas te des cuenta que empiezas a sentir tristeza, o cualquier sentimiento poco productivo.

Puedes escribir estas preguntas en un pedacito de papel y colocarlas en la puerta del refrigerador, en tu habitación, en el espejo del baño esto ayuda a recordar el ejercicio ya que la mente es frágil.

Ejercicio 2.

La Respiración.

La meditación, el yoga son prácticas importantes que ayudan a relajar el cuerpo y la mente, simplemente porque al practicarlas te conectas con el presente. El modo más sencillo de empezar a meditar es concentrarse en la respiración.

¿Has pensado alguna vez que desde que naces hasta el último suspiro... respiras?.

¿Has pensado alguna vez que por una vida entera tantas personas o tú mismo no das importancia al respirar?.

Regálate 10 minutos de paz contigo mismo, esto te recarga de energía, te hace estar en el presente y te relaja para poder continuar con tus actividades.

Si no tienes 10 minutos, basta 1 minuto. ¿Cómo lo hago?.

- Inhala (cuenta más o menos hasta 6).
- Mantén la respiración (cuenta hasta 2).
- Exhala lentamente (cuenta más o menos hasta 8).

Repite este ejercicio tres veces cada día, hacerlo tomará pocos segundos y te aseguro que notarás grandes cambios.

Ejercicio 3.

La Masticación.

Sé consciente también cuando comes. ¿Cómo lo hago?.

Mientras comes saborea cada bocado, concentra tu atención mientras masticas, ¿qué sabor tiene?, ¿qué textura tiene?, ¿es líquido o sólido?, ¿es salado o insípido?, ¿lo cocinaste tú o lo hizo alguien para ti dedicando tiempo, energía y amor?.

Mientras sientes los sabores imagina brevemente ¿de dónde viene ese alimento?, ¿dónde lo cultivaron, cosecharon o produjeron?, ¿cómo lo transportaron y como llegó a ti?.

- Cierra los ojos, siéntelo y respira despacio.
- Inspira mientras te conectas realmente con el objeto, sintiendo sus curvas, la temperatura, la forma, o cualquier otra característica que se refleje en tus sentidos.
- Continúa respirando siendo presente y siguiendo tu ritmo, disfrutando las sensaciones y siendo consciente de lo que estás haciendo.
- Evita ver la televisión, escuchar música o utilizar el celular mientras comes. ¡Sé Presente!

Ejercicio 4.

La Puerta.

Cuando te des cuenta que estás pensando en el pasado o en el futuro, reacciona delicadamente, evita juzgarte y repítete a ti mismo. ¡Yo estoy aquí, hoy, ahora!

Cada vez que pases debajo de una puerta pon tu mano en tu corazón y di en voz alta (o en silencio si te avergüenzas). ¡Yo estoy aquí!, ¡Yo estoy aquí!, ¡Yo estoy aquí!

La puerta es un gancho mental que te trae al presente, te recuerda que existes, que estás aquí. Como suele suceder casi siempre pensamos en todos menos en nosotros, nos olvidamos que existimos; con este ejercicio recordamos que merecemos nosotros mismos todo el amor y la atención que damos a los demás.

Enfócate en lo que haces, escucha y mira a tu alrededor, este es tu presente, vive hoy las pequeñas o grandes experiencias.

Ejercicio 5.

Frases de Apoyo.

Escribe en pedacitos de papel y colocalos donde puedas leer diariamente frases del tipo:

- ¡Soy presente!
- ¡El único momento que cuenta es ahora!
- ¡Regreso aquí!
- ¿Dónde estoy?
- ¡La fuerza del presente!
- ¡Aquí y ahora!
- ¡Yo estoy aquí!
- ¡Pasado y futuro no existen, están solo en mi mente!

Ubícalos en lugares visibles como en el espejo de tu habitación y del baño, en la puerta de la refrigeradora, en tu mesita de noche, etc. Lo importante es que se vean. Es necesario ayudarse visualmente con todo el material que tengas a disposición y poco a poco irás adquiriendo la habilidad de estar presente y podrás retirar los papeles.

Ejercicio 6.

Ho'oponopono.

El Ho'oponopono, es una técnica de regeneración hawaiana que significa, poner las cosas en el lugar correcto.

Un psicólogo de nombre Ihaleakala Hew Len, ha curado a los pacientes de un manicomio criminal usando esta técnica sin nunca haberlos encontrado. Lo ha hecho gracias a la recitación de un mantra, el mismo que permite purificar y cancelar los programas que se presentan en nuestra realidad, es un tipo de tecla Cancelar de nuestra memoria emotiva.

Generalmente nos ocupamos de la mente consciente, lógica y racional; El ho'oponopono trabaja en el subconsciente que es la parte receptiva y que percibe un sin fin de estímulos, sensaciones y emociones.

Recitar el mantra de el ho'oponopono es comenzar a limpiar, perdonar, agradecer y amar tu realidad, la de los otros y la del mundo sin necesidad de comunicarlo. Cuando más se limpia, más surgen cosas para purificar, perdonar y amar.

Cuando se habla del Ho'oponopono, se habla de la responsabilidad total de nuestra vida

El mantra está compuesto de cuatro frases mágicas:

¡Te Amo!

¡Lo Siento!

¡Por Favor Perdóname!

¡Gracias!

Repitiendo estas frases después de pronunciar el nombre de la persona o situación que te crea malestar, te ayudará a limpiar tu alma y tu espíritu.

“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”. Gandhi

Ejercicio 7.

Gratitud.

¿Queremos ser agradecidos todos los días?. Paso a paso sigue estos ejercicios:

- Apenas abras los ojos respira profundamente y agradece.
- Busca una cajita vacía y escribe en un pedazo de papel algo por lo que te sientas agradecido (a), ponlo dentro de la caja y ciérrala, verás que linda sensación observar que poco a poco la cajita se llena con todos los motivos por los que estás agradecido. Habrá veces que te sentirás triste. Si te sientes así o has vivido una injusticia, abre la cajita y comienza a leer todos los pedacitos de papel que has escrito, experimentarás un enorme consuelo y percibirás el perfume de la vida.
- Antes de ir a dormir, escribe en un diario una cosa por la cual estás agradecido (a) y que te haya sucedido en el día. Alguien te ha regalado una sonrisa, alguien te ofreció un café, te compraste algo que te gusta, etc., busca en los pequeños detalles un gran agradecimiento. ¡Tu vida cambiará de verdad!

Ahora todos listos para ser dueños de nuestra propia vida, **aquí y ahora**, a ser conscientes que el **miedo**, no existe, porque nosotros alimentamos en el presente nuestra **mente** de pensamientos positivos, y así nuestro **espíritu** nos agradecerá y nos ayudará a mantenernos con nuestro Ser Supremo todo el día, como resultado estaremos **agradecidos** con nosotros mismos por todo el bien que nos hacemos.

Ejercicio 8.

Sé Presente Siempre.

- Cuando tomas un vaso de agua observa tu mano teniendo el vaso, acercándose a tu boca, tus labios tocando el borde del vaso y siente como el agua entra en tu cuerpo, quita la sed que tenías. ¡Sé Presente!
- Mientras caminas, escucha tus pasos, mira tus pies dónde te lleva. ¡Sé Presente!
- Mientras te peñas o maquillas observa tus cabellos, observa tus ojos, tu rostro concéntrate en el milagro de la vida, evita enfocarte en las cosas que no te gustan de ti. ¡Sé Presente!
- Mientras cocinas, observa atentamente los ingredientes que estás usando, mira cómo los cortas y hierven en la olla. ¡Sé Presente!

- Mientras haces la fila en el cualquier lugar, observa las personas a tu alrededor, ¿qué ves en sus rostros?. Trata de imaginar qué sienten. ¡Sé Presente!

Esfuézate por ser completamente presente en cada acción cotidiana. Te aseguro que tu vida mejorará enorme y significativamente.

Cambia todo a tu alrededor porque en realidad estás cambiando tu mundo interior, es sólo cuestión de tiempo. Es indispensable ejercitar la mente pocos minutos al día hasta que estos ejercicios se transformen en tu rutina diaria.

Para qué sufrir por el pasado o exasperarse por el futuro, si la vida puede cambiar en pocos segundos.

El pasado no lo puedes cambiar, el futuro no lo puedes adivinar, lo único que puedes hacer es vivir el presente.

¡Vive en el presente!.

Plan de Acción.

Para alcanzar tus sueños es necesario seguir un plan de acción. Es importante que te comprometas contigo mismo y realices estas actividades con constancia, incluso después de perder el entusiasmo inicial.

Recuerda:

“Vale más un gramo de acción que un kilo de intención y teoría”.

En la siguiente página encontrarás un registro de actividades diarias, este instrumento te ayudará a desarrollar un nuevo hábito.

Se ha demostrado que después de 21 días de repetir una acción esta se convierte en hábito.

Puedes cambiar tus hábitos cambiando tus acciones diarias.

Señala día tras día los ejercicios que logras hacer en la lista de actividades.

Lo ideal es hacerlo todos los días. Puedes comenzar con un solo ejercicio y completar gradualmente el registro. Lo más importante es comenzar a adquirir nuevos hábitos.

Atrévete! ¡Este es el momento! Inicia hoy!

Paulina y Cristina

REGISTRO DE ACTIVIDADES DIARIAS	L	M	M	J	V	S	D	Logrado	Objetivo	No logrado
El Diálogo										
La Respiración										
La Masticación										
La Puerta										
Frases de Apoyo										
Ho'oponopono										
Gratitud										
Soy Presente Siempre										

REGISTRO DE ACTIVIDADES DIARIAS	L	M	M	J	V	S	D	Logrado	Objetivo	No logrado
El Diálogo										
La Respiración										
La Masticación										
La Puerta										
Frases de Apoyo										
Ho'oponopono										
Gratitud										
Soy Presente Siempre										

REGISTRO DE ACTIVIDADES DIARIAS	L	M	M	J	V	S	D	Logrado	Objetivo	No logrado
El Diálogo										
La Respiración										
La Masticación										
La Puerta										
Frases de Apoyo										
Ho'oponopono										
Gratitud										
Soy Presente Siempre										

Quienes Somos.

Ana Cristina Espinoza Villafuerte.

Soy Cristina, ecuatoriana nacida 43 años atrás, me considero una persona bendecida y me siento agradecida con la vida. Como todos en la vida he recibido golpes bajos, tuve que dejar mi amado país 18 años atrás, extraño mi familia allá, mis paisajes, mi comida, pero aquí encontré el amor de mi vida y otra linda familia que me acogió con los brazos abiertos.

He realizado diferentes trabajos de los que hacía en Ecuador, estos me han enriquecido como ser humano, y a nivel profesional he aprendido muchas cosas. Lo más importante es que me siento feliz, me gusta lo que hago y más que nada gracias a Dios las personas con las que comparto este camino me motivan para seguir adelante.

Paulina Alexandra Obando Acosta.

Soy Paulina Obando trainer, conferencista y autora del libro “El Vuelo del Colibrí”.

A los 21 años me mudé de Ecuador a Roma, donde pensaba encontrar un trabajo fácilmente. Pero no fue así, a pesar de que tenía un título de guía turística y hablo tres idiomas: español, inglés e italiano. Empecé mi carrera limpiando baños, cuidando niños y ancianos; paso a paso, con paciencia, humildad y perseverancia enfrenté las dificultades encontrando la confianza en mí misma. Hoy en día soy una entrenadora certificada gracias a muchos años de formación tanto a nivel nacional como internacional.

Respaldada por diversos seminarios con expertos líderes en el desarrollo personal y de gestión hoy puedo facilitar a las personas el entrenamiento de sus mentes para alcanzar cualquier objetivo deseado.

Mi misión es despertar en todos el deseo de soñar, de perseverar y de mejorar día a día para poder vivir una vida serena y feliz.

Judi Cecilia Masabanda Ocaña.

Mi nombre es Judi Masabanda, soy ecuatoriana, al igual que ustedes decidí dejar mi extraordinario país. Diferentes razones nos mantienen aún lejos de nuestra tierra, pero mientras el retorno llega les invito a alimentar su día a día con los valiosos consejos y experiencias que las autoras nos regalan en estas líneas. Para mí ha sido un verdadero placer colaborar con la revisión de la versión en castellano de esta magnífica publicación, espero que la lectura de este material les transmita a ustedes también el auténtico significado de vivir con alegría y actitud positiva.

Para mayor información visita el sitio:

www.paulinaobando.com

Estaremos complacidos de recibir tus mensajes al e-mail:

info@paulinaobando.com

Si deseas conocer más ejercicios visita la página facebook :

[@paulinaobandotrainer](https://www.facebook.com/@paulinaobandotrainer)

Agradecimientos.

- Gracias desde el profundo de mi corazón a Cristina Espinoza por todo el amor y tiempo que dedicó a redactar parte de esta obra.
- Un gracias realmente especial a Judi Masabanda por la constante ayuda y paciencia en la revisión y corrección del texto.
- Gracias a Edith Acosta por apoyarme siempre.
- Gracias a Andrés Obando y Alexis Obando por dedicar tiempo a mejorar la portada de esta magnífica publicación.

¡GRACIAS sobre todo a ti por dedicar tiempo para leer estas páginas!.

CONTENIDO:

PRIMERA PARTE	1
EL PRESENTE EL MEJOR REGALO QUE TIENES.	1
La Mente	5
Paso 1: ¡Aquí y ahora!.....	5
Paso 2: Evita ver las noticias	5
El Miedo	7
Paso 1: Enfrenta a tu Gigante.....	7
Paso 2: Actitud Positiva.	8
El Espíritu	9
Génesis. 1: 1-2. Reina Valera Antigua (RVA)	9
Paso1: Cree en ti.	10
Paso 2: Ámate.....	10
La Gratitud	11
SEGUNDA PARTE	12
ENTRENAR A LA MENTE ¿CÓMO LO HACEMOS?	12
Ejercicio 1.....	12
El Diálogo.....	12
Ejercicio 2.	13
La Respiración.	13
Ejercicio 3.	13
La Masticación.....	13
Ejercicio 4.	13
La Puerta.....	13
Ejercicio 5.	14
Frasas de Apoyo.	14
Ejercicio 6.	14
Ho'oponopono.	14
Ejercicio 7.	15
Gratitud.....	15
Ejercicio 8.	15
Sé Presente Siempre.....	15
Plan de Acción.	17
Quiénes Somos	19
Agradecimientos.	20