



**10**  
**CLAVES**  
**PARA**  
**AVANZAR SIEMPRE**

**Y SALIR DEL  
ESTANCAMIENTO**

---

**ARÍSTIDES MOLINA**

# 10 Claves Para Avanzar Siempre

*Y Salir Del Estancamiento*

**Aristides Molina (Dunas)**

Más información en:

Web: <https://aristidesmolina.com/>

Youtube: <https://www.youtube.com/aristidesmolina>

Instagram: <https://www.instagram.com/aristidesmolina.official/>

Facebook: <https://www.facebook.com/AristidesMolina.Oficial/>

Twitter: <https://twitter.com/aristidesonline>

©2020 Aristides Molina (Dunas). Todos los derechos reservados.

Te invito a que compartas este libro, únicamente a través de este enlace.  
Gracias.

# 10 Claves Para Avanzar Siempre

## Índice

¿Por qué comparto estas claves? .....	4
La necesidad de comprender .....	4
La necesidad humana de controlar.....	5
Creencias – leyes .....	6
1- El camino es el destino.....	7
2- Desea con precaución .....	10
3- Cuida el contenido de tu mente.....	13
4- Si te sientes bien, satisfecho, entonces vas bien .....	17
5- ¿Te sientes mal? ¡Alégrate, un nuevo cambio se avecina! .....	21
6- Evita correr antes de gatear .....	24
7- Elije ser feliz ¡y lo serás! .....	27
8- Nunca olvides que esto es un juego .....	30
9- Juzga lo menos posible.....	32
10- Hazte responsable de todos tus resultados. Son tus tesoros.....	35
Resumen .....	38
Anexo – Algunas leyes.....	40
Leyes del Kybalion .....	40
Leyes Espirituales de la India.....	40
7 leyes espirituales del Éxito de Deepak Chopra.....	41

### ¿Por qué comparto estas claves?

La vida es un devenir, un cambio constante que a veces puede parecer caótico. Aún así, en muchas situaciones de caos podrás encontrar un orden, una directriz, un motivo esencial que coordina ese caos.

En primavera, miles de millones de semillas se dispersan, en aparente caos por campos y ciudades, llenando de polen las calles y nuestros pulmones. Es un movimiento aparentemente caótico, que obedece a un mandato: la perpetuación de esas especies.

Caótica parece la entrada y salida del metro de Madrid en horas pico, pero responde a cada uno de los caminos y propósitos de cada persona. Y, aunque suene un poco raro, también responde globalmente a movimientos mayores que no comprendemos.

Y aquí está una de las razones por las que comparto contigo este libro: **la necesidad humana de comprender.**

La necesidad de comprender

Las plantas responden automáticamente a las condiciones climáticas y emiten su polen cuando se dan las mejores condiciones de polinización. No es algo que entiendan, que se lo piensen, que analicen y luego decidan. Es su programa biológico en acción, que garantiza su supervivencia.

Con los animales ocurre otro tanto, están listos para la vida en unos instantes, unas horas o a lo sumo unas semanas de nacer. Tienen todos los instintos, los reflejos y los programas automáticos para recorrer su camino prefijado naturalmente.

Pero nosotros somos “superiores”: lo que se traduce en que somos más tontos y necesitamos más ayuda para salir adelante.

Tenemos una mente-emoción con la que creamos un programa de conducta personalizado sobre la marcha, incorporando información de forma consciente e inconsciente, a partir de las más variadas influencias.

La mente está diseñada para comprender, analizar, juzgar, identificar patrones, crear ideas acerca de las cosas y en última instancia, decidir el curso de acción.

Las emociones dan color y relevancia a los pensamientos, de manera que nada de lo que pensamos es realmente objetivo, por más que te lo propongas.

De acuerdo con lo que piensas y sientes, así tratarás de vivir tu camino. Muy diferente a la fluidez con que vive un árbol o un pingüino, que están sincronizados con la energía circundante y responden a ella sin resistencias ni juicios.

Ese deseo de la mente de comprender primero para después regular cómo actuar, puede ser enriquecedor. Nos hace creadores en este mundo de infinitas posibilidades. Nos da una oportunidad de elegir cómo participar en esta construcción colectiva que es nuestra consciencia planetaria.

Pero esta libertad creativa extra que tenemos en relación con todo lo que no es humano, es un arma de doble filo. Confundimos el mandato de comprender para experimentar, armonizarnos y fluir; con el mandato del ego, que intenta proteger tu falsa individualidad conservando lo que aparentemente eres: tu personalidad e identidad.

Confundimos el libre albedrío y la capacidad de crear nuestra realidad, con el control desde el ego, la personalidad y el impulso de la mente pintada de emociones.

Y esta es la otra clave por la que comparto estas notas: **la necesidad humana de controlar.**

La necesidad humana de controlar

El control siempre está presente en la existencia. Eso ya lo sabes. Todo tiene maneras reguladas de interactuar, ya sea que las conozcas o no. A algunas de estas maneras se les llama leyes.

Y hay leyes proclamadas para todo tipo de cosas como:

- Las leyes del éxito (de Napoleón Hill<sup>1</sup> o las de Deepak Chopra con un corte más espiritual)
- Las 22 leyes del marketing

Y muchas otras “leyes” que son más consejos o buenas prácticas, que harían que las cosas funcionaran mejor.

---

<sup>1</sup> <https://www.arataacademy.com/spa/uncategorized/las-leyes-del-exito-de-napoleon-hill/>

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Luego están las leyes de abogados: las penales, civiles, mercantiles, etc. Son convenciones impuestas por mentes que **necesitan regular y controlar**. Mentes que quieren evitar que las acciones libres de otros les afecten. Emanan de la separación, de los miedos y del ego colectivo.

También hay leyes espirituales, que posiblemente vengan inspiradas desde otro espacio menos egoísta, más equilibrado y consciente de cómo funciona la totalidad de la existencia.

Podría mencionarte el Kibalyon<sup>2</sup> (ver anexo).

O las leyes espirituales de la India<sup>3</sup> (ver anexo).

### Creencias – leyes

A nivel personal, muchas de las creencias que tenemos funcionan como la ley, nuestra ley personal. Nos invitan a actuar de acuerdo con ellas y a juzgar las conductas que son diferentes.

Penosamente, muchas de esas creencias-leyes que nos controlan de manera inconsciente, ni siquiera son de nuestra autoría. En muchos casos esas leyes no se sostienen tras un minuto de reflexión, pero ¿quién te lo dice frente a frente?

Si nos cuesta mucho andar el camino sin tener múltiples torceduras de pie, es en gran parte por nuestra necesidad de **comprender para actuar** y de **controlar lo que ocurre a nuestro alrededor**.

No hay una manera fácil y directa de mantenerte en el camino que te resulta más armónico y favorable. El acceso de nuestra mente a la Verdad Absoluta y la comprensión plena está vedado en este plano. Sólo podemos tejer hipótesis, imaginar o fantasear acerca de eso que nos sobrepasa y supera.

Es por esto por lo que he reunido este decálogo para el camino, de manera que, **sin tener que comprender ni controlar todo –sin erigirte en otro falso amo de la verdad absoluta**, te permitas caminar con pasos menos temblorosos y arriesgados, que te hagan el camino más ligero, amable, divertido y revelador.

---

<sup>2</sup> <https://es.wikipedia.org/wiki/Kyballi%C3%B3n>

<sup>3</sup> Fuente: <http://revistaemprender.com/index.php/noticias-eventos/salud/item/122-bienestar-emocional-las-4-leyes-espirituales-de-la-india>

## 1- El camino es el destino

Caminar es un acto físico, andar es algo muy diferente.

Estoy en Venezuela caminando por el bulevar de Sabana Grande con mi compañera. Llevo poco tiempo en el país, recién conseguí trabajo y empiezo a pagar deudas que contraje.

A ella le gusta mucho ver tiendas y yo la acompañaba. Viniendo de Cuba, donde no hay precisamente un amplio surtido de ninguna cosa, la variedad de las tiendas de Venezuela atraía mi curiosidad.

Aprovechaba esos paseos de tiendas para acostumbrarme a la cultura de marcas, a los colores, logotipos, empaque, entender las ventas engañosas y los falsos descuentos, las ofertas, promociones y demás. Todo nuevo, todo demasiado sofisticado para mí, pero iba aprendiendo.

Pero llegó un día en que caí en cuenta de que por más que veía las tiendas, no podía comprar nada que quisiera, porque no me alcanzaba el dinero.

Ese era yo, con mi historia personal de enfoque a resultados, de hacer las cosas con un fin. Estaba acostumbrado a eso. Mi mente había funcionado así. Si hago estas acciones espero lograr este resultado. Luego bajaba la cabeza y me ponía a trabajar y no la levantaba hasta haber logrado mi resultado.

Ese día le dije a mi pareja que ya no quería ir más a ver tiendas, porque no tenía sentido ver y no comprar. Sentía que todo eso era como una clase de masoquismo. Y me rehusé por un tiempo a seguir haciéndolo.

Más adelante, cuando compré mi primer coche, empezamos a pasear por Venezuela. Indescriptible. Pero mejor no vamos a hablar de eso ahora.

Me gustaba planificar la ruta, con las paradas, un destino claro y el tiempo bien calculado para el viaje. Pero mi compañera no le daba tanta importancia a mi planificación y me pedía parar cuando se le antojaba mirar una montaña, entrar a un pueblito, o lo que fuera.

Todo eso estaba fuera de mi plan perfecto. Así que en los primeros viajes siempre argumentaba con mi compañera cuando me pedía parar. A veces cedía uno, otras el otro y eso me ayudó a cambiar mi idea de lo que es viajar, no sólo por carretera, sino por la vida.

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

En las dos historias que te cuento, hay un factor común. Elijo un destino y sólo pienso en eso (a la tienda se va a comprar ó hay que seguir el plan de viaje al pie de la letra para llegar a ese destino).

Ese estilo de andar tiene sus ventajas y tal vez lo aplaudan algunos ejecutivos, enfocados en la productividad y el estilo trabajólico. Pero la vida se mueve de una manera mucho menos rígida.

Cada experiencia es valiosa en sí misma, y la experiencia sólo se da en este momento presente, mientras lees este libro, o cuando estás haciendo cada cosa, conectando con esa cosa en particular, centrado y presente.

Es posible ir a ver tiendas y tener una experiencia interesante en cuanto al movimiento de los precios, la salida de nuevos productos, hacer indagaciones y hacer conexiones con otras personas. Eso aprendí y así me lo tomo ahora.

No necesito ir a una tienda a comprar, sino que puedo ir a explorar un espacio y tener una experiencia estética, cognitiva, etc.

En cuanto a los viajes, la verdad es que empecé a disfrutar tanto las paradas no planeadas, que empecé a planear menos paradas y a dejarme fluir con la experiencia momento a momento.

Me convertí en un viajero explorador, atesorando cada palmo del camino y haciendo de cada momento, un nuevo destino.

Pero esto no sólo vale para viajes y tiendas. Vale para todo lo que hagas.

Lo importante es que disfrutes el viaje, cada paso, pues en cada paso, cada momento, cada situación, es donde la vida ocurre.

Puede que te lleve a un lugar de destino “final” diferente del que tenias pensado, pero si has disfrutado cada paso del viaje, ese otro destino diferente también lo podrás disfrutar.

Si te aferras a un destino lejano e incierto, y crees que sólo disfrutarás cuando lo alcances, te estarás perdiendo el viaje. Es estar como el avestruz, con la cabeza bajo tierra.

Resumiendo...

El tiempo está hecho de pasado y futuro y ambos son el contenido de tu mente. Siempre que piensas estás conectando con el pasado y/o el futuro.

Te estás saliendo de este momento vivo y real, para ir al pasado a hurgar en el baúl de la memoria y los recuerdos o para ir al futuro a anticipar futuros que no existen en este presente invaluable.

¿Te digo que no pienses y no planifiques? Ya quisiera decirte eso, pero no creo que sea necesario.

Es perfecto que tengas un sueño y que además de soñarlo, tomes acciones concretas para conseguirlo. Esa es la función de la mente y sobre todo de la intención, que, conectada con la intuición, te puede poner en la dirección armónica de tu camino.

Pero recuerda que esa intención y esa intuición son pistas y disparadores que te activan para que eches a andar por el camino a través de una serie interminable de experiencias.

**El cúmulo de experiencias que vives en el presente, momento a momento, constituyen en sí mismo tu destino.**

Cada experiencia, cada presente, es un destino que vas alcanzando, algo recibido, sentido, logrado, integrado, reconocido, vivido.

Mientras estás viviendo el camino como destino, sabes que todo está bien, porque a cada paso estás conquistando tu destino y que eso hará que fluyas hacia el destino potencial más adecuado.

Revisa el plan y observa el camino. No mires demasiado lejos y enfoca tu energía en lo que estás haciendo y en lo próximo que harás. Mantén los ojos abiertos para advertir cualquier necesidad de hacer cambios y de fluir en otra dirección.

Entusiásmate con este momento concreto mientras construyes el eslabón con el siguiente. Así te das la oportunidad de vivir siempre plenamente conectado con tu destino.

**El camino es el destino. El destino es el camino.**

## 2- Desea con precaución

Para muchas personas, el deseo es la llama que sostiene la creación en movimiento. Creen que si el deseo cesara todo se desmoronaría. Todo se desintegraría, porque no habría una razón o motivación para que las cosas se sostengan.

Por otra parte, los budistas y otras creencias espirituales de Oriente afirman que el deseo es la causa del sufrimiento.

Si planeas regirte por el budismo y renunciar a lo mundano, entonces acude a un templo y pide ayuda para eliminar el deseo de tu vida. Pero ten en cuenta que no debes convertir eliminar el deseo en un deseo más, porque si lo haces estarás en la misma trampa del desear.

Es decir, que si tienes un ferviente deseo de eliminar el deseo y el sufrimiento asociado, tienes un conflicto de falta de aceptación. Tienes un juicio respecto al deseo y respecto al sufrimiento. Vamos, que no lo llevas bien.

Y esa posición polarizada te lleva a un espacio en que puedes perpetuar el sufrimiento por no lograr eliminar el deseo de eliminar el deseo. Ya sé que parece un trabalenguas, pero no lo es.

Eliminar el deseo es una manera particular de mirar la vida en la que no sólo no deseas nada, sino que tampoco rechazas nada. Porque rechazar algo encierra el deseo de que ese algo no esté presente en tu vida.

Andar el camino de eliminar el deseo es como caminar por el filo de una navaja: la navaja de la mente y las emociones.

Algo que te ayudará a llevar mejor este camino es lo que discutimos en la nota anterior: El camino es el destino, el destino es el camino.

Enfoca tu presente y deja que todo vaya tomando forma de acuerdo con tu propio camino y con los destinos que a cada paso realizas.

Ahora vamos con la otra visión más “occidental”.

La lógica de que el deseo dinamiza y da forma a la creación, no carece de sentido. Según a lo que llames deseo.

El deseo básico y mundano es aquel que te lleva a buscar alguna satisfacción personal a través de algo externo, que no posees.

Generalmente ese deseo refleja una carencia real, un vacío de alguna índole que necesitas llenar. Ese objeto de deseo tiene la capacidad aparente de llenar ese espacio vacío.

El deseo, visto como sustituto de algo más, pierde su encanto cuando lo consigues y no siempre termina llenando ese espacio vacío. Por un tiempo, tienes la impresión de que sí lo ha hecho, pero no es del todo cierto, porque vuelves a por otro deseo para ver si esta vez sí terminas de llenar ese espacio interior.

Desear desde la carencia es una fuente de estrés y ansiedad. Si lo manejas bien, observando el camino como destino, irás fluyendo con el estrés mínimo necesario para darle la energía y forma necesaria a cada cosa.

Si lo manejas con desesperación y dudas, entonces aumentará el estrés, traerá ansiedad, desequilibrio y una insatisfacción cada vez más profunda.

Si vemos la vida como un espacio de disfrute, el deseo tiene un buen lugar.

El asunto es cómo deseas. **¿con apego o sin apego?**

Cuando piensas “¿Quiero comerme un helado cremoso de chocolate?” y por alguna razón (todo está cerrado, no tienes plata, no puedes salir a comprarlo ni decirle a alguien que te lo traiga) no puedes hacerlo, ¿Qué sientes? Tranquilidad o inquietud. ¿Te desenfocas de lo que estás haciendo y te cuesta volver a conectar o sigues por donde ibas sin mayores contratiempos mentales o emocionales? ¿Tu cuerpo está rígido o relajado? ¿Buscas moverte o necesitas hacer algo porque te cuesta quedarte en una posición estable y tranquila?

Toda sensación extraña que experimentas, de incomodidad, inquietud, necesidad, impaciencia o inconformidad, reflejan la energía que está circulando por tu cuerpo en ese momento. Esto ocurre en la forma de hormonas y neurotransmisores y en forma de descargas electromagnéticas a nivel de tu cuerpo etérico.

Todo este movimiento tiene cierto nivel de impacto en tu cuerpo, en tus órganos, en tus emociones y en tu mente.

Si te ocurre una vez no hay problemas, tu cuerpo se recupera de esos picos de estrés fisiológico y puede seguir funcionando en estado normal.

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Pero ¿qué crees que ocurre si empiezas a generar un deseo tras otro, si acumulas deseos sin parar y ves que muy pocos se logran? Imagina que tu relación con los deseos es del tipo: **o lo tengo o lo padezco**.

Ya intuyes lo que va a pasar.

Por un lado, vas a tener un gran nivel de dispersión porque tu enfoque lo tienes desperdigado en mil y un deseos a la vez. Eso hace más difícil que tus deseos se cumplan, porque tienes la energía dividida en muchas cosas.

Como dice el dicho, el que mucho abarca poco aprieta.

Por otro lado, la química de tu cuerpo y tu estado emocional, tu autoestima, autoconfianza y grado de satisfacción con la vida decaen, porque apenas logras realizar aquello que has elegido afuera para llenar algún espacio vacío, alguna carencia dentro de ti.

Esto puede llevar a enfermedades de todo tipo, por las constantes auto agresiones que te infliges cada vez que notas que este otro deseo tampoco lo has alcanzado.

Desear es algo natural en el ser humano y es parte de la vida como la conocemos. ¿Llegará el día en que no deseemos nada más como especie? No lo sé, pero todavía falta mucho para eso.

Mientras tanto, sigue deseando con esto en mente:

**No desesperes. Desea de a poco y con precaución, eligiendo lo que sí es importante para ti y dejando de lado lo que no es más que un tonto capricho.**

Desea con altura, sin apegarte a muerte a conseguir cada deseo.

Recuerda que un deseo es un destino final creado por tu mente. Recorre el camino hacia él con la filosofía de que el camino es el destino.

### 3- Cuida el contenido de tu mente

Tú no eres tu mente ni tus emociones.

Y le hablo en este momento al Ser que eres en realidad, a ese que no empezó cuando naciste y que no terminará cuando te vayas.

Ese Ser sostiene y da vida a muchos seres efímeros con vidas, nombres e identidades. Como tú y como yo. Y esos seres efímeros, esas personas que somos, tienen un campo mental y emocional desarrollado para jugar y crear en este plano que llamamos vida.

Aunque no seas mente y emoción en el sentido más amplio de lo que eres, como persona que se mueve por el camino de la vida, no puedes prescindir de la mente-emoción.

De hecho, todo está diseñado para que operes desde la mente y la emoción. Cambias mientras cambian tu mente y tus emociones, convirtiéndote en algo diferente a cada instante.

¿Por qué te importa esto?

Porque lo que tienes en tu mente: tus creencias, puntos de vista, refranes que crees, comerciales de TV, modos de vida, juicios, preferencias, hábitos, conductas automáticas, gustos, formas de pensar, reacciones emocionales, miedos, intereses, afiliaciones, etc., define lo que eres como persona.

Es algo inevitable que así sea, porque tú y yo somos personas, seres mentales-emocionales. Y la clave del juego es: ¿cómo vamos a manejarnos con ese paquete mental-emocional que tenemos, para lograr mayor armonía en nosotros y dejar un planeta igual o mejor que el que nos encontramos?

Bueno, dejemos el planeta de lado, porque tal vez te distraiga de ti y te pongas a abrir ONG y pelear causas públicas, mientras dejas tu proceso personal aparcado en un rincón oscuro, frío y olvidado.

Lo más importante es que tú tienes el derecho y la posibilidad de encontrar una zona dulce para experimentar la vida. Una zona agradable, que no tiene que estar exenta de conflictos, pero que te permita manejar esos conflictos con claridad, consciencia y paz.

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Los conflictos tienden a dar una sensación de caos, Pero ya conversamos que en medio de cualquier cosa aparentemente caótica hay un orden, aunque no lo podamos controlar.

**Cualquier cosa que dejas que entre en tu mente, tiene el potencial de transformarte, de convertirte en alguien diferente.** Y eso está ocurriendo a cada momento. A veces ocurre muy lentamente, otras muy rápido.

Las ideas se acumulan en tu mente, compiten entre sí y terminan predominando unas sobre otras. Las predominantes son las que modelan la mayoría de tus conductas, acciones, pensamientos recurrentes y tu actitud ante la vida. Casi nada.

Si tú eliges lo qué dejas o no entrar en tu mente, estarás cuidando el contenido de tu mente y podrás hacerte responsable de ti y darle una dirección más clara a tu vida.

Si no lo haces, tu vida se sentirá más caótica. Te sentirás víctima de todo y de todos y sólo verás problemas y no soluciones.

Te pongo este ejemplo de una amiga.

Era administradora de empresas y le gustaba estar informada de todo. Por eso revisaba continuamente las noticias. En ese momento en Caracas, la delincuencia estaba en ascenso. Constantemente había reportes de asaltos, robos y asesinatos.

Ella estaba muy al tanto de esos casos, de las zonas peligrosas, de las estadísticas, etc. Y se conectó mental y emocionalmente con eso de tal manera, que los asaltos no se hicieron esperar.

La asaltaron en el metro, en autobús, a la salida de la oficina, en la calle mientras caminaba, en su coche en la autopista y hasta hubo un intento de robo en su casa que no prosperó. True Story.

Salir a la calle, exponerse en público, era para ella una fuente de tensión. Fumaba cada vez más y, cuando conversaba contigo, apenas si te miraba a los ojos. Siempre estaba vigilante y atenta, según ella. Según yo, muy asustada.

Pero algo ocurrió en su vida. La invitaron a gerenciar un gran proyecto inmobiliario que recién empezaba. Era un proyecto ambicioso, así que necesitaba de toda su dedicación.

Quedar mal no era una opción, así que se sumergió completamente en el trabajo. Tanto, que abandonó por completo el consumo de noticias amarillistas y la crónica roja.

El proyecto fue más que bien, pero lo que mejor fue que, a pesar de que la violencia y la delincuencia en Caracas siguió aumentado, a mi amiga no la han vuelto a asaltar.

No fue algo que ella hizo deliberadamente para evitar los asaltos, pero ¿captas la idea?

Si tu foco mental y emocional está en una dirección y no permites que otras cosas te contaminen, vas a poder vivir la vida más en tus términos y encontrar ese lugar dulce mientras estamos aquí.

Te comparto mi experiencia personal con las noticias. Estaba en apogeo el tema electoral de Chávez, la primera campaña.

Yo, que había encontrado en Venezuela mi segunda patria, veía con nerviosismo como se hacía cada vez más fuerte una propuesta política muy parecida a la de Cuba.

Escuchaba radio desde que me levantaba, en el coche cuando iba y venía del trabajo. Conversaba con todo el mundo de ese tema.

Sentía un gran rechazo y conflicto interno, una sensación de que las cosas no iban a estar bien. No veía una salida y me hacía las tontas pregunta ¿por qué a mí? ¿por qué ahora que me va tan bien?

Un día al verme en el espejo, veo un círculo sin pelo en mi cabeza: alopecia areata. Causa auto diagnosticada: estrés por exceso de información sobre circunstancias que no estoy en capacidad de manejar, modificar o cambiar.

Receta autoadministrada: Cero noticias, mucha relajación, descanso, pensamientos claros orientados a mis intereses más nobles y mucha lectura que me ayude a sostener una perspectiva pacífica de la vida.

Aprendí mucho en esos tiempos y se consolidó mi decisión de seguir avanzando por el camino de la espiritualidad y el encuentro conmigo.

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Este acto de cuidar mi mente contribuyó a que, poco tiempo después, dejara el mundo de la tecnología y me decantara por la sanación, la espiritualidad y el empoderamiento personal.

De haber permitido que siguieran escribiendo en mi mente, tal vez habría terminado paranoico, depresivo, temeroso y separado de lo que Yo Soy.

#### 4- Si te sientes bien, satisfecho, entonces vas bien

Si te sientes bien, entonces vas bien.

A veces dudamos de si estamos haciendo algo correcto o incorrecto. Buscamos opiniones de terceros y nos comparamos con otros. Mientras, dejamos de lado nuestro propio criterio y nos ignoramos a nosotros mismos.

¿De quién es la vida que llevas auestas? ¿Quién debe estar a cargo? ¿A qué responde esa vida que vives?

Responde a esa alma inmortal –o como gustes llamarle–, que sostiene y anima tu persona en este plano. Esa identidad de la que eres parte y que te hace avanzar. No siempre nos damos cuenta de esto, no en todo momento, a veces no en toda una vida.

Durante los primeros meses de vida estamos inmersos en una especie de niebla sensorial, en la que nuestra conexión con esa alma es potente, mientras que la conexión con el mundo afuera es muy débil.

Es la conexión fuerte con el alma, ese saber lo que somos, lo que nos permite mostrarnos al mundo de la manera tan vulnerable y confiada que lo hacemos cuando somos bebés. No nos hemos enlazado con ese mundo externo –que paradójicamente unos llaman realidad y otros llaman ilusión.

Tienes pocas maneras de expresarte y pocas necesidades, en su mayoría destinadas a mantener tu supervivencia como persona biológica en ciernes.

Gradualmente vas descubriendo el afuera e identificándote con él. Reconoces la fuente externa de nutrición y empiezas a experimentar sensaciones de hambre, sueño, y ganas de evacuar.

Comes, duermes y evacúas con naturalidad cuando puedes. Las veces en que no puedes, reclamas ayuda y atención con llantos y gritos desconsolados. Y ahí empieza a surgir un primer lenguaje, una primera comunicación, no verbal, con el afuera.

Los mecanismos de conexión con el exterior se vuelven imprescindibles. Te habitúas cada vez más a ellos y descubres los límites de tu cuerpo y los límites de todo lo demás.

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Es cuando sales de esas primeras nieblas de la vida y vas perdiendo el contacto con tu esencia, la de tu alma inmortal. Se desarrolla una identidad que se aleja sin mirar atrás y se dedica a explorar el mundo sensorial. Has entrado en los dominios de ego.

Tus referentes, a partir de ese momento, serán los que identificas fuera de ti, en las cosas y las personas. Tus creencias, ideas, valores, pensamientos, sentimientos y conductas serán todo aquello que se va posicionando en tu mente-emoción, a partir de tus experiencias de vida. Y sí, también algún que otro ingrediente que tu alma dejó por ahí, para que lo experimentes.

Es la era del ego humano que se ha instalado en ti por el resto de tus días. Es lo que te permite operar en este espacio realidad-ilusión y desarrollar una experiencia nueva para enriquecer toda la creación.

Pero Dunas, ¿de qué me estás hablando? ¿Para qué me sirve toda esta historia?

Te sirve para recordar.

Hay que recordar que en principio no eres ese ego y que has sido programado para darle más prioridad, peso e importancia a lo que ocurre en tu mente, en tus emociones y en tus sensaciones, que a lo que ocurre en tu alma-corazón.

No son muchas las personas que conservan o recuperan la conexión con el ser interno inmortal que habita en ellos. Pocas personas recuerdan o retoman la habilidad de conectar con esa brújula interna, que no va de ego, sino de intuición, de sentir, y de una especial sensación de paz interior.

Cuando sientes esa alineación interior en tu vida, a través de los pasos que das en el camino, las experiencias que recolectas, los destinos que visualizas, las sincronicidades que sigues y la calidad de tus pensamientos y emociones; entonces quiere decir que estás en armonía contigo mismo.

A eso me refiero cuando te digo: Si te sientes bien, estás bien.

Esa sensación es la que sostiene tu verdadera paz, tu bienestar y buenaventura.

¿Qué es lo más común? Que trates de satisfacer expectativas externas siguiendo y honrando las creencias que tu ego guarda celosamente para ti

y que te dan la falsa sensación de que eso es lo que eres tú y que el mundo es así como lo ha representado.

Honras la realidad-ilusión más que tu propia esencia. Ya sé que no lo haces por falta de gratitud, al menos antes de saber esto 😊, sino que lo has hecho por ignorancia. Porque cuando saliste de las tempranas nieblas de tu vida, olvidaste como todos lo hacemos.

La pregunta clave es: ¿qué vas a hacer cuando recuerdes?

Te cuento una historia personal.

Imagínate en mi lugar. Estaba viviendo en Caracas, una vida muy satisfactoria. Había conquistado mis grandes objetivos como inmigrante:

- Mi familia estaba conmigo
- Holgura económica
- Buenos amigos
- Todas las comodidades al uso: coche, un buen lugar donde vivir, distracciones, viajes frecuentes, vacaciones, y un largo etcétera.

Era una pieza clave en una corporación de Telecom estadounidense. Mi trabajo era respetado y valorado dentro y fuera de la compañía. Muchos colegas celebraban mi “suerte”, de haber conseguido ese empleo que me daba tantas posibilidades.

Todo estaba muy bien según el consenso general, según las expectativas generales de la gente cuando definen lo que es el bienestar.

Pero no era así para mí.

Yo sentía una desazón, una inquietud que me indicaba que no todo era color de rosa. Lo sentí de varias maneras: en mi cuerpo, en mi humor en mis conductas. Sensaciones que al principio eran esporádicas, pero que crecían lentamente.

En esa oportunidad, tuve la oportunidad de ignorar todo eso y apoyarme en la imagen que mi ego me daba del tipo exitoso, hecho a sí mismo, que llegó con una mano adelante y otra atrás y ahora tiene una buena vida.

Pero en lugar de eso, elegí no hacerme de la vista gorda. Escuché esas señales, esas pequeñas y no tan pequeñas alertas que me recordaban que

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

no estaba en un punto feliz de mi camino, aunque no tenía dificultades ni desafíos en lo externo.

Lo que vino después fue una ruptura con mi estatus quo, que me llevó a cambiar mi centro, mis pasos, mi camino y mi destino; de exitoso ingeniero de Telecom hacia el cultivo de la espiritualidad, el autoconocimiento, el empoderamiento y la sanación.

Fue gracias a buscar ese sentirme bien desde adentro, que me convertí en Terapeuta, Coach y Activador Estratégico Personal. Gracias a eso, pude recordar mucho de lo que solemos olvidar y hacer el giro de 180 grados que hoy me ayuda a mantener la conexión, aún en situaciones que me desafían.

Creo que mirar hacia dentro, explorarme, no ignorarme ni dejarme llevar por lo que los estándares externos, fue una decisión fundamental en mi vida.

**Cuando consigues ese espacio de sentirte bien, no sólo te beneficias tú, sino que eres alguien mejor para los demás.**

Eres mejor porque eres más tú.

Siempre puedes elegir entre sentirte bien o sentir que encajas. Para eso tienes tu libre albedrío. ¿Qué elegirás?

## 5- ¿Te sientes mal? ¡Alégrate, un nuevo cambio se avecina!

Esto es de locos, ¿cierto?

Acabo de decirte que si te sientes bien estás bien y ahora esto de que te alegres si te sientes mal. Parece que algo está fundamentalmente equivocado en todo esto, pero no es así.

Si te sientes mal contigo, si tienes la sensación de que, a pesar de todo lo que haces y de todo lo que aparenta estar bien, no te sientes bien. Es una gran noticia. Tienes un diagnóstico temprano (una primicia) de que algo se avecina.

Te acabo de contar una parte de mi historia que tal vez hubiera encajado mejor aquí, pero creo que tienes una buena idea de a qué me refiero.

Si no te sientes bien es porque algo no está bien. Punto.

Pero tienes que saber qué es lo que no está bien, para que busques formas de armonizarte y recuperar tu centro. La buena noticia es que cuando notas que te sientes mal, ya puedes empezar a buscar la clave para sentirte bien.

El primer punto a tener en cuenta es ¿quién no se siente bien?

¿Es el tío que vive en la eterna búsqueda de estar acorde con lo que se espera de él o es el tío que siente que algo no está esencialmente bien con su clamor interno?

Hay dos situaciones diferentes:

1. ¿No te sientes bien porque no te aceptan, porque no llegas a los estándares que te ponen ahí afuera, porque no puedes hacer las cosas tan bien como Fulano o porque tienes 42 años y vives en casa de tus padres?
2. ¿O no te sientes bien porque, aunque parece que todo va bien, te falta pasión en lo que haces cada día, porque no tienes una motivación fuerte para actuar, porque todos los días te parecen iguales, porque tienes un vacío dentro como si no hubiera un centro en tu corazón o porque has dejado tus mayores sueños de lado?

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Si estás en el primer caso, ya sabes que estás eligiendo el afuera, el qué dirán y el deber ser, como tu referente principal de bienestar. Necesitas, por encima de todo que otros te acepten y que el entorno dicte tu manera de ser, sentir, actuar, elegir y vivir.

Si estás en la segunda situación, es posible que tu alma esté presionando para que subas el nivel de juego; para que le busques, le encuentres y le escuches.

Sea cual sea tu “sentirte mal”, **debes aprovechar la oportunidad para buscar sentirte bien.**

Usualmente harás algún cambio de creencias o puntos de vista. Serás más o menos tolerante, según el caso. Subirás o bajarás tus límites. Harás cambios en tus hábitos, conductas y respuestas emocionales, y otras cosas que te llevarán a ese reajuste que necesitas.

A ver, no sé lo que tienes que hacer en tu caso específico, pero sé una cosa que quiero que no olvides nunca: **Para lograr algo diferente, tienes que hacer algo diferente a como lo has estado haciendo.**

Esa es la primera clave que debes seguir cuando decidas que quieres cambiar. No esperes a diseñar la acción perfecta que de un solo zarpazo abatirá todas tus penas en un instante. Eso es una pérdida de tiempo.

También lo es perseguir un súper diagnóstico de tu situación con todas las causas familiares, emocionales, astrológicas, psicológicas, planetarias, alimenticias..., ya sabes a lo que me refiero.

Estás en medio de una crisis en la que hay cosas que no funcionan y tienes que cambiar algo, una referencia, un eje de tu vida, un pequeño hábito que, aunque sea de manera tangencial, incida en tu situación.

Puedes simplemente crearte una distracción constructiva, para estar un rato fuera del círculo vicioso del malestar. Pero debes concretar alguna acción, porque si te quedas rumiando en la mente-emoción, ningún cambio será efectivo.

Para que nos entendamos mejor. Imagina que quieres calmar tu mente. Entonces empiezas a elaborar una manera de lograrlo:

- Piensas todo el tiempo en que quieres calmar tu mente

- Te dedicas durante días a buscar por Internet las mil maneras en que puedes relajar tu mente.
- Haces una tabla comparativa en Excel para registrar todos los datos relativos a las formas de calmar tu mente que has encontrado.
- Comparas esos datos con alguna técnica de estadística no paramétrica.
- Te das cuenta de que te faltan datos
- Vuelves a revisar en internet en busca de esos datos “esenciales” y así una y otra vez.

Realmente has perdido un tiempo precioso de pasar a la acción. Y en el proceso, estás trayendo mas preocupación, confusión, duda, estrés y ansiedad a tu mente-emoción.

Estás perdiendo el tiempo sin actuar, sin pisar el camino, sin pasar a la experiencia que te permite saber lo que te funciona y lo que no para tu necesidad específica.

Si en lugar de lo anterior dices: Hoy me descargo una meditación que me parezca bien y empiezo a practicar. Esa es otra historia muy diferente.

Estás iniciando una acción concreta encaminada a cambiar algo a nivel de conducta y de hábitos, en lugar de comerte las neuronas teorizando acerca de ti mismo.

A ver,

**Sentirte mal sólo tiene sentido, si te lo tomas como un punto de partida para sentirte bien.**

En consecuencia, cuando te sientas mal empieza a hacer algunas cosas de manera diferente, y verás que algo empezará a cambiar. ¿Lo pillas?

## 6- Evita correr antes de gatear

Casi siempre estamos a la búsqueda de algo que no tenemos, un deseo, un sueño, una mejora, escapar de algo, empezar o terminar algo. Son muchas las posibilidades.

Ese destino posible y deseado, nos genera una gran expectativa, tan grande que anhelamos que se realice de inmediato. Una de las acciones más comunes es buscar formas rápidas y fáciles de alcanzar nuestros objetivos. Buscamos atajos que nos acerquen con más velocidad al destino.

Como comentamos antes, el destino es el camino. Y esto no cambia, aunque tengas mucha prisa en llegar a ese punto que quieres alcanzar. A cada paso del camino vas realizando, construyendo, creando, atrayendo, la realización de tu futuro.

Y quiero que veas esto desde una nueva perspectiva. Cuando vas detrás de un sueño, es porque ese sueño no está realizado.

Si lo estuviera, no lo estarías persiguiendo, porque estaría contigo, ya sea en forma palpable, física, sensible, o bien en forma de recuerdos o memorias vividas y trascendidas.

Cuando necesitas perseguir un sueño, no es porque el sueño sea imposible, inalcanzable o porque no “te lo hayan concedido”. Lo que ocurre es que tú no tienes la capacidad, en este momento, para experimentar ese sueño.

No es posible que experimentes un destino para el que no estás preparado, con el que todavía no eres compatible.

Cada cosa requiere un cierto nivel de energía mental, emocional y física de tu parte para que puedas manifestarlo adecuadamente.

Tus creencias, tu manejo emocional y tus conductas habituales, deben estar en sintonía con tus sueños. De lo contrario, no podrás experimentarlos de manera palpable, presente y sensible. Sólo podrás soñar con ellos. Nada más.

Es por eso por lo que es tan importante no correr antes de gatear, no saltar etapas por querer ir más rápido, porque, de ninguna manera vas a

llegar. Te vas a quedar con la sensación de que hiciste todo, pero ¡oh pobre de ti!, las cosas no salieron como tu esperabas.

Es una frustración que no necesitas y puedes evitar, si no pones demasiado fuego en el grill antes de tiempo.

Hay cosas que llevan su tiempo, sus etapas, su madurez. Tiempo, etapas y madurez que, lejos de demorar la realización de tus sueños, te preparan para recibirlos con la mesa servida. Listo para disfrutarlo y sostener ese disfrute en el tiempo.

Te preparan para que la experiencia del sueño logrado no te deslumbre, no te domine, no te someta. Te evita que sucumbas al brillo del sueño y te pierdas a ti mismo en el proceso.

¿Experiencias e historias? Hay miles. El mundo del espectáculo en EE. UU. está lleno de esta clase de ejemplos.

Los llamados niños prodigio, son todo un clásico. A pesar de tener talentos excepcionales en una materia, su preparación mental y emocional pocas veces está al nivel de su éxito.

Mientras ellos podrían preferir estar jugando con otros niños, en lugar de eso están viviendo lo que para otros es el sueño de la fama, el reconocimiento y la admiración.

En su mayoría, los niños prodigio terminan con vidas promedio y empleos normales, alejados de las luces, intentando recobrar su vida y ser lo más normales y desconocidos posible.

Ellos son un caso extremo que ilustra que tomar un atajo, en su caso un atajo que les fue dado por la naturaleza; por promisorio que parezca, no siempre da buenos resultados.

Si tienes presente que el camino es el destino, cada paso, cada etapa, cada cualidad que consolides o aprendizaje que conquistes, será parte de tu destino, de tu sueño. Tendrá ese aire de conquista, progreso y celebración, que te motiva a seguir avanzando, sin necesidad de saltar etapas o brincar puentes.

Haz contacto con la experiencia. No dejes las cosas en tu cabeza, no des lo leído y estudiado por sabido.

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Hay un gran trecho entre estudiar algo e incorporarlo para la vida. Estudiar sólo te da ideas. Pueden ser muy buenas, pero no te habilita para vivir de acuerdo con esas ideas.

Estudiar y leer muchas veces lo mismo, te dará diferentes niveles de la misma idea, diferentes puntos de vista que enriquecerán esa idea intelectualmente, pero no te habilita para vivir de acuerdo con esas ideas.

Debes recorrer un camino, dar unos pasos que templen esas ideas en el campo de tus emociones, hábitos, creencias y conductas. De otro modo, sólo tienes una gran cabeza llena de puro conocimiento intelectual.

A veces tanto intelecto puede llevarte a confusión, distracción y elucubraciones sin salida, en lugar de hacerte avanzar.

No te saltes las etapas que tienes delante sólo por la ansiedad y las ganas de llegar más rápido a término.

El financiero Warren Buffet dice, y con mucha razón, que **nueve mujeres no pueden hacer un niño en un mes**. Simplemente hay cosas que no se pueden apresurar.

Hay que tener paciencia y disfrutar el camino, paso a paso, con buen ánimo.

## 7- Elige ser feliz ¡y lo serás!

¿Elige ser feliz y lo serás? Esto parece demasiado bueno para ser cierto, así que vamos a ver si conseguimos hacer que tenga sentido para ti.

De manera sencilla, podemos decir que **la felicidad es ese estado personal en el que te sientes a gusto contigo mismo**. No significa estar eufórico, porque la euforia es un estado de gran excitación que no puede sostenerse a lo largo del tiempo, sería demasiada adrenalina para cualquiera.

Tampoco es un estado contrario a la euforia, como la apatía o la tristeza. Porque no te sientes a gusto contigo en esos estados.

La felicidad es algo más de estar en un punto de equilibrio emocional en el que estás esencialmente bien con todo. Tan bien estás que no necesitas enormes picos de excitación ni las caídas de ánimo que luego tendrás que remontar. No, esa necesidad de picos es más una adicción que la búsqueda de la felicidad.

Y aquí estamos llegando cerca.

Muchas personas confunden la felicidad con experimentar picos momentáneos de placer, como una buena reunión con familia o amigos, mudarte a esa casa que has querido siempre, terminar tus estudios, reconciliarte con tu pareja, o recibir un ascenso en el trabajo.

Todo esto ciertamente te va a generar unos picos de hormonas que te darán la impresión biológica de felicidad. Bravo por ti, has logrado sentirte feliz por unos minutos u horas.

Recuerdo que Bon Jovi hablaba de la soledad de las giras. Decía que cuando entraba al escenario recibía un subidón de energía brutal, que crecía muchísimo durante el espectáculo. Pero al terminar la función volvía a su habitación con toda esa energía y no sabía qué hacer con ella.

Estaba lejos de su gente y no sabía cómo procesar todo aquello. Cuenta que en esos momentos se sentía muy solo.

Pero Bon Jovi volvía al escenario al siguiente día a buscar su siguiente dosis de adrenalina, su siguiente momento de euforia y de realización como músico.

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

El patrón fundamental de la felicidad, como intentamos vivirla, es conectarla con algo que nos llega o conseguimos fuera de nosotros:

Un cambio de estatus, algún bien o posesión material, experiencias agradables con otras personas, resultados laborales, compras, adicciones como la comida, la bebida, el cigarro, las drogas, etc.

Justo ahí es donde la afirmación: Elige se feliz y lo serás, puede resultar extraña y ajena para ti. Porque estamos habituados a vincular nuestra felicidad con eventos externos a nosotros. Necesitamos recibir, obtener, experimentar algo afuera para sentir que somos felices.

Es como si la felicidad fuera equivalente a matar el aburrimiento, o una píldora para distraerte y alejarte de ti. Pero es todo lo contrario.

La felicidad es, simplemente, ese estado personal en el que te sientes a gusto contigo mismo. Y eso, amiga y amigo, no depende de lo que ocurre fuera de ti, sino de cómo enfrentas o asimilas las experiencias y circunstancias de la vida.

Si tienes expectativas muy fuertes acerca de algo o alguien, te vas a sentir muy mal si no se cumplen. Si te pregunta si eres feliz, responderás con un No rotundo, convencido de que el destino, el mundo o la Luna en Piscis, te la han jugado.

Es posible que tengas razón, que la bendita Luna se metió en el medio y te lo arrebató todo. La pregunta es: ¿por qué eso te hace sentir infeliz?

Creo que lo pillas. Te sientes infeliz, porque has anclado y vinculado tu felicidad a que pasen ciertas cosas allá afuera. Estás diciendo que sólo puedes sentirte bien contigo, si allá afuera, donde no puedes controlar nada, donde hay millones de posibilidades y factores influyendo e interactuando al mismo tiempo; no ocurre lo que tú deseas.

No digo que no puedas intentar que las cosas pasen a tu manera. De hecho, mientras más lo practiques, de la forma adecuada, te harás mejor en ello. El asunto es que la forma adecuada no pasa por sentirte infeliz, fracasado o triste cuando las cosas no salen del modo que esperabas.

Hay cosas que están fuera de tu control, de tu albedrío, de tu esfera de acción directa. De hecho, la mayoría de las cosas lo están. De modo que, si

quieres ser feliz, si eliges ser feliz, tienes que enfocarte en lo que sí puedes manejar, controlar y transformar, que eres tú mismo.

¿Cómo?

Primero, **aplica los puntos de este libro**, en especial desear con precaución, porque en este momento cada deseo es un desafío directo a tu sensación de felicidad. Mientras más cosas necesites afuera para crearte la ilusión de ser feliz, más tardarás en conseguir la felicidad interior.

Otro punto importante es **dejar de comportarte como ese niño caprichoso que llevamos dentro**, capaz de armar un escándalo público porque quiere comerse un algodón de azúcar o un globo.

Aceptar cómo se dan las cosas es una clave para obtener la felicidad. Siempre hay algo detrás de cada experiencia que podemos atesorar si no nos cerramos a ello.

Cada resultado, cada momento, te está regalando una oportunidad de conocerte mejor, de entender mejor el mundo. Vive atentamente y con la curiosidad despierta. No dejes que el ofuscamiento del deseo te quite la posibilidad de aprender más de ti, del mundo y de tu camino.

Las cosas y las experiencias van y vienen. Siempre tienes cosas y experiencias delante, pero con frecuencia les quitas valor, no las disfrutas y anhelas lo que tienen otros. Eso puede hacerte sentir muy infeliz.

Hay una cosa más que es fundamental practicar cuando eliges ser feliz. Haz siempre lo mejor que puedas para lograr lo que quieres y luego espera y acepta el resultado, con curiosidad. Trata todo como si fuera un experimento científico, en el que todos los resultados son valiosos por la claridad que aportan.

Tu felicidad real depende de tu nivel de responsabilidad y atención con tus pensamientos, emociones y acciones y de tu grado de aceptación honesta de los resultados que el mundo te trae de vuelta. **¡Elige ser feliz y lo serás!**

## 8- Nunca olvides que esto es un juego

Esta existencia que parece tan importante, tan magnificente, tan infinita e inabarcable. Este universo y los otros, con sus incontables seres, no es otra cosa que un gran espacio de juego.

Sí, un montón de reglas, un escenario, unas fichas (tú, yo, el árbol, la piedra, etc.) con atributos y habilidades diferentes cada una... y ¡a rodar los dados!

De hecho, la ficha que está en juego, a nivel del ser humano, es nuestro ego, nuestra personalidad. El jugador detrás de la ficha es nuestra alma, que nos alienta y respalda a cada paso en que tomamos una decisión (hacemos una jugada en el plano de la vida).

El alma detrás del tablero puede darnos un espacio de posibilidades, según las elecciones que hayamos tomado como ego. Pero nada es inamovible. Nada está totalmente predestinado. Porque los juegos son siempre impredecibles. Lo único que se sabe es que en algún momento cada ficha va a salir del juego. Para todo lo demás: Lo que ocurre en las Vegas, se queda en las Vegas.

¿Por qué es relevante para el camino, reconocer que todo es un juego? Porque te permite bajarle gravedad a la vida. Te da mas libertad para explorar posibilidades nuevas, aventurarte, elegir con más libertad, tomar más riesgos, ir contra tus propios límites y apostar duro o suave según tu mano, etc.

Mirar tu propia vida como un tablero de juego en el que puedes explorar y manejar un sinnúmero de oportunidades, te da una libertad de expresión y una creatividad sin límites.

Jugar es elegir posibilidades que favorezcan tus resultados. Hacer combinaciones de estrategias y aceptar la incertidumbre. Pérdidas y derrotas son bienvenidas. Si ganas, ganas, si no ganas aprendes.

Pero sólo puedes tener la actitud correcta para aprender del juego y hacerte mejor, si lo miras como lo que es: un juego.

La emocionalidad desbordada es el enemigo numero uno del jugador, porque le impide analizar con claridad y rapidez. También porque le hace reaccionar desde el miedo, la carencia y la suerte.

En este juego que compartimos te va la vida, porque la vida es un juego. Es mejor que adquieras buenas técnicas y estrategias que te mantengan a flote y que disfrutes de un juego placentero, satisfactorio y enriquecedor.

Entonces, lo primero es que sepas que es un juego y que debes entender sus reglas para poder jugarlo lo mejor posible. Tu alma está bien con la experiencia de juego que tengas. No hay juicio. Pero es tu anhelo el tener una experiencia en la que te sientas a gusto contigo mismo. Una experiencia que te traiga felicidad.

Una experiencia feliz te acerca más a tu alma. Sin rezos, sin poses, sin visitas a santuarios o grupos de adoración. Repito esto:

**Una experiencia de juego que te traiga felicidad, tal como la definimos antes, te pone en sintonía natural con tu alma y agrega cada vez más felicidad, gozo y paz a tu vida.**

Seguro has escuchado que somos seres espirituales teniendo una experiencia terrenal. Bien, se refiere a nuestra alma, que tiene una vibración más espiritual, teniendo una experiencia terrenal con nuestros egos como fichas de tablero de juego.

Entonces para jugar con más intención, con más garra, con más atención e interés, debemos amigarnos con nuestro ego, educarle en cosas como que la confianza es más útil que la duda, el amor más que el miedo. Que esconderse y huir no son las únicas opciones cuando algo nos amenaza en el juego. Que fluir y aceptar es un millón de veces más valioso que la resistencia y la negación.

Ya sabes que todo esto es un juego y que la ficha con la que juegas es tu ego. Así que nada de despotricar acerca de tu ego, de atacarlo, o menospreciarlo. Es tu único vehículo de juego y lo único que tienes que hacer es refinarlo, perfeccionarlo. Hacerle más confiado, amoroso, atento y consciente.

Ese es tu verdadero juego: elevar el nivel de tu ego de manera que responda cada vez con más consciencia, con más altura, con una vibración más alta.

## 9- Juzga lo menos posible

Esto es un verdadero desafío, por dos razones:

Primero: la naturaleza de la mente-emoción es polar. No deja de clasificar y separar y dividir todo en partes. A esto le llaman análisis. En muchos casos, el análisis incluye establecer preferencias de todo tipo acerca de una de las partes en relación con la otra (juicios).

Imagina que tomas una naranja que un objeto único, y la cortamos a la mitad con un cuchillo. Luego te digo que elijas una de las mitades. Tal vez vaciles o tal vez respondas inmediatamente, pero en ese tiempo entre que te doy a elegir y eliges, se desarrollan un montón de comparaciones, asociaciones y cálculos en tu mente, que determinan que elijas una parte en lugar de la otra.

Aunque no sepas explicar tu selección, incluso si crees que te da lo mismo, algo en tu mente hizo la selección, basada en juicios: prefiero esta que es más grande, esta tienes la corteza más limpia, esta que se le ven menos semillas, esta que tiene más brillo, etc.

Segundo: Nuestra educación es moralista, es decir, que, desde la cuna a la tumba, estamos poseídos por las ideas del bien y del mal. Vivimos obsesionados con lo que es bueno y lo que es malo. Incluso preguntamos e indagamos si algo es bueno o malo sin que esto tenga el menor sentido.

¿La coliflor es buena o es mala? ¿Es mejor dormir boca arriba o boca abajo? ¿Es mejor tener hijos cuando somos jóvenes o en edad madura? ¿Es bueno tomar vino todos los días? ¿Es bueno tener una carrera universitaria?

Puedes escuchar muchas preguntas genéricas de este tipo, cuya respuesta es totalmente inútil, porque la idea de bueno/malo, mejor o peor no se aplica. No hay nada moral en una coliflor, ni en tener hijos antes o después o en un buen vino.

Las preguntas adecuadas serían otras: ¿Qué efectos produce la coliflor en mi caso que tengo colon irritable y menopausia? ¿Dormir boca abajo me puede ayudar a disminuir mis ronquidos sin afectar mi digestión? Y así podemos seguir.

Lo importante es hacerte preguntas específicas que tengan un sentido para ti. Y evitar esas informaciones generales genéricas que te hablan de los 5 mejores alimentos, las 10 mejores maneras de morir o las 3 mejores ciudades del mundo.

Todo es relativo en esta vida. Y los juicios ponen las cosas en un solo lado del radar, el lado bueno y el malo. Y si miras el mundo así, hay toda una mitad del mundo que nunca conocerás, ni entenderás ni disfrutarás.

No te invito al mal ni al bien. Sino todo lo contrario. Te invito a que no te cierres en banda con las experiencias y personas que no se parecen a lo que tú eres, crees, sientes y haces.

Todo el mundo tiene el mismo derecho que tú a tener su propia idea de las cosas. Cada persona, cada ficha humana de este juego esta haciendo su propio viaje, recorriendo su propio camino, de la mano de su alma pura e inmortal. Tan pura e inmortal como la tuya.

No tienes que hacer cosas que no te gustan, no tienes que aplaudir las cosas que no resuenan contigo, pero tampoco tienes que hacer juicios acerca de todo a cada paso del camino.

Cuando tuve mi periódico de sanación y espiritualidad, un cliente me encargó un anuncio y yo elegí un fondo con un tono amarillo que, para mí iba muy bien. Por alguna razón me dio luz verde sin haberlo visto, pero cuando salió el anuncio se descolocó mucho... contra el color amarillo.

No te puedo decir cuantos juicios hizo sobre el color amarillo, que si es un color horrible, que si no tiene vida (¿El color del Sol no tiene vida?), que si ese color no sirve para nada, que si esto que si lo otro.

Estaba francamente molesto con el color y yo no salía de mi asombro. Un color es un color. Si no te gusta sólo tienes que decirlo y te hago otro anuncio gratis, que fue lo que hice.

Pero le entiendo, ya que estamos acostumbrados a resaltar lo que nos gusta, despreciando o devaluando lo que no nos gusta. Eso es juicio puro y duro. Es crear antagonismo y separación, en lugar de tender puentes y aumentar la comprensión.

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Juzgar te puede dar una sensación de que eres más tu mismo, que tienes mejores ideas que otros, que eres una persona con criterio. Pero todo eso no sirve para nada.

Lo que queda de los juicios, en especial los morales, es una barrera infranqueable, una línea roja, detrás de la cual no querrás mirar jamás. Es como si miraras al mundo con un solo ojo, con medio cerebro o con medio sentido común.

Empieza a mirar allí donde tienes grandes juicios o prejuicios, y trata de entender un poco más aquello que tanto rechazas. Puedes empezar por el color amarillo, si también es lo tuyo...

Ponte en el lugar del otro, en sus zapatos, y trata de mirar el mundo desde allí, no desde tu posición. Verás que hay una perspectiva válida para que existan esas experiencias y esas personas que juzgas.

Este ejercicio tiene el riesgo de que va a mejorar tu capacidad de aceptación y tu habilidad para estar en paz con las circunstancias y personas de tu vida.

No se trata de que te conviertas en lo que no eres ni quieres ser. Sino de que te mortifiques menos y permitas de corazón, otras maneras de ver la vida diferente a las tuyas, aunque no compartas.

Con eso ya habrás dado un gran paso.

Este espacio de juego es compartido, no olvides eso. Todas las expresiones que ves están inspiradas y sostenidas por almas puras e inmortales como la tuya.

Todas tienen derecho a jugar en este gran parque de diversiones. Así que deja de hacerle "bullying" a los que no se parecen a ti. Permite que todo sea sin juzgar, porque todo existe por alguna razón que tú desconoces, al igual que tú existes por una razón que tampoco es conocida por los demás.

**Mientras menos juicios hagas, más estarás elevando el nivel de tu ego, y estarás acumulando más puntos a favor en este Juego de la Vida.**

## 10- Hazte responsable de todos tus resultados. Son tus tesoros

Cero victimismos. No trances con esto porque es una de las cosas que más bloquea las soluciones y la fluidez del camino.

Sentirte víctima es una tendencia natural del ego. Ya has escuchado esta pregunta un millón de veces:

*¿Por qué me tienes que pasar esto a mí?*

Y si te pillas haciéndotela, por favor, responde inmediatamente:

*Y ¿por qué no?*

Con esa sola respuesta en forma de pregunta, tomarás consciencia de que, como ficha del juego de la vida, cualquier cosa puede pasar. Y que lo que pasa, tiene una razón de ser, aunque la entiendas o no.

Por eso la siguiente pregunta que te harás es:

*¿Para qué me está pasando esto?*

La respuesta a esta pregunta te puede abrir una puerta a un nuevo espacio de autoconocimiento. Te llevará a plantearte posibilidades, alternativas, retos nuevos, cambios necesarios, nuevas creencias y más aceptación.

Cada caso es único, así que tómalo con calma. No desesperes si la respuesta no llega inmediatamente. Puede que unos días más tarde abrazas un árbol y tienes la respuesta. O se te caen unos huevos al suelo y ahí está, te ha llegado la clave instantáneamente.

Lo importante es que hagas la pregunta con la intención clara de recibir una respuesta. Así estarás activando el mecanismo de responsabilidad, porque estás reclamando la conexión genuina entre tu experiencia y las necesidades de transformación de tu ego.

¿Para qué me está pasando esto? ¿Qué me está diciendo esto? ¿Qué debo aprender de aquí? ¿Cómo he creado esta realidad para mí? ¿Cómo puedo cambiar mi creación? ¿Cómo puedo evitar que suceda de nuevo? ¿Cómo puedo repetirla? ¿Qué me funcionó bien en esta experiencia?

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

Son algunas de las preguntas relacionadas que te servirán para indagar, identificar, corregir y volver a actuar.

Hay algo que quiero que fijes:

El ego reconoce, pero no acepta, que la vida es un espacio de incertidumbre, un lugar inseguro y fuera de control. Asume que hay que manejar y controlar todo para que no ocurra nada que no podamos prevenir, nada que nos tome por sorpresa y active nuestros instintos y respuestas más básicos.

Pero desde el punto de vista del alma, la vida es sólo un juego, que transcurre en un espacio seguro y controlado, mientras disfruta mucho de las piruetas mentales, emocionales y conductuales, resultantes de la interacción de unas fichas con otras.

Mientras menos educado tienes el ego, sentirás más incertidumbre, menos confianza, más inseguridad. Vamos, que comprarías hasta un seguro, para estar seguro de que seguro, ese post-it de 3M no se te va a despegar de la pared durante el día.

En caso contrario, si has nutrido tu ego con nuevas ideas y le has estado educando a ver el mundo con la mirada del alma, entonces te sentirás sostenido por la fuente de todo lo que es. Por la luz, tu luz, que proviene de tu alma pura e inmortal.

Un aspecto diferencial y central en la educación de tu ego y de tu facilidad y habilidad para jugar el juego, es tomar responsabilidad por todos los resultados que obtengas.

Buenos, malos, indiferentes, mediocres, geniales... Son puras etiquetas. Al final, son el resultado de tu juego, de tus maneras de operar, de tus tácticas y estrategias de juego. Es un poco lo que tú mismo has ido creando a lo largo del camino.

Si quieres cambiar esos resultados, Primero reconoce que dependen directamente de lo que has hecho, de tus creencias, y de tus reacciones emocionales. No ha sido la suerte ni una mano peluda que te quiere estropear tus planes. Sólo has sido tú que tal vez estás intentando correr antes de gatear, o que necesitas acondicionar mejor tu energía para conseguir lo que buscas.

Segundo, aprende a mirar el camino que has recorrido para conseguir esos resultados, identifica lo que puede haber funcionado y lo que no. Plantea las correcciones más importantes o busca un cambio de rumbo si es necesario, e intenta de nuevo.

Tus resultados son tu tesoro porque te muestran lo que ha funcionado y lo que no. Es tu base personal de conocimiento acerca de ti y de cómo te relaciones con el mundo. Ni un millón de libros puede darte más información de ti que tus propias experiencias y resultados. Sólo tienes que aprender a mirarlos como lo que son: tu propia creación.

Es importante que no hagas el avestruz. No te escondas de ti mismo. No sientas pena o culpa o vergüenza por tus aciertos o desaciertos. Por duro y doloroso que parezca, es más sanador abrazar tus creaciones con aceptación, gratitud y espíritu de aprendizaje, que esconderlas como piezas imperfectas, feas, ridículas y penosas que no quieres recordar.

La responsabilidad te pone en una posición en la que dejas de estar a merced de las circunstancias y de otras personas, porque te atreves a mirar dentro de ti, a hurgar en tus limitaciones, motivaciones, creencias y actitudes.

Cree en ti. Pues en ti encontrarás todo lo que necesitas desde un espacio de responsabilidad.

No eres un títere de lo que acontece, sino que puedes navegar con autoconocimiento y estrategias cada vez más precisas y eficaces, a través de los mares del juego de la vida. Eres el Magallanes de tu destino, en un viaje desafiante y excitante, que tu alma ha diseñado especialmente para ti, porque sabe de lo que eres capaz.

Pero es algo que no ocurre solo. Tienes que estar aquí y ahora, presente y atento para que todo funcione cada vez más armoniosamente para ti.

### Resumen

Con estas notas para el camino quiero darte la bienvenida al otro lado de tu vida, si así lo eliges.

Nunca terminamos de aprender, reinventarnos, desafiar nuevos límites, y alcanzar nuevos objetivos a todo nivel. Al menos así me suena a mí una vida feliz y plena.

Yo soy muy autodidacta y curioso. Mi primera elección en la vida era siempre hacer las cosas por mi cuenta. Pero la vida me ha enseñado la importancia de los grupos, las comunidades, los Mastermind, a la hora de sostener la energía de la atención y la consciencia, y el entrenamiento continuo de la mente.

Y ese valor del apalancamiento de grupo es algo que vamos a implementar con mi equipo, para que tengas opciones de sostener tu energía y mejorar tus habilidades de navegación.

Mantén el foco en las ideas de este libro e incluye cada vez más de esto en tu día a día.

- El camino es el destino: Disfruta y asimila cada experiencia. Fluye.
- Desea con precaución: Busca más de adentro y menos afuera. Simplifica.
- Cuida el contenido de tu mente: Si tú no lo haces, alguien más la llenará a su antojo.
- Si te sientes bien, satisfecho, entonces vas bien: Escoge ¿Satisfacción afuera o adentro?
- ¿Te sientes mal? ¡Alégrate, un nuevo cambio se avecina! Apaláncate en las señales de caída para levantarte una vez más.
- Evita correr antes de gatear: Nueve madres no hacen un niño en un mes.
- Elije ser feliz ¡y lo serás!: Busca estar a gusto contigo.
- Nunca olvides que esto es un juego: Juega, arriesga y no pases con fichas.
- Juzga lo menos posible: Parece imposible, pero se aprende y te hace bien.
- Hazte responsable de todos tus resultados. Son tus tesoros: Cero victimismos, hazte cargo de todo y sigue avanzando.

*Arístides Molina (Dunas)*

Si tienes dudas o comentarios acerca de las ideas de este libro, no dudes en escribirme a través de este formulario. Para poder ayudarte mejor, te pido que me digas cuál punto del decálogo te ofrece mayor dificultad o requieres más información.

De esta manera podré priorizar la creación del contenido en función de lo que más necesitas.

## Anexo – Algunas leyes

### Leyes del Kybalion

1. Mentalismo. El Todo es mente; el universo es mental. El Todo es el conjunto totalizador. Nada hay fuera del Todo.
2. Correspondencia. Como es arriba, es abajo; como es adentro, es afuera. Afirma que este principio se manifiesta en los tres Grandes Planos: el Físico, el Mental y el Espiritual.
3. Vibración. Nada está inmóvil; todo se mueve; todo vibra.
4. Polaridad. Todo es doble, todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son medias verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse.
5. Ritmo. Todo fluye y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación.
6. Causa y efecto. Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo con la ley; la suerte o azar no es más que el nombre que se le da a la ley no reconocida; hay muchos planos de causalidad, pero nada escapa a la Ley.
7. Género. El género existe por doquier; todo tiene su principio masculino y femenino; el género se manifiesta en todos los planos. En el plano físico es la sexualidad.

### Leyes Espirituales de la India

1. La persona que llega es la persona correcta. Con este mantra se nos indica que nadie llega a nuestras vidas por casualidad, sino que cada una de las personas que pasan por nuestras vidas e interactúan con nosotros está ahí para enseñarnos algo. Cada ser que se cruza en nuestras vidas tiene un propósito. Sólo de esta forma podremos fomentar nuestro aprendizaje y avanzar en cada situación.
2. Lo que sucede es la única cosa que podría haber sucedido. Nada, absolutamente nada de lo que aparece en nuestras vidas podría haber sido de otra forma. No tiene sentido pensar “si hubiese hecho tal cosa, habría sucedido tal otra, ya que lo que pasó fue lo único

que podría haber pasado y tuvo que ser así para que aprendamos la lección y podamos avanzar. Todas y cada una de las situaciones que nos suceden son perfectas, aunque nuestra mente se resista a aceptarlo.

3. En cualquier momento que empieces, es el momento correcto. Todo empieza en el momento adecuado, ni antes ni después. Cuando estamos preparados para que algo comience en nuestras vidas, es cuándo empezará. Ni antes ni después.
4. Cuando algo termina, termina. Si algo terminó en nuestras vidas es para nuestra evolución, por lo tanto, es mejor dejarlo, seguir adelante, integrando esa experiencia.

#### 7 leyes espirituales del Éxito de Deepak Chopra

1. La Ley de Potencialidad Pura-Comenzaré mi día con esta declaración, "Hoy no juzgaré nada de lo que ocurra"; y a través del día me recordaré del no juzgar.
2. La Ley de Dar-"Hoy recibiré con agradecimiento todos los regalos que la vida tiene para ofrecermé." "A dondequiera que vaya, y a quienquiera que encuentre, le daré un regalo."
3. La Ley del "KARMA" o Causa y Efecto-Hoy seré testigo de las decisiones que tome a cada momento. Siempre que tome mis decisiones, me preguntaré dos cosas: "¿Cuáles son las consecuencias de esta decisión que estoy tomando?" y también si "¿Esta decisión traerá felicidad y satisfacción para mí y para aquéllos a los que les afecte esta decisión?"
4. La Ley del Menor Esfuerzo-"Este momento es como debe ser." Habiendo aceptado las cosas como son, tomaré responsabilidad por mi situación y por todos aquellos eventos que yo perciba como problemas. Hoy mi conciencia se mantendrá establecida en la no defensa. Renunciaré a la necesidad de defender mi punto de vista.
5. La Ley de Intención y Deseo-Haré una lista de mis deseos. Llevaré esta lista conmigo a dondequiera que vaya. Leeré esta lista antes de hacer meditación y de entrar en silencio. La leeré cuando me despierte por las mañanas. Liberaré esta lista de mis deseos y me rendiré al seno de la creación, creyendo que cuando las cosas no son como yo quisiera, hay una razón, y que el plan cósmico ha diseñado para mí más grandeza que aquélla que yo haya podido concebir."

## 10 Claves Para Avanzar Siempre

6. La Ley del Desapego-Hoy, me comprometeré a no tener apego. Me permitiré y permitiré a aquellos alrededor mío la libertad de ser como son. No impondré con rigidez mi idea de cómo deben ser las cosas. No forzaré soluciones a los problemas, para no crear más problemas. Participaré en todo con total desapego. Hoy incluiré lo incierto como uno de los ingredientes esenciales de mi experiencia... Me sentiré más seguro entre más inciertas parezcan las cosas, porque lo incierto es mi camino hacia la libertad.
7. La Ley del "Dharma" o Propósito en la Vida-Haré una lista de mis talentos únicos. Luego haré una lista de todas las cosas que me gusta hacer mientras expreso mis talentos únicos. Cuando expreso mis talentos únicos y los utilizo para servir a la humanidad, pierdo el sentido del tiempo y creo abundancia en mi vida como en la vida de los demás. A diario preguntaré: "¿Cómo puedo servir?" y "¿Cómo puedo ayudar?" La respuesta a estas preguntas me permitirá ayudar y servir a mi prójimo con amor.

Más información en:

Web: <https://aristidesmolina.com/>

Youtube: <https://www.youtube.com/aristidesmolina>

Instagram: <https://www.instagram.com/aristidesmolina.oficial/>

Facebook: <https://www.facebook.com/AristidesMolina.Oficial/>

Twitter: <https://twitter.com/aristidesonline>