

# **CÓMO SER FELIZ**

## **POR**

# **MANUEL GIRAUDIER**

# ÍNDICE DEL CURSO

1. Quién soy yo
2. Todos podemos des-aprender y re-aprender
3. Tú posición existencial
4. ¿Te ríes?
5. Tu tiempo
6. ¿Cómo comes? - Las proteínas
7. ¿Cómo comes? - Hidratos, grasas y vitaminas
8. ¿Cómo hemos de comer?
9. ¿Qué te gustaría hacer?
10. Tu mochila
11. Eres joven
12. ¿De qué vas?
13. Tienes poco o mucho
14. Dar y recibir
15. La escuela de la vida
16. ¿La culpa es de los otros?
17. Cuestionario de reflexión
18. ¿Cómo te expresas?
19. ¿Sabes escuchar?
20. ¿Tratas de comprender a los demás?
21. ¿Cómo acaricias?
22. ¿Cómo te comunicas?
23. ¿Murmuras?
24. ¿Cómo aconsejas?
25. ¿Cómo te relacionas con tu pareja y tus padres?
26. ¿Cómo educas a tus hijos?
27. ¿Cómo mandas?
28. ¿Cómo enseñas?

## Capítulo: 1 de 28

### **QUIÉN SOY YO**

A esta pregunta voy a responderte con una serie de afirmaciones. Eres un ser vivo compuesto de células. Un ser humano distinto a los otros con una realidad propia, un cuerpo, una personalidad y un alma. No hay otro como tú en todo el mundo, aunque hay millones y millones de seres humanos vivos, pero todos distintos a ti.

Observa tu letra, es letra diferente a todas las demás y no encontrarás ni una sola como la tuya. Así eres tú, distinto a todos los demás. Y esto es importante y no te pareces a nadie porque tienes tus propias características.

Como decía Ortega y Gasset: "Yo soy yo y mis circunstancias".

Naciste en estado de perfección y aunque tu cuerpo pueda presentar imperfecciones no deseables y tu personalidad arrastre una buena parte de herencia quizá tampoco deseada, tu alma nació incólume. Este regalo al que, por el hecho de nacer, a todos nos corresponde, y que por su gratuidad no valoramos lo suficiente, nos acompaña hasta nuestro último día.

Has de conocer esta compleja realidad que eres tú y también saber qué esperas. Hoy es el primer día del resto de tu vida. Si lo deseas, aún estás a tiempo de cambiar de camino. ¿Crees que no eres lo bastante feliz? ¿Qué es para ti la felicidad? El verdadero camino de la felicidad es la tranquilidad de espíritu.

Hemos de aceptar todo lo que nos suceda aunque nos disguste, ya que hacerlo, nos ayudará, sin duda, a encontrar esta tranquilidad de espíritu. Esto no quiere decir que nos quedemos con los brazos cruzados ante las dificultades, sino que debemos luchar. Pero también hemos de aprender a convivir con el papel que nos ha tocado.

Y antes de continuar, permítaseme aquí un breve antojo poético.

¿Quién soy yo? - Ostentación - Vanidad - Presunción - Soy algo, pero ¿qué? - Me escucho a mí - Me hablo a mí - Me miro a mí - Y siempre a mí, mí, mí y nunca tú - Y después... - de tanto decir de mí - no sé saber - quién soy yo.

Acostumbramos a mirarnos el ombligo y a pensar únicamente en nosotros mismos, en lugar de, tan sólo, observar a nuestro alrededor. ¿En qué te hace pensar todo esto?

## Capítulo: 2 de 28

### **TODOS PODEMOS DES-APRENDER Y RE-APRENDER**

Nacemos príncipes o princesas, y los acontecimientos, el ambiente que nos rodea, la presión social, etc, nos va convirtiendo en ranas.

Pero no hemos de sucumbir ya que todo lo mal-aprendido se puede des-aprender y re-aprender de nuevo. Con un esfuerzo consciente y programado podremos salir de cualquier laberinto.

En nosotros conviven tres personas, el mayor, el adulto y el pequeño. El que nos dice lo que se ha de hacer (MAYOR), el que razona lo que conviene hacer (ADULTO) y el que manifiesta lo que le gustaría hacer (PEQUEÑO). Se trata de aprender a discernir cuándo hemos de funcionar desde el 'M', el 'A' o el 'P'.

Todo lo que en algún momento ha sido captado conscientemente por nosotros (tanto las acciones como los sentimientos inherentes a las mismas), permanece como si estuviese grabado y almacenado en nuestro cerebro, pudiendo ser reproducido en cualquier momento.

Si volvemos a "escuchar" una grabación, de nuevo oiremos y sentiremos tal como se desarrolló inicialmente. En la persona del MAYOR se hallan las grabaciones de las actitudes, conductas y conceptos que fueron aprendidos en la infancia: pautas sociales, morales, religiosas; las reglas de convivencia, lo que debemos y no debemos hacer. El MAYOR juzga, ordena, critica y protege nuestra persona.

El ADULTO es como una computadora que procesa la realidad a través del pensamiento racional y lógico. Es el único estado del YO capaz de reprogramarse. Siempre funciona con información y es por ello que, El ADULTO computa y razona.

En la persona del PEQUEÑO residen las emociones, la imaginación, intuición, diversión, creatividad, espontaneidad, arte. La persona del PEQUEÑO busca el placer y trata de evitar el dolor. Se manifiesta también porque a veces es grosero, lloroso, violento y exigente (todo un tirano). El PEQUEÑO crea, siente, intuye y se divierte.

Para des-aprender y reaprender hemos de analizar si lo que se ha de hacer (M) y lo que nos gustaría hacer (P) es lo que conviene hacer (A), y a partir de este proceso racional y lógico, se van tomando poco a poco decisiones sobre nuestra nueva forma de vivir y de hacer las cosas.

Hemos de estar constantemente dispuestos a mejorar los esquemas de conducta. No se han de aceptar las cosas porque siempre se han hecho así. La flexibilidad mental es una herramienta primordial en la autosuperación del día a día.

## Capítulo: 3 de 28

### **TÚ POSICIÓN EXISTENCIAL**

La forma como cada persona se siente a sí misma y los demás respecto de ella, es lo que llamaremos la posición existencial. Por ejemplo: yo puedo sentir de mí mismo que soy inteligente y que hago bien las cosas, o que soy incapaz y no sirvo para nada. De los demás, que son perfectos y mejores que yo, o bien que no saben ni valen nada.

La forma de sentirse uno mismo y de sentir a los demás es una decisión que normalmente se toma antes de los siete u ocho años. Las caricias recibidas de los padres, abuelos o maestros quedaron grabadas en nuestro PEQUEÑO, provocando estos sentimientos. Por ello, es importante saber cuál es tu posición respecto a ti y hacia los demás.

Es importante que te definas porque has de saber si te aceptas tal como eres o si por el contrario huyes de ti. Por otra parte, también has de analizar si en tus relaciones con los demás aceptas o no a los otros.

¿Con cuál de las siguientes cuatro formas de relación te identificas?

- Dominación
- Impotencia
- Sumisión
- Cooperación

¿Y cuál de los siguientes cuatro sentimientos expresas más a menudo?

- Desprecio
- Tristeza
- Vergüenza
- Satisfacción

Párate a pensar. La posición existencial es la que ya adoptamos desde nuestra niñez y en la que hemos estado desde entonces, manteniéndonos hasta la edad adulta.

Te sugiero que a partir de ahora, sea cual sea tu posición, actúes siempre en base a la "cooperación" con los demás, expresando la "satisfacción" por encima de todo.

Haciéndolo obtendrás otras respuestas, las cuales reforzarán, a su vez, tu actitud positiva.

## Capítulo: 4 de 28

### **¿TE RÍES?**

¿Qué es lo primero que enseñamos a nuestros hijos cuando son recién nacidos? A reír.

Reír es sinónimo de alegría y la alegría es una tendencia innata en nosotros. La alegría es prima hermana de la felicidad, por eso todos nuestros actos, impulsos y pensamientos tienden a la felicidad, aunque el entorno y la sociedad nos lo pongan difícil.

"Todos los hombres buscan la felicidad, hasta los que se suicidan", decía Pascal.

Ser feliz es asumir la vida, es reír a pesar de... Hay personas a las que siempre se las ve con el ceño fruncido. Ni una leve sonrisa aparece en sus labios. Estas personas están tensas. Y la tensión es un caldo de cultivo en el que se potencian las enfermedades psicosomáticas.

Reír ayuda a relajarse. Un ejercicio muy bueno para esto es grabar a través de tu vídeo todas las películas y espectáculos de humor que puedas, y disfrútalos cuando dispongas de un momento tranquilo. Hoy en día se está poniendo muy de moda la risoterapia, una terapia efectiva y relajante.

Cuando se está triste o alegre, todas las células del cuerpo terminan por saberlo y ese malestar se traslada a todo tu cuerpo. Por ello, es importante cuidar tus estados de ánimo.

## Capítulo: 5 de 28

### TU TIEMPO

Todos distribuimos el tiempo en las mismas cosas y lo que nos diferencia a unos de otros es la forma de hacerlo. Analicemos ante todo en qué ocupamos nuestro tiempo. Veamos:

1. La meditación: es una especie de aislamiento físico y mental en el que nos paramos a pensar y reflexionar. Si la imaginación se nos desborda respecto al pasado o al futuro, puede ser negativo, pero si, por el contrario, nos centramos en el aquí y el ahora, y reflexionamos, meditamos o nos relajamos, es positivo.
2. La actividad: el trabajo, los estudios, el deporte, las ocupaciones del hogar, los "hobbies", etc. Cualquier acción dirigida hacia el contacto con la realidad es una actividad.
3. Las relaciones: el contacto con los otros, diferenciando las relaciones que podríamos denominar íntimas de las frías. En las primeras, compartimos emociones, experiencias y pensamientos, en una relación honesta de mutua compañía. Sin embargo, las frías están basadas en la relación social externa bajo pautas de buenos modales y educación. Ahora, analiza cuánto tiempo dedicas a cada uno de estos tres apartados.
  - ¿Te paras a pensar? ¿Profundizas en tus pensamientos?, o ¿no tienes tiempo de reflexionar?
  - La actividad, ¿cómo la distribuyes?
  - En tus relaciones, ¿cuánto tiempo dedicas a la intimidad y cuánto a la gente? ¿tus relaciones íntimas (no hablamos de sexo) son gratificantes?

Organízate ya que es muy importante que según como inviertas tus horas, tu "activo" crecerá.

El tiempo es como el agua, que se escurre de entre los dedos.

## Capítulo: 6 de 28

### **¿CÓMO COMES? - LAS PROTEÍNAS**

¿Comes para vivir o vives para comer? Es una pregunta muy extendida hoy en la sociedad, por ello, es importante saber diferenciar ambas premisas.

La célula, sólo visible con un microscopio, encierra una compleja vida con un delicado equilibrio entre sus elementos. Nace, se alimenta, vive, genera otra célula y muere. El organismo humano agrupa aproximadamente cuatro trillones de células. Esta unidad microscópica se alimenta de las vibraciones que le llegan del Cosmos, del oxígeno y de los alimentos. De estas tres fuentes de energía una está a nuestro alcance: la alimentación que ingerimos cada día voluntariamente.

La alimentación tiene una vital importancia en nuestra exigencia, trascendiendo a particularidades de la vida privada y familiar. Comer bien no es comer mucho, ni comer caro. Comer bien es consumir una dieta equilibrada.

Has de saber que nuestra nutrición ha de estar basada en cinco tipos de alimentos:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Vitaminas y minerales
- Oligoelementos

Las proteínas forman la base del organismo. Son los trabajadores de la construcción que construyen los nuevos tejidos de nuestro habitáculo y reparan los que se van desgastando. Se componen de aminoácidos, que vienen a ser como los ladrillos del organismo. El valor de las proteínas depende de los aminoácidos que las integran. Los millones de glóbulos rojos que se van regenerando continuamente, precisan de las proteínas.

Hay proteínas de origen animal (un 40%) y otras de origen vegetal. Las primeras (leche, huevos, carne y pescado) son de más alto valor biológico, aunque se precisa consumir de ambas para conseguir una alimentación equilibrada. En cuanto a las de origen vegetal, las encontramos en las almendras, nueces, lentejas, germen de trigo...



## Capítulo: 7 de 28

### **¿CÓMO COMES? - HIDRATOS, GRASAS Y VITAMINAS**

Los hidratos de carbono son sustancias energéticas y su destino es que sean quemadas produciendo calorías. El cuerpo humano precisa de una cantidad de calorías diaria en función de la edad, actividad y medio ambiente en que vive cada persona.

Los alimentos más ricos en hidratos de carbono son los frutos secos, el azúcar, la miel, los cereales, las legumbres secas y los tubérculos (patatas). Han de ser consumidos con moderación, pues su exceso se nos puede convertir en forma de grasa impidiendo la formación de músculo.

Las grasas facilitan la regeneración de diversos tejidos, la formación de algunas hormonas y también la obtención de calorías.

Han de consumirse con prudencia, ya que en exceso pueden generar obesidad y otros trastornos, ya que se dirigen lentamente y su abuso produce exceso de colesterol. Muchos alimentos contienen cierta cantidad de grasas. Conviene consumir preferentemente las de origen vegetal (margarina y aceites vegetales) porque son más ligeras.

Las vitaminas y minerales ayudan a regular el funcionamiento del organismo. Podríamos decir que son el lubricante necesario para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Se encuentran en los alimentos (vitaminas: A, B, C, D, E y K, y minerales: hierro, calcio, sodio, magnesio y potasio).

Los oligoelementos son sustancias necesarias que se encuentran presentes en el organismo humano y se van desgastando, por lo que hemos de suplementarlos ingiriendo alimentos que los contengan. Son aluminio, plata, silicio, cobre, cobalto, flúor, yodo, litio, magnesio, manganeso, fósforo y zinc.

## **Capítulo: 8 de 28**

### **¿CÓMO HEMOS DE COMER?**

Cada persona ha de hacerlo de un modo determinado, porque cada cuerpo consume de distinta forma, aunque podríamos sugerir en la alimentación del día a día un denominador común para todos, a saber:

- 15% de proteínas.
- 50% de hidratos de carbono
- 35% de grasas

Procurando que no falten las vitaminas, minerales y oligoelementos. Además debes beber mucha agua (dos litros cada día).

¿Cuándo hemos de comer?.- Lo ideal sería hacerlo cinco veces al día. De no poder, al menos tres y, teniendo en cuenta que la más liviana, debe ser por la noche a la hora de cenar. La regularidad en los horarios es importante para nuestro organismo.

## Capítulo: 9 de 28

### **¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER?**

Quizás haya alguna cosa que te gustaría hacer. Algo que te haga mucha ilusión y quizás hasta sientas vocación, y en cambio no estás haciendo.

Es muy importante tener claro lo que se desea realmente en esta vida. A veces tenemos sueños que se esfuman porque los consideramos irrealizables. Y ni tan sólo nos paramos a pensar cómo hacerlos realidad.

¿Tú sabes qué es lo que más te gustaría hacer? Te recomiendo que hagas una lista de todo lo que te gustaría hacer y no haces. Y a continuación, cuestionate: ¿por qué no lo hago?, ¿qué me impide hacerlo? ¿cómo lo podría hacer?

Observarás que para que cada respuesta encuentras una solución. Se trata de avanzar hacia delante. Piensa que, como ya te he dicho anteriormente, hoy es el primer día del resto de tu vida ya que el tiempo no vuelve.

Uno de los secretos de la felicidad no está en hacer lo que nos gustaría, sino en que nos guste lo que hacemos. Piénsalo y aprovecha intensamente cada día, cada minuto. Vive en profundidad porque la vida pasa y ya nada se repite.

## **Capítulo: 10 de 28**

### **TU MOCHILA**

¿Has hecho inventario de todo lo que llevas en tu mochila?

La vida ha sido generosa contigo, pues una buena parte de lo que hay en ella, te lo han regalado. Seguro que también hay cosas que te han costado. Y por algunas quizás has tenido que pagar un buen precio.

Pero a pesar de esto, el balance es positivo. Analiza lo que eres y lo que podrías ser. ¿Te satisface? ¿O bien te molesta lo que llevas dentro? ¿Tienes conocimiento de todo su contenido?

Todos llevamos en la mochila algo que nos disgusta, que nos pesa. A cada uno de nosotros nos parece que nuestro propio peso es mayor que el de los otros. Pero sólo es una percepción. ¿Qué pesa más, un kilo de hierro o un kilo de paja?

A continuación te propongo un ejercicio de autoliberación:

Toma papel y lápiz y haz una carta a tus padres dándoles las gracias por todo lo que de ellos recibiste o perdonándoles el daño que te hicieron. Detalle a detalle y recreándote en lo que recuerdas que más te gustaba o más te molestaba. A continuación, léela dos o tres veces, y destrúyela.

Suspira profundamente y siéntete en paz contigo mismo.

## **Capítulo: 11 de 28**

### **ERES JOVEN**

¿Cuántos años tienes?

En inglés te lo preguntarían así: How old are you? - ¿Cuánto de viejo eres?

Mira, la vejez empieza cuando nacemos, y aunque cada día que pasa nos queda uno menos, hay tiempo para todo, para la niñez, la juventud, la madurez y la vejez.

Lo que ocurre es que asociamos la vejez a las personas a partir de una determinada edad. Estamos equivocados. Las personas son más o menos viejas según su manera de pensar y hacer. Lo malo no es ser mayor, sino sentirse mayor.

El mensaje que leerás a continuación deseo que lo recuerdes siempre: "Cuando te jubiles mentalmente, empezará tu decadencia". Y si me preguntas ¿qué es jubilarse mentalmente? te diré qué es: volverse rígido, no aceptar los cambios, dejar la actividad, bien sea la principal o una alternativa estancarse, vestir de distinta forma porque la edad obliga, dejar de conducir si es que lo has hecho siempre, menospreciar a los jóvenes por su edad, etc. Las personas nos autojubilamos con nuestra actitud frente a la vida cotidiana. Así, la vejez nos la vamos ganando a pulso, día a día.

Es muy importante que todas las personas que trabajan por cuenta ajena y que a una determinada edad hayan de cesar en su actividad laboral actual, ya desde unos años antes se vayan preparando otra actividad alternativa para seguir después, de forma que el pase de una a la otra no sea traumático.

En lo que se refiere a los trabajadores autónomos, profesionales liberales, etc. que trabajen por cuenta propia, mi consejo es que no se jubilen, y continúen activos. Como se dice vulgarmente, hasta que el cuerpo aguante.

Y para mantenerte en forma, te aconsejo que acudas a la consulta de estos tres médicos: el doctor Alegría, el doctor Dieta y el doctor Actividad.

Aunque...habrás de seguir sus tratamientos. ¿Estás dispuesto?

## Capítulo: 12 de 28

### **¿DE QUÉ VAS?**

Hay dos tipos de personas, las ganadoras y las perdedoras.

¿Tú de qué vas? ¿Ganador o perdedor?

A continuación vamos a ver qué características definen a la persona ganadora y a la persona perdedora.

El ganador:

- Busca la solución a cada problema.
- Siempre está dispuesto a ayudar.
- Piensa, siente y actúa analizando si lo difícil es posible.
- Está bien consigo mismo.
- Piensa que lo puede hacer.
- Siempre ve la botella medio llena.

El perdedor:

- Encuentra un problema en cada solución.
- Huye de ayudar a los otros.
- Piensa, siente y actúa encontrando difícil todo lo posible.
- Está mal consigo mismo.
- Piensa que no lo hará.
- Siempre ve la botella medio vacía.

Naciste ganador y quizá los avatares de la vida te han hecho sentir perdedor. Pero tú puedes des-aprender y re-aprender. Si quieres ser ganador tan sólo has de hacer una cosa: actuar como tal.

## **Capítulo: 13 de 28**

### **TIENES POCO O MUCHO**

Muchos tienen poco y pocos tienen mucho. Éstas son las dos posiciones extremas de una problemática que nos afecta a todos y de la que quiero hablarte: "el tener".

Erich Fromm, en su libro "Tener o ser", delimita claramente entre la vida positiva y la vida negativa.

¿Cómo llevas esto? ¿Vives para tener? ¿O ya te está bien tener lo suficiente para vivir?

Detente a pensar este tema con seriedad y profundidad. Las necesidades no han de surgir del egoísmo, la envidia o la ostentación (todo para mí, cuanto más mejor, y si el otro lo tiene o lo es, ¿por qué no lo tengo, o soy yo más?).

La austeridad debería ser el tamiz de nuestros deseos y nuestras necesidades. La austeridad es una forma de ver y vivir la vida que nos puede ayudar a ser más felices.

Si me preguntas qué es la austeridad, te diré lo que no es. No es ostentación, no es vanidad, no es malgastar, no es consumismo, no es tener por tener.

Pero tampoco es ir de tirado como se dice hoy en día. Disminuye tu codicia y serás más rico.

## **Capítulo: 14 de 28**

### **DAR Y RECIBIR**

Decía Séneca que el mundo se compone de los que dan y los que reciben. Y que quizá los que reciben coman mejor, pero los que dan duermen mejor.

Es evidente que en un momento u otro de nuestra vida todos hemos recibido, sea dinero por nuestros servicios, o cariño, satisfacciones, disgustos, etc. Pero, ¿nos hemos detenido a pensar en cómo recibimos? Hay quien recibe obligando a quien le da, hay quien recibe con desprecio o hay quien lo hace con generosidad.

Ésta es precisamente la cualidad que nos ha de guiar cuando demos en lugar de recibir. Todos, en un momento u otro, hemos dado. En distintas ocasiones y por diferentes motivos, unos más y otros menos. Hemos dado amor, comprensión, consuelo, paciencia, favores, resignación, disgustos, trabajo, etc.

¿Has sentido satisfacción cuando has dado, sin esperar nada a cambio? La generosidad provoca satisfacción, practícala.



## **Capítulo: 15 de 28**

### **LA ESCUELA DE LA VIDA**

Escuchar, mirar, hacer. Tres asignaturas pendientes que nunca tendremos aprobadas en esta escuela de la vida por la que todos pasamos, pero que sólo algunos aprovechan.

¿Eres de las personas que escuchan o de las que oyen? Escuchar es ir más allá, es querer comprender, salir de uno mismo para entrar en el otro, en definitiva, es desarrollar la cualidad de la empatía.

¿Miras o ves? Todos vemos cuando se presenta a nuestro alrededor, pero tan sólo algunos miran con afán y curiosidad. Observa con detalle. Que no se te escape nada.

En cuanto al hacer, cada persona tiene sus gustos. Hagamos lo que sea, pero hagámoslo con el espíritu crítico positivo que nos ayudará sin duda a reconocer los propios errores.

Yo te diría más. En esta escuela de la vida podrás aprender de todos, unos como modelo y de los otros lo que no has de hacer.

¿Actúas con asertividad?.- La asertividad se basa en una filosofía de responsabilidad individual que nos hace ser conscientes de nuestros derechos y de los de los demás.

Ser asertivo es ser honesto con uno mismo y con los otros. Ser asertivo no es ser sumiso ni agresivo. Es saber decir sí y saber decir no, cuando convenga, sin temor al que dirán.

Es mostrar las emociones auténticas de alegría, tristeza, miedo, afecto, enfado. Es ser capaz de expresar y mantener una opinión distinta a la de la persona o personas con las que estamos hablando.

Una persona asertiva sabe pedir lo que necesita sin temor, sabe admitir los propios errores tanto privada como públicamente, sin temer por ello a la desvalorización de los demás. Sabe disculparse cuando ha ofendido a alguien o cuando ha cometido un error. También sabe aceptar los elogios.

Con todos estos datos que te proporciono, analiza si realmente eres una persona asertiva.

## Capítulo: 16 de 28

### **¿LA CULPA ES DE LOS OTROS?**

¿Eres de las personas que piensan que en general la culpa es de los otros?

El re-aprendizaje no se ha de limitar únicamente a una manera de encontrar solución a los problemas. Ni tampoco a cómo comportarnos en determinadas situaciones.

Ha de centrar toda nuestra atención en identificar y corregir los errores de nuestro propio comportamiento. El re-aprendizaje ha de despertar la introspección, ya que su eficacia depende de la manera de razonar que tenemos las personas, sobre nuestra forma de ser y hacer. Esto comporta evitar posiciones defensivas, dejando de lado la autocrítica (es decir, dando la culpa a los otros).

Para que el re-aprendizaje sea eficaz, hemos de considerar críticamente nuestro comportamiento y empezar el camino del cambio.

Para ello hemos de empezar analizando nuestra forma de ser.

## Capítulo: 17 de 28

### **CUESTIONARIO DE REFLEXIÓN**

Te sugiero a continuación un cuestionario para reflexionar sobre tu persona. Toma papel y lápiz y contesta con sinceridad las siguientes cuestiones:

1. Tres defectos que te definan.
2. Las tres cosas que más te gustaría hacer.
3. ¿Qué es lo que haces mejor?
4. ¿Qué es lo que menos te gusta hacer?
5. Tu cualidad más importante.
6. ¿Cuáles son tus tres valores más importantes de la vida?
7. ¿Qué recuerdo te queda más destacado de tu padre?
8. ¿Qué recuerdo te queda más destacado de tu madre?
9. ¿Qué recuerdo te ha quedado de la escuela?
10. ¿Eres feliz?

A continuación, medita sobre las respuestas que has escrito.

El método de la silla vacía.- Si quieres profundizar en tu forma de ser y en su relación con tu infancia te sugiero el "método de la silla vacía". Has de instalarte en un lugar cómodo y tranquilo, sin que nada ni nadie pueda perturbar el silencio y la paz.

Coge dos sillas, una de ellas es para que te sientes cómodamente. En la otra, colocada frente a ti, sienta imaginariamente a tu padre o a tu madre. Se trata de mantener un diálogo con alguno de tus progenitores, ausente en este momento, pero presente en tu imaginación: a través del cual podrás analizar y quizá llegar a descubrir los porqués de tal o cual vivencia o comportamiento, que en tu infancia dejó un mal recuerdo, o bien un peso que llevas en tu mochila.

Cada una de las preguntas que le formularás y cuyos temas te voy a indicar a continuación, se las has de hacer pensando que está allí, frente a ti.

Piensa cuál era su opinión respecto a estos temas qué te hubiera contestado si estuviera presente. Respóndete a las preguntas que te formule sobre estos temas:

- Educación
- Sexo
- Trabajo
- Dinero
- Libertad
- Valores morales
- Normas sociales
- Amistades
- Algún otro tema de especial interés

Ahora hazte estas preguntas a ti mismo:

- ¿Crees que algunas de las opiniones de tus respuestas están influyendo actualmente en tu vida cotidiana?
- ¿Cuáles son tus sentimientos actualmente?
- ¿Hay un paralelismo con tu infancia?

## Capítulo: 18 de 28

### **¿CÓMO TE EXPRESAS?**

La expresión es algo muy importante para nuestra convivencia. Cotidianamente utilizamos formas de expresión que poco a poco van destruyendo nuestra convivencia.

- Moralizamos: "tu obligación es..."
- Juzgamos: "estás actuando como un..."
- Imponemos: "tú has de..."
- Insistimos: "no ves que..."
- Diagnosticamos: "lo que tú has de hacer es..."
- Amenazamos: "como no hagas esto..."

Hemos de tener especial cuidado en no utilizar un tipo de comunicación que pueda herir la susceptibilidad de la otra persona.

Cuando hayamos de censurar, critiquemos el hecho pero nunca a la persona. No conviene identificar a las personas con sus conductas. También con mucha frecuencia hacemos de una conducta concreta una forma de ser global. No se puede generalizar.

Cuidemos la ambigüedad semántica. Según como hablemos mejorarán las relaciones con los demás. Párate a pensar cuál es tu forma de comunicarte con los otros. En el hogar, en el trabajo o con los amigos.

## Capítulo: 19 de 28

### **¿SABES ESCUCHAR?**

Es difícil saber escuchar por eso, te recomendamos que contestes con un sí o un no a cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Aunque te imagines el final, escuchas sin interrumpir?
2. ¿Escuchas sin dar importancia a los factores externos del interlocutor?
3. ¿Juzgas antes de finalizar la exposición?
4. ¿Dejas que tu interlocutor acabe de hablar sin interrumpirle?
5. ¿Intentas escuchar entre líneas?
6. ¿Tratas de comprender lo que te dicen y por qué te lo dicen?
7. ¿Te concentras en lo que te dicen ignorando el entorno?
8. ¿Miras a los ojos de tu interlocutor?
9. ¿Cuándo hablas con otra persona, interrumpes lo que hacías?
10. ¿Escuchas con la misma atención a personas de distinto sexo o edad?

Suma las respuestas afirmativas. Si tienes menos de cinco, fatal. De cinco a siete, has de seguir intentándolo. Más de siete vas por el buen camino, pero no cejes en tu empeño.

Si oír es percibir los sonidos que nos rodean, escuchar es captar su sentido. El arte de escuchar está basado en tratar de entender lo que nos dicen y lo que no nos dicen.

Cuando te piden que escuches y empiezas a decir el porqué no deberían sentir de aquella forma, te estás metiendo con los sentimientos de la otra persona. Cuando te piden que escuches y empiezas a dar consejos, no haces lo que te han pedido. Escucha, porque a veces lo único que te piden es que escuches. Dar consejos es barato, los dan en cualquier programa de radio o de televisión. Cuando tú no sólo escuchas sino que haces algo por la otra persona, algo que ella podría hacer por sí misma, estás contribuyendo a su sensación de incapacidad. Por lo tanto, por favor, sólo escucha.

Finalmente, te haré una pregunta: ¿Verdad que te gusta que te escuchen?

## Capítulo: 20 de 28

### **¿TRATAS DE COMPRENDER A LOS DEMÁS?**

Las personas nos relacionamos bajo unas premisas que son válidas prácticamente para todos. Teniéndolo en cuenta, comprenderemos y nos entenderemos mejor.

Pensemos que toda persona debe tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Ha de ser tratada de acuerdo con su forma de ser.
- Tiene una conducta que muchas veces no es lógica, es psicológica.
- Desea mantener su integridad.
- Tiende a repetir lo que tiene éxito.
- Desea conocer los resultados de su propia actuación.
- Acostumbra a realizar los juicios comparativos.
- Presenta resistencias al cambio.
- Percibe la situación a través de su óptica.

Si nos paramos a pensar en cada una de estas premisas, y las tenemos en cuenta en nuestras relaciones del día a día, encontraremos motivos y explicaciones de muchas conductas de los seres que nos rodean.

Saber perdonar.- Hay dos enemigos viscerales del perdón, la incomprensión y el orgullo. Una gran parte de los sufrimientos que padecemos están originados en las ofensas que sentimos. Nada nos tendría que hacer sentir esta sensación. Por ello hemos de perdonar, mejor dicho, saber perdonar.

Si somos capaces de perdonar a los otros y querer entender sus elásticos de motivación personal, perdonaremos.

Si somos capaces de ser humildes con nosotros mismos, reconociendo nuestra propia imperfección, perdonaremos.

Hay personas que dice: "Te perdono, pero no lo olvidaré". Puede ser que no se olvide, pero si inicialmente se perdona de todo corazón, se ha de intentar olvidar.

Si te perdonas a ti mismo y perdonas a los otros, encontrarás la felicidad.

## Capítulo: 21 de 28

### **¿CÓMO ACARICIAS?**

¿Qué entendemos por caricias? Es el estímulo intencionado dirigido de una persona a otra. Hay diversas formas de acariciar: las caricias positivas que hacen sentir bien a quien las recibe y las negativas que nos hacen sentir mal. Las caricias condicionales que se dan a cambio de algo y las caricias incondicionales que son a cambio de nada.

¿Te has parado a pensar cómo son las caricias que das? ¿Y las que recibes? ¿Y las que buscas? ¿Y también hay caricias que rechazas?

Tenemos caricias de todos los tipos: condicionales positivas, condicionales negativas, incondicionales positivas e incondicionales negativas. Si las caricias son aquellas que nos hacen sentir bien, nos dan bienestar y nos autoestiman ¿Por qué hemos de economizarlas?

Reflexiona por un momento sobre todo ello y no olvides lo que sigue:

1. Da más caricias de las que corresponda.
2. Acepta las caricias positivas que crees que mereces.
3. Rehúsa las caricias negativas que crees no merecer.

Finalmente, un consejo: llénate cada mañana los bolsillos de caricias positivas y repártelas entre las personas de tu entorno. Los bolsillos nunca se vaciarán.



## **Capítulo: 22 de 28**

### **¿CÓMO TE COMUNICAS?**

La comunicación es algo muy importante para el entendimiento entre las personas. Veamos a continuación algunas ideas para hacerlo de forma eficaz. A continuación te ofrecemos algunos consejos prácticos:

- Empieza con una sonrisa, una mirada agradable. ¿Te gusta cuando los otros te hacen mala cara?
- No señales a tu interlocutor con el dedo. Cuando en una discusión acalorada, o simplemente en una conversación tensa señalas a alguien con el dedo, observa adónde apuntan los otros tres. Contra ti. La acritud empleada a través de nuestro índice nos volverá más tarde triplicada en contra nuestra.
- Has de tener más predisposición para escuchar que para hablar, aunque el agujero de la oreja sea más pequeño que el de la boca.
- No discutas y recuerda la conversación de aquellas personas:
  - a) He aprendido a no discutir nunca.
  - b) Esto es imposible.
  - c) Tienes razón.
- Mira a los ojos de tu interlocutor, y entre los suyos y los tuyos tiende un puente de confianza.
- Sé positivo en el diálogo y recuerda la botella medio vacía o medio llena.
- Intenta comprender el porqué del otro, ya que todos tenemos unos elásticos de motivación.

### **¿Cómo valoras a los otros?**

A continuación te presento media docena de interrogantes pero, antes de responder, analiza cada uno con profundidad.

- ¿Valoras a los otros por sus cualidades en lugar de hacerlo por su situación social?
- ¿Es cierto que no le das importancia a los signos externos de los demás?
- ¿Eres capaz de descubrir en los demás las cualidades antes que los defectos?
- ¿Consideras a las otras personas, aunque no comulgues con sus ideas?

- ¿Admites tus errores y eres capaz de pedir disculpas?
- ¿Te sientes bien cuando ves que personas de tu entorno, con los que te relacionas, consiguen éxitos en la vida?

Si tu respuesta a todas estas preguntas es afirmativa, estás en la línea de las personas que están bien consigo mismas, y que valoran a los otros por lo que son.

## Capítulo: 23 de 28

### **¿MURMURAS?**

Murmurar podría tipificarse como un delito, pues es un atentado contra la propiedad privada. Podemos considerarlo como un robo. Estamos tomando algo incuantificable en dinero. Es un robo a escondidas que hacemos a las personas que nos rodean. Es como si por la noche entrásemos en la casa del amigo, del compañero, del familiar y tomásemos algo suyo.

Construir cuesta años, pero destruir sólo unos minutos. Piensa en la casa, que para construirla primero se han de hacer los cimientos y a continuación los albañiles la van levantando poco a poco hasta llegar al tejado. A continuación entra el yesero, el carpintero, el electricista, el pintor, etc. Cuesta hacer una casa. Si te paras a pensar ¿cuánto costaría quemarla?, dos o tres horas.

Algo parecido pasa con las personas cuando murmuramos. Entramos en la vida de los otros y con una clara intención, juzgamos, condenamos, y expresamente publicamos la sentencia.

### **¿Eres amigo de tus amigos?**

¿Conoces a los que son amigos de verdad? Has de saberlos diferenciar de los que pretenden sacar provecho de tu amistad. Los amigos vienen a nosotros cuando estamos en dificultades.

Nunca nos harán la pelota, al contrario, nos dirán la verdad aunque sea amarga. Un amigo de verdad nos defenderá a nuestra espalda porque los amigos perdonan y una sincera amistad vale la pena conservarla ya que es un tesoro.

Es necesario que sepamos diferenciar a un amigo, de un conocido, de un aprovechado y saber ser amigos de nuestros amigos.

## Capítulo: 24 de 28

### **¿CÓMO ACONSEJAS?**

Muchas veces nos encontramos que amigos, familiares, compañeros de trabajo, etc, nos confían sus problemas. En ocasiones, nos piden consejo, pensando que les ayudaremos a encontrar una solución.

Y nosotros, que nos encanta inmiscuirnos en los asuntos de los demás, damos nuestra opinión, aconsejando cómo actuar.

Mi recomendación es que escuches, pero que no des una solución concreta, como no sea un asunto muy claro y simple.

Máxime, para ayudar al otro a encontrar una solución, "su solución", puedes hacer preguntas abiertas. Las preguntas abiertas son las que no se pueden contestar con un "sí" o con un "no" y provocan que la otra persona profundice en su problema.

No se le ha de decir a la otra persona lo que ha de hacer, pues quien más sabe de sus sentimientos es ella misma.

Escuchando, en cierta manera comprendemos. Lo importante es que nuestro interlocutor se sienta tranquilo y relajado y que vea que es todo el centro de nuestra atención. La escucha activa, ante un problema, puede significar el inicio de su solución.

Dios es mudo y no trata de dar consejos. Él simplemente está, nos escucha y nos deja hacer el trabajo.

## Capítulo: 25 de 28

### **¿CÓMO TE RELACIONAS CON TU PAREJA Y TUS PADRES?**

El desacuerdo en una pareja es normal que a veces se dé. Toda relación implica diálogo, diversidad de opiniones, confrontación de las formas de pensar, etc. Qué aburrido sería si todos pensásemos igual. Yo diría más, la masificación nos embrutecería. Mientras la pareja sea la unión de dos seres que piensan habrá diferencias de opinión, lo que es muy bueno.

Ahora bien, delante de una divergencia hay dos formas de planteárselo: la discusión o la polémica. Una discusión fomenta el intercambio positivo de formas de pensar y puede hacer que la pareja llegue a su máximo potencial.

Una polémica limita el desarrollo de cada uno de los componentes de la pareja y a la vez hace que el diálogo se convierta en agresivo y violento.

Hoy en día parece que esté pasado de moda hablar de buenos modales. Para unos quizá sea así. Por suerte para otros, nunca se perderán.

Y es que unos buenos modales son la herramienta que en muchas ocasiones será de gran valor para la pareja a fin de dialogar y discutir en base a un respeto mutuo.

Hazte esta pregunta: ¿Mantienes los buenos modales con tu media naranja? ¿Cómo te llevas con tus padres? A los diez años se piensa que los padres lo saben todo. A los quince, pensamos que se equivocan a menudo. A los veinte, que se han hecho viejos y son de otra época. Pero a los treinta, se les vuelve a preguntar algunas cosas, aunque en el fondo se piensa hacer lo que se quiera. A los cuarenta, se les pide consejo de nuevo.

Dicen que éste es el proceso de la fila. Seguro que los hay que se salen de esta fila. Son los que nunca han dejado de considerar a sus padres. Aquí cabría preguntarnos: ¿lo hacen por sumisión? ¿o por madurez? ¿tu estás en la fila o te saliste de ella?

## Capítulo: 26 de 28

### **¿CÓMO EDUCAS A TUS HIJOS?**

¿Haciendo? ¿O dejando hacer? La fórmula mágica no existe. Pero un camino se ha de trazar. Si me lo permites te daré unas pautas que cada familia habría de aplicar a su manera:

**CARICIAS POSITIVAS:** Caricias positivas físicas, psíquicas y verbales. No dudes en acariciar a tus hijos. Ellos lo necesitan aunque no lo parezca. Te explicaré algo que funciona, se trata de sorprenderles haciendo cosas bien hechas y alabárselas. Si una actitud tiene éxito, las personas humanas tendemos a repetirla. Reconociendo las actitudes positivas de nuestros hijos, estamos potenciando su buen comportamiento, y en muchas ocasiones será suficiente, reconociendo la buena voluntad de una acción.

**DISCIPLINA:** Disciplina firme y exigente. No dejes pasar nada por alto. Pero hazlo con dulzura. Recuerda la mano de acero enfundada en guante de seda. Has de cuidar la forma de criticar una actuación incorrecta. Los hijos reaccionan con odio o rebeldía si la crítica es demasiado dura, cuando no sólo se critica lo importante sino también las tonterías, cuando en la crítica se recuerdan situaciones pasadas, cuando se desvaloriza la persona. Procura no corregirlos delante de otras personas ajenas a la familia.

**ALEGRÍA:** La alegría es equilibrio, y éste se transmite. Es un ingrediente básico en esta fórmula, es el elemento compensador.

**IDEAL DE VIDA:** El ideal de vida es el ideal que hemos de transmitir a nuestros hijos y con el que hemos de ser consecuentes. Se ha de predicar con el ejemplo. Si bajamos el listón con nosotros mismos, ellos lo ven.

Y este "ideal" comprende unas cuantas cosas:

- La fe que profesa, ¿cómo se pasa a los hijos?
- En la relación con la familia ¿cuánto tiempo le dedicamos?
- Los padres como pareja, ¿qué imagen transmitimos?
- Los abuelos, ¿los tenemos en un rincón?
- El ocio, ¿cómo distribuimos el tiempo?
- La naturaleza, ¿cómo la vivimos?

Para concluir, algo importante "los hijos, si no obedecen, mandan".

## Capítulo: 27 de 28

### **¿CÓMO MANDAS?**

Hay mucha lectura de lo que ha de hacer, pero poca encontraremos de lo que no ha de hacer un jefe. ¿Qué es lo que no se ha de hacer en un puesto de mando?

- Demostrar favoritismos: las personas tenemos la percepción muy desarrollada en los agravios comparativos. Cualquier diferencia de trato generará, sin duda, un malestar difícil de suavizar.
- Autoexigirse menos que se exige a los otros. Imagina un jefe que exige puntualidad y llega cada día tarde. Este tipo de jefes sólo manda con autoritarismos.
- Dejar de formarse: sin caer en la diplomitis toda persona responsable de un equipo ha de estar al día en las nuevas técnicas. El trabajo de cada día forma mucho, tanto o más que la formación teórica. Lo mejor es combinar ambas en un constante feed back.
- Pensar que la culpa es de los otros. Aceptar nuestras imperfecciones nos molesta. Un jefe se ha de cuestionar los propios errores y aceptar la autocritica. Haciéndolo mejorará.
- Ser blando es sinónimo de incompetente. Esta forma de mandar es propia de las personas inseguras. Los jefes blandos generan colaboradores sin autoexigencia.
- Amonestar culpando. No se ha de pasar la factura de lo que está mal hecho. El colaborador ha de tener la oportunidad de explicarse y seguidamente se le han de hacer ver las consecuencias de su actuación incorrecta, marcando una nueva línea de colaboración hacia el futuro con el correspondiente seguimiento.
- Criticar y/o sobreproteger. Tanto la crítica como la sobreprotección exagerada anula a las personas. No permite que crezcan. Hace gente insegura. Estos colaboradores nunca asumen responsabilidades.
- Dar confianza. No es imprescindible dar mucha confianza para que los colaboradores se sientan reconocidos socialmente, al margen del trabajo. Para dar más, siempre se está a tiempo. Quitarla es más difícil y problemático. Crea asperezas.
- Navegar al viento de los trabajados pendientes. Un jefe ha de saber en todo momento qué es lo que tiene pendiente, diferenciando lo urgente de lo importante. Es básico tener el trabajo planificado. No hacerlo es ir al fracaso seguro.

- Querer hacerlo todo personalmente. La delegación bien administrada y controlada es una de las piezas claves del puzzle del éxito.

Para finalizar, recuerda que quien manda mal no manda aunque mande.



## **Capítulo: 28 de 28**

### **¿CÓMO ENSEÑAS?**

Esta media docena de comentarios van dirigidos a cualquier persona dedicada a la enseñanza.

1. Estás al servicio de tus alumnos, pero ellos no lo están al tuyo.
2. ¿Tienes espíritu de autocrítica? Es el punto de mira para hacerlo mejor que ayer y no tan bien como mañana.
3. Ama a tus alumnos apasionadamente, sólo así tu enseñanza será como la simiente en la tierra fértil.
4. ¿Te gustan las personas? "Todos" tenemos cualidades, pero se trata de desarrollar las de tus alumnos.
5. Flexibilidad y disciplina. Difícil combinación pero si lo consigues eres un/a primera espada.
6. Objetivo: aprender cómo aprender. Ésta, y forjar personas honestas y consecuentes porque estas han de ser tus metas.