

## 6. LA PRÁCTICA DIARIA

Sólo toma unos pocos minutos diariamente realizar esta simple práctica que te va a permitir constantes progresos hacia manejar tus estados emocionales permitiéndote sentirte más a gusto contigo mismo y relacionarte mejor con otras personas.

La magia está en practicar por unos pocos minutos y disfrutar por seguro de un progreso constante de tus sentimientos hacia ti mismo y los demás.

Sé persistente y toma sólo unos pocos minutos diarios, por los próximos 7 días para probarlo por tu cuenta, y comenzarás a sentirte más feliz, más seguro de tus relaciones y más conectado con las personas de tu vida. Y notarás que eres más feliz en tus relaciones y que compartes esa felicidad con otros, y ahí comienza la magia, donde comienzas a irradiar una calidez que atrae a las personas hacia ti.

Los 4 elementos de la práctica diaria son:



## Generosidad

El primer elemento de la práctica diaria es realizar un acto de generosidad por un extraño, tan simple como abrir una puerta a alguien, o sonreírle a una camarera estresada o preguntarle cómo está. No importa que tan pequeño o insignificante el gesto pueda parecer, ese no es el punto del ejercicio. El punto es buscar la manera de ayudar a una persona cada día todos los días. Y hacerlo para dar, no para recibir. Sin importar si la persona que ayudes ni siquiera lo aprecie o te lo agradezca. La recompensa viene de sentirte que estás conectado con todas las personas que conoces en el día y el conocimiento que puedes ir e interactuar con cualquiera que elijas.



Cuando esto se vuelve un hábito diario te sentirás como superhéroe, siempre a la expectativa de hacer la diferencia, y también estarás sorprendido de cuantas pequeñas oportunidades aparecen cada día donde tú puedes hacer la diferencia para otra persona.

Finalmente comenzarás a ver a los extraños no como distantes, sino como personas con las cuales todavía no te relacionas, y cambiarás de ser pasivo a ser más proactivo cuando conoces a las personas.

Si ayudas a un solo extraño diariamente con un acto de generosidad, vas a ser más feliz y estar más conectado con todos. Notarás también que muchas personas desean que les sonrías, les hablen o se preocupen lo suficiente para tomarlas en cuenta.

## Gratitud

La segunda característica es una actitud de gratitud. Y específicamente la gratitud por las personas en tu vida. Tú tienes personas que se preocupan por ti, que quieren lo mejor para ti y que te aprecian.

Desafortunadamente, tendemos a concentrarnos en lo que no funciona, lo que nos hace sentir mal y lo que nos molesta de las personas que nos rodean. Para contrarrestar esta negatividad, debemos ejercitar el músculo de la gratitud y *escogeremos ser agradecidos*

*por 10 personas en nuestra vida. Simplemente pregúntate, por quién estoy*

CHARLA DIA #14: LA PRACTICA DIARIA



*agradecido en mi vida.* Y cuenta 10 personas, está bien si tienes las mismas personas en la lista cada día. Y lo que es mejor, no necesitas una justificación o un motivo para incluir a alguien. Cualquier razón es aceptable, en realidad no necesitas ningún motivo para incluir a una persona. Alguien en el trabajo te ayudó a completar un proyecto, estás agradecido por tener un hermano, tu vecino te ayudó, etc.



Esto es tan sencillo que muchas personas pueden equivocarse en el objetivo del ejercicio. Solamente cuando te tomes unos instantes cada día para nombrar 10 personas de las cuales estás agradecidas te darás cuenta de lo que esto puede hacer por ti.



### Quiérete

Este es un elemento clave de la práctica diaria. Mientras más te quieres, aceptas y aprecias, menos vas a necesitar la aprobación de los que te rodean y cuando pase vas a estar más relajado, presente y menos temeroso de compartir tus pensamiento y sentimientos. Mientras más te aprecies más brillará tu verdadero ser y tu autenticidad atraerá a las personas.

Por esta razón, *nos debemos dar amor y aprobación, y preguntarnos cada día: ¿Qué me gusta de mí?* Sigue nombrando hasta que tengas 10 respuestas y no te preocupes porque sean profundas, cualquier razón es buena para quererse. Encontrarás que al hacer esto cada día muchas razones se repiten y eso está bien, lo importante es entrenarte en que te preocupas por ti y que cada día te quieres un poco más.

Algunos de los motivos por lo que te puedes querer pueden ser, por ejemplo: por tu pelo, ojos, físico, entusiasmo, sonrisa, amistad, compromiso, actitud, etc.

Mientras te quieras más y más cada día, las personas te tratarán mejor y atraerás personas positivas y felices hacia ti.

Suena fácil y simple y funciona porque tiene un efecto multiplicador, cuando lo practicas en forma diaria.



### El perdón

El perdón es otra característica esencial, porque si no dejamos ir resentimientos e iras reprimidas, crearemos una muralla entre nosotros y los demás. Sólo

pregúntate: ¿A quién puedo perdonar hoy? Y enumera a 10 personas que eliges perdonar por tu beneficio, no él de ellos. No hay necesidad de analizar a quién o por qué perdonar, solamente selecciona a 10 personas rápidamente y nómbralos. Tu cerebro tiene toda la historia almacenada, no se necesita traer malos recuerdos del pasado, sólo es necesario los nombres.



Recuerda que perdonar es un acto egoísta, perdonas por tu propio bien y perdonar no tiene nada que ver con ayudar o dañar a alguien. Es un regalo para ti y mientras menos equipaje tengas, menos distorsión traerás al presente.

Después de practicar el perdón por unos días, te sentirás más liviano y libre por perdonar a personas que te hicieron daño en el pasado. Después podrás elegir perdonar a gente inmediatamente en el momento, por ejemplo, un cliente irritado, en vez de molestarte, silenciosamente perdonarás a esta persona. Irónicamente, tu calma te ayudará a manejar la situación para producir un mejor resultado, porque una mente calmada funciona mejor que una enojada, de manera que se pueda resolver el problema.

## Conclusión

La generosidad, gratitud, amor a uno mismo y el perdón, proveen la base para la paz contigo mismo y los demás. Unos pocos minutos diarios hacen una tremenda diferencia en tu vida, porque estos simples hábitos practicados en forma diaria transforman la manera en que vives tu día.

El reto es practicar los siguientes 7 días. Es impresionante como algo tan simple puede tener tal efecto en ti y los que te rodean.

Si continúas la práctica diaria después de unas semanas, se volverá hábito y algo normal para ti, transformando la manera en que te relacionas con las personas.

### A continuación un pequeño resumen de la práctica diaria:

1. Realizar un acto de generosidad para un extraño.
2. ¿De quién estoy agradecido? Listar 10 personas.
3. ¿Qué me gusta de mí? Listar 10 características.
4. ¿A quién puedo perdonar hoy? Listar 10 personas.



## El Reto de la Gratitude

Tu cerebro no está diseñado para hacerte feliz, está diseñado para mantenerte con vida, por lo que está buscando constantemente el peligro, Si no lo guías estará buscando constantemente lo negativo todo el día. Si estás buscando amor, prosperidad y felicidad, están lejos de lo que tu cerebro está mirando.

En lo que piensas, ocurre, hacia dónde va tu foco fluye tu atención y tu energía.

Toma el reto de la gratitud, piensa en un área de tu vida que estás teniendo algunas dificultades y en la cual quieras mejorar, por los siguientes 21 días, tomate 3 minutos al final del día y escribe algo sobre esa situación problemática que estás teniendo que aprecies que está bien y de la que estás agradecido. La situación problemática puede ser una confrontación con un compañero de trabajo, tu trabajo en general, o problemas en tu matrimonio...Cualquier cosa o persona que te frustre o te afecte negativamente. Escríbelo en un cuaderno como un diario por 21 días.

*Cuando cambias la manera en la que ves a la situación, la situación cambia.*

Apúntate a este reto, sólo leer esto y pensar no te va a ayudar, como dice Goethe "Saber no es suficiente, debemos aplicarlo". Las ideas sin implementación son inútiles, toma este reto, decláralo y comprométete a mantenerte agradecido por los siguientes 21 días.

