

AUDIOLIBRO



Cuántica Activa

WAYNE W.
DYER

TUS ZONAS ERRÓNEAS



GUÍA PARA COMBATIR
LAS CAUSAS DE
LA INFELICIDAD



y un libro



Cuántica Activa

AUDIOLIBROS

WAYNE W. DYER



TUS ZONAS ERRÓNEAS

GUÍA PARA COMBATIR LAS CAUSAS DE LA INFELICIDAD

Compendio de *Your Erroneous Zones*
de Wayne W. Dyer con autorización del autor.

Copyright© 1976 Wayne W. Dyer

Todos los derechos reservados



Cuántica Activa

AUDIOLIBROS

Tel. 01(777)3102759

Cuernavaca, Morelos, México

www.audiolibro.com.mx

E-mail : ventas@audiolibro.com.mx



Introducción

Tus zonas erróneas se concentra en una premisa esencial: todos tenemos la capacidad de elegir lo que más nos conviene. Todas las situaciones que experimentamos a lo largo de la vida son, en última instancia, resultado de las elecciones individuales. Si no nos gusta cómo vivimos ni cómo somos, siempre tenemos la posibilidad de modificar tales circunstancias a través de elecciones más eficientes y positivas.

Para lograrlo, es indispensable identificar las zonas erróneas, aquellas equivocaciones que cometemos a lo largo de nuestra existencia al momento de intentar manejar y controlar las emociones. En otros términos, las zonas erróneas se refieren a los diferentes comportamientos autodestructivos en los que todos incurrimos tarde o temprano en nuestras vidas. La repetición continuada de estas conductas se convierte pronto en un círculo vicioso que genera insatisfacción, infelicidad y un permanente sentimiento de vacío.

En *Tus zonas erróneas* se repiten constantemente dos temas centrales. El primero de ellos se refiere a la capacidad que todos tenemos para decidir sobre nuestras emociones y la manera en que percibimos nuestra realidad. En última instancia, somos responsables de nuestro ser, de lo que sentimos y vivimos. Las elecciones que tomamos día tras día definen nuestro entorno

—le dan forma— y de ese modo determinan nuestros sentimientos, ideas, hábitos y reacciones. De ahí la necesidad de tomar responsabilidad de ti mismo, dejar de culpar a los demás, así como de buscar explicaciones en el exterior. Puesto que somos la suma de nuestras propias elecciones, la felicidad o infelicidad depende igualmente de ti mismo y de las decisiones que tomes para ti en tu vida. Todos estamos en posibilidad de tener una existencia verdaderamente plena y satisfactoria, siempre y cuando tomemos conciencia de las múltiples oportunidades que se nos presentan y optemos por aquellas que nos construyan y enriquezcan internamente.

El segundo tema alude a la necesidad de concentrarnos en el presente. Desgraciadamente, la mayoría ocupamos casi todo el tiempo en recordar el pasado e imaginar lo que traerá el futuro, cuando, en realidad, el único momento en que podemos experimentar y vivir es el ahora. Cuando seamos conscientes de que lo más importante es sentir, actuar y disfrutar el hoy, habremos dado un paso esencial en la construcción de una existencia positiva. Casi todas las zonas erróneas o comportamientos autodestructivos parten de un esfuerzo por vivir en un tiempo que no es el presente.

¿Haz pensado en tu capacidad para elegir tu realización y felicidad? Mídela contestándote las siguientes preguntas:

- ¿Crees que piensas por ti mismo?
- ¿Te has liberado de la necesidad de aprobación?



- ¿Puedes aceptarte tal como eres y evitar los reproches?
- ¿Eres capaz de evitar preocuparte por el futuro?
- ¿Puedes quererte a ti mismo todo el tiempo?
- ¿Puedes dar y recibir amor?

La respuesta negativa a cualesquiera de estas preguntas indica la existencia de una zona errónea que merece trabajarse cuanto antes en aras de alcanzar la felicidad. El procedimiento para lograrlo no es ni doloroso ni complejo. En cambio, se basa sencillamente en tres principios básicos:

1. Ser responsable de ti mismo.
2. Comprometerte con tu propia vida.
3. Alimentar el deseo de conseguir todo aquello que te propongas en este momento.

A final de cuentas, todo se reduce a una pregunta: ¿quieres vivir tu vida como lo deseas, o como los demás creen que debes hacerlo? La decisión está en ti.



I. El primer amor

La primera zona errónea se refiere a la tendencia a “autorrechazarnos”: sentir que no valemos por lo que somos sino por lo que los demás opinan de nosotros. En otras palabras, la imagen que tenemos de nosotros mismos se deriva de las críticas y juicios de quienes nos rodean.

Orígenes

Aun cuando en la infancia temprana, nuestro impulso primero es de amarnos totalmente y sin condición, con los años —y debido a la educación que nos inculcan— aprendemos que ese amor es sinónimo de egoísmo. Ciertamente, nos enseñan que el niño bueno, y más tarde la persona que es buena, es aquella que coloca a los demás por encima de sí misma. No obstante, aunque al paso del tiempo las ideas con respecto a nosotros mismos se construyen a partir de lo que los adultos dicen u opinan, ello no implica que debemos cargar necesariamente con tales juicios por el resto de nuestros días. A fin de cuentas, sólo tenemos una vida. De nosotros depende transcurrir por ella como seres que se aman y respetan por lo que son, piensan y sienten, no por lo que el entorno les impone y exige. Debemos determinar nuestro propio valor sin necesidad de dar explicaciones a nadie.



El físico y el papel de la mente

La autoaceptación depende de la manera en que te concibes a ti mismo. La baja autoestima, la autodestrucción, el autorrechazo, provienen de la percepción negativa sobre lo que somos y, en este sentido, el cuerpo ocupa un puesto principal. Es indispensable mirarnos al espejo y asumir que nuestro cuerpo es una realidad y nada puede cambiar nuestro aspecto. Por supuesto, ello no significa hacer a un lado cualquier estrategia para vernos mejor —dietas, vestuario, corte de cabello— pero debemos ser conscientes de que, en lo esencial, nuestro aspecto físico será siempre el mismo y, por lo tanto, debemos aceptarlo, disfrutarlo y quererlo como es, eliminando las imposiciones sociales y culturales. En este sentido, la mente juega un papel esencial como encargada de determinar la manera en que nos percibimos. Es por ende necesario desarrollar un esquema de pensamiento positivo, ideas que te refuercen como individuo y te permitan alcanzar la verdadera autoaceptación.

Autorrechazo y rechazo a los demás

El rechazo de nosotros mismos invariablemente trae consigo el rechazo externo. La persona que no se quiere a sí misma se convierte en una pesada carga para los demás. Es sumamente egoísta e infeliz, y acostumbra utilizar a otros en un intento de que éstos le proporcionen la satisfacción de que carece. En efecto, la tendencia a autodevalorarse no hace más que refor-

zar los juicios negativos que otros han expresado con respecto a nosotros mismos y reduce las oportunidades de amarnos y amar a otros. En sentido opuesto, si te quieres y aceptas como eres, puedes convivir con los demás de manera positiva y ser más feliz. Sabes disfrutar de tu vida. No te lamentas, no eres una carga y tampoco sientes envidia, que no es otra cosa que una manera de colocarte por debajo de los demás, considerarte menos que ellos. La lástima por nosotros mismos inmoviliza e impide alcanzar la verdadera satisfacción.

Responsabilidad

Cierto es que la falta de aceptación por nosotros mismos empieza a desarrollarse muy temprano en la vida, generalmente desde la infancia, pero nada es definitivo. Si quieres mejorar, elevar la autoestima y alcanzar la verdadera felicidad, es indispensable responsabilizarte de tu propia vida: dejar de culpar a otros por lo que eres o sientes y empezar a elegir caminos más constructivos y edificantes. Sobre todo, es fundamental practicar nuevas respuestas:

- Aceptar cumplidos y gestos de afecto.
- Abrirte a recibir el amor y cariño de los demás.
- Cuidar tu aspecto físico y tu salud.
- Considerarte merecedor de algún regalo.
- Consentirte, tratarte bien.



Con la práctica alcanzamos cierta disciplina para elevar la autoestima. Todos merecemos ser felices. La felicidad es una forma de vida.



II. Tú no necesitas la aprobación de los demás

Sin duda, cualquiera disfruta del aplauso y reconocimiento externo. Pero existe una gran diferencia entre el deseo de obtener y gozar este tipo de elogios y necesitar de ellos para sentirse un ser humano valioso. La creencia de que la opinión de otros con respecto a nosotros mismos tiene más peso que la propia constituye el tema central de esta segunda zona errónea. En este caso, el objetivo principal consiste en erradicar el síndrome de búsqueda de aprobación de otros: comprender que los juicios externos son sólo eso, externos. Lo que eres depende de lo que tú (y sólo tú) piensas y percibes de ti mismo.

Fundamento y origen

La necesidad de aprobación se basa en la lección que muchos hemos escuchado a lo largo de la vida: "no confíes en ti mismo". Mientras que un niño pequeño requiere efectivamente que los adultos lo reconozcan, también es indispensable que se le refuerce la seguridad en sí mismo. Desafortunadamente, tanto en el hogar como en la escuela, la iglesia y el mismo centro de trabajo impera el mensaje contrario: "jamás te sientas seguro, no confíes en tus decisiones". Nos enseñan que si nos portamos bien, si cumplimos con lo que



otros nos exigen, entonces gozaremos de la aceptación externa y, por ende, seremos individuos valiosos. Esta obediencia ciega genera una incapacidad para elegir y pensar por uno mismo, para tomar decisiones propias y ser una persona más feliz. Paralelamente, produce infinidad de prejuicios y la costumbre a juzgar y criticar a los demás. Cuando intentas complacer a otros por encima de todo, terminas por no complacer a la persona más importante: tú mismo. Sin duda, la aprobación externa –el aplauso– estimula y anima a seguir adelante, pero es distinto disfrutar de la aceptación de los demás a sentirte inmovilizado porque no obtienes la aprobación externa que necesitas para vivir.

Conductas típicas de quienes necesitan la aprobación externa

- Cambian de postura o punto de vista en cuanto alguien los desaprueba.
- Suavizan sus comentarios para evitar el desagrado de otros.
- Se sienten deprimidos, angustiados, insultados o humillados cuando alguien expresa una opinión contraria a la suya.
- Son excesivamente amables y aduladores aunque se encuentren en desacuerdo con lo que se dice.
- Dicen cosas que no piensan para evitar que los demás los rechacen.
- Piden excusas continuamente.

Ventajas de este comportamiento autodestructivo

- Colocar la responsabilidad de los propios sentimientos en los demás.
- Eliminar toda alternativa de cambio.
- Eliminar cualquier riesgo que pudiera implicar un cambio.
- Fomentar la autocompasión y la desidia.
- Volver a la infancia y permitirse ser mimado, protegido y manipulado por otros.

¿Cómo modificar esta conducta?

- Si piensas que están tratando de manipularte y disminuir tu autoestima, dilo abiertamente y con claridad.
- Agradece los puntos de vista distintos a los tuyos; son una oportunidad para crecer y madurar.
- Ignora la desaprobación externa y las acusaciones sin fundamento.
- Acepta que la gente no siempre estará de acuerdo contigo.
- No busques siempre el respaldo de otros para actuar.
- No te arrepientas de lo que digas, confía en ti mismo.
- No te excuses ni te disculpes cuando tu opinión genere desacuerdo u oposición.

Quienes tienen una autoestima sólida, no dependen de la opinión de los demás para sentirse bien internamente. Están seguros de lo que son, conocen sus puntos



fuertes y débiles, se sienten cómodos dentro de su propia piel, no necesitan seguir las exigencias de otros y, en cambio, saben tomar sus propias decisiones, son maduros, están conscientes de que, de cuando en cuando, sufrirán la desaprobación de los demás, generalmente de quienes más los aman.

Creencias y prejuicios



III. La ruptura con el pasado

Debemos reconocer que, en muchos sentidos, vivimos a través del pasado, estamos atrapados en él. No se trata de ignorar lo que ha sucedido a lo largo de la vida, sino de comprender la necesidad de salir de esta trampa para ser más feliz. Se trata de dejar atrás todo aquello que ha dejado de funcionar en el presente, ya sean maneras de pensar, esquemas de creencias, respuestas habituales o formas de comportamiento que nos dañan.

Creencias y prejuicios

Tenemos la costumbre de colocar etiquetas a todo lo que nos rodea, incluidos nosotros mismos, y nos aferramos a tal grado a ellas que terminamos por creerlas a pie juntillas. Estas ideas y definiciones restringen la libertad individual y obstaculizan el camino para encontrar la verdadera felicidad, para elegir mejores opciones mediante las cuales sea posible mejorar la propia calidad de vida. Para ilustrar este tipo de creencias, basta mencionar algunos ejemplos:

- Soy desordenado
- Soy enfermiza
- Soy desidioso
- Soy irresponsable



- Soy tímida
- Soy tonto
- Soy inmadura

¿Por qué?

Las etiquetas que cargamos a lo largo de nuestra vida tienen dos orígenes: primero, lo que otros nos han dicho que somos y, segundo, las que nosotros mismos nos hemos colocado por elección personal. Aunque destructivas a largo plazo, las etiquetas ofrecen la posibilidad de evadir aquello que no nos gusta. En efecto, el hecho de vivir en el pasado y actuar conforme a determinadas creencias preestablecidas con respecto a nosotros mismos, nos permite evitar ciertas actividades que nos molestan e incluso pasar de largo algún defecto personal. Mediante las etiquetas, evadimos los riesgos de cambiar y eliminamos el peligro de un posible fracaso. Convencidos de que somos incapaces para actuar de uno u otro modo, cerramos los ojos a nuestra responsabilidad y, simultáneamente, cancelamos toda alternativa de crecimiento y desarrollo.

Estrategias de cambio

- Eliminar los “yo soy” cada vez que sea posible y sustituirlos por frases como “hasta ahora yo había escogido ser así”.
- Fijarte metas de conducta para comportarte de manera distinta a como lo has hecho hasta ahora.

- Cambiar y sustituir las siguientes frases:
“Yo soy ...” por “Así era”.
“No puedo evitarlo” por “Puedo cambiar si realmente lo intento”.
“Siempre he sido así” por “Voy a ser diferente”.
“Es mi naturaleza” por “Así creía yo que era mi naturaleza”.
- Escribir un diario donde anotas tus comportamientos autodestructivos. Describir no sólo los actos sino igualmente los sentimientos que aparecían cuando te comportabas de esa manera.

Las etiquetas que nos colocamos a lo largo de la existencia determinan, en muchos sentidos, nuestra forma de pensar y conducimos en la vida. De ahí la necesidad de romper con este tipo de ideas que únicamente limitan la capacidad individual. Para sentirnos más satisfechos y felices es indispensable explorar todas las capacidades y posibilidades propias sin prejuicios. En otros términos, liberarnos de tales etiquetas y descubrir lo que realmente somos y podemos llegar a alcanzar. En ello radica la libertad de opción: todos somos libres para elegir las afirmaciones y pensamientos que mejor nos convengan. La práctica, de nuevo es muy importante: nada mejor que la repetición de ideas para deshacerte de esquemas de pensamiento preestablecidos y nocivos para nosotros mismos. Elige quién eres, qué necesitas y qué deseas alcanzar.



IV. Las emociones inútiles: culpabilidad y preocupación

Dos caras de la misma moneda, la culpabilidad y la preocupación son las emociones más inútiles para el ser humano: lo inmovilizan, le impiden evolucionar e interrumpen su camino hacia una vida realmente plena. Ambas emociones constituyen las dos fuentes de angustia por excelencia en nuestra época.

Culpabilidad

A través de ella, desperdiciamos nuestro tiempo lamentándonos por sucesos que sucedieron en el pasado. Paralizados por el remordimiento, dejamos de actuar en el presente y sabotamos cualquier alternativa de vivir satisfactoriamente. Es distinto procurar aprender de los hechos pasados que culpabilizarse eternamente por ellos. En el primer caso, el esfuerzo está encaminado a sustraer lecciones importantes de vida con el fin de no repetir los errores que se hayan cometido. La culpa, en cambio, nos mantiene atados al pasado y evita que saquemos el mayor provecho del presente. Nos dificulta gozar lo que acontece en el aquí y ahora. Impide que tomemos responsabilidad por nuestra propia vida y empieces a actuar conforme a tus propias decisiones y elecciones.

Fuentes de la culpabilidad

1. La culpa residual: es aquella que subsiste a partir de la educación que se recibe durante la infancia. Muy temprano en su vida, el niño aprende a ser manipulado por los adultos y, más tarde, continuará repitiendo esas mismas reacciones.
2. La culpa autoimpuesta: se deriva de nuestro esfuerzo por vivir conforme a una serie de normas que, aunque no nos convencen del todo, sentimos que debemos cumplir al pie de la letra. Cuando esto no sucede, sobreviene la culpa.

Retribuciones

La culpa constituye uno de los mecanismos más eficaces para manipular a los demás y obtener de ellos lo que deseamos. Ya sea en familia, en la escuela, la iglesia o, posteriormente, en la oficina, el manejo de culpa es sumamente eficaz para someter a otros y lograr que se comporten como deseamos. Existen, además, otras retribuciones a la culpabilidad:

- Mediante la continua lamentación de lo que sucedió en el pasado, evadimos el momento presente y dejamos de actuar.
- La culpa permite trasladar la responsabilidad a determinadas personas o situaciones. Se anula así el compromiso con nosotros mismos y los riesgos que éste trae consigo.
- Se gana la aprobación de la gente e incluso su compasión.



- Se alimenta la creencia de que, a través del remordimiento permanente, es posible ganarse el perdón de los demás por lo sucedido.

Cómo liberarse de la culpabilidad

Cuando nos comportamos mal con otros, cometemos alguna equivocación o herimos a otros, existen dos posibilidades: aceptar esa equivocación, pedir disculpas en el momento e intentar no volver a cometer el mismo error en un futuro, o bien, quedarse con el sentimiento de culpa, resignarse a la inmovilidad que él mismo produce y terminar por creer que no valemos nada. Entre las estrategias concretas para liberarse de la culpabilidad figuran:

- Aceptar en ti mismo aquellos atributos que a otros pueden disgustar.
- Escribir un diario y describir las ocasiones en que sueles sentirte culpable.
- Reconsiderar tu propio esquema de valores: ¿cuáles acepto realmente y cuales finjo aceptar?
- Evaluar las verdaderas consecuencias de tus errores pasados.
- Identificar y evitar la manipulación que otros ejercen sobre ti mediante el manejo de culpas.

En lugar de quedarte con la culpa y repasar una y otra vez los eventos que le dieron origen, es indispensable concebirla como una oportunidad de crecimiento: ¿qué puedo aprender de lo sucedido?, ¿qué puedo hacer para que no se repita el mismo error? Mediante este tipo de

preguntas, cierras la puerta a la culpa, impides que se instale en tu interior y te maneje.

Preocupación

A diferencia de la culpa, este sentimiento se refiere a lo que podría suceder en el futuro. Irónicamente, aunque vivas preocupado por lo que sucederá, al final no podrás modificar nada. No tiene ningún sentido angustiarte por aquello que no se puede planear ni controlar de modo alguno, como tampoco lo tiene preocuparte por lo que sí puede planearse y controlarse. En este caso lo importante es actuar —planear, controlar, decidir—, es decir, ocuparte de ello.

Efectivamente, es diferente la preocupación que la preparación, misma que sucede en el presente y, sobre todo, es susceptible de disfrutarse. La preocupación inmoviliza e impide el crecimiento individual; la anticipación motiva y estimula.

Motivos de preocupación

Entre las razones que normalmente nos llevan a angustiarnos de manera irracional, sobresale la preocupación por cuestiones como:

- Hijos
- Salud
- Dinero
- Trabajo



- Situación económica
- Edad
- Enfermedades y accidentes
- Muerte

Retribuciones

- Huir de la realidad presente, con todos sus peligros y amenazas.
- Evadir el compromiso contigo mismo, así como cualquier alternativa de cambio y desarrollo.
- Ganar la aprobación y compasión externa.
- Justificar ciertos comportamientos nocivos para ti mismo: "si fumo (bebo, como) en exceso se debe a que estoy muy preocupado".

Adiós a las preocupaciones

El mejor consejo para liberarte de la angustia que produce el futuro consiste en actuar: ocuparte, seguir adelante, tomar decisiones. Igualmente es posible:

- Considerar el presente como el único momento disponible para vivir.
- Preguntarte: ¿qué intento evadir mediante mis preocupaciones?
- Reconocer lo absurdo que es preocuparse.
- Permitirte periodos cada vez más cortos para preocuparte.
- Preguntarte: ¿qué es lo peor que podría suceder y cuáles son las posibilidades reales de que ocurra?



V. Explorar lo desconocido

La quinta zona errónea se refiere a la incapacidad de vivir nuevas experiencias, a la resistencia al cambio y la búsqueda de seguridad por encima de cualquier cosa. Guiados por el miedo, muchos preferimos permanecer indefinidamente con lo que ya conocemos, aquello con lo cual nos sentimos familiarizados y que nos brinda la sensación de seguridad.

La educación que recibimos durante la infancia nos enseña a elegir la precaución sobre la curiosidad y el riesgo. Aprendemos que la experimentación suele traer consecuencias muy graves y más vale evitarla. Nos convertimos en seres rígidos, poco espontáneos y llenos de prejuicios. Al fin y al cabo, resulta más fácil quedarse con lo conocido.

Generalmente, sin embargo, buscamos la seguridad en el sitio equivocado, es decir, en cuestiones externas a nosotros. Se trate de bienes materiales o relaciones, lo cierto es que todo esto es efímero: en cualquier momento puede perderse. La única seguridad real es la interna, aquella que nos lleva a confiar ciegamente en nosotros mismos.

Síntomas del miedo a lo desconocido

Existen muchos comportamientos que acusan un profundo miedo a lo desconocido. Entre ellos:



- Comer el mismo tipo de comida durante toda la vida.
- Vestirte siempre igual.
- Negarte a escuchar opiniones diversas a las propias.
- Leer siempre los mismos periódicos y revistas.
- Ver siempre la misma clase de películas.
- Tener miedo a probar actividades nuevas.

Ventajas de la inmovilidad

La parálisis que genera el temor a lo desconocido tiene, a primera vista, ciertos beneficios. Por ejemplo:

- Evitar cualquier esfuerzo por crecer y progresar.
- Eliminar el miedo y las molestias que éste produce.
- Obtener la aprobación externa.

Explora nuevos terrenos

Para tomar todo lo que la vida nos ofrece, es necesario prepararnos, deshaciéndonos de prejuicios, creencias preestablecidas y esquemas de pensamiento adquiridos que nos impiden experimentar nuevas emociones. Es indispensable arriesgarse para existir a plenitud. Algunas técnicas para sacudirse el miedo son:

- Esforzarte por probar cosas desconocidas.
- Entablar relaciones con personas que piensen distinto a ti.
- Arriesgarte a realizar actividades ajenas a la rutina diaria.

- No permitir que las convicciones te paralicen.
- Recordar que lo opuesto al crecimiento es la monotonía.

Si estás dispuesto a probar cosas nuevas, te enriqueces a ti mismo, aumenta tus posibilidades de llevar una vida satisfactoria y más feliz. El miedo a lo desconocido es una ilusión, una expectativa, una idea que puede modificarse mediante la práctica, la toma de riesgos y la perseverancia. Abandonar la zona de confort y empezar a recorrer esferas desconocidas debe ser visto como algo necesario para existir a plenitud.



VI. La trampa de la justicia

Estamos acostumbrados a exigir que la vida sea justa y cuando esto no sucede, nos invaden sentimientos de ansiedad, frustración y enojo. La tendencia a demandar justicia no es mala ni neurótica en sí misma; sólo se convierte en una zona errónea cuando, al no obtenerla, padecemos una emoción profundamente negativa.

La sed irracional de justicia puede causar un daño en todas las áreas de la vida, ya sea en la familia, el trabajo, el círculo social o la esfera personal. Cuando exigimos que los demás se comporten con absoluta equidad frente a nosotros, en el fondo queremos que actúen según nuestros deseos. Si esto no sucede, nos invade la ira.

Comportamientos típicos de "demanda de justicia"

- Quejarte de que otros ganen más dinero por hacer el mismo trabajo que tú realizas.
- Sentirte obligado a corresponder de inmediato y en la misma medida a las atenciones y favores de los demás.
- Utilizar el argumento de la justicia para conseguir lo que deseas.
- Molestarte exageradamente por la falta de igualdad.

- Compararte continuamente con los demás, envidiar lo que otros tienen y perder de vista lo que tú sí tienes.

¿Qué obtenemos a cambio?

La demanda de justicia involucra ciertos beneficios inmediatos como:

- Sentirte superior a los demás.
- Llamar la atención y alimentar la compasión de los demás.
- Justificar cualquier conducta inmoral o ilegal con la excusa de que “es lo justo”.
- Evadir la responsabilidad sobre los propios actos.
- Manipular a los demás.
- Justificar la venganza.

Para liberarse del afán de justicia

- Elabora una lista con todo lo que resulte injusto en el mundo y pregúntate, ¿desaparecerán las desigualdades sólo porque a mí me molestan?
- Sustituye la frase “no es justo” por otras como “es una pena” o “yo preferiría”.
- Elimina las comparaciones externas.
- Comprende que la venganza es una manera de ser controlado por los demás.



VII. Acabar con el hábito de posponer

De nada sirve dejar que el tiempo transcurra indefinidamente con la esperanza de que, tarde o temprano, las cosas terminarán por suceder por sí solas. Posponer no es más que un mecanismo clásico para evitar la toma de decisiones y acciones, una manera de evadir el presente. Las tres frases típicas de quienes posponen son:

- “Quizá las cosas se solucionarán solas.”
- “Espero que las cosas vayan mejor.”
- “Deseo que se arreglen las cosas.”

Posponer significa entregarse al autoengaño, escapar de la realidad y ser cada vez más débil. En última instancia, dejar para después lo que podría hacerse ahora es una eficaz estrategia para no hacerlo jamás y, sobre todo, para justificarse.

Manifestaciones clásicas de posponer

- Utilizar el cansancio o el sueño como excusa para no hacer las cosas.
- Enfermarte para evitar la realización de actividades enojosas.
- Permanecer en un empleo monótono y con pocas posibilidades de crecimiento.

- Aferrarte a una relación conflictiva, en espera de que los problemas se resuelvan por sí solos.
- Retrasar la lucha contra adicciones como el alcoholismo, el tabaquismo o la drogadicción.
- Asumir la postura del crítico, aquel que se limita a observar y juzgar a quienes sí actúan.

Recompensas de posponer

- Evadir actividades desagradables.
- Eliminar cualquier alternativa de cambio y, con ella, los riesgos que éste suele traer consigo.
- Evitar las posibilidades de fracaso, así como la necesidad de enfrentar las carencias e inseguridades propias.
- Lograr que otros se encarguen de lo que no deseas hacer.
- Evitar el éxito y las responsabilidades que lo acompañan.

Empieza a actuar

La clave para dejar de posponer consiste en ir paso a paso, no intentar hacerlo todo de golpe sino llevar a cabo determinadas acciones día tras día sin falta, con perseverancia. Existe una serie de estrategias prácticas para lograrlo, como:

- Vive momento a momento.
- Haz algo que hayas postergado periódicamente.



- Considerarse una persona lo suficientemente valiosa e importante como para vivir llena de ansiedades y en la inmovilidad total.
- No recurras a la fatiga o las enfermedades como un escape a lo que debes hacer.
- Elimina del vocabulario palabras como “espero”, “deseo” o “tal vez”.

Para tener una existencia satisfactoria y plena es indispensable convertirse en un hacedor, abandonar la postura de quienes se limitan a desear, esperar o criticar a otros y poner manos a la obra cuanto antes.



VIII. Adiós a la ira

Todos estamos expuestos a sentir irritación, enojo o desilusión. La ira, sin embargo, es distinta. Resultado del deseo insatisfecho de que el mundo y la gente sean diferentes de lo que son, la ira inmoviliza e impide el crecimiento individual. Quienes utilizan a otros para descargar su ira mediante el abuso y la agresión, sólo logran sembrar la semilla de su propia destrucción.

La ira se aprende a lo largo de la vida y termina por convertirse en el camino que elegimos habitualmente para desahogar frustraciones, resentimientos y angustias. Su manifestación puede variar de una agresión verbal hasta la violencia física, de la ridiculización y el sarcasmo al silencio total.

Los disparadores más comunes de la ira son, entre otros:

- Embotellamientos y problemas de tránsito
- Desorden y organización
- Juegos de competencia
- La manera de comportarse de otros, con la cual no se está de acuerdo
- Sucesos mundiales fuera de nuestro control



Beneficios de la ira

- Permite manipular a otros y obtener de ellos lo que se quiere mediante un acceso de ira.
- Es una excelente excusa para justificar la pérdida de control.
- Sirve para llamar la atención de los demás.
- Justifica los fracasos y la falta de capacidad individual para enfrentarse a situaciones complejas.

Remedios para contrarrestar la ira

El punto más importante para trabajar esta zona errónea consiste en aprender a manejar y canalizar positivamente el enojo. En otras palabras, impedir que éste se convierta en ira. Entre los mecanismos más útiles para conseguirlo figuran:

- Identificar los pensamientos que aparecen en el momento mismo en que surge el enfado.
- Tratar de postergar el acceso de ira.
- No esperar demasiado de los demás.
- Amarte a ti mismo.
- Utilizar las situaciones decepcionantes como un estímulo para cambiarlas y crecer.
- Recurrir al buen humor y la risa como medio para combatir el enojo.

En última instancia, la ira funciona para evadir la responsabilidad sobre las reacciones, conducta y senti-

mientos propios. De ahí la importancia de enfrentarla y empezar a manejarla a favor de uno mismo como una alternativa más de crecimiento y desarrollo.



IX. Proclama tu independencia

Esta última zona errónea alude a la tendencia a permanecer atado al nido, es decir, resistirse a volar con alas propias y crecer de manera autónoma. Ser psicológicamente independiente significa liberarnos de las relaciones obligatorias, convertimos en lo que en realidad somos y elegir aquello que se desea individualmente.

Las relaciones que obligan se basan en la dependencia y el manejo de culpas. En cambio, las relaciones positivas fomentan el amor sin condiciones y la libertad personal.

Familia y matrimonio

La dependencia empieza a alimentarse desde la infancia, cuando los padres utilizan las culpas, la manipulación y el sometimiento para controlar y mantener atados a los hijos. Los miembros de este tipo de familias se desenvuelven en un ambiente cerrado, donde cualquier intento por romper con los esquemas prefijados se fustiga inmediatamente. En sentido opuesto, los padres que animan a la independencia procuran no aferrarse a sus hijos, respetan su intimidad y sus inclinaciones. Ambos tienen una vida propia y evitan a toda costa las manipulaciones.

La dependencia, sin embargo, no termina en el hogar familiar. Trasladar el dominio de los padres a la persona del cónyuge es un fenómeno bastante común. De nuevo surge una relación basada en la dependencia y la obligación: uno de los miembros de la pareja mantiene el poder mientras que el otro se somete a él.

Señales de alarma

Entre las conductas típicas que acusan una clara tendencia a depender de los demás (y obstaculizar, a la vez, su propia independencia), figuran:

- Sentirte incapaz o demasiado culpable para liberarte de las relaciones interdependientes.
- Sentirte obligado a cumplir con las demandas de otros.
- Tener ideas preconcebidas sobre la forma en que deberían comportarse los demás.
- Cumplir con las órdenes de otros.
- Permitir que los demás tomen decisiones por ti.

Retribuciones psicológicas

La dependencia involucra una serie de aparentes ventajas que, al cabo del tiempo, impiden el desarrollo individual. Entre ellas:

- Gozar de la protección ajena.
- Posibilidad de culpar a los demás por las circunstancias personales.



- Evitar los riesgos que conlleva cualquier oportunidad de cambio.
- Evadir la necesidad de tomar decisiones y elecciones propias.
- Cancelar cualquier sentimiento de culpa o remordimiento.

Volar con alas propias

Aunque no es fácil liberarse del yugo de la dependencia, algunas estrategias pueden ser muy eficaces para alcanzar una verdadera libertad externa e interna. Por ejemplo:

- Hablar con todas las personas con quienes se mantiene una relación dependiente y declarar abiertamente la intención de funcionar de manera autónoma.
- Buscar la independencia económica.
- Recordar que nadie es responsable de hacer feliz a los demás.
- Reconocer los intentos de manipulación y dominio de los demás y resistirse a ellos.
- Conservar para ti mismo determinados momentos de intimidad.

Para alcanzar una verdadera independencia y crecer como persona, es fundamental abandonar la idea de que la felicidad proviene de otras personas –hijos, cónyuge, padres– y comprender que dicha felicidad solamente proviene del interior de nosotros mismos.



Conclusión

A pesar de sus efectos nocivos, nuestro impulso natural nos empuja a aferrarnos a nuestras zonas erróneas. ¿Por qué? La respuesta es sencilla: hacer a un lado este tipo de comportamientos implica adentrarse en terrenos desconocidos, abandonar todo aquello que conforma nuestro esquema de vida, ya se trate de relaciones dañinas, adicciones o de una percepción negativa de nosotros mismos. Efectivamente, preferimos permanecer atados a este tipo de circunstancias nocivas antes que experimentar las consecuencias que trae consigo cualquier cambio, sin importar que tales ataduras puedan conducirnos a nuestra propia destrucción.

Cierto, cambiar es difícil. La buena noticia, sin embargo, es que cualquiera de nosotros tiene las armas y la capacidad suficiente para modificar aquello que obstaculiza nuestro crecimiento y, al final, salir triunfante. Muy pronto caeremos en la cuenta de que el fruto de nuestro esfuerzo es la propia felicidad, ni más ni menos, y, por lo tanto, habrá valido la pena.

En suma, todos estamos en posibilidad de tener una existencia verdaderamente plena y satisfactoria, siempre y cuando tomemos conciencia de las múltiples oportunidades que se nos presentan y optemos por aquellas que nos construyan y enriquezcan internamente. El camino hacia la felicidad no existe. La felicidad es el camino.



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

Deepak Chopra

Cómo escapar de la prisión del intelecto

Cómo crear abundancia

Mente sin tiempo/cuerpo sin edad

Mente y cuerpo mágico

Las siete leyes espirituales del éxito

El Ser Superior

El sendero del mago

Camino a la sanación

Amor, erotismo e intimidad

Tu peso perfecto

Cómo vencer el insomnio

Logra vencer tus adicciones

Cómo crear salud

Wayne W. Dyer

Tus zonas erróneas

Los 10 secretos para el éxito y la paz interior

Og Mandino

El vendedor más grande del mundo

El milagro más grande del mundo

Louise L.Hay

Tu puedes sanar tu vida

Caroline Myss

Anatomía del espíritu

Melody Beattie

Ya no seas codependiente

Don Miguel Ruiz

Los cuatro acuerdos

Robin S. Sharma

El Monje que vendió su Ferrari



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

I *El Primer amor* - Orígenes - El físico y el papel de la mente - Autorechazo y rechazo a los demás - Responsabilidad

II *Tú no necesitas la aprobación de los demás* - Fundamento y origen - Conductas típicas de quienes necesitan la aprobación externa - Ventajas de este comportamiento autodestructivo - ¿Cómo modificar esta conducta?

III *La ruptura con el pasado* - Creencias y prejuicios - ¿Por qué? - Estrategias de cambio

IV *Las emociones inútiles: culpabilidad y preocupación* - Culpabilidad - Fuentes de la culpabilidad - Retribuciones - Cómo liberarse de la culpabilidad - Preocupación - Motivos de preocupación - Retribuciones - Adiós a las preocupaciones

V *Explorar lo desconocido* - Síntomas del miedo a lo desconocido - Ventajas de la inmovilidad - Explora nuevos terrenos

VI *La trampa de la justicia* - Comportamientos típicos de "demanda de justicia" - ¿Qué obtenemos a cambio? - Para liberarse del afán de justicia

VII *Acabar hoy con el hábito de posponer* - Manifestaciones clásicas de posponer - Recompensas de posponer - Empieza a actuar

VIII *Adiós a la ira* - Los disparadores más comunes de la ira - Beneficios de la ira - remedios para contrarrestar la ira

IX *Proclama tu independencia* - Familia y matrimonio - Señales de alarma - Retribuciones psicológicas - Volar con las alas propias

Tel. 01(777)3102759

Cuernavaca, Morelos, México

www.audiolibro.com.mx

E-mail : ventas@audiolibro.com.mx