



Nuestros pensamientos crean en gran medida nuestras experiencias, ya que en un nivel inconsciente podemos tender a facilitar aquello que esperamos que suceda.

POR FRANCESC MIRALLES

Si tú cambias, todo cambia

Acostumbrados a seguir los cambios del mundo a través de las noticias, podemos llegar a creer que las cosas que suceden son totalmente ajenas a nosotros, y que lo único que podemos hacer es adaptarnos a las circunstancias. Si son adversas, entonces solo cabe aguardar que cambien. Esta espera de tiempos mejores obvia un hecho relevante: cada persona, con sus pensamientos y actos, tiene un notable poder para configurar su realidad.

Como reza una ley del mítico Hermes Trimegisto, “si tú cambias, todo cambia”. En nuestras manos está decidir nuestras expectativas y el tipo de relación que establecemos con el mundo, lo cual acaba definiendo en gran parte cómo será nuestra vida. En un nivel inconsciente, nuestra mente guía nuestros actos para ayudar a que aquello que creemos que sucederá pueda hacerse realidad. Por consiguiente, aquella persona que está

convencida de seducir a alguien o de realizar una venta, por poner dos ejemplos, tiene una probabilidad mucho mayor que quien tiene la expectativa opuesta.

Las creencias limitadoras

“Así es si así os parece”

WILLIAM SHAKESPEARE

Es lo que el sociólogo Robert K. Merton llamó profecía autocumplida. Nuestra conducta está condicionada por lo que prevemos que sucederá. Así, tomando uno de los ejemplos anteriores, el comercial que está seguro de poder cerrar la venta actúa con una serenidad y convicción que dan la confianza necesaria al cliente para aceptar el trato, mientras que quien se programa esperando el fracaso actuará de forma dubitativa y nerviosa, transmitiendo ese mismo mensaje al comprador, que se pondrá a la defensiva.

En su libro *¿Y tú qué crees?*, Eva Sandoval explica de este modo cómo actúa nuestra programación para el éxito o el fracaso: “Hay muchas personas que no ven satisfechos sus deseos, que viven un proyecto fallido tras otro, que, pese a hacer terapia, leer libros y asistir a seminarios, sienten que están como al principio. Llegan a pensar que tienen mala suerte, que les falta algo que otros tienen... Sin embargo, su suerte raramente cambiará a no ser que tomen conciencia de las creencias limitadoras que condicionan su vida”.

Algunas de estas creencias limitadoras, ocultas en el inconsciente pero activas, serían:

- No merezco que las cosas me vayan bien.
- Hay otras personas mucho más capacitadas que yo para esto.
- Si lo consigo, los demás me envidiarán y perderé su aprecio.

Hay innumerables mensajes de autoabandono como estos que condicionan lo que decimos y hacemos y que, por tanto, nos procuran resultados negativos. No obstante, si tomamos conciencia de ellos, tenemos la oportunidad de cambiarlos y, de este modo, dar un giro a nuestro destino.

Construir nuestras propias expectativas

“Cuando abro mis ojos al levantarme cada mañana, no me encuentro ante el mundo, sino ante infinitas posibilidades de mundos”

COLIN WILSON

Hay dos maneras básicas de abordar nuestra existencia: en clave de carencias (aquello que nos falta) o en clave de oportunidades (aquello que se nos ofrece). Según donde fi- →

jemos la mirada, estaremos facilitando que suceda una u otra clase de cosas.

Según el escritor y conferenciante Brian Tracy, “uno no obtiene en la vida lo que quiere, sino lo que espera. Nunca podemos alzarnos por encima de las expectativas que tenemos de nosotros mismos. Y la buena noticia es que podemos construir las nuestras propias. Una actitud de expectativa positiva es la marca de la personalidad superior”. Un enfoque favorable sobre los acontecimientos implica no solo confiar en uno mismo, sino también en la disposición de los demás para colaborar con nosotros y ayudarnos en nuestro camino.

Detrás de muchas experiencias de fracaso está la profecía autocumplida de que no encontraremos apoyos para lo que nos hemos propuesto o, peor aún, que el resto del mundo hará lo imposible para intentar frenarnos. Pero antes de que eso suceda, la mente inconsciente ya se encarga de dinamitar el camino hacia la consecución de nuestra meta. Así, podemos decirnos a nosotros mismos y a los demás: “¿Lo ves? Ya te decía yo que pasaría”.

Esta actitud de autoboicoteo es inconsciente, por lo que basta con darnos cuenta de que operamos a través de ella para dar la vuelta a nuestra programación. Tal como afirma Brian Tracy en su libro *El camino hacia la riqueza*, “como solamente usted puede dominar sus pensamientos, se encuentra en total control de su vida. Si desea cambiarla en el plano exterior, solamente tiene que ponerse a trabajar para cambiar su interior. Según las leyes universales de la mente, en la medida en que su mundo interior cambie, el mundo exterior también cambiará para adaptarse al primero”.

Los demás son nuestro reflejo

“Nuestro entorno, el mundo en el que vivimos y trabajamos, es un espejo de nuestras actitudes y expectativas”

EARL NIGHTINGALE

Un relato tradicional glosado por Paulo Coelho cuenta que Abel y Caín llegaron a un gran lago y se acercaron a la orilla para contemplar sus aguas.

–Aquí dentro hay alguien –comentó Abel a su hermano, sin darse cuenta de que estaba viendo su propio reflejo.

Puesto en alerta por si se trataba de alguna criatura amenazadora, Caín levantó su bastón y se asomó a las aguas. Al ver que la imagen hacía lo mismo, permaneció muy quieto esperando el golpe.

La ley de la correspondencia

Dentro del libro *El Kybalion*, atribuido al misterioso maestro Hermes Trimegisto, hay un principio que reza: “Como es arriba es abajo, y como es abajo es arriba”. Puede entenderse de muchos modos, pero algunos autores lo interpretan como la relación entre la mente (arriba) y el mundo (abajo). De acuerdo con esta ley, nuestra mente es un espejo de lo que vivimos en la realidad exterior, y no solo porque almacenemos en ella nuestras experiencias. Lo que nos sucede también depende de lo que la mente espera encontrar, como la mujer en estado que de repente empieza a ver embarazadas por todas partes. Del mismo modo, según esta ley, si cambiamos nuestro pensamiento, cambiaremos también las experiencias que viviremos.



A su lado, Abel miraba su propia imagen en el lago, que le regaló una sonrisa. Eso le provocó una carcajada, y el ser del lago hizo lo mismo.

Al alejarse de allí, cada uno de los hermanos se fue con una experiencia opuesta. Caín se decía: “¡Qué violentos son los seres que viven en el lago!”

Por su parte, Abel pensaba: “¡Qué lugar tan agradable! En el lago viven seres amables y risueños”.

Esta fábula ilustra de forma reveladora cómo nuestras relaciones con los demás están marcadas por nuestras ideas preconcebidas. La persona que ve a todo el mundo como una amenaza actúa con tal desconfianza y agresividad que provoca esas mismas actitudes por parte de los demás. En cambio, si mostramos una expectativa de bondad y colaboración, atraeremos a personas de ese mismo signo.

Crear un nuevo escenario vital

“Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo”

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Para transformar nuestra existencia en algo mucho mejor no basta con modelar solo nuestra mente, confiándolo todo a la ley de la atracción. Ese cambio fundamental no producirá frutos si no lo acompañamos de la creación de nuevas circunstancias.

Tal como explicaba Álex Rovira al analizar las claves de su primer *best seller*: “Si ahora no tenemos buena suerte, tal vez sea porque las circunstancias son las mismas de siempre. Para que aparezca la buena suerte es conveniente crear nuevas circunstancias, y lo mejor para ello es fijarse en los errores. El error es la base del cambio, y eso es importantísimo. Charles Darwin, por ejemplo, siempre llevaba una libreta encima para anotar todo aquello que no le cuadraba. Sabía que, de lo contrario, el subconsciente haría que lo olvidara. Darwin entendió que inspirándose en el error podría conseguir su objetivo. De esta libreta salieron las ideas de su libro *La evolución de las especies*”.

Además de optar por un enfoque positivo de la realidad, estando atentos a las oportunidades, si nos comunicamos y actuamos mejor, estaremos creando nuevas circunstancias que nos procurarán resultados más favorables.

Para aumentar la calidad de nuestra vida hemos de empezar cambiando el escenario de nuestros pensamientos y nuestros actos, en lugar de perder tiempo y energía señalando enemigos o tratando de cambiar a los demás ●

PARA SABER MÁS

LIBROS

‘¿Y tú qué crees?’
Eva Sandoval
(Urano)

Un manual muy directo y práctico para cambiar la propia caja de creencias y potenciar el poder personal a través de la conciencia y de una nueva mirada sobre el mundo.