

# CÓMO HACER FUNCIONAR BIEN TU VIDA

*Adaptado del libro de Keyes y Burkan, Editorial obelisco, 1988 por Elia Roca*

Cuando recibes un regalo, por lo general viene con instrucciones.  
Una cadena musical viene con un libro de instrucciones;  
un coche viene con un manual de funcionamiento...

Tu vida es un regalo.



¿QUIERES SABER COMO HACER FUNCIONAR BIEN TU VIDA?  
¿FUNCIONAR BIEN DE VERDAD?

No más ansiedad, rabia, temor, celos, irritación, resentimiento, aburrimiento,  
sufrimiento, infelicidad ...

Crees que no es posible, ¿verdad?

¡Ah! Es porque nunca has recibido las instrucciones para saber cómo hacerlo.

Tu primer paso para aprender cómo hacerlo,  
es dándote cuenta de qué manera lo intentas ahora,  
SIEMPRE saltando como un yo-yo entre la felicidad y la infelicidad.

Si no eres FELIZ el 99% del tiempo  
significa, sencillamente, que estás tropezando en tu vida  
y no aprovechas completamente el potencial que contiene tu mente  
desde tu nacimiento.

Seguro que te esfuerzas. Seguro que eres una buena persona.  
Entonces, ¿qué es lo que no marcha bien?

¿Conoces alguna persona que sea CONTINUAMENTE FELIZ ?  
Si es así, quiere decir que esa persona está usando su CONCIENCIA RACIONAL.  
La gente que usa continuamente su CONCIENCIA RACIONAL,  
NUNCA experimenta la decepción o el malestar por sus deseos no-realizados  
en un grado tan alto que llegue a bloquearlas y a alterarlas

Las personas que no son felices no saben por qué son infelices.  
Si supieran por qué les ocurre, se pondrían a cambiar la situación para conseguir ser  
felices.

PERO NO LO HACEN...

PORQUE NO SABEN CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA INFELICIDAD.

La CAUSA de la infelicidad no es un misterio... Es bastante sencilla.  
¿Listo para escucharlo?

Lo vas a encontrar tan sencillo que quizás lo rechaces enseguida sin comprender realmente, que puede resultarte muy útil para mejorar tu propia vida.

Si has continuado leyendo hasta aquí, quizás estés listo para comprender la CAUSA de la infelicidad —de CASI TODA infelicidad—, para que puedas empezar a ser feliz el 99 % del tiempo...

SÍ, EL 99% DEL TIEMPO...

incluso en situaciones que antes te habían hecho desgraciado (enfermedad, falta de dinero, calamidades, gente que no te quiere, pérdidas, etc., etc., etc.).



PERO HACERLO NO ES TAN SENCILLO,  
SE NECESITA UN HOMBRE O UNA MUJER FUERTE.

Aquí está la clave:

Tú te creas, AUTOMÁTICAMENTE, tus sentimientos de infelicidad cuando la gente y las situaciones de tu alrededor NO CONCUERDAN CON TUS DEMANDAS (EXIGENCIAS).

En otras palabras, LAS EXIGENCIAS crean tu infelicidad.  
Son tus demandas respaldadas de emociones, las que te hacen sufrir.  
¡No es el mundo, ni la gente de alrededor tuyo, sino ¡TÚ MISMO!

Podemos llamar a estas demandas y exigencias PSEUDONECESIDADES.  
Una Pseudonecesidad es algo condicionado a tu cuerpo o a tu mente, en forma tal que si no se satisface, AUTOMATICAMENTE desencadena una emoción negativa: rabia, temor, celos, ansiedad, resentimiento, tristeza, etc., etc.

TODAS LAS DEMANDAS RESPALDADAS DE EMOCIONES NOCIVAS SON PSEUDONECESIDADES (EXIGENCIAS).  
¡¡¡LAS EXIGENCIAS SON LA UNICA CAUSA DE INFELICIDAD!!!

Tu única NECESIDAD REAL es conducirte a ti mismo de la forma más sana, feliz y auto-satisfactoria, posible, (aceptando tus limitaciones y centrándote en realizar tus posibilidades).

¿Quién te ha dicho que tienes que responder automáticamente, como un robot, y alterarte ... cuando el mundo exterior no coincide con tu programación interna?

¿Acaso vas a dejar que el mundo y la gente de tu alrededor controlen tu vida?

¿Vas a dejar que tu felicidad dependa totalmente del mundo exterior?

El mundo exterior NUNCA puede hacerte feliz. Sólo TU puedes crear tu felicidad.

Por ejemplo...

TU no — *tienes que* molestarte si alguien te critica.

No existe ninguna ley que te exija tener un miedo excesivo,

ni que DESENCADENE emociones negativas como el miedo o la rabia.

TU no *tienes que* irritarte, si la gente con la que estás, no hace lo que ha prometido.



Probablemente has pasado tu vida intentando manipular el mundo exterior para ser feliz.

Bien, ¿ha dado resultado? ¿Eres feliz el 99% DEL TIEMPO?

¿Has triunfado CONTROLANDO EL MUNDO hasta lograr que el mundo no pueda hacerte infeliz y nunca pueda hacerte infeliz en el futuro?

Te dices a ti mismo que la gente TE HACE infeliz.

Pero en realidad ¡TE HACES infeliz a ti mismo!

Cuando te introduces en la ciencia de la felicidad aprenderás a distinguir entre: el incidente exterior y la programación interior que determina TU RESPUESTA A ESE INCIDENTE EXTERNO.

Ya sabes cómo es la vida — a veces se gana y a veces se pierde —.

Y cuando se pierde mucho o con mucha frecuencia, suele producir mucho sufrimiento.

Esto te ocurre porque no has entrenado tu ordenador (tu mente) para que NO desencadene AUTOMATICAMENTE rabia, miedo o infelicidad, cuando la gente y las cosas de tu alrededor no coinciden con la programación elaborada en tu cabeza.

Quizás nadie te haya explicado nunca del todo,

cómo puedes usar esta computadora tan maravillosa (tu mente)

para que funciones adecuadamente

y puedas aprovechar al máximo todas las cosas magníficas que puede hacer.

La sociedad en la que te has criado, te ha hecho creer

que puedes —ganar continuamente

y llevar una vida feliz, si tienes:

más dinero..., o más conocimientos..., o más aficiones...,

o más amantes..., o más cosas que se compran en las tiendas.

HAS ACUMULADO UN MONTON DE COSAS ¿NO ES CIERTO?

Y, ¿estás casi siempre feliz? ¿SIEMPRE? ¿Estás enamorado realmente de la vida?

Cada nuevo día puede resultar una interesante aventura.  
Puedes aprender a gozar de cada nuevo día  
¡SIEMPRE! ¡Y EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA!

Has estado muy, muy ocupado; intentando conseguir que la gente concuerde con tus programas internos de seguridad y poder (orgullo, prestigio, capacidad de manipular y controlar, ...). ¡Vaya que si lo has intentado!

Pero la manera en que intentas resolver un problema de tu vida,  
te crea el próximo problema.

¿Te sientes solo?

Tu mente racional te sugiere

que necesitas más dinero para atraer amigos y amantes.

¡Y te buscas un trabajo mejor pagado!

Ahora el negocio te produce preocupaciones...

Tus preocupaciones te impiden relajarte y disfrutar de tus amigos y amantes...

¿Ya te ha salido una úlcera?

Cuando trabajas duro para conseguir —algo que te haga feliz —y lo consigues—  
¿No te preocupa el perderlo o estropearlo? ¿No quedará anticuado?  
¿No quieres otro? ¿Uno más grande? ¿Uno mejor?

¿Quieres saber cómo conseguir que el mundo exterior armonice con el mundo interior?

Es bien sencillo.

En vez de agotarte intentando cambiar a las personas y las situaciones de tu vida,  
concéntrate en cambiar tus pseudonecesidades, tus demandas y exigencias,  
tus —seudo-necesidades absolutistas  
En cambiar todo eso por PREFERENCIAS.



Este es el único modo de conseguir, en forma firme y estable  
Que el exterior y el interior armonicen-sintonicen.

Tener una ACTITUD RACIONAL de PREFERENCIA  
es lo mismo que habituarte a ACEPTAR TUS LIMITACIONES  
y centrarte en REALIZAR TUS POSIBILIDADES (Y A DISFRUTAR DE ELLAS).

Es imposible tener suficiente dinero o poder, para cambiar el mundo exterior;  
para que armonice con tus pseudonecesidades y demandas internas.

Millonarios y emperadores, nunca han conseguido la felicidad cambiando el mundo.  
Mira a Napoleón. Mira a Hitler. No lo consiguieron.  
Y sin embargo, lo intentaron como nadie en la Historia.

El mundo exterior nunca puede darte lo suficiente,  
si estás programado para querer, siempre, algo que no tienes,  
o más de lo que tienes.

Si siempre quieres más..., NUNCA tendrás —lo suficiente.

Si aprendes a liberarte de tus EXIGENCIAS,  
puedes cambiarlas a PREFERENCIAS moderadas.

Con ellas puedes preferir que ocurra algo, de cierta manera;  
pero si no ocurre así, continuas feliz, ya que no era una condición para tu felicidad.  
Y SI DE VERDAD ocurre COMO DESEAS (prefieres) ¡¡ESTUPENDO!!

El juego consiste en arreglar las cosas en tu cabeza ... de tal forma,  
que ocurra lo que ocurra, ¡NUNCA PUEDAS PERDER DEMASIADO!

A la mayoría de la gente, no se le ocurre que esta solución tan sencilla,  
es la única forma de funcionar óptimamente!

Contemplemos esto con un poco de perspectiva.

¿No es más fácil cambiar tu programación, que cambiar a la gente y a las situaciones,  
para que armonicen continuamente con tu programación...  
(con tus exigencias, expectativas absolutistas... y PSEUDONECESIDADES absurdas)?

Si te preguntas: -"Pero, ¿es que nunca puedo intentar cambiar el mundo exterior?"  
la respuesta es: ¡CLARO QUE SÍ!

Pero utilizando solamente la actitud de PREFERENCIA,

Por ejemplo es muy deseable que PREFIERAS  
mantener con las demás personas una COMUNICACION AMOROSA...

Pero no te hagas ADICTO a lo que deseas de algo o alguien.  
No lo EXIGAS.

NO creas que NECESITAS que los demás SE PORTEN BIEN para FUNCIONAR BIEN TÚ.

Si consigues que los otros o las situaciones cambien favorablemente  
a través de tu comunicación POSITIVA,  
lo conseguirás o no,  
pero no tendrás pensamientos ni emociones que te creen infelicidad.

Tu comunicación positiva tiene que ser hecha de tal forma  
que indique que tú aceptas al otro y le aprecias incondicionalmente.

Los otros tienen que sentirse libres  
y no experimentar exigencias por tu parte...

Y si tu comunicación positiva no produce cambios,  
tú continúas feliz,

ya que no exiges los resultados de tus acciones.

Ves la vida como un juego  
y no estás obsesionado en ganar o perder,  
simplemente disfrutas jugando.

Si no te exiges —ganar,  
si no te creas esa pseudonecesidad,  
es imposible que puedas experimentar la sensación de perdedor.

La ACTITUD RACIONAL – POSITIVA  
supone una enorme flexibilidad.  
Te haces maestro en aceptar lo que antes era para ti algo inaceptable.

Aceptación emocional no quiere decir aguantar al otro, seguirle la corriente...  
Significa simplemente que aunque te desagrada,  
no te llega a alterar demasiado,  
no te llega a atrapar emocionalmente.

Ahora ya sabes cómo hacer funcionar tu vida.  
En vez de luchar continuamente para cambiar y manipular el mundo exterior,  
para intentar que armonice con tu programación interior,  
adoptas una actitud racional positiva  
que te hace capaz de cambiar tu programación interna,  
de manera que siempre armonice con el aquí y ahora del mundo exterior...

Tu programación interna NO —TIENE QUE COINCIDIR,  
con la realidad externa PERO SI ARMONIZAR.

No hay deberías o no deberías (exigencias) en relación al mundo externo.  
¡El mundo es como es!

No desperdices tu energía, lamentándote de lo que existe aquí y ahora...  
pensando que DEBERIA ser diferente.

Sólo tu programación crea los debería y no debería.  
En realidad, no existen.



Si quieres intentar cambiar una situación, de forma no exigente,  
acuérdate de que lo haces, simplemente, porque es tu papel en el JUEGO de la vida.

En vez de pasarte el resto de tu vida exigiendo inútilmente  
que el mundo esté de acuerdo con tus pseudonecesidades, exigencias y demandas;

sencillamente, REPROGRAMA tu mente  
cambia tu programación  
y entonces... como por arte, de magia,  
¡EL MUNDO TE PARECERA ESTUPENDO!

¿Puede ser de verdad tan sencillo?  
Bueno, cuando lo pruebes... lo verás tú mismo.

Empieza ahora mismo.  
No te laments del pasado, exigiendo que no sea como fue,  
y no dejes las cosas para mañana.

El pasado no puede cambiarse y el futuro es imaginario.

Sólo puedes vivir AHORA... estando en el eterno MOMENTO DE AHORA.

Si no lo consigues ahora mismo,  
probablemente no lo hagas dentro de diez minutos, ni dentro dentro de un día, ni...

La gente que aplaza la felicidad  
son como los niños que intentan correr detrás del arco iris  
o como el que quiere llegar al horizonte,  
Corren detrás de algo que nunca podrán atrapar.

Ese objetivo siempre se aleja, y cuanto más corren más se les escapa.

Hoy es perfecto.  
Es un día que no puede ser mejor... a no ser que lo compares con el pasado muerto  
o con el futuro imaginario, ninguno de los cuales existen.

Si estás continuamente descontento con lo que EXISTE,  
porque no es como lo que NO-EXISTE, siempre vas a ser un desgraciado.

Tienes que disfrutar de SER y dejar de NECESITAR SER, DE EXIGIR SER...  
si no, esto no tiene fin...

Tu vida NUNCA será plena mientras no seas feliz aquí y ahora.  
Mañana, acaba siendo hoy.

Si siempre estás mirando hacia los mañanas,  
cuando se conviertan en hoy tampoco podrás disfrutar de ellos,  
ya que estarás preocupado con sueños de nuevos mañanas.

No desperdices tu vida dejando escapar el hoy...,  
esperando el día en que PUEDAS ser feliz.

Si no eres feliz HOY, ¿qué gran diferencia ocurrirá mañana,  
sobre todo, si la rutina de tu vida presente  
es precisamente la que ha producido el hoy con el cual no eres feliz?

NO EXIGAS un pasado y un futuro acorde a tus pseudo-necesidades.  
Si tu enorme y aplastante saco de adicciones y exigencias, no se hace más pequeño,

tu vida nunca podrá funcionar bien.



¿Cuándo te darás cuenta que hoy es el mañana que esperabas ayer?

¿Por qué desperdiciarlo buscando nuevos mañanas?  
Disfruta de él ahora que es tuyo.

El ciclo de la infelicidad continuará a menos que TU no lo pares... ¡HOY!

Siempre que tu mente está preocupada con el rollo del pasado o futuro y tus exigencias te hacen rechazar la situación del aquí y ahora, te pones tenso y empiezas a encontrarte mal, y eso te priva de:

- Energía. desperdicias energía cuando te agobias por el pasado o el futuro, ya que gastas todo el tiempo exigiendo y rechazando.
- Claridad. Cuando estás angustiado por el pasado o el futuro y te encuentras ansioso o deprimido, tu capacidad de discernir disminuye. Las acciones (o no acciones) que pueden dar la solución óptima a tu problema, surgen cuando te has calmado y puedes ver la situación entera, con perspectiva. Cuando estás alterado, todo lo que ocupa el centro de tu atención es lo que temes o lo que exiges (lo que crees que necesitas).
- Amor. Cuando estás atrapado por rabia, celos, temor o resentimiento, posiblemente estás echando a alguien de tu corazón o separándote de los que te rodean. Muy probablemente estás volviendo en tu contra a las mismas personas que más podrían ayudarte.

La persona que utiliza su conciencia racional, ve claramente que son sus exigencias las que le crean experiencias de sufrimiento y malestar. El resto, continúa prisionera de su sufrimiento autogenerado y auto-mantenido.

Pensamos que es la gente de nuestro alrededor la que causa nuestra infelicidad y llegamos a la conclusión de que el mundo que nos rodea ... está podrido.

Cuando en nuestra vida respondemos a la gente y a las situaciones de una manera crítica, negativa, sin amor, atraemos y creamos más de todo aquello que no nos gusta.

Esto nos hace estar más alterados todavía, y entonces nos autoconvencemos más aún de que es el mundo el que tiene la culpa.



Y así continuamos cayendo en espiral,  
creando toneladas de sufrimiento e infelicidad en nuestra vida.

Pensamos que la vida no debería ser como es  
o que no deberían existir las adversidades.

Pensamos que no deberíamos envejecer ni morir,  
ni deberían morir las personas que amamos...

Pero la vida es como es  
y más nos vale considerar que cada día de nuestra vida es un maravilloso regalo.

Empiezas a generar felicidad en tu vida  
cuando te liberas de toda tus trampas de exigencias y pseudonecesidades.

Ahora tienes que tomar una decisión:

¿Quieres vivir el resto de tu vida con un cerebro lleno de tumores malignos llamados:  
pseudonecesidades, adicciones, demandas absolutistas, exigencias, ...  
acerca de cómo DEBERIA ser el mundo, de cómo debería tratarte la gente, etc., etc.,  
etc.?

Recuerda que TÚ pusiste estas programaciones adictivas en tu cabeza.  
Y que la mayor parte de tus pseudonecesidades de seguridad, sensaciones, poder,  
etc., fueron programadas por ti, durante los primeros años de tu vida,  
cuando tu biocomputador cerebral era inmaduro  
y estabas completamente a merced de las influencias externas.

Lo que experimentabas en aquella época, todavía controla tus reacciones hoy.  
Pero hoy puedes adoptar programas (actitudes)  
más racionales, maduras, sanas y satisfactorias.

Tú no eres tu programación,  
al igual que un ordenador no es su programación...

Cuando cambias la programación, el ordenador sigue igual,  
sólo que FUNCIONA de forma diferente.

iiDescarga tus pseudonecesidades exigencias!!

iiTodo programa de exigencia, de demandas absolutistas,  
te impide vivir una vida más feliz y más efectiva!!

Has nacido casi sin programar... sólo unos pocos programas de supervivencia:  
Comer, respirar y unas pocas cosas más, son necesarios para la supervivencia.

Si no estás ocupado en satisfacer necesidades inmediatas de supervivencia,  
ni estás sufriendo por una realidad objetiva demasiado negativa,  
y te encuentras tenso por algo, estás sufriendo la enfermedad de la exigencia.

¿Por qué EXIGES algo que NO es necesario para sobrevivir?

iiTODAS LAS OTRAS EXIGENCIAS, RESPALDADAS DE EMOCIONES,

SON ENFERMEDAD!!

El mundo está bastante enfermo, ¿no es cierto?  
Algunos estamos aprendiendo a liberarnos de esta cárcel  
creada por nuestras programaciones irracionales  
y mantenida por los enredos de nuestros pensamientos y creencias irracionales.

¿Estás listo para salir de la cárcel?  
¿Tienes fuerza suficiente para dar el salto a la libertad?

Hasta que te des cuenta de que no tienes nada que perder, sino tu infelicidad,  
no estarás listo para liberarte de la tiranía de tu programación exigente - irracional.

Continuarás dando vueltas con actitudes  
que te harán rechazar lo que está en tu vida aquí y ahora: TUS POSIBILIDADES

Date cuenta de que nunca podrás manejar tu vida,  
intentando controlar a los demás.

Es mucho más práctico controlarte a ti mismo.  
CONTROLARTE A TI MISMO DA RESULTADO REALMENTE...  
SI TIENES EL VALOR DE HACERLO.

Controlarte NO significa que reprimas tus emociones.  
Eso no te haría feliz.

Para vivir en paz y ser feliz, tienes que reprogramar tu ordenador cerebral,  
de modo que el estímulo A, del mundo exterior,  
no desencadene en ti automáticamente la respuesta C  
(una reacción negativa, a la vida y a las cosas de tu alrededor).

Al reprogramar tu cabeza,  
ya no hay más reacciones negativas que te tengas que preocupar de suprimir.

De esta forma podrás vivir sincronizado,  
amándote a ti mismo a los demás y a la vida.

¿Listo para hacerlo? Entonces, adelante.  
El juego consiste en soltar todas tus pseudonecesidades  
(exigencias respaldadas de emociones)  
y llevarlas al nivel más elevado de PREFERENCIAS.

Recuerda que una exigencia es cualquier demanda o pseudonecesidad,  
cualquier cosa que te exiges a ti mismo, a la gente o a las situaciones de tu vida,  
y que están respaldadas -de forma automática-  
por rabia, frustración, miedo, aburrimiento, ansiedad u otras emociones negativas.

Una PREFERENCIA es algo que tú quieres que sea de cierta manera,  
pero que no te hará ponerte tenso si no ocurre así.

Cuando tu vida es una sucesión de preferencias,  
puedes disfrutarla en todo momento.

Cuando la gente y las situaciones de tu alrededor no coinciden con tus preferencias, tus programas racionales de aceptación, te permiten seguir disfrutando de otros aspectos positivos de la vida, de ti y de los demás.

Cuando la gente y las situaciones de tu alrededor coinciden con tus preferencias, te permiten desencadenar emociones de alegría, satisfacción y felicidad.

¡No hay manera de perder cuando cambias tus exigencias al nivel más alto de preferencias!

Cuando tu biocomputador está totalmente libre de programas de exigencia, TÚ CREAS la experiencia de vivir en un mundo hermoso.

Cuando estás bien programado, nada puede ir mal nunca.

Tú no exiges ningún modelo de cómo deben ser las cosas para que sean justas y razonables.

Las cosas SON COMO SON y tú sigues feliz.

¡ESTO ES COMO HACER FUNCIONAR BIEN TU VIDA!

Está bien preferir: dinero, educación, sexo, comodidad o cualquier otra cosa. Pero no te engañes a ti mismo, pensando que es una preferencia, cuando realmente es una exigencia.

Es bastante fácil ver la diferencia...

¿Te encuentras mal si actualmente no recibes el dinero, educación, sexo, comodidad o cualquier otra cosa que decías —preferir? Hm-m-m-m-.

¡Acuérdate que las exigencias causan casi toda la infelicidad!

No parece que aún estés muy convencido.

¿Qué dices?

¿Estás diciendo que si no te enfadas, o no te pones ansioso o celoso, cuando la gente te trata de una cierta manera, se echarán encima tuyo como si no existieses?

O que si eliminas el miedo de tu biocomputador, temes ser lastimado en ciertas ocasiones?

¿Te preguntas si las emociones negativas no tendrán un papel útil en la vida, para ayudarte a evitar males mayores o para ayudarte a conseguir lo que quieres?

Ese es un punto de vista muy interesante.

Tienes que trabajar por tus metas y pedir lo que quieres.

Si no lo hicieses, la gente no sabrá lo que prefieres ya que no sabe leer tus pensamientos.

Pero lo malo de exigir o, lo que es igual, de usar las emociones negativas, para intentar manipular y controlar a la gente y a la vida,

es que eso sólo funciona hasta cierto punto.

No te permitirá nunca controlar y dominar al mundo y a la gente **SUFICIENTEMENTE** como para producir la experiencia de sentirte seguro, y ser feliz de manera constante

Estarás como un burro que persigue a una zanahoria colgada de un palo atado o situado sobre su cuello para que quede siempre por delante de él e imposible de alcanzar del todo.



De vez en cuando tendrás un bocado de zanahoria, **PERO NUNCA TENDRAS LA ZANAHORIA ENTERA.**

Posiblemente tendrás momentos de placer pero, recuerda, que si tu vida funciona bien, puedes estar **CONTINUAMENTE** feliz... el 99 % del tiempo.

—¿Y si me atacan o estoy en peligro físico?  
Bueno, es probable que te alteres, sientas pánico..., por lo que no serás capaz de pensar claramente, e incluso podrás actuar de forma que empeores aún más las cosas.

Pero si te habitúas a mantener la mayor parte del tiempo una actitud racional y de preferencia, automáticamente actuarás de manera que conseguirás los **MEJORES** resultados.

¿Acaso has mejorado alguna vez tu actuación a base de alterarte y ponerte infeliz?

Un negociante actúa mejor en los negocios, cuando mantiene actitudes racionales, simplemente porque no está interferido por las preocupaciones e infelicidad, que le producirían dos cosas:

- distorsiones en su percepción de la realidad que le atañe
- imposibilidad de disfrutar **CADA** aspecto de su negocio y de su vida personal.

Acuérdate, que no estás intentando cambiar lo que estás haciendo... sino cambiar el espacio mental desde el cual lo haces.

El juego consiste pues, en hacer **TODO** desde un espacio sincronizado, centrado y lleno de amor hacia ti mismo, los demás y la vida.

Si estás de acuerdo en **FLUIR** con la vida y usar solamente la —actitud de preferencia como herramienta para llevar a cabo cambios, verás resultados **INMEDIATOS**.

Si dudas e intentas poner un poquito de presión (de exigencias),  
te encontrarás otra vez funcionando desde un espacio de exigencias,  
y esto no te dará buen resultado,  
sino que te producirá nuevos problemas en tu vida.

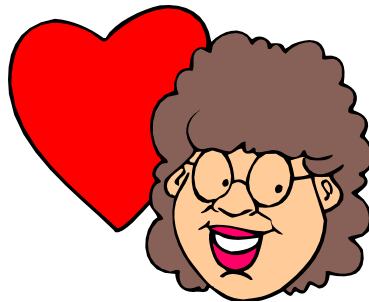
Si tienes goteras, tu mente racional te hará ver que tienes un problema a solucionar,  
que el tejado necesita un arreglo;  
pero EMOCIONALMENTE lo aceptas como una parte del aquí y ahora,  
aunque prefieres arreglarlo cuanto antes.

Reaccionar con una emoción negativa, por una actitud exigente  
NUNCA puede contribuir a dar los mejores resultados posibles.

Necesitarás aclarar tu cabeza  
y poner las cosas en su propia perspectiva,  
dejando la emoción negativa producida por la exigencia del rechazo de esa situación  
("no debe ser así").

Primero tienes que aceptar emocionalmente la situación del —aquí y ahora;  
después haz lo que tu cabeza y tu corazón te dicen que hagas.

Si no te pones tenso por casi ninguna cosa,  
casi siempre actuarás del mejor modo posible.



Parece mágico, ¿no es verdad?  
Puede que te parezca una locura... pero resulta.

No es teoría, sino un hecho comprobable.  
Funciona bien siempre, sin excepción...

Es un sistema que ha sido comprobado  
durante miles de años, sin fallo alguno.

Cuando abandonas las ataduras emocionales a unas exigencias,  
(fijas y duras como la roca),  
de seguridad, sensaciones, poder, etc... (de pseudonecesidades);  
lo que recibes a cambio, es un mundo relajado y amable,  
que hace todo lo posible para amarte y ayudarte a tu realización,  
a desarrollar tus mejores potenciales.

Todo el que emplea sinceramente este método,  
experimenta una sensación que parece mágica.

Miles y miles de personas viven HOY sus vidas en un estado de felicidad casi completa... , aceptando emocionalmente lo que hay aquí y ahora

Sí, el 99% del tiempo.

Esto es un hecho.

Y ahora tú ya sabes cómo lo hacen.

Aceptan sus limitaciones, aceptan lo irremediable y se centran en realizar sus posibilidades.

Se centran en disfrutar de todo lo positivo, de cualquier aspecto positivo que puedan hallar

- en ellos mismos,
- en los demás,
- en el mundo...

Cuando elevas tus exigencias al nivel de preferencias, descubres que necesitas dormir menos.

Y además cuando estás despierto tienes más energías.

Te darás cuenta de que son las exigencias las que te hacen luchar contra la vida y te hacen gastar toneladas de energía inútilmente.

Cuando pongas tus exigencias al nivel más elevado de preferencias, poseerás una mayor capacidad de discernir y una percepción más clara, que te darán la sabiduría que siempre has buscado y que está encerrada en tu biocomputador.

Hasta ahora no eras capaz de usarla, porque tus creencias irracionales, solamente te dejaba ver una versión estrecha, distorsionada e ilusoria de la realidad.

Cuando sintonizas con tu conciencia racional, empiezas a captar las cosas como son... no como PIENSAS que son.

Cuando eras esclavo de tu programación exigente, tus esquemas, constantemente, filtraban y emitían las percepciones y los pensamientos producidos por ellos, de modo que sólo percibías una versión distorsionada de la realidad...

Cuando adoptas una actitud de exigencia, de búsqueda de seguridad, sensaciones y poder hacia las personas y situaciones que te rodean, tu biocomputador está funcionando de tal forma que constantemente necesita más y más, lo cual siempre le confunde, le engaña y le impide funcionar bien.

Lo ves todo a través del filtro torcido de tus programaciones irracionales de exigencia.

Cuando pongas tus adicciones al nivel más elevado de preferencias, serás capaz de AMAR INCONDICIONALMENTE a ti mismo, a la gente y a la vida.

Tu amor dejará de ser una transacción:

-“Puedo quererte si tu coincides con mi programación, pero si no coincides, vete al infierno”.

-“Te acepto si ...”

¡Eso no es Amor!

Cuando empiezas a querer a TODOS Y CADA UNO INCONDICIONALMENTE, - INCLUIDO A TI MISMO - ,

la gente de tu alrededor empieza a reflejar tu ACTITUD POSITIVA, y coopera contigo de una manera inusual.

Cuando intentas forzar o manipular a la gente, para que haga las cosas que tú quieres, si tienes suerte, como mucho consigues que te hagan caso a corto plazo y en forma superficial.

Si te muestras exigente con los demás lo máximo que podrás conseguir es que te hagan caso porque te temen; pero nunca podrás obligarles a que te aprecien.

¿Cómo voy a tener una actitud positiva hacia mis enemigos?, te preguntarás Pero, ¿por qué son tus enemigos?

Solo tu programación les pone esa etiqueta que te hace percibirlos como a enemigos  
Cambia tu programación  
y podrás tener una actitud positiva hacia cualquier persona  
INCONDICIONALMENTE.

Así vemos que llevando las exigencias al nivel mas alto de preferencias empezamos a conseguir lo mejor en la vida:

Ya no seguimos engañándonos a nosotros mismos y a los demás, intentando conseguir lo imposible.

Cuándo aprendemos a Amarnos y a Amar, a tener una ACTITUD POSITIVA INCONDICIONAL empezamos a experimentar que la vida casi siempre nos da, mucho más de lo que necesitamos para ser felices.

Cuándo no exigimos nada, TODO puede ser apreciado y disfrutado al máximo Hay muchas técnicas para reprogramar tu cerebro, tu mente, y para poner tus exigencias (cargadas de emociones) al nivel mas alto de preferencias.

Esa reprogramación te hará fluir armoniosamente con lo que existe aquí y ahora en tu vida.

Si usas estos métodos serás dueño de tus pensamientos y de tus emociones

de manera que serán tus fieles sirvientes y no tus amos.

Tu gran ruptura vendrá cuando al fin EXPERIMENTES  
que es posible elevar una exigencia a preferencia.

Eso ocurrirá cuándo dejes de echar la culpa al mundo exterior  
y veas en tus exigencias la causa TOTAL de tus sufrimientos.

Una parte de la experiencia mágica que va con este método  
es darte cuenta de que PUEDES reprogramar tu biocomputador.

En realidad, eres el único que puede hacerlo

El cambio deseable solo puede venir de una motivación y un compromiso interior  
profundo, firme y persistente.  
No se puede imponer desde fuera.

¿Y si vuelven a activarse los antiguos esquemas?  
Sería como tropezar y tener una pequeña caída.

¿Sabes cuantas veces caíste para aprender a andar?  
No te importe si tienes alguna caída,  
simplemente te levantas y continúas



NO TE EXIGAS NO TROPEZAR, no te exijas el no tener fallos.  
Sé paciente.

Acuérdate de ACEPTARTE PLENAMENTE, tal cómo eres aquí y ahora.

Incluso si descubres en ti actitudes irracionales como las exigencias,  
puedes aceptarte a ti mismo y aceptar que las tienes.

Este método consiste en no rechazar nada de lo que existe,  
como primer paso para poder cambiarlo, en lo posible,  
en forma positiva  
y en hacer de esa aceptación y ese cambio una experiencia lúdica continua.

Necesitas tiempo y tienes el resto de tu vida para hacerlo.

Claro que cuánto más rápido y mejor lo vayas haciendo,  
antes estarás libre de la oscilación entre dolor – placer.

Vamos a ponernos en marcha



con el trabajo interior de corregir lo que nos hace separarnos de nosotros mismos, de la gente, de la realidad ...

Cuando te des cuenta de que es posible crear una vida realmente feliz, consciente y realizada, -llena de Amor y de Actitud Positiva-, nada te va a parar hasta alcanzarla.

Son las exigencias, las pseudo-necesidades los gérmenes que causan TODAS las enfermedades psicológicas y sociales: infelicidad, odios, guerras,...

Puedes contribuir a crear un entorno mejor si cambias tu programación interna a actitudes racionales – positivas.

Así, no continuarás dispersando los —gérmenes que causan sufrimiento a la gente por todo el mundo.

La vida es un juego agradable para jugar, no un problema terrible que resolver

Cuándo elevas tus exigencias al nivel mas alto de preferencias, reduciendo tus demandas, aumentas automáticamente tu poder de crear un paraíso en que vivir aquí y ahora.

Los sabios han explicado este mensaje de diferentes maneras a través de los siglos

Actualmente la sabiduría milenaria de ciertas filosofías orientales (y de las técnicas asociadas con ellas, como el yoga o la meditación), coincide con los hallazgos de la psicología científica, y de algunas de sus técnicas, como las de la terapia cognitiva.

Y todo esto nos puede ayudar a aprender a manejar nuestra mente, para desarrollar nuestras mejores potencialidades, para HACER FUNCIONAR BIEN NUESTRAS VIDAS.

