

---

## Día 25 - El poder del pensamiento positivo



*«Lo que sugiero es que cada uno de nosotros nos alejemos del negativismo que empapa nuestra sociedad, y encontremos lo bueno entre aquellos con quienes nos asociamos.*

*Que hablemos más de las virtudes que de las fallas,  
que el optimismo reemplace el pesimismo, y que la fe supere nuestros miedos.*

*Cuando yo era un hombre joven y estaba pensoso a críticas, mi padre hubiera dicho:*

*- Los cínicos no contribuyen y los escépticos no crean ni logran su objetivo-»*

**Gordon B. Hinckley**

En el día 4 vimos el impacto en nuestras vidas del pensamiento negativo, y llegamos a identificar sus orígenes. Luego practicamos como alejarlos. Hoy aprenderemos a cambiar de manera radical esos pensamientos negativos y reemplazarlos por aquellos positivos y que nos llevan a crear experiencias enriquecedoras. ¡Qué emoción!

Tal como lo que comemos, sea comida chatarra o sana y su efecto en nuestro cuerpo, de esa forma nuestros pensamientos alimentan nuestra mente. Si los pensamientos son positivos, nuestras acciones y lenguaje se verán altamente potenciados y alcanzando una armonía general. Si, por el contrario, nuestros pensamientos son de baja vibración, la experiencia será contraria. Todo lo que somos hoy, la calidad de nuestro cuerpo, finanzas, salud, relaciones con nosotros mismos y con los demás, trabajo, estado anímico y las condiciones presentes de tu vida están creadas por la calidad de nuestros pensamientos y las historias que nos hemos contado. Nuestras vidas han venido tomando forma a través de los años hasta formar lo que somos hoy y lo que seremos mañana.

Nuestros pensamientos y sentimientos son producto de nuestras elecciones. Escogemos la forma en que vivimos cuando elegimos que pensar y sentir. Nuestro ambiente puede que permanezca, pero es lo que elegimos pensar lo que crea las experiencias que tenemos en cada momento. La regla de oro que tengo es que pase lo que pase, elijo permanecer positiva. Toda situación tiene solución y cuando nos disponemos positivamente, ya comenzamos con buen pie. No recuerdo exactamente cuando hice el cambio a ser 100% positiva, creo que al principio fue un cambio

gradual, hasta que conscientemente elegí ser positiva. Pero desde ese momento la vida la empecé a ver de forma diferente, más apreciativa, y aún las situaciones que no me parecen placenteras, siempre traen una buena lección con ellas. He encontrado personas que se dejan contagiar con mi entusiasmo, o que por lo contrario se sienten irritadas, pero ese es su problema, no el mío, yo no le estoy haciendo daño alguno.

He encontrado la forma de permanecer positiva aun cuando estoy rodeada de negativismo viniendo de otras personas. Hubo un momento que decreté que era alérgica a las personas negativas. Pues eso fue lo que terminé atrayendo a mi vida, así me enfoqué en ser más positiva y de esta forma comencé a atraer personas y situaciones positivas a mi vida.

Te cuento esta experiencia:

*Una tarde de un domingo, Carl y yo decidimos ir a función matiné de cine. Ese domingo yo tenía clase de Zumba en un centro deportivo en el centro de la ciudad. Como la hora de terminar la película estaba cercana al inicio de la clase, decidí llevarme la ropa para cambiarme a la salida y él me llevaría. Así hicimos. Cuando estacionamos el carro, dejé el iPod donde tengo la lista de música cargando en su carro. Cuando llegamos de regreso al carro, faltando media hora para el inicio de la clase me di cuenta que el iPod estaba completamente descargado y si regresábamos a casa a buscar el otro iPod que tengo de repuesto que no lo cargaba conmigo, no me hubiese dado tiempo de llegar a la clase. Así que decidimos irnos así y yo pensé en pedirle a algún empleado del centro que por favor me consiguiera un cargador.*

*Llegamos al centro, me cambié y así como lo había pensado, pedí ayuda. Me consiguieron el cargador. ¡Pero no funcionó! a la hora que debía comenzar la clase. Por un momento me imaginé disculpándome por no poder haber dado la clase por falta de carga en el iPod. De repente me dije —Hay una solución a esto y yo la tengo—. Enseguida vi que mi teléfono celular estaba cargado, pero allí no tenía la lista de canciones por incompatibilidad con el iTunes. Como recordaba mi lista de canciones, tomé mi teléfono celular y busqué en YouTube las canciones de mi lista y lo conecté al sistema de sonido y así terminé dando la clase. Fue una experiencia que terminó agradablemente, ya que todas las personas que atendieron a la clase me mostraron su simpatía y apoyo en todo momento, y yo aprendí a tener mi respaldo siempre conmigo.*

¿Ves cómo una situación que parece adversa puede cambiar en segundos?

Y todo depende de nosotros cuando decidimos usar esa energía a encontrar la solución en vez de encerrarnos con el problema; cambiar la forma que pensamos, sentimos y actuamos nos llevará a la solución. Pero hemos sido condicionados desde pequeños a pensar negativamente, es aprendido, así que lo podemos desaprender también. Es como restaurar el «disco duro de nuestra computadora» y borrarle los programas que no nos sirven, e instalando unos que si sirvan con una mejora al sistema operativo.

Hoy te invito a comenzar a reprogramar tu mente con una nueva forma de pensar y que conscientemente escojas lo que piensas y sientes, lo que requiere primero que reconozcas estos dos. Como estamos en control de nuestras vidas, sugiero que comencemos por permitirnos ser observadores en lugar de jugadores.

Para ayudarte con esto, te voy a mostrar una lista de las emociones comunes, de forma tal que puedas medir lo que sientes:

- Ansioso
- Preocupado
- Solitario
- Irritado
- Molesto
- Enfervorizado
- Frustrado
- Alterado
- Desilusionado
- Caído
- Melancólico
- Desanimado
- Desalentado
- Disgustado
- Deprimido
- Desesperado
- Miserable
- Indefenso
- Triunfante
- Jubiloso
- Vivaz
- Exaltado
- Encantado
- Feliz
- Alegre
- Satisfecho
- Alentado
- Jovial
- Determinado
- Fiel
- Valiente
- Esperanzado

Conociendo tus sentimientos y emociones asociados a pensamientos particulares, podrás identificar si éste es positivo o por el contrario, negativo. Voy a compartir contigo una ley que probé yo misma: no se puede ser sano, próspero, abundante, feliz y exitoso si lo que se tiene en la mente es una maleta de depresión, arrogancia, tristeza, criticismo, juicio y prejuicio, preocupaciones, sentirse superior o inferior a otros, celos, envidia; así se hace cuesta arriba la vida, y bien difícil de disfrutarla. Si por ahora no te importa sus efectos en tu vida, mejor prepárate para algo más difícil de superar.

Cuando escogemos que pensar y que sentir, abrimos las puertas a oportunidades ilimitadas frente a nosotros, que a lo mejor han estado allí por mucho

tiempo, pero estábamos muy ocupados inmersos en nuestros pensamientos negativos. Controlando lo que pensamos, nos llegamos a conocer más a nosotros mismos. La práctica de hoy permanecerá por el resto de este viaje juntos hasta que se convierta en parte de ti, de tu naturaleza.

Para comenzar voy a tomar una práctica del cuaderno de trabajo del libro «*Un curso de milagros*», de la forma de desapegarnos de las cosas y de sus efectos en nosotros; restándole importancia a las cosas que nos rodean. Por hoy le diremos a esas cosas que nos rodean, que no significan nada para nosotros mientras las encontramos en nuestro alcance: «Esa mesa no significa nada». «Esa lámpara no significa nada». «Ese carro no significa nada». Cambiando la forma que percibimos esas cosas, empezaremos el desapego a las cosas inanimadas a las que le hemos dado demasiado significado. Este no es un cambio de la noche a la mañana, pero notarás un pequeño y progresivo cambio al enfrentar situaciones difíciles hasta que las transformes en beneficios para tu vida. Desde hoy entraremos en una «Dieta Mental» de forma tal que te permitirás alojar pensamientos constructivos, positivos, optimistas, y amables. Esos pensamientos tomarán el lugar que ocupaban las críticas, los juicios a otros y a ti mismo, limitaciones, fallas, accidentes, celos, envidia, condena.

Si durante estas semanas siguientes en nuestro viaje juntos te encuentras con situaciones como las que describo a continuación:

- Te encuentras con un amigo que no has visto por años y éste empieza a usar un lenguaje negativo; en vez de prestarle atención, simplemente desconéctate ya que es tu sanidad mental la que está en juego, o cambia el giro de la conversación sin importar que se dé cuenta o no.
- Si eres testigo de una situación injusta, en vez de quejarte con indignación, no te quedes allí. Sí no puedes influenciar a que la situación cambie de forma segura, cambia la forma en que te afecta, si hay algo en lo que puedas contribuir, pues toma la iniciativa.
- Si te quejas del clima, y no te puedes mudar de lugar, empieza a disfrutarlo o buscar la forma de hacer cosas que te hagan feliz en vez de quejarte del clima y de cómo la lluvia destruyó tu día. Cuando nos damos la oportunidad de pensar diferente sin el ofuscamiento de la frustración, es cuando las soluciones comienzan a aparecer en nuestra mente creativa y mágica,

Por favor responde a las siguientes preguntas al final del día:

1. ¿Te viste hoy teniendo pensamientos negativos? Descríbelos. ¿Cómo te sentiste? ¿Por cuál otro pensamiento, esta vez, positivo lo reemplazarías? ¿De qué forma te sientes con el nuevo pensamiento reemplazante? Por favor haz este ejercicio con cada pensamiento negativo que recuerdes que tuviste hoy.



---

---

---

---

---

---

---

---

2. De la lista anterior, ¿Notaste un cambio en ti y en la forma en la que el nuevo pensamiento pudo haber cambiado el acontecimiento del día? Por favor descríbelo.



---

---

---

---

---

---

---

---

3. Desde ahora en adelante, ¿estás dispuesto a tomar el control total de lo que piensas y sientes?, si tu respuesta es sí, por favor escribe los cambios que crees empezarán a suceder en tu vida.



---

---

---

---

---

---

---

---

### Afirmación

*Hoy firmemente creo que cada experiencia en mi vida trae cosas positivas, aunque al principio no las distinga. Estoy tan agradecido por mi vida y todo lo que hay en ella.*