

-- Desarrolla el Poder Creativo dentro de ti



Por Andrés Reina

Puedes distribuir este libro a cuantas personas desees y por los medios que tú desees. Puedes imprimirlo o regalarlo como un producto gratis o bonus en tu sitio.

No tienes permiso para vender este libro. Tampoco puedes alterar el contenido del mismo.

Todo el contenido de este libro como texto, gráficos, logos, botones, íconos e imágenes son propiedad de AnimoParaVivir.com y está protegido por leyes internacionales de copyright. La compilación (la colección, arreglo y armado) de todo el contenido de este libro es de exclusiva propiedad de AnimoParaVivir.com.

Intro:

Lo que leerás a continuación son principios prácticos que me han ayudado a lo largo de mi vida.

He aplicado estos consejos que me han animado a desarrollar mi temperamento y descubrirme como persona.

Creo que la vida es un viaje hacia nuestro destino, y que en el proceso nunca terminamos de aprender.

Mi deseo es que al leer este libro no solamente lo disfrutes, sino que pueda ser una herramienta de ayuda en este viaje que todos emprendimos un día: la aventura de vivir.

Andrés Reina

Contenido:

Capítulo 1: Construye tu autoestima

Capítulo 2: Imposible es sólo una palabra

Capítulo 3: Tan feliz como desees ser

Capítulo 4: El poder de la innovación en tu vida

Capítulo 1: Construye tu autoestima

Este primer capítulo está dedicado a la formación y descubrimiento de tu persona. Es muy importante que conozcas quién eres y para qué fuiste creado.

Una autoestima saludable te ayudará a ver las circunstancias de tu vida con una perspectiva clara y precisa.

Pero primero veamos algunas cosas que debemos evitar.

¿Cómo puedes permanecer tranquilo y mantener la calma en un ambiente hostil? Aquí están algunos consejos que pueden ayudarte.

Imagina tu vida como un tablero de dardos. Todas las cosas y también las personas, pueden convertirse en dardos para tu vida. Estos dardos destruirán tu autoestima y te arrastrarán hacia abajo, a veces sin que te des cuenta.

No dejes que te destruyan ni que saquen lo mejor de ti. ¿Cuáles son los dardos que debes evitar?

Dardo 1: el ambiente negativo en el trabajo.

Ten cuidado con la actitud competitiva en tu trabajo, donde todos pelean por ganar. Aquí es donde generalmente prospera la gente amargada. Nadie apreciará tus contribuciones incluso si pierdes tu almuerzo y cena, ni tampoco si te acuestas tarde.

La mayoría del tiempo trabajas demasiado sin conseguir ayuda de la gente los cuales tampoco se preocupan por lo que haces. Mantente fuera de esto, para que no te afecte, pues arruinará tu autoestima. La competencia está en todas partes.

Si vas a competir, hazlo de una manera saludable. Ten presente lo que escribió Mark Twain: "Manténgase alejado de la gente que

trata de restarle importancia a sus ambiciones. La gente pequeña siempre lo hace, pero las personas grandes le hacen sentir que usted también puede llegar a ser grande”.

Dardo 2: el comportamiento de otras personas

Chimenteros, mentirosos, traidores, amargados, gente herida, compulsivos, quejosos y explotadores son la clase de gente que atraerá malas influencias para ti y obstruirán los planes para mejorar tu vida.

El sabio rey Salomón dijo algo hace mucho tiempo que es verdad hasta el día de hoy: “Confiar en gente traicionera cuando se tienen problemas, es peor que comer con dolor de muelas o caminar con una pierna rota”. Proverbios 25.19 BLS

Dardo 3: Resistencia a los cambios

Las personas que soportan y se conforman con su estilo de vida actual permanecen estancadas. No prosperan, no salen adelante. Es porque estas personas no toman la decisión de hacer algo para que cambie su situación.

Los cambios desafían nuestros paradigmas. Prueban nuestra flexibilidad, adaptabilidad y altera la manera que pensamos. Los cambios nos harán la vida difícil por un rato, nos causarán tensión, pero nos ayudarán a encontrar maneras de mejorarnos a nosotros mismos.

El cambio siempre existirá, nosotros debemos ser susceptibles a él.

“Si usted sabe quién es, hace los cambios que debe para aprender y crecer, y luego da todo lo que tiene a sus sueños, puede lograr lo que su corazón desee”. John Maxwell.

Dardo 4: Nuestro pasado

Muchas veces miramos atrás y recordamos las experiencias negativas que hemos vivido. Está bien desahogarnos cuando experimentamos dolor, pero no dejes que el dolor se transforme en miedo.

Las malas experiencias del pasado muchas veces se transforman en miedo que nos impide actuar en el presente.

Puede ser que las circunstancias te tiren abajo y te aplasten, pero considera cada fracaso y error como una lección y un escalón más hacia tu destino.

Cada problema que nos acontece en la vida, encierra en si mismo la semilla de la bendición.

Una de las razones que Dios tuvo al crear el tiempo fue para que hubiera un lugar donde enterrar los fracasos del pasado.

—James Long

Dardo 5: un punto de vista negativo

Observa con detenimiento y analiza lo que estás viviendo. No te encierres en el punto de vista negativo del mundo.

Para construir nuestra autoestima debemos aprender cómo hacerle frente a la peor de las situaciones. Y allí es donde entra en juego el poder de la fe.

“Toda la resistencia y la fuerza de un hombre vienen de su fe en las cosas que no se ven. El que cree, es fuerte; el que duda, es débil. Las convicciones fuertes preceden a las grandes acciones.”
J. F. Clarke

Dardo 6: Lo que los demás dicen de ti

Lo que eres y tus rasgos de comportamiento son la mezcla final y producto de tus rasgos heredados (genética), de tu educación (psíquica) y de tu entorno, tales como tu esposo/a, la compañía, la economía o tu círculo de amigos.

Tú tienes tu propia identidad. Si tu padre es un fracaso, no significa que tú también tienes que ser un fracaso. Aprende de la experiencia de otra gente, de esa manera nunca tendrás que afrontar los mismos errores que otra gente cometió.

Tal vez te preguntas si algunas personas son líderes natos o pensadores positivos. La verdad es que el ser positivo y permanecer positivo es una decisión. Construir una autoestima saludable y disciplinarse con actitudes para la mejora de uno mismo es una opción, no una regla o un talento.

Dios nunca vendrá a decirte: "Bueno, Jorge, ahora tienes permiso para construir tu autoestima y mejorar tu estilo de vida".

La realidad es que en la vida es duro permanecer de pie, especialmente cuando las cosas y la gente a tu alrededor te tiran hacia abajo.

Cuando salimos al campo de batalla, debemos elegir el mejor equipaje para llevar y las mejores armaduras a usar, y luego escoger las que sean a prueba de bala.

La vida siempre nos da muchas opciones. A lo largo de la batalla, nos golpearán y saldremos heridos. Y usar una armadura a prueba de bala significa un cambio de mentalidad. La clase de cambio que viene de adentro. Voluntariamente.

La armadura del cambio de mentalidad modifica 3 cosas: nuestra actitud, nuestro comportamiento y nuestra manera de pensar.

Construir nuestra autoestima nos conducirá a mejorar nuestra personalidad si comenzamos a ser responsables de quiénes somos, de lo que tenemos y de lo que hacemos.

El filósofo Romano Guardini dijo: "El hecho de la auto aceptación es la raíz de todas las cosas. Debo aceptar ser la persona que soy. Debo aceptar vivir dentro de las limitaciones que se me han impuesto...La claridad y el coraje de esta aceptación es el fundamento de toda la existencia."

Cuando desarrollamos nuestra autoestima tomamos control de nuestra misión, nuestros valores y nuestra disciplina.

La autoestima saludable produce una mejora en la personalidad y en la determinación.

Entonces, ¿Cómo se empiezan a ordenar los ladrillos para construir una autoestima saludable?

Antes de comenzar con este desafío, debemos hacernos algunas preguntas:

- ¿Me acepto a mí mismo plena y completamente?
- ¿Con mis virtudes y talentos?
- ¿Con mis limitaciones?
- ¿Con mis peligros?
- ¿Con mi entorno familiar?
- Definitivamente, ¿me amo a mi mismo?

Tan importante es esto que el mismo Señor Jesucristo lo expresa, no como una sugerencia sino como un mandamiento:

"Y el segundo mandamiento en importancia es: Ama a tu prójimo como te amas a ti mismo. Ningún otro mandamiento es más importante que estos dos". Marcos 12: 31 (BLS).

Generalmente se da por sentado que todos se aman a si mismos. Que eso es egoísta y está mal. Que antes deberíamos amar a nuestro prójimo y olvidarnos de nosotros mismos.

Pero estos versículos no dicen: "amarás a tu prójimo EN LUGAR de ti mismo", sino "amarás a tu prójimo COMO a ti mismo". Este es el camino que nos marca Jesús para una perfecta salud mental y emocional de plena aceptación de nosotros mismos.

Amarnos a nosotros mismos es el requisito previo para evaluar nuestra conducta hacia nuestro prójimo.

Es hora de comenzar a mirarte como Dios te vé: Una persona especial para Él.

Sé positivo. Mantente feliz y contento. Aprecia a las personas. Nunca pierdas oportunidad para felicitar a alguien.

Una manera positiva de vivir te ayudara a mejorar tu autoestima.

Capítulo 2: Imposible es sólo una palabra

Cada uno, en cierto punto de su vida ha soñado con ser alguien especial, alguien grande. ¿Quién no ha fantaseado con ser el que marca el gol definitorio en algún torneo importante de fútbol? ¿Quién no ha soñado con ser Miss Universo? ¿Y cuántas veces hemos soñado con ser ricos, o exitosos, o felices en nuestras relaciones?

A menudo “deliramos” con sueños grandes y tenemos amplias aspiraciones.

Desafortunadamente, nuestros sueños siguen siendo apenas eso: sólo sueños. Y nuestras aspiraciones fácilmente juntan polvo en algún estante.

En vez de experimentar aventuras emocionantes en nuestra vida, estamos atrapados en la monotonía del día a día, sólo para existir.

Pero, ¿sabes qué? La vida podría ser mucho más si sólo aprendemos a mantenernos mirando hacia arriba.

El problema más común para fijar metas es la palabra “imposible”. La mayoría de la gente se estanca pensando que no puede hacerlo. Piensan que es demasiado difícil, demasiado “imposible” y que nadie puede hacer eso.

Sin embargo, si todos pensáramos eso, no habría inventos, logros, ni tampoco innovaciones en la realización humana.

A Wolfgang Amadeus Mozart, uno de los más grandes genios musicales, el emperador Ferdinando le dijo que su ópera Las bodas de Fígaro era «demasiado ruidosa» y que tenía «demasiadas notas». El pintor Vincent Van Gogh, cuyos cuadros alcanzan actualmente cifras astronómicas cuando se ponen a la

venta, durante toda su vida vendió solo un cuadro. Thomas Edison, el más prolífico inventor en la historia, era considerado cuando joven alguien imposible de aprender nada. Y a Albert Einstein, el más grande pensador de nuestro tiempo, un maestro de Munich le dijo que «nunca llegaría muy arriba».

Todos sabemos hoy que estas personas marcaron un antes y un después en su ámbito.

Por otra parte, alguna gente sufre al soñar grandes sueños, pero esto se debe a que no actúa en ellos. ¿El resultado? Sueños quebrados y aspiraciones hechas andrajos.

Si te dedicas a dudar y a ponerte auto-limitaciones, nunca podrás ir más allá de lo que tú mismo juzgas imposible.

En el libro de Proverbios, El Rey Salomón nos advierte, que “Como piensa el hombre en su corazón, así es él”. No dice “como Dios piensa de ti, así tú eres”. Nunca lograrás ser más de lo que piensas que eres. El escritor James Allen dijo: «Una persona es literalmente lo que piensa, su carácter es la suma de todo su pensamiento».

Intenta este ejercicio. Toma un trozo de papel y anota algunas metas en tu vida. Debajo de un encabezado anota las cosas que “sabes que puedes hacer”. Debajo de otro encabezado escribe las cosas que “tal vez logres hacer”. Y finalmente, debajo de otro encabezado enumera las cosas que sabes que son “imposible de hacer”.

Ahora mira todos los encabezados y concéntrate en cumplir las metas que están bajo cosas que sabes que puedes hacer. Táchalos cuando hayas podido lograrlas.

A medida que empiezas a tachar esa lista, intenta ahora lograr las metas debajo del siguiente encabezado, el que dice “tal vez logres hacer”. A medida que las cosas de la lista mencionada anteriormente se van logrando, puedes mover las metas que

están bajo cosas que son "imposibles de hacer" a la lista de cosas que "tal vez logres hacer".

Al iniciar este proceso, descubrirás que las metas que pensabas que eran imposibles se tornan más fáciles de lograr. Y lo imposible comienza a parecer posible después de todo.

Como verás, la técnica aquí es no limitar tu imaginación. Debes apuntar alto, y comenzar a trabajar hacia esa meta poco a poco. Sin embargo, también es imprudente fijar una meta que sea realmente poco realista.

Aquellos que sólo sueñan con llegar a una meta sin trabajar duro terminan decepcionados y desilusionados.

Por otra parte, si le hubieras dicho a alguien hace cientos de años de que era posible que el hombre pisara la superficie de la luna, ellos se hubieran reído de ti. Si les hubieras dicho que podrías enviar un correo electrónico de aquí al otro lado del mundo en pocos segundos, hubieran dicho que estabas loco. Pero con deseo y perseverancia, estos sueños imposibles ahora son realidad.

Thomas Edison dijo una vez que el genio es 1% inspiración y 99% transpiración. Es la pura verdad. Para que uno logre sus sueños debe trabajar duro y ser disciplinado.

Así que no pierdas tu sueño, ¡mantenlo contigo! No te aísles en percepciones limitadas. Piensa en grande y trabaja duro para lograr tus sueños. A medida que subes en la escalera del progreso, descubrirás que lo "imposible" está más cerca de ti.

Capítulo 3: Tan feliz como desees ser

Casi todos hemos escuchado la famosa canción “No te preocupes, se feliz” (Originalmente en inglés: Don’t worry, be happy) de Bobby McFerrin. La misma tiene una manera muy pegadiza de transmitir su mensaje de ser feliz a todo el mundo. El simple mensaje de Bobby McFerrin seguramente hizo pensar a muchos.

Vivir una vida feliz y optimista es maravilloso, y también es bueno para tu salud, de hecho ser feliz te protege contra las tensiones de esta vida. La tensión y el estrés esta ligado a causas de muerte tales como enfermedades del corazón, cáncer y paros cardíacos.

Uno de los mejores dichos dando vueltas por ahí es: “la única cosa en la vida que seguirá siendo igual siempre es el cambio”.

Y en nuestra vida tenemos la habilidad de realizar los cambios necesarios si así lo deseamos. Incluso si nos encontramos en una situación insostenible podemos hallar consuelo en el hecho de que esa adversidad también cambiará.

Las relaciones sociales son esenciales para la felicidad. La gente es diferente, así que acepta a las personas por lo que son, evita los confrontamientos, las discusiones constantes y abandona toda clase de resentimiento. Si las discusiones son inevitables intenta hacer un esfuerzo para entender la situación y podrías llevarte la sorpresa de terminar en paz esa discusión.

La felicidad se puede encontrar en cada uno. Incrementarla es una manera de hacer de la vida algo maravillosa y más saludable. Ser feliz es relativamente fácil: simplemente decide ser una persona feliz.

Abraham Lincoln observó que la mayoría de la gente durante la mayor parte del tiempo puede elegir entre estar felices o

estresados, estar relajados o preocupados, despejados ú oprimidos.

La opción es realmente simple, elige ser feliz.

Hay varias maneras en las que puedes lograrlo:

- El ser agradecido es una gran actitud.

Tenemos mucho para ser agradecidos. Agradece que hoy puedes ver y leer este libro, puedes pensar, darle gracias a Dios por tu familia, tu casa y por tener pan en tu mesa.

También agradece al cartero por traer tus cartas, a la policía por brindarte seguridad y agradece a Dios por darte la vida.

- Las noticias son estresantes; mira menos noticieros.

Hay personas que no pueden comenzar su día sin su dosis diaria de noticias. Piensa en ello, el 99 % de las noticias que vemos o leemos son malas noticias, y comenzar el día con este tipo de noticias no es muy recomendable.

- Conéctate con Dios.

Ser parte de un grupo que busca a Dios con sus cantos, meditaciones y oraciones te ayudarán a conseguir la paz interior.

- Administra tu tiempo.

El tiempo es invaluable y demasiado importante como para derrocharlo. La administración del tiempo puede considerarse como una lista de reglas que involucra el agendar tareas, fijar metas, planeamiento, crear listas de cosas para hacer y acomodar prioridades.

Estos son los fundamentos básicos de la administración efectiva del tiempo que deben ser tomados en cuenta para desarrollar una

habilidad que nos permita administrar más eficientemente nuestros horarios.

Esta habilidad básica se puede mejorar con el tiempo y así alcanzar los resultados deseados.

- Ríe y ríe con ganas.

¿Has escuchado algún buen chiste? Cuéntaselo a tus amigos o familiares. Como dicen por ahí: "la risa es la mejor medicina".

- Expresa tus sentimientos, cariño, amistad y pasión por la gente a tu alrededor.

Ellos de seguro te responderán de igual manera. No guardes rencores ni frustraciones, pues es malo para tu salud. En lugar de eso, encuentra la manera de expresarlos para que no hagan daño a los que te rodean.

- Trabajar duro trae una enorme satisfacción personal.

Nos da la sensación de ser competentes en nuestras tareas asignadas. Los logros personales son necesarios para todos, pues ellos nos dan un sentido de valor. Trabaja en aquello para lo cual sientes que es digno de tu tiempo.

- Aprender es un ejercicio saludable.

Intenta aprender algo nuevo todos los días. El aprender hace que ampliemos y ensanchemos nuestros horizontes, y también nos dará más oportunidades en el futuro.

- Realiza ejercicio físico.

Puedes salir a correr, caminar, practicar tu deporte favorito, ir a un gimnasio, etc. Estas actividades te harán sentir mas vivo y saludable.

-- Desarrolla el Poder Creativo dentro de ti

Estas son algunas de las simples cosas que puedes hacer diariamente para ser feliz. Y recuerda siempre lo que dijo Abraham Lincoln: "la mayoría de la gente son tan felices como lo deciden en sus mentes"

Capítulo 4: El poder de la innovación en tu vida

Es un talento que todos tenemos pero del cual muchos piensan que no lo poseen: El poder de la innovación.

Si alguna vez te has maravillado del genio creativo de alguien, adivina qué, tú también puedes crear e innovar.

Todos hemos nacido con la habilidad creadora de Dios en nuestro interior. La caja de crayones en el jardín de infantes no estaba limitada a los que tenían potencial; porque la verdad es que todos tenemos potencial.

¿Recuerdas cuánto tiempo te tomó para aprender a montar una bicicleta o conducir hasta lograr hacerlo sin errores? Es igual con la innovación.

Hace falta un poco de práctica y mucho tiempo antes de que esta función de la mente venga fácilmente cuando la necesitemos. Esta sección te enseñará algunos consejos prácticos para atraer la innovación a tu vida.

- Hay ciertos momentos en los que debes dejar de escuchar lo que dice la gente.

Sigue el ritmo de tu propio tambor. El tener en cuenta el "ritmo" de otra gente traerá confusión a la música que estás intentando hacer.

Si tienes una idea original, no pierdas tu tiempo y esfuerzo al intentar que la gente lo entienda. Seguramente no lo entenderán. A veces lo único que obtienes son comentarios negativos. Si todas las personas creativas escucharan a sus pares, probablemente todavía estaríamos viviendo en la Edad Media.

- Dedícale tiempo.

Aunque esto es importante, no estoy diciendo que dejes tu trabajo actual. Para nada.

Simplemente aparta un momento todos los días. Esto implica a una cierta administración del tiempo que con un poco de disciplina podrás conseguir.

- Ejercicio.

Como ya lo vimos antes, puedes salir a caminar, montar en bicicleta o correr un par de kilómetros. La actividad física despeja y relaja tu mente y también permite que tu creatividad fluya con más naturalidad.

Aun el contemplar es saludable. Ve a un sitio libre de ruidos molestos y simplemente contempla el paisaje, comunícate con tu Creador y deja que tus ideas se despejen.

- Anota tus sueños.

¿No son algunos de ellos las cosas más locas que tu mente consciente jamás haya pensado? Aunque parezcan imposibles, eso no hace más que demostrar la energía innovadora sin aprovechar que tienes dentro. Toma nota de todos tus sueños, pues ellos pueden crear esa chispa innovadora en ti.

- Encuentra tu propio estilo.

Si eres observador, podrás diferenciar un Van Gogh de un Matisse. Sabrás que Hemingway escribió algo por la elección de palabras en el texto. De igual manera contigo. La gente apreciará tu innovación por tu originalidad y porque sabrán que tiene tu toque personal. Esto le hará ver a la gente lo que tú realmente vales.

- No pongas excusas para empezar algo.

No necesitas el sistema más costoso de pinturas para producir una obra maestra. Es lo mismo con la escritura. No necesitas una pluma estilográfica costosa y papel muy caro para producir un best séller.

Puedes tener la mejor cámara fotográfica digital y sacar las peores fotos. ¿A quién le importa si tienes la mejor computadora portátil si no sabes cómo escribir en un procesador de textos?

Siempre me ha impresionado la biografía de Vincent Van Gogh. Su breve vida es un ejemplo de cómo en el interior de cada persona hay un potencial esperando ser expresado. A pesar de su precaria economía, trabajó incansablemente para pintar sus cuadros que hoy valen millones de dólares.

Dependiendo sólo de la ayuda que le proporcionaba su mecenas, que no era otro que su propio hermano Theo, supo expresar con originalidad el arte diferente que bullía en su interior. Y aunque en su vida no logró vender un solo cuadro, hoy su obra ha trascendido la limitación del tiempo y de la historia.

No importa lo que no tienes, sino qué haces con lo que tienes. Mira todas tus posibilidades y...haz algo! Si esperas las condiciones perfectas, tus mejores sueños sólo serán ilusiones.

- Nada prospera sin pasión.

¿Qué es lo que te hace levantar por las mañanas? ¿Qué enciende en ti la llama? ¿Por qué causa lo sacrificarías todo?

A veces la gente con talento es derrotada por la gente que tiene una pasión y un deseo ardiente.

Piensa en la fábula de la liebre y la tortuga. Al final la tortuga ganó pues tenía un propósito: llegar a la meta. La liebre confió en su talento de correr rápido y a la final perdió.

Ellen Degeneres dijo una vez que si no estás haciendo algo que deseas hacer, en realidad no deseas hacerlo. Y eso es verdad. A

veces deseas algo con tanto fervor que simplemente no puedes parar. Y ésa es la pasión. La pasión te ayudará a continuar en el día más oscuro de tu vida. Es la fuerza en tu interior.

- No te preocupes por la inspiración.

No puedes forzarla; la inspiración te "golpea" cuando menos la esperas, pero para esos momentos imprevisibles e inevitables debes estar preparado.

Una idea podría llegarte cuando estás en el subterráneo, pero ¡oh, pobre alma desafortunada! No tienes ninguna hoja de papel ni lápiz para escribir esa idea que podría cambiar el mundo. Evita esos desastres. Ten siempre lápiz y papel al alcance de tu mano.

Espero que esta sección te haya ayudado a traer más innovación a tu vida. A comenzar haciendo algo. Y no desprecies los comienzos pequeños. Ellos son la semilla de todo lo grande que Dios quiere hacer con los dones que te ha concedido.

"Ganar empieza con comenzar" - Robert Schuller.

No te detengas. ¡Adelante! Ten presente que mientras estés conectado a tu Creador, las ideas de Su fábrica celestial lloverán sobre ti.

¡Empieza a desarrollar el genio creativo dentro de ti hoy mismo!