

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA IMPARTIR EL MODULO DE FORMACIÓN PARA PERSONAL LABORAL EN LA EMPRESA.**

**UNIDAD DIDÁCTICA: CRECIMIENTO PERSONAL PARA UN CORRECTO RENDIMIENTO PERSONAL Y LABORAL A TRAVES DE LA EMPRESA MEDIANTE TERAPIA GRUPAL TRANSPERSONAL.**

**DURACIÓN: NUEVE SEMINARIOS DE DOS HORAS DE DURACIÓN A LA SEMANA EN GRUPOS PREFERIBLEMENTE REDUCIDOS.**

**IMPARTE: RAÚL HERNÁNDEZ AMILLANO.  
LICENCIADO EN DERECHO. TÉCNICO TERAPEUTA  
TRANSPERSONAL. PROFESOR DE YOGA  
TELEFONO: 696 597 140**

## **PROGRAMA**

### **1.- ANÁLISIS COMPETENCIAL ( OBJETIVOS ESPECIFICOS):**

**A.- CONOCER LAS CONDICIONES DE SALUD Y RIESGO DE LA PROFESIÓN Y DESARROLLAR ACTITUDES DE PREVENCIÓN, PROTECCIÓN Y MEJORA DE LA DEFENSA DE LA SALUD, LA CALIDAD Y EL ENTORNO EN QUE SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD PRODUCTIVA.**

**B.- DERECHOS Y OBLIGACIONES COMO TRABAJADORES EN LA EMPRESA. ANÁLISIS COMPETENCIAL.**

**C.- CUESTIONES DE CAPACITACION, DESARROLLO Y MOTIVACIÓN EN SU AREA LABORAL.**

**D.- INICIACIÓN, EVALUACIÓN Y CRITERIO DEL PROCESO FORMATIVO: PREMISAS NECESARIAS PARA LA CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS.**

### **2.- DESARROLLO DE HABILIDADES Y MODIFICACIÓN DE ACTITUDES;**

**A.- POTENCIALIDADES ( HABITOS Y DESTREZAS)**

**B.- SOMBRAS PERSONALES.**

**C.- REFLEJOS CONDUCTUALES EXTERIORES QUE INTERACTUAN CON MI REALIDAD PERSONAL.**

**D.- FOMENTO DEL TRABAJO INDIVIDUAL Y EN EQUIPO.**

**3.- MAPA CONCEPTUAL DE ESTRUCTURA PERSONAL Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN (OBJETIVOS DE PREPARACIÓN GENERALES);**

**A.- TRABAJO DE ANÁLISIS DE CREENCIAS (ACTIVIDADES DE INICIACIÓN):**

- FASES: PENSAMIENTO, EMOCION, CREENCIA Y ACCION; CONTEXTO SOCIOCULTURAL, PLURALIDAD Y RECURSOS DIDÁCTICOS EXISTENTES.
- PROGRAMA COGNITIVO DEL EGO, SU ESTRUCTURA Y REPROGRAMACIÓN; ANÁLISIS PERSONAL Y PROYECCIÓN EXTERIOR AL AREA DE TRABAJO.
- DETERMINISMO INCONSCIENTE Y DESARROLLO DEL ARTE DE VIVIR CONSCIENTEMENTE;
  - REESTRUCTURACION PERSONAL
  - MECANISMOS DE SEGUIMIENTO Y VALORACIÓN QUE PERMITAN POTENCIAR LOS RESULTADOS POSITIVOS Y SUBSANAR LAS DEFICIENCIAS QUE PUDIERAN OBSERVARSE.

**B.- TRABAJO PARA LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES  
( ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN);**

- **ESTADO CONSTRUCTIVO DESAPASIONAL:  
PATRONES DE RESONANCIA, PLANTEAMIENTO DE  
PROBLEMAS, FAVORECER LA INVESTIGACIÓN Y  
REFLEXION SOBRE EL PROPIO PUESTO DE  
TRABAJO.**
- **AUTOTRANSFORMACION A TRAVES DE LA POSTURA  
FÍSICA, EMOCIONAL Y MENTAL: TRABAJO  
EXPERIMENTAL DE INVESTIGACIÓN.**
- **RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y EJERCICIOS DE  
ATENCIÓN SOSTENIDA.**
- **CAMBIO DE PERCEPCIÓN: LA HERRAMIENTA  
FUNDAMENTAL DE LA TERAPIA TRANSPERSONAL ES  
LA OBSERVACIÓN (TÉCNICAS TERAPEUTICAS).**

**C.- TRABAJO PSICOLÓGICO DE CONSTRUIRSE UNA MENTE FELIZ  
( ACTIVIDADES DE REESTRUCTURACION);**

- SOMOS LO QUE PENSAMOS.
- EL CRECIMIENTO PERSONAL COMO FORMULA TRANSPERSONAL DE SANACION:
  - CRITERIOS DE AUTOEVALUACION,
  - PUESTA EN PRACTICA Y TOMA DE CONCIENCIA,
  - VOLUNTAD Y DISCIPLINA COMO PILARES FUNDAMENTALES.
- PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL) PARA CONFORMAR NUESTRA REALIDAD (PREGUNTAS CLAVES); METODOLOGÍA VIVENCIAL ADECUADA AL CENTRO DE TRABAJO Y A SU RESONANCIA PERSONAL, PREGUNTAS CLAVE Y TÉCNICAS TERAPEUTICAS DE POSITIVIZACION,
  - ¿ QUE SIENTO AHORA?
  - ¿ QUE SIGNIFICA PARA MI?
  - ¿ QUE CREO QUE PUEDO HACER?
  - ¿ DE QUE OPCIONES DISPONGO?...

**4.- MAPA CONCEPTUAL DE ORIENTACIÓN EXISTENCIAL  
( ACTIVIDADES DE ANÁLISIS TRASCENDENTAL);**

- **CRECIMIENTO PERSONAL COMO LA BRUJULA Y ESTADO PRECURSOR DEL CONOCIMIENTO DEL SER ESENCIAL.**
- **EXPANSION DE LA CONCIENCIA, ¿ QUÉ SIGNIFICA CONSCIENCIA?**
- **LAS GRANDES RESPUESTAS BROTAN DESDE UN NIVEL MAS ALLA DE LA MENTE DEDUCTIVA (EINSTEIN; "NINGUN PROBLEMA PUEDE SER RESUELTO EN EL MISMO NIVEL DE CONCIENCIA EN EL QUE SE CREO ")**
- **DESIDENTIFICACION PERSONAL Y CONCIENCIA TESTIGO.**

**5.- UN ESTADO MENTAL OPTIMO EN UN ENTORNO PERSONAL, LABORAL, SOCIAL Y CULTURAL.**

**1.- ANÁLISIS COMPETENCIAL  
(OBJETIVOS ESPECIFICOS):**

**A.- CONOCER LAS CONDICIONES DE SALUD Y RIESGO DE LA  
PROFESIÓN Y DESARROLLAR ACTITUDES DE PREVENCIÓN,  
PROTECCIÓN Y MEJORA DE LA DEFENSA DE LA SALUD, LA  
CALIDAD Y EL ENTORNO EN QUE SE DESARROLLA LA  
ACTIVIDAD PRODUCTIVA.**

Cuando hablamos de la salud, su protección, mejora y prevención vamos a hacerlo desde un punto de vista amplio e integrador en el ser humano teniendo en cuenta una dimensión más amplia que su cuerpo físico, es decir, contemplamos un cuerpo físico, un cuerpo emocional y un cuerpo mental interrelacionados íntimamente.

El cuerpo físico, su estado de salud o de enfermedad es un reflejo claro de su expresión emocional y mental. Un cuerpo físico rígido, tenso, con un ritmo cardíaco acelerado, una respiración agitada y un sistema nervioso alterado, siempre nos dará información de cómo ése cuerpo físico manifiesta un cuerpo emocional determinado, marcado por un sistema altamente vulnerable. En este sentido, se encuentra sobradamente contrastado el efecto somático que nuestro mundo emocional y mental tiene en el cuerpo físico; úlceras de estómago, dolor de garganta, bloqueos contracturales óseos, como ejemplos muy suaves de lo que se intuye nuestro cuerpo físico nos habla de nosotros mismos.

Siguiendo en este sentido, así como yo razone, argumente, realice juicios mentales a través de mi cuerpo mental, de manera similar tendrá su expresión inmediata en mi cuerpo emocional, es decir, ningún ser humano puede escapar a ese entramado natural del que formamos parte psicoemocional y físico.

Teniendo en cuenta lo anteriormente explicado y partiendo de un entorno en la empresa muy determinado, peculiar, nuestro cuerpo físico, emocional y mental estarán marcados necesariamente por una afectación y vulnerabilidad emocional, dependiendo de la manera en que el marco de circunstancias que me rodeen influye en mis diferentes cuerpos personales y cómo percibo yo esa influencia. Por tanto esta percepción nos lleva a establecer a partir de ahora mi postura física, mi postura emocional y mi postura mental.

### **B.- DERECHOS Y OBLIGACIONES COMO TRABAJADORES EN LA EMPRESA. ANÁLISIS COMPETENCIAL.**

Cuando hablamos de los derechos y obligaciones de los trabajadores como partes indispensables de un todo podemos establecer un punto de vista personalizado y excluyente con relación al cumplimiento de sus funciones según convenio laboral o crear un espíritu global que signifique una visión de conjunto en la empresa, una única misión que se materialice en un " Enunciado de misión de la empresa" que interactúe con el " Enunciado de la misión personal" del trabajador.

Los enunciados de misión son vitales para la buena organización de la empresa y altamente efectivos, para lo cual tiene que surgir de las entrañas de la organización. Todos deben participar de un modo significativo, no solo los planificadores superiores de la empresa. El sistema de creencias de la empresa que vamos a establecer estará basado en tres cosas, todo lo demás puede cambiar, pero estas tres cosas seguirán intactas: **LA DIGNIDAD DE LA PERSONA, LA EXCELENCIA Y EL SERVICIO**. Este sistema de creencias se difunde en toda la organización, proporcionando una enorme base de valores compartidos y seguridad personal para todos los que trabajen allí, destacando esta frase, siempre: **"Sin participación no hay compromiso"**.

### **C.- CUESTIONES DE CAPACITACION, DESARROLLO Y MOTIVACIONAL EN SU AREA LABORAL.**

Un modo excelente de tomar más conciencia de nuestro propio grado de implicación (proactividad) consiste en examinar en qué invertimos nuestro tiempo y nuestra energía. Cada uno de nosotros tiene una amplia gama de preocupaciones: la salud, los hijos, los problemas del trabajo, crisis económica,...Podemos separarlas de las cosas con las que no tenemos ningún compromiso mental o emocional, creando un " círculo de preocupación". Cuando revisamos las cosas que están dentro de nuestro círculo de preocupación resulta evidente que sobre algunas de ellas no tenemos ningún control real y con respecto a otras, podemos hacer algo. Así podemos identificar las preocupaciones de este último grupo circunscribiéndolas dentro de un " círculo de influencia" más pequeño.

Determinando cuál de estos dos círculos es el centro alrededor del cual gira la mayor parte de nuestro tiempo y energía, podemos descubrir mucho sobre el grado de nuestra proactividad. Establecemos la máxima que dice " no te preocupes, ocúpate". Las personas reactivas centran sus esfuerzos en el círculo de preocupación. Su foco se sitúa en los defectos de otras personas, en los problemas del medio y en las circunstancias sobre las que no tienen ningún control. De ello resultan sentimientos de culpa e impotencia, creando una energía negativa combinada con la desatención de las áreas en las que se puede hacer algo, determina que su círculo de influencia se encoja, otorgando a cosas que están en nuestro círculo de preocupación el poder de controlarnos, observando de esta manera cómo podemos hacernos conscientes de cuál es nuestra postura mental, emocional y física porque de ello dependerá nuestro estado óptimo de salud y felicidad, siendo más tarde cuando se analice el significado más eficiente de ésta última.

Por tanto, he de tomar la iniciativa, "**ocuparme activamente**" para efectuar el cambio positivo. Los problemas se contemplan bajo tres áreas posibles: control directo (que involucra nuestra propia conducta), la de control indirecto (que involucra la conducta de otras personas), o la de inexistencia de control (problemas acerca de los cuales no podemos hacer nada, como los de nuestras realidades situacionales o pasadas). El enfoque proactivo da el primer paso hacia la solución de los tres tipos de problemas dentro de nuestro círculo de influencia presente.

Los problemas de control directo se resuelven trabajando sobre nuestros hábitos, están dentro de nuestro círculo de influencia presente. Los problemas de control indirecto se resuelven cambiando nuestros métodos de influencia, en lugar de tratar de usar constantemente los antiguos métodos inefectivos para influir en los demás (confrontación, persuasión, lucha...). Es alentador comprender que al elegir nuestra respuesta a las circunstancias influimos poderosamente en nuestras circunstancias. Cuando cambiamos una parte de una fórmula química, cambiamos la naturaleza de los resultados.

Para llevar a cabo un control efectivo sobre el problema que surja hemos de ser conscientes de que percepción es la que estoy teniendo, siempre me ayudará observar mi postura mental, emocional y física, es decir; ¿cómo veo la realidad?. Cada uno de nosotros percibe la realidad a través de unos filtros que se han ido creando y reforzando a lo largo de nuestra experiencia y de nuestra historia particular.

Estos filtros se denominan paradigmas y son los que constituyen los límites de nuestra percepción. Lo que esté fuera del alcance de nuestros paradigmas será invisible para nosotros, aunque lo tengamos delante de nuestros ojos. Un ejemplo nos aclarará las cosas. En el siglo XII, un místico sufí llamado Rumi cuenta lo que ocurrió cuando llevaron un elefante a una aldea en la que jamás habían visto uno, y ni siquiera sabían lo que era. Dada la expectación despertada, al caer la noche, tres de los habitantes de la aldea, en un deseo de ganar notoriedad, se dirigieron por separado a la tienda donde tenían escondido y a oscuras al animal. El primero de ellos tocó una pata y enseguida le recordó la forma de una columna, con lo cual se alejó convencido de que un elefante era algún tipo de pequeño edificio. Otro agarró la cola y se alejó creyendo que un elefante era una extraña cuerda. El tercero se encontró con la trompa y al ver que se movía pensó que un elefante era una gran serpiente y salió corriendo de aquel lugar.

Todos salieron convencidos de que sabían perfectamente lo que era un elefante. Su falta de otras perspectivas y el sentido que su experiencia daba a lo que percibían fue la causa del error. Si se hubieran comunicado entre sí sus puntos de vista, en lugar de creerse cada uno que lo que había visto era toda la realidad existente, hubieran entendido mejor su experiencia y se habrían acercado más a la realidad.

La percepción es, como hemos visto, una creación virtual de nuestro cerebro para dar un sentido a la realidad que estamos contemplando. El resultado es una imagen global con un sentido, con un significado para nosotros. Cuando vamos por la calle y pasamos junto a otras personas, basta un simple vistazo para saber cuáles de ellas nos gustan y cuáles no, y lo curioso es que ni siquiera hemos hablado con ellas, con lo cual no podemos conocerlas.

Sin embargo, nuestros modelos sociales y nuestras experiencias previas están determinando de antemano cómo vamos a ver a las personas. Los seres humanos no solemos plantearnos que hay muchas distorsiones en nuestra forma de mirar, ya que creemos que lo que nosotros vemos es lo que es. Todos estos fenómenos ocurren de modo automático, por debajo de la conciencia, y por ello son tan difíciles de cambiar, ya que uno ni siquiera se da cuenta que están actuando.

Solemos confundir nuestros puntos de vista con la verdad y eso se transmite; la percepción va más allá de la razón. Según estudios de Albert Merhabian, de la Universidad de California (UCLA), el 93% del impacto de una comunicación va por debajo de la conciencia. El miedo nos impide salir de la zona de confort, tendemos a la seguridad de lo conocido y esa actitud nos impide realizarnos.

Para crecer hay que salir de esa zona. Es importante darnos cuenta de que la mayor parte de los actos de nuestra vida se rigen por el inconsciente. Reaccionamos según unos automatismos que hemos ido incorporando. Pensamos que la espontaneidad es un valor, pero para que haya espontaneidad primero ha de haber preparación, entrenamiento de nuestra mente, sino sólo hay automatismo; cambiar los hábitos de pensamiento y entrenar la integridad honrando su propia palabra. Cuando decimos " voy a hacer esto" y no lo hacemos alteramos físicamente nuestro cerebro. El mayor potencial es la conciencia y si nos aceptamos por lo que somos y por lo que no somos, podemos cambiar. Lo que se resiste persiste. La aceptación es el núcleo de la transformación.

Nuestro paradigma constituye realmente un mapa que he trazado. Resulta revelador darse cuenta cuando una determinada circunstancia me afecta la emoción y saca a la luz el mapa personal preconstruido (denominamos a este fenómeno sombra), invitándonos a activar el camino elegido en la postura renovada, por ello es preciso apostar por

conectar con nuestro centro, con el testigo conciencia que todo lo observa.

**D.- INICIACIÓN, EVALUACIÓN Y CRITERIO DEL PROCESO  
FORMATIVO: PREMISAS NECESARIAS PARA LA  
CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS.**

Podemos establecer que la autoconciencia es un privilegio humano para ejercer el liderazgo personal en nuestras vidas, es decir, nuestra postura personal. Por medio de la conciencia podemos entrar en contacto con leyes o principios universales, con nuestros talentos y formas de contribución particulares y con las directrices personales con las cuales podremos desarrollarlos más eficazmente. Dado que ya vivimos con muchos guiones que nos han transmitido, el proceso de escribir nuestros propios guiones es en realidad un proceso de reescritura o cambio de paradigma: de cambio de algunos de los paradigmas básicos que ya tenemos.

Cuando reconocemos los guiones inefectivos, los paradigmas incorrectos o incompletos que están en nuestro interior, podemos empezar a rescribir proactivamente (ocupación activa) nuestros guiones. Y a partir de esa reescritura, de ese cambio de paradigma, se generan cambios de conducta y actitud. Al desarrollar nuestra autoconciencia, muchos de nosotros descubrimos guiones inefectivos, hábitos profundamente enraizados y totalmente indignos de nosotros, por completo incongruentes con las cosas que verdaderamente valoramos en la vida. Una premisa fundamental es que no es obligatorio vivir siguiendo esos guiones.

Tenemos la responsabilidad de utilizar nuestra imaginación y creatividad para escribir otros nuevos, más efectivos, más congruentes con nuestros valores más profundos y con los principios correctos que dan sentido a nuestros valores.

Supongamos, por ejemplo, que soy hipersensible y reacciono irracionalmente ante la conducta de un compañero de trabajo, mi hijo o mi pareja. Supongamos que empiezan a hacer algo que me parece que es inadecuado, siento de inmediato un nudo en la boca del estómago o en el pecho. Estoy frente a una muralla que tengo que escalar y me preparo para la batalla. Mi objetivo no está en el desarrollo y la comprensión a largo plazo, sino en la conducta inmediata. Trato de ganar la batalla, no la guerra. Expongo públicamente mis municiones (ejerczo más autoridad, soy más contundente, tengo más dominio) y

grito o intimidado, amenaza o castigo. Y gano. Allí estoy, victorioso, entre los escombros de una relación rota, mientras esas otras personas se someten exteriormente e interiormente se rebelan, reprimiendo sentimientos que más tarde surgirán de modo aún peor.

Valores como la escucha, ayuda, comprensión, atención, etc., no siempre los tenemos a la vista. Estamos apresados en la densa red de nuestros guiones más íntimos. Lo que más importa está enterrado bajo capas de problemas apremiantes, preocupaciones inmediatas y conductas exteriores. Y el modo en que interactúo con los demás tiene poco que ver con mis sentimientos profundos respecto de ellos.

Como soy autocconsciente, como tengo imaginación y conciencia moral, puedo examinar mis valores más profundos, comprender que el guión con el que vivo no está en armonía con esos valores, que mi vida no es el producto de mi propio designio proactivo, sino el resultado de la primera creación que he dejado en manos de las circunstancias y de otras personas. Y puedo cambiar, puedo vivir a partir de mi imaginación y no de mi memoria. Puedo relacionarme con mi potencial ilimitado en lugar de hacerlo con mi pasado limitador. Puedo convertirme en mi propio primer creador.

Empezar con este fin en mi mente, significa enfocar mi rol como padre, madre, hijo, compañero de trabajo y mis otros roles en la vida, teniendo claro mis valores y mi orientación. Significa ser responsable de mi propia y primera creación, reescribir mis guiones de modo que los paradigmas de los que surgen mi conducta y mis actitudes sean congruentes con mis valores más profundos y estén en armonía con los principios correctos. También significa empezar cada día teniendo esos valores firmemente presentes. Entonces, cuando aparezcan los problemas, los desafíos, podré tomar mis decisiones basándome en esos valores. Puedo actuar con integridad, no viéndome obligado a reaccionar ante las circunstancias, guiado por emociones momentáneas. Puedo ser verdaderamente proactivo, verme impulsado por valores, porque mis valores ya están definidos en mi postura personal.

Para escribir un **" enunciado de la postura personal "** tenemos que empezar en el centro mismo de nuestro círculo de influencia, ese centro compuesto por nuestro paradigmas más básicos, a través de los cuales vemos el mundo. Es allí donde tomamos contacto con nuestra visión nuestros valores. Allí aplicamos nuestra capacidad de autoconciencia para examinar nuestros mapas y, si valoramos los principios correctos, asegurarnos de que esos mapas describan con

exactitud el territorio (destino), de que nuestros paradigmas se basen en principios y en la realidad.

Es allí donde usamos nuestra capacidad de autoconciencia como una brújula que nos ayuda a detectar nuestros talentos singulares y nuestras propias áreas de contribución. Allí empleamos nuestra capacidad para imaginar, con el objeto de crear mentalmente el fin que deseamos, otorgar una dirección y finalidad a nuestros inicios, y proporcionar el contenido de una constitución escrita personal.

Un mapa empresarial no puede contravenir ningún principio natural y sus valores junto con un sistema de creencias deberá perdurar abarcando nuestro personal compromiso participativo. Para crear un "enunciado de la postura organizacional" se precisa madurez de las personas que la componen y que sus vidas adquieran un significado independiente, con una participación significativa. Si no hay participación, no se comparte. Entonces se debe afrontar un problema motivacional significativo que no se puede resolver en el mismo nivel de pensamiento que lo creó.

Por ello, crear un enunciado de la misión organizacional cuesta tiempo, paciencia, participación, habilidades y empatía. Una vez más, no se trata de un remiendo rápido. Se necesita tiempo y sinceridad, principios correctos y coraje e integridad para ordenar la estructura del sistema y el estilo de organización con el modo de ver y los valores compartidos. Pero ese enunciado se basa en principios correctos y da resultado.

Un enunciado de la misión organizacional, que verdaderamente refleje el modo de ver y los valores compartidos y profundos de todos los miembros de la organización, crea una gran unidad y un enorme compromiso. Crea un marco de referencia en el corazón y la mente de las personas, con conjunto de criterios o directrices bajo cuya guía habrá de gobernarse. No necesitan que nadie los dirija, controles, critique o registre infracciones. Comparten el núcleo invariable de lo que la organización persigue.

**El sistema de creencias para una buena organización de la empresa representa tres cosas:**

- .- la dignidad de la persona,**
- .- la excelencia,**
- .- y el servicio.**

Todo lo demás cambiará, pero estas tres cosas seguirán intactas. Este sistema de creencias se debe difundir en toda la organización, proporcionando una enorme base de valores compartidos y seguridad personal para todos los que trabajan allí.

La formación personal y de organización empresarial nos conduce al preciado punto de vista del " crecimiento personal" como estado consciente de mi postura personal; mental, emocional y físico. En la medida que observe rasgos determinados de dichas posturas en relación con un fin correcto ( destino ) podremos hablar de una " conciencia de evolución". Esta conciencia de evolución constituye " crear una mente feliz a través de conductas que manifiesten arraigo de valores, llegando en último término al término yóguico de " **unión consciente con la esencia de uno mismo** " = YOGA.

## **2.- DESARROLLO DE HABILIDADES Y MODIFICACIÓN DE ACTITUDES.**

### **A.- POTENCIALIDADES**

El término "proactividad" describe a un principio básico de la naturaleza del ser humano, que en cualquier medio, es altamente efectivo. Significa que como seres humanos, somos responsables de nuestra propia vida. Nuestra conducta es una función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones. Podemos subordinar los sentimientos a los valores. Tenemos la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. Examinando la palabra "**responsabilidad**" encontramos su significado en las palabras **responder y habilidad: habilidad para elegir la respuesta**. Las personas muy proactivas reconocen esa responsabilidad. No dicen que su conducta es la consecuencia de las condiciones, el condicionamiento o las circunstancias. Su conducta es un producto de su propia elección consciente; se basa en valores y no es producto de las condiciones ni está fundada en el sentimiento.

Volviendo a la autoconciencia, descubrimos un principio fundamental de la naturaleza humana: entre el estímulo y la respuesta, el ser humano tiene la libertad interior de elegir. La libertad de elegir incluye los privilegios que nos singulariza como seres humanos. Además de la autoconciencia, tenemos imaginación ( capacidad para ejercer la creación en nuestra mente, yendo más allá de la realidad presente) y tenemos la capacidad de ejercer una postura interior ( conciencia moral) para percibir profundamente lo que es correcto o incorrecto, de los principios que gobiernan nuestra conducta, y de la medida en que

nuestros pensamientos y acciones están en armonía con dichos principios.

Si nuestra vida está en función de las circunstancias y situaciones determinadas, ello se debe a que conscientemente o no, elegimos otorgar a esas cosas el poder de controlarnos. Si nuestra elección es esa, nos volvemos " reactivos". Las personas reactivas se ven a menudo afectadas por su ambiente físico, si el tiempo es bueno se sienten bien. Si no lo es, afecta a sus actitudes y su comportamiento. Las personas proactivas llevan consigo su propio clima. El hecho de que llueva o brille el sol no supone ninguna diferencia para ellas. Su fuerza impulsiva reside en los valores, y si su valor es hacer un trabajo de buena calidad, no depende de que haga buen tiempo o no.

Las personas reactivas se ven también afectadas por el ambiente social, por el clima social. Cuando se las trata bien, se sienten bien; cuando no las tratan bien, se vuelven defensivas o autoprotectoras. Las personas reactivas construyen sus vidas emocionales en torno a la conducta de los otros, permitiendo que los defectos de las otras personas las controlen.

La capacidad para subordinar los impulsos a los valores es la esencia de la persona proactiva. Las personas reactivas se ven impulsadas por sentimientos, por las circunstancias, por las condiciones, por el ambiente. Las personas proactivas se mueven por valores: valores cuidadosamente meditados, seleccionados o internalizados.

También las personas proactivas se ven influidas por los estímulos externos, sean físicos, sociales o psicológicos. Pero su respuesta a los estímulos, consciente o inconsciente, es una elección o respuesta basada en valores.

Como observó Eleanor Roosevelt: "**nadie puede herirte sin tu consentimiento**". Y Gandhi dijo: " ellos no pueden quitarnos nuestro autorespeto si nosotros no se lo damos". Para empezar, lo que nos daña, mucho más que lo que nos sucede, es nuestro permiso, nuestro consentimiento a lo que nos sucede.

Esta es la clave en cuanto al nivel de madurez de la persona, confiando en una cada vez mayor cooperación creativa de quienes se hallan en una profunda dependencia emocional. Ser proactivo consiste en actuar, en ocuparme y no preocuparme, no en que se actúe sobre nosotros. Esto nos permite elegir nuestras respuestas a circunstancias particulares, y además nos da el poder para crear las circunstancias.

Tomar la iniciativa no implica ser agresivo, egoísta, significa reconocer nuestra responsabilidad de hacer que las cosas sucedan,

Para ello, es preciso establecer el paradigma adecuado, liderarlo con el enunciado de la postura personal e interactuar con el enunciado de la postura empresarial.

### **B.-SOMBRAS PERSONALES.**

Es preciso continuar identificando mi actitud (**mapa**) con el destino correcto, es decir, con mi lugar de (**destino**) reprogramado. Para ello, se precisa primeramente hacerse consciente de que nuestras actitudes y conductas fluyen de nuestras posturas ( paradigmas), si las utilizamos conscientemente podemos descubrir en ellas la naturaleza de nuestros mapas subyacentes.

Nuestro lenguaje es un indicador muy fiel del grado en que nos vemos como personas proactivas. El lenguaje de las personas reactivas las absuelve de responsabilidad. Así por ejemplo, puedo decir: "yo soy así, eso es todo. Estoy determinado. No puedo hacer nada al respecto. Me vuelvo loco, no soy responsable. Mi vida emocional es gobernada por algo que está fuera de mi control. No puedo hacerlo, no tengo tiempo. Si mi compañera de trabajo fuera más paciente...., la conducta de algún otro está limitando mi efectividad. Tengo que hacerlo, las circunstancias u otras personas me fuerzan a hacer lo que hago. No tengo la libertad de elegir mis propias acciones...".

Ese lenguaje deriva de un paradigma básico determinista. Y en su espíritu está transferir la responsabilidad. No soy responsable, no puedo elegir mi respuesta. Un serio problema del lenguaje reactivo es que se convierte en una profecía de autocumplimiento. Refuerza el paradigma de que estamos determinados y genera pruebas en apoyo de esa creencia. La gente se siente cada vez más impotente y privada de su autocontrol, alejada de su vida y de su destino. Culpa a fuerzas externas, a otras personas, a las circunstancias, incluso a los astros, de su propia situación.

Una vez preguntó un estudiante al profesor: "¿ me da permiso para faltar a clase? Tengo que viajar con el equipo de tenis".

\_¿ tienes que ir, o has elegido ir?, preguntó el profesor.

\_ Realmente, tengo que hacerlo\_ exclamó el alumno.

\_¿ qué ocurriría si no lo haces?

\_Me sacarían del equipo.

\_ ¿ Te gustaría eso?

- \_ Claro que no.
- \_ En otras palabras, tú eliges ir porque así te lo ordena la consecuencia de seguir en el equipo. ¿ Qué sucederá si te pierdes mi clase?
- \_ No lo sé.
- \_ Piensa, ¿ cuales crees que serían las consecuencias naturales de que faltaras a clase?
- \_ ¿ Usted no va a echarme, no es así?
- \_ Esa sería una consecuencia social. Sería artificial. Si tu no acompañas al equipo de tenis, no juegas. Eso es natural. Pero si no asistes a clase, ¿ cuál sería la consecuencia natural?
- \_ Supongo que no aprenderé.
- \_ Exacto. De modo que tienes que sopesar esa consecuencia y la otras consecuencia, y elegir. Sé que si yo estuviera en tu caso, optaría por ir con el equipo. Pero no digas nunca que tienes que hacer algo.
- \_ entonces elijo irme con el equipo\_ respondió humildemente.

Cuando nuestro cerebro da un significado a algo, nosotros lo vivimos como la absoluta realidad, sin ser conscientes de que sólo es una interpretación de la realidad. Un modo de determinar cual es la postura mental correcta consiste en distinguir los "tener" y los "ser". Así distinguimos la preocupación de la ocupación.

El círculo de la preocupación está lleno de "tener":  
 "Me sentiré contento cuando tenga casa propia, si tuviera un jefe que no fuera tan dictador, si tuviera un compañero de trabajo más amable, si tuviera una esposa más paciente, si tuviera un hijo más obediente, si ya tuviera mi título, si tuviera mi título...". El círculo de influencia está lleno de "ser":

"Puedo ser más paciente, ser sensato, ser cariñoso. El foco está en el carácter. Siempre que pensemos que el problema está " allí fuera ", este pensamiento es el problema. Otorgamos a lo que está ahí fuera el poder de controlarnos. El paradigma del cambio es entonces " de fuera hacia adentro": lo que está afuera tiene que cambiar antes que cambiemos nosotros.

El enfoque proactivo consiste en cambiar de adentro hacia afuera: ser distinto, y de esta manera provocar un cambio positivo en lo que está allí afuera: puedo ser más ingenioso, más diligente, más creativo, más cooperativo.

**C.- REFLEJOS CONDUCTUALES QUE INTERACTUAN CON MI REALIDAD PERSONAL. FOMENTO DEL TRABAJO INDIVIDUAL Y EN EQUIPO.**

Si descubrimos la sincronicidad de la vida personal con la vida de cualquier organización teniendo como fundamento una íntima relación del enunciado de la postura personal con el enunciado de la postura

empresarial concluimos que el trabajo individual y en equipo forman parte de dos destinos interrelacionados, una única misión basada en una declaración escrita de los principios y valores que van a dictar nuestra forma de pensar, de hablar y de actuar.

Recordarme esta declaración significa enfocar mi atención donde mi brújula señale y no permitir que me distraigan elementos irrelevantes tales como si me apetece o no hacerlo, si me gusta o no tal comportamiento ajeno. Si nuestra misión está escrita con palabras se convierte en la partitura de la que surge una preciosa melodía, nuestra propia vida.

El enunciado de la postura personal es un completo programa de entrenamiento personal que utiliza la tecnología más potente de la que dispone el ser humano para crear una nueva mentalidad. Esta nueva mentalidad es la que permite inventar nuevas posibilidades de abundancia para nosotros y para nuestras vidas. El lenguaje forma parte de la tecnología punta que se desarrolla en el apartado siguiente.

### **3.- EL MAPA CONCEPTUAL DE ESTRUCTURA PERSONAL Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN:**

#### **A.- TRABAJO DE ANÁLISIS DE CREENCIAS.**

El mapa conceptual del enunciado de la postura empresarial significa una implicación creacional mental y después una creación física. Todas las cosas se crean dos veces, siempre hay primero una creación mental y luego una creación física.

Si queremos tener éxito en la empresa hemos de considerar y definir con claridad lo que se está tratando de lograr, determinando cuidadosamente el producto o servicio que quiere proveer, fijándose un objetivo en el mercado y después organizar todos los elementos (financiero, de investigación, desarrollo, personal, métodos físicos...). El grado con que se empiece con un fin establecido en la postura de destino determina a menudo si se puede o no crear una empresa de éxito. Para el éxito creamos el siguiente enunciado: dignidad personal, excelencia y servicio.

Respecto al enunciado de la postura personal, si no desarrollamos autoconciencia y no nos hacemos responsables de las primeras creaciones, estamos permitiendo por omisión que otras personas y las circunstancias que están fuera del círculo de influencia den forma a gran parte de nuestra vida. Vivimos reactivamente los guiones que han puesto en nuestras manos la familia, los compañeros, las agendas de

otras personas, las presiones de las circunstancias: los guiones de años anteriores, de nuestra educación, de nuestro condicionamiento.

Esos guiones provienen de personas, no de principios. Y surgen de nuestras profundas vulnerabilidades, de nuestra más profunda dependencia respecto de los demás, y de nuestras necesidades de aceptación y amor, de pertenencia, del sentido de nuestra propia valía, de la sensación de que importamos.

Seamos o no conscientes de ella, la controlemos o no, hay una primera creación en todas las partes de nuestra vida. Somos la segunda creación de nuestro propio designio proactivo, o la segunda creación de las agendas de otras personas, de las circunstancias y de los hábitos del pasado.

Las capacidades exclusivamente humanas de la autoconciencia, la imaginación y la conciencia moral nos permiten examinar las primeras creaciones y hacernos cargo de nuestra primera creación, de escribir nuestro propio guión. Dicho de otro modo, el primer estado precursor dice: "tú eres el creador" y después surge la primera creación.

### **FASES DEL ANÁLISIS DE CREENCIAS**

Nuestro sistema de creencias se basa en una interrelación natural del cuerpo mental, el cuerpo emocional y el cuerpo físico. Nuestro guión más primario encuentra su fundamento en un complejo entramado de razón, juicios, complejos, apegos, pensamientos (cuerpo mental), unido inexorablemente a una afectación emocional-sentimental (cuerpo emocional) y a la manifestación de todo ello en el cuerpo físico.

De manera natural y siguiendo esta cadena primero conozco, después deseo y por fin actuó. A diferencia de las necesidades, los deseos están más relacionados con nuestra cultura que con nuestra naturaleza y por eso la educación juega en ellos un papel tan importante. Nuestros deseos traducen el anhelo que sentimos de experimentar una situación emocional determinada. Cuando compro por ejemplo un coche espectacular, lo hago para experimentar las sensaciones, las emociones que considero que me va a procurar. Es frecuente la compra de elementos que reflejen lujo y poder económico porque así se anticipa el vernos aceptados por un estrato social que para nosotros es relevante.

Tener deseos no se considera ni bueno ni malo, de hecho se precisan para poder actuar, pero si esos deseos no están vinculados a ciertas necesidades de nuestra naturaleza y sólo sirven para hacernos olvidar que hay necesidades que no tenemos cubiertas, es muy probable que una vez satisfechos los deseos nos quede una sensación de vacío

que de nuevo deberá ser rellenada generando y cubriendo un nuevo deseo. Aunque creamos que muchos deseos salen de nuestro interior, con frecuencia no son más que reflejos del " espejo social" en el que nos miramos.

Nos obstante, hay deseos que son efectivamente el reflejo de necesidades hondas que todos tenemos, como por ejemplo, el deseo de aprender, que nace de la necesidad misma de desarrollarnos y progresar como personas. Conocer los deseos más intensos de otras personas nos sirve para entender aquellas necesidades que a lo mejor están en ellos menos cubiertas.

Por lo tanto, en consonancia con todo lo anterior nuestro destino último y más elevado elegido será el conocimiento de la verdad (cuerpo mental) relacionado con la coherencia con la postura personal-mental, el deseo de paz interior (cuerpo emocional) relacionado con la postura emocional y la expresión de la salud física a través del cuerpo físico ( postura física). Estas palabras del filósofo alemán Goethe explican muy bien el grado de implicación que supone la coherencia de la que hablamos:

" A propósito de todas las iniciativas, hay una verdad elemental cuya ignorancia mata innumerables ideas y espléndidos planes: en el momento en el que uno se compromete de verdad, la Providencia también lo hace. Toda clase de cosas comienzan a ocurrir para ayudar a esa persona, cosas que sin su previo compromiso jamás habrían ocurrido. Todo un caudal de sucesos se pone en marcha con aquella decisión, ayudándole por medio de incidentes inesperados, encuentros insospechados y ayuda material que nadie hubiera soñado que pudieran ocurrir. Si sabes que puedes o crees que puedes, ponte en marcha. La audacia tiene genio, poder y magia. Comienza ahora, ponte en marcha".

Según William George Jordan: "en las manos de todo individuo está depositado un maravilloso poder para el bien o el mal, la silenciosa, inconsciente, invisible influencia de la vida. Ésta es simplemente la emanación constante de lo que el hombre es en realidad, no de lo que finge ser".

La internalización de principios correctos que cimientan la creación de una mente feliz y el éxito constituyen la mejor construcción de nuestro paradigma personal y del programa de nuestro ego basado en una personalidad con sentido de modelo, teoría, percepción, supuesto o marco de referencia. Esto supone el cambio de paradigma y la creación de mi postura personal. Es el modo en que vemos el mundo, como percepción, comprensión, interpretación.

La postura personal significa que se adecua a nuestros fines, y nuestro mapa, como explicación de ciertos aspectos de un territorio, es una teoría, una explicación o un modelo. Puede que queramos llegar a

cierta ciudad pero si nos han dado el mapa equivocado nos servirá de poca ayuda para llegar a nuestro destino, no sin frustración e ineffectividad.

Por ello, trabajar sobre nuestra conducta, poner interés, diligencia, esforzarnos, etc., nuestros esfuerzos sólo logran conducirnos más rápido al lugar erróneo.

Se puede igualmente trabajar sobre su actitud: pensar más positivamente acerca de lo que intenta. De este modo tampoco se llegaría al lugar correcto, pero es posible que a uno no le importe. La actitud puede ser tan positiva que uno se sienta feliz en cualquier parte.

Pero la cuestión es que nos hemos perdido. El problema fundamental no tiene nada que ver con la actitud o la conducta. Está totalmente relacionado con el hecho de que el nuestro es un plano equivocado. Si tenemos el plano equivocado de una ciudad, entonces el empeño y el esfuerzo que empleemos es importante, y cuando se encuentran obstáculos frustrantes en el camino, entonces la actitud puede determinar una diferencia real. Pero el primero y más importante requerimiento es la precisión del plano.

Todos tenemos muchos mapas en la cabeza, que pueden clasificarse en dos categorías principales: mapas del modo en que son las cosas, o realidades y mapas del modo en que deberían ser, o valores. Con esos mapas mentales interpretamos todo lo que experimentamos. Pocas veces cuestionamos su exactitud; por lo general ni siquiera tenemos conciencia de que existen. Simplemente damos por sentado que el modo en que vemos las cosas corresponde a lo que realmente son o a lo que deberían ser.

Estos supuestos dan origen a nuestras actitudes y a nuestra conducta. El modo en que vemos las cosas es la fuente del modo en que pensamos y del modo en que actuamos.

Antes de seguir adelante invito a una experiencia intelectual y emocional. Observemos este dibujo



Ahora mire la figura siguiente y describa cuidadosamente lo que ve



¿ Ves una mujer? ¿cuántos años tiene? ¿cómo es? ¿qué lleva puesto?  
¿en que roles la ves?

Es probable que describas a la mujer del segundo dibujo como una joven muy atractiva con nariz pequeña y aspecto formal. Pero, ¿y si yo te dijera que estás equivocado?, ¿qué pensarías si yo insistiera en que se trata de una mujer de 60 o 70 años triste, con una gran nariz y que no es en absoluto una modelo?

¿Quién tiene razón?. Vuelve a mirar el dibujo, ¿logras ver a la anciana?, en caso contrario persiste, ¿no identificas su gran nariz ganchuda?, ¿su chal?.

Si estuviésemos hablando frente a frente podríamos discutir el dibujo, me describirías lo que ves y yo podría hablarte por lo que veo por mi parte. Podríamos seguir comunicándonos hasta mostrarnos claramente lo que ve uno y otro.

Examina ahora esta otra figura



Vuelve a la anterior imagen. ¿Puedes ver ahora a la anciana?.Es importante que lo hagas antes de seguir leyendo.

Este ejercicio demuestra que poderoso es el efecto del condicionamiento sobre nuestras percepciones, nuestros paradigmas. Si diez segundos pueden tener semejante efecto en el modo en que vemos las cosas, ¿qué cabe decir del condicionamiento de toda una vida?

El experimento demuestra también que tales paradigmas son la fuente de nuestras actitudes y conductas. Al margen de ellos no podemos actuar con integridad. También demuestra cuán poderoso es el efecto de nuestros paradigmas sobre la manera en que interactuamos con otras personas. Todos tendemos a pensar que vemos las cosas como son, que somos objetivos, pero no es así. Vemos el mundo no como es, sino como somos nosotros o como se nos ha condicionado para que lo veamos.

La ética del carácter se basa en la idea fundamental de que hay principios que gobiernan la efectividad humana, leyes naturales de la dimensión humana que son tan reales, tan constantes y que indiscutiblemente están tan "allí" como las leyes de la gravitación universal en la dimensión física.

Si bien los individuos pueden considerar sus propias vidas e interacciones como paradigmas o mapas emergentes de sus experiencias y condicionamiento, esos mapas no son el territorio. Son una "realidad subjetiva", sólo un intento de describir el territorio.

La realidad objetiva, o el territorio en sí, está compuesto por principios que gobiernan el desarrollo y la felicidad humanos: leyes naturales entrelazada en la trama de todas las sociedades civilizadas a lo largo de la historia, y que incluyen las raíces de toda familia e institución que haya perdurado y prosperado. El grado de certeza con que nuestros mapas mentales describen el territorio no altera su existencia. Esos principios no corresponden a ninguna religión o doctrina en particular, son también parte de las filosofías sociales duraderas y de los sistemas éticos. Son evidentes por sí mismos y pueden ser comprobados por cualquier persona, forman parte de la condición, conciencia y moral humanas.

Me refiero por ejemplo al principio de la **rectitud**, a partir del cual se desarrolla todo nuestro concepto de la equidad y la justicia. La rectitud puede definirse y lograrse de maneras muy diferentes, pero la conciencia que se tiene de ella es casi universal.

Entre otros ejemplos se cuentan la **integridad** y la **honestidad**. Estan crean los cimientos de la confianza, que es esencial para la cooperación y el desarrollo personal e interpersonal a largo plazo. Otro principio es la **dignidad humana**, contándose implícita a ella los **derechos a la vida, a la libertad y a la búsqueda de la felicidad**.

Otro principio es el **servicio** o la idea de contribuir. Otro es la **calidad o excelencia**.

Está también el **principio del potencial**, la idea de que tenemos una capacidad de que podemos crecer y desarrollarnos, liberando cada vez más potencial, desarrollando cada vez más talentos. Muy relacionado con el potencial está el **principio del crecimiento**, el proceso de liberar potencial y desarrollar talentos, con la necesidad correlativa de principios tales como la **paciencia, la educación y el estímulo**.

Los principios no son prácticas. Una práctica es una actividad o acción específica. Una práctica que da resultado en cierta circunstancia no necesariamente lo dará en otra, como pueden atestiguarlo los padres que han intentado educar a un segundo hijo exactamente como el primero.

Mientras que las prácticas son específicas de las situaciones, los principios son verdades profundas, fundamentales, de aplicación universal. Se aplican a los individuos, las familias, los matrimonios, a las organizaciones empresariales de todo tipo.

Cuando esas verdades se internalizan como hábitos, otorgan el poder de crear una amplia variedad de prácticas para abordar diferentes situaciones.

Los principios no son valores. Una pandilla de ladrones puede tener valores, pero violan los principios fundamentales de los que estamos hablando. Los principios son el territorio. Los valores son mapas. Cuando valoramos los principios correctos, tenemos la verdad, un conocimiento de las cosas tal como son.

Los principios son directrices para la conducta humana con valor duradero, permanente. Son fundamentales, son esencialmente indiscutibles, porque son evidentes por sí mismos y reflejan la naturaleza del universo; uno de ellos nos dice que el universo es un lugar de posibilidades ilimitadas y no un lugar lleno de escasez. Si mi cultura genera el valor de compartir porque la naturaleza del universo me dice que hay para todos y mucho, entonces el valor de mi cultura está en línea con el principio de la naturaleza. Si por el contrario, el valor de mi cultura es que si yo quiero algo, el vecino no lo puede tener, entonces se generará en mundo de escasez, no porque el universo sea escaso, sino porque el universo me dará más o menos, en función de mi mentalidad.

Pensar que el universo es un lugar abundante y no un lugar escaso hace que sea mucho más fácil y valioso cooperar que competir, y ayudarse que atacarse, porque, al fin y a cabo, son nuestros pensamientos los que en gran medida han creado y crean continuamente nuestro mundo. En relación con este principio universal existe una ley natural de acción y reacción, estableciendo una relación conexas entre todos los acontecimientos y en función a mi conducta de forma natural se irá desarrollando todo a mi alrededor.

Para captar rápidamente su naturaleza evidente basta con considerar el absurdo de tratar de vivir una vida efectiva basada en sus opuestos, considerando que la mala fe, el engaño, la bajeza, la inutilidad, la mediocridad o la degeneración sean una base sólida para la felicidad o el éxito duraderos. Aunque se puede discutir el modo en que estos principios se definen, manifiestan o logran, parece haber una conciencia innata de su existencia.

Cuanto más estrechamente nuestros mapas o paradigmas concuerden con estos principios o leyes naturales, más exactos y funcionales serán. Los mapas correctos influyen en gran medida en nuestra efectividad personal e interpersonal, mucho más que cualquier cantidad de esfuerzo consumido en cambiar nuestras actitudes y conductas.

Una de las causas principales del desánimo en la empresa es la incoherencia entre los valores que se predicán y lo que en realidad reflejan las conductas. Cuando se dice que un valor nos guía, resulta demoledor que nuestra conducta exprese lo contrario. Cuando los valores que decimos tener no están reflejados en nuestra conducta, los demás no nos ven como personas de fiar, aunque nuestra intención pueda ser excelente. Esta inconsistencia es muy frecuente porque los valores que decimos tener son, muchas veces, los que creemos que tenemos o los que nos gustaría tener, mientras que los valores que se expresan en nuestra conducta reflejan nuestra mentalidad inconsciente, los hábitos de pensamiento que hemos incorporado.

Si se da un curso a un grupo de empleados de una empresa y les hablo de la importancia de ser creativo, de salirse de las normas establecidas, de arriesgarse y de buscar nuevas alternativas, y en cuanto alguien prueba algo nuevo y comete un error le amonesto duramente, será mi conducta y no mis palabras la que refleje cómo pienso en realidad.

Se invita a responder a estas preguntas, nos ayudan a observar nuestra implicación en los principios rectores de nuestro (territorio = destino) y cómo nuestros valores (mapa) nos conducen a una plenitud óptima de crecimiento personal;

### **CUESTIONARIO N° I**

**1.- ¿ cómo se siente, cuáles son las emociones que se producen en usted cuando la comunicación con otra persona no es la adecuada?**

**2.- ¿ qué es lo que piensa cuando la comunicación con la otra persona no es la adecuada?**

**3.- ¿ cree que sus compañeros pueden expresarle sus sentimientos y su forma de ver las cosas sin miedo a que se moleste y se enfade? ¿ cómo lo sabe?**

**4.- ¿ cree que las personas que hay a su alrededor se sienten cuidadas por usted?**

**5.- ¿ de qué manera hace saber y sentir a la gente que está a su alrededor que su colaboración es valiosa?¿ supone, tal vez, que ya lo saben?**

Cuando responda a estas preguntas no lo haga juzgándose a sí mismo, porque el juicio no tiene aquí lugar. Intente comprender ciertos aspectos de la realidad, aspectos que muchas veces no son nada obvios. Tómese el tiempo necesario para responder a cada pregunta, el objetivo es aumentar nuestro círculo de influencia y para ello, antes de saber hacia dónde vamos, tenemos que tener muy claro desde dónde partimos. Esta labor de tomar conciencia exige disciplina porque no es cómoda, pero permite descubrir cosas muy valiosas. Necesitamos no saber cosas, sino comprenderlas, y para ello precisamos practicarlas y llevarlas a nuestra realidad personal, a fin de que el conocimiento quede incorporado en nosotros de una manera permanente.

Si nuestra postura personal está basada en la reordenación postural adecuada mental, emocional y física, ello conlleva una labor consciente y de observación del código del cambio. Esta misión, es un complejo programa de entrenamiento, que implica una nueva mentalidad cuya capacidad generadora y transformadora tiene su fundamento en el lenguaje. Muchas empresas del mundo tienen escrita su misión para que todas las personas que trabajan en ellas tengan en cuenta los valores que sus conductas han de expresar.

Cuando un cliente entra en una de esas empresas y ve que esas palabras no entran en contradicción con las conductas que observa y el modo en que se le atiende, siente que se encuentra en un lugar que tiene credibilidad, algo nada sencillo de encontrar.

En los procesos del lenguaje están implicadas áreas del cerebro desde las cuales podemos visualizar e imaginar el futuro. Siempre se ha pensado que el lenguaje servía para describir el mundo, pero ahora, gracias a investigaciones de científicos y neurofilósofos en el ámbito de las neurociencias, sabemos que el lenguaje tiene la capacidad de generar el mundo, de crear físicamente el mundo en el que luego vivimos, pues altera de manera sustancial el tipo de relación que mantenemos con todo aquello que nos rodea.

El lenguaje se halla asociado al hemisferio izquierdo del cerebro, donde también se ubica nuestra capacidad de interpretar y dar sentido a lo que nos ocurre.

Imaginemos que voy en el autobús y me dan un empujón. Si paráramos en ese momento la escena veríamos que mi tensión arterial se eleva, mi pulso se dispara y una tensión se apodera de mis músculos. De repente, me doy la vuelta con cara de pocos amigos y descubro que la persona que me ha empujado es un hombre ciego. ¿cómo es posible que mi tensión arterial y mi pulso se normalicen tan deprisa? Sencillamente porque he cambiado la interpretación del empujón. Antes había interpretado que no me respetaban y ahora, al tener más información, la nueva interpretación que hago es que no me han visto.

¡Cuántas veces construimos realidades con dos fragmentos de información y un montón de suposiciones! Es importante saber que en esas suposiciones juega un papel muy importante la forma en la que nos hablamos a nosotros mismos. Por eso, si ante una dificultad pensamos que es una situación muy difícil y que no podemos hacerle frente, todo nuestro cuerpo se lo cree y los cambios en nuestras hormonas y en la actividad de nuestro cerebro hacen que realmente seamos incapaces de solucionar tal situación. El modo en que nos hablamos a nosotros mismos tiene con frecuencia mucha más importancia que nuestros talentos y nuestra experiencia.

## **CUESTIONARIO N° II**

Propongo unas preguntas para que ayuden a reflexionar sobre los valores que para usted son importantes:

- 1.- ¿ qué define para mí el éxito?**
- 2.- ¿ en qué tipo de persona me tendría que convertir para que mi sueño se hiciera realidad?**
- 3.- ¿cuáles son las virtudes que más valoro en otras personas?**
- 4.- ¿ cuáles son los valores que más respeto?**
- 5.-¿ qué es lo más importante que debería estar haciendo en este momento?**
- 6.- ¿ qué legado me gustaría dejar a mis seres queridos cuando me fuera de este mundo?**
- 7.- ¿ qué aportación mía a los demás me gustaría que sirviera para que me recordaran?**

La misión aleja nuestras dudas sobre si algo es posible o no porque nos hace pensar, sentir y actuar como si ese algo fuera posible.

### **B.- TRABAJO PARA LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES: EL ARTE DE REINVENTARSE UNA MENTALIDAD CON LIDERAZGO**

Los pasos anteriores son imprescindibles para avanzar en el proceso del liderazgo, conlleva una realización práctica proactiva de toma de conciencia del poder personal intransferible que habita en cada ser humano de crear, o más bien recrear su propio guión, su propio paradigma o postura personal.

Queda la administración efectiva para su consecución. Además de ir descubriendo y comprendiendo los factores individuales y colectivos que favorecen e impiden que una visión y una misión cuajen en un proyecto de desarrollo personal y en una serie de comportamientos acordes con lo que se quiere lograr, del mismo modo que ocurre con una semilla plantada en el campo para que primero surja una pequeña planta y después un gran árbol, debemos considerar una serie de factores que tienen que ver con la calidad del suelo, con la climatología y con agentes diversos como plagas y malas hierbas, de forma similar nuestra visión y nuestra misión van a crecer y desarrollarse en un contexto en el que intervendrán factores externos que favorecerán o entorpecerán el desarrollo de todo su potencial, poniéndose en marcha muchas resistencias.

Para hacer frente a esas resistencias que van a aparecer en cualquier proceso de crecimiento personal es esencial entrenarse para desarrollar una forma especial de mentalidad capaz de hacer realidad lo que parecía imposible, sin que resulte más seguro ejercer en la sombra el papel de víctima.

Cuando surgen problemas y dificultades importantes es muy frecuente que las personas experimentemos reacciones de miedo, cólera, angustia o frustración en diferentes grados e intensidades, pudiendo bloquear nuestra inteligencia y nuestra imaginación y pueden convertir esos problemas y dificultades en algo totalmente irresoluble para nosotros.

Se ha demostrado en diferentes estudios que un minuto entreteniéndose un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. El estrés, esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal. Así por ejemplo tiene la capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje localizadas en el hipocampo. Y afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riego sanguíneo aquellas zonas del cerebro más necesarias para tomar decisiones adecuadas. Mientras no nos demos cuenta de que hay una serie de elementos que actúan sobre el inconsciente y dan lugar a ese tipo de emociones negativas, no podremos hacer nada para contrarrestarlas.

Todos podemos aprender a recordar que lo que en realidad es importante no es lo que nos sucede, sino el sentido que damos a lo que nos sucede y la forma en la que elegimos nuestra respuesta frente a eso que nos sucede.

### **CUESTIONARIO N° III**

- 1. - ¿ qué otro sentido puede darle a su experiencia?**
- 2.- ¿ qué es lo verdaderamente importante de su experiencia?**
- 3.- ¿ bajo qué otra perspectiva puede intentar mirarla?**
- 4.- ¿ qué competencias le permite o le ha facilitado desarrollar?**
- 5.-¿ qué pasaría si a pesar de todo lo siguiera intentando?**
- 6.- ¿ de qué manera pensaría, hablaría y actuaría si siguiera confiando en usted y en su propósito?**
- 7.- ¿ qué le impide hacerlo?**

## **REPROGRAMACIÓN POSTURAL.**

Si aceptamos el desafío de la vida como la gran oportunidad para aprender, crecer y evolucionar, observa que la diferencia que existe entre desafío y problema radica, esencialmente en la manera tan distinta en la que los percibimos. Un problema refleja un obstáculo que en el fondo no sabe si vamos a poder o no superar. Un desafío es algo que nos obliga de alguna manera a "estirarnos" para alcanzar algo que merece la pena lograr.

Como sabemos las distinciones en el lenguaje son fundamentales porque son las que, controlan nuestro estado de ánimo. Hay ciertas palabras que nos gusten o no, quedan ancladas en nosotros y se asocian automáticamente a situaciones que queremos evitar. Es curioso que a pesar de que el cerebro humano tiene un mayor número de centros de placer que de dolor, las personas estamos generalmente más inclinadas a evitar el dolor que a buscar el placer, entendiendo este en el sentido de logro, de recompensa.

Por ello, entre otras razones, nos cuesta a todos tanto salir de nuestra zona de confort. Nuestra mente puede agrandar o empequeñecer cualquier cosa dependiendo del significado, de la interpretación, de la valoración que le demos. Por eso es muy importante que seamos conscientes del poder que tienen las palabras para configurar la realidad cognitiva y emocional que luego experimentamos.

### **CUESTIONARIO N° IV**

**1.- ¿ ve una dificultad en cada oportunidad, o una oportunidad en cada dificultad?**

**2.- ¿ cuáles son las ideas preconcebidas y las creencias que ha dado por cierto y que no le permiten progresar?**

**3.- ¿ cuándo actúa, lo hace con la confianza del que sabe que va a triunfar o con las dudas del que está preocupado en no perder?**

**4.- ¿ son sus pensamientos y palabras los propios de alguien que cree que no puede influir en lo que le sucede o por el contrario son el reflejo de alguien que se considera el protagonista de su vida?**

**La llave para nuestra reprogramación postural es la imaginación, es una potencia a través de la cual el ser humano es capaz de inventar la realidad.** Ha jugado un gran papel para generar ideas novedosas y buscar caminos para que dichas ideas cristalizaran en ese mundo que para nosotros es real por el hecho de que lo podemos percibir.

Es una capacidad de inventar el futuro, exclusivamente humana y de un alcance extraordinario. El conocimiento adquirido a lo largo de la vida, las experiencias que generan un pasado nos determinan y convierten en un muro en vez de en una ventana que nos permita ver más allá. Así dijo Einstein que;

“ La imaginación es más importante que el conocimiento. El cambio significativo sólo puede ocurrir a través de la completa regeneración del poder que tienen las personas para imaginar. Uno ha de transformar los procesos de pensar y de percibir a fin de devolverle a la mente racional las facultades perdidas de intuir, imaginar y sentir”.

Einstein consideraba que el pensamiento tradicional había tenido que ver muy poco en sus logros científicos. Por el contrario, daba una gran importancia a su capacidad de trabajar con imágenes en su mente y hacer sorprendentes combinaciones con ellas. Es conocido su relato de las observaciones que surgieron al imaginarse a sí mismo viajando en un rayo de luz.

La capacidad de imaginar está muy anclada a funciones del hemisferio derecho del cerebro y de hecho hay casos en los que como consecuencia de hemorragias en dicho hemisferio, el enfermo ha seguido durmiendo pero ha perdido la capacidad de soñar.

El hemisferio derecho es la puerta de entrada al inconsciente y, por lo tanto es esencial valorar este papel fundamental de nuestro mundo inconsciente en la creación de alternativas sorprendentes. La imaginación puede entrenarse y de hecho se entrena mediante la visualización. Cuando se han hecho estudios de tomografía de emisión de positrones de personas que estaban visualizando se pudo comprobar que aunque el grado de actividad neuronal era menor, las áreas que se activaban eran las mismas que si la persona estuviera viendo en realidad esas imágenes.

## **CUESTIONARIO N° V**

**1.- ¿ pone en marcha su imaginación haciendo preguntas abiertas?**

**2.- ¿ qué valora más: hacer bien lo que hace o descubrir aquello que es más valioso hacer?**

**3.- ¿ presenta sus ideas de forma inusual mediante dibujos, analogías o metáforas?**

**4.- ¿ es capaz de embarcarse en la producción masiva de ideas sujetando el juicio y la crítica hasta el final?**

**5.- ¿ qué cosa imposible si fuera posible me abriría una oportunidad en esta situación?**

**6.-¿ cuál es el ingrediente que falta o que sobra para conseguir el resultado deseado?**

Los seres humanos no queremos tener problemas porque hemos aprendido desde pequeños que un problema es algo que ha de ser evitado. Los problemas vistos como desafíos no son sino las oportunidades que nos da la vida para crecer y desarrollarnos. Sólo de esta manera podemos evolucionar. La vida es como es y cuando nos resistimos a ella sufrimos de manera innecesaria.

La psiconeuroinmunobiología es la ciencia que estudia la conexión que existe entre el pensamiento, la palabra, la mentalidad y la fisiología del ser humano. Una conexión que desafía el paradigma tradicional. El pensamiento y la palabra son una forma de energía vital que tiene la capacidad (y ha sido demostrado de forma sostenible) de interactuar con el organismo y producir cambios físicos muy profundos, como anteriormente se ha explicado y en este sentido merece la pena añadir cómo nos ayuda hacernos conscientes que siempre encontraremos razones para justificar nuestro mal humor, estrés o tristeza, y esa es una línea determinada de pensamiento.

Pero cuando nos basamos en cómo queremos vivir, por ejemplo sin tristeza, aparece otra línea. Son más importantes el qué y el por qué, que el cómo. Lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando.

**ENUNCIADO DE LA POSTURA PERSONAL:**  
**( NACIMIENTO A UNA NUEVA VIDA EN LA QUE ...).**

Este ejercicio propone nombrar y recrear las áreas más importantes de su vida. Se trata de tomar conciencia de las ventajas y disfunciones que subyacen en cada una de ellas, precediendo a elaborar un plan consiguiente de optimización, un plan que supondrá la creación del enunciado de la postura personal, misión o guión personal.

Según cómo nos hablamos a nosotros mismos moldeamos nuestras emociones, que cambian nuestras percepciones. La transformación del observado (nosotros) altera el proceso observado. No vemos el mundo que es, vemos el mundo que somos.

Las palabras por sí solas activan los núcleos amigdalinos. Pueden activar por ejemplo los núcleos del miedo que transforman las hormonas y los procesos mentales. Científicos de Harvard han demostrado que cuando la persona consigue reducir esa cacofonía interior y entra en el silencio, las migrañas y el dolor coronario pueden reducirse un 80%.

Solemos confundir nuestros puntos de vista con la verdad y eso se transmite; la percepción va más allá de la razón. El miedo nos impide salir de la zona de confort, tendemos a la seguridad de lo conocido, y esa actitud nos impide realizarnos. Para crecer hay que salir de esa zona.

Podemos cambiar nuestro cerebro con las palabras adecuadas. Santiago Ramón y Cajal, premio Nóbel de medicina en 1906, dijo una frase tremendamente potente que en su momento se pensó que era metafórica. Ahora sabemos que es literal: " Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro".

La metodología de este ejercicio parte de las siguientes etapas:

**1.- nombrar las áreas;**

<b>TRABAJO</b>	<b>PAREJA</b>	<b>SALUD</b>
<b>ECONOMIA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL</b>	<b>AMISTAD</b>
<b>GESTION DEL OCIO</b>	<b>FAMILIA</b>	<b>ESPIRITUALIDAD</b>

**2.- definir cómo es la situación actual con todos los detalles y elementos en cada área.**

**3.-desarrollar la visión de cada área optimizada.**

**4.- establecer fechas y etapas de consecución.**

Se trata de que en este punto procedas a escribir aquellas concepciones que quieres encarnar y lograr en este Proceso de Nacimiento. Supone la creación del Enunciado de la Postura personal que elijas, destino, guión o misión. Para averiguar qué es lo que quieres lograr como objetivos del proceso, obsérvate y pregúntate; ¿ qué es lo que en realidad conviene en este momento de mi vida? ¿ qué quiero conseguir? ¿ qué aspectos de mi vida son causa de sufrimiento? ¿ qué requiero para superarlo? ¿ qué cambiaría de mi vida si tuviese esa varita mágica que todo lo puede? En realidad ¿ cómo me gustaría ser?

A lo largo de este Proceso se desarrolla como se ha ido explicando la eficacia de este tipo de formulaciones en el inconsciente, sin embargo ahora se puede adelantar que para la creación inmediata de cada " nacimiento a una nueva vida en la que..." deberás tener en cuenta tres leyes:

**1.- La afirmación debe realizarse en positivo.**

**2.- La afirmación deber realizarse en tiempo presente y en " realizado".**

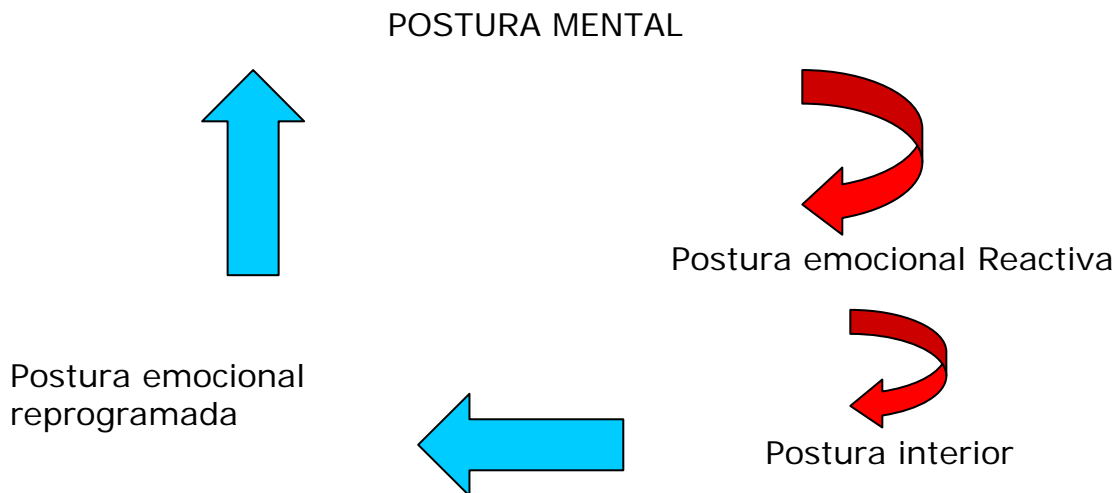
**3.- La afirmación deber realizarse de un modo concreto y formularse en primera persona.**

## **RUEDA DE LAS POSTURAS.**

Ahora es el momento de ejercer el poder del cambio. Lo primero que he de observar desde la postura mental es la sombra que impide la ocupación activa o la conducta proactiva en aras de mi enunciado de postura personal, lo cual me conduce a ser reactivo y ampliar el círculo de preocupación y no el círculo de influencia.

Hemos de tener siempre presente que **“todo pensamiento deja una huella emocional”**, por lo que aprendamos a saber interiorizarnos y detectar la emoción que lleva pareja esa sombra por lo que he de entrenar la visión de la postura emocional que subyace detrás de la postura mental ( postura emocional reactiva).

Si entrenamos la conexión con mi centro y activamos los mecanismos de reprogramación creativos descubrimos la “ postura interior”, a través de la cual obtenemos **“el código del cambio”** (teniendo en cuenta las tres leyes iniciales en los nacimientos: en positivo, en tiempo presente y realizado y en primera persona) y desde esta percepción interior vivida emocionalmente (postura emocional reprogramada ) hallamos una herramienta de enorme fuerza con la que recreamos la postura mental inicial.



Mediante este ejercicio que nos acompañará en nuestra vida aprendemos a bucear personalmente y a hacernos conscientes del medio, el mapa (valores) que utilizamos en la vida para llegar a nuestro destino (enunciado de la postura personal, territorio, paradigma, guión o misión) y de esta manera elegimos " el ego " como el medio natural de expresión de la persona o la paz interior y la libertad como medio de expresión del ser o testigo interior (**postura interior o testigo conciencia**).

Es importante para ser eficientes en esta labor de crecimiento personal observar que la naturaleza nos dota de una gran capacidad de observación en la medida que lo elegimos y desde ahí hacernos conscientes de que la rueda de las posturas en relación con nuestro cuerpo físico, emocional y mental, nos brinda la oportunidad natural de apostar por el "**aliento vital**" que nos nutre el cuerpo físico a través de la respiración consciente; el "**temple emocional**" entrenando la postura emocional reprogramada y observando la postura emocional reactiva; y el "**equilibrio mental**" siendo coherente con mi recreación mental más allá de las circunstancias, situaciones personales, impedimentos o inconvenientes.

A través de la respiración dirigida (pranayama) enfocamos la atención en el abdomen e imaginamos que hay un globo de color blanco que cada vez que inspiras se hincha y cada vez que espira se deshinch. Se ha podido demostrar que haciendo esto se reduce la frecuencia cardiaca, se regula la tensión arterial, se genera mayor oxigenación de la sangre con menor esfuerzo e incluso se consigue una mayor sincronía de los ritmos cerebrales entre la corteza cerebral y el sistema límbico, y entre los dos hemisferios del cerebro, el izquierdo más racional y el derecho más imaginativo e intuitivo.

De esta manera combatimos nuestra postura emocional reactiva de forma natural, eficiente en el tiempo, y de forma concreta para cada situación que observe cómo se activa la postura emocional reactiva, puesto que un valioso recurso contra la preocupación y alteración es llevar la atención a la respiración abdominal, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios. Sacamos el foco de atención de esos pensamientos que nos están alterando, provocando desánimo, ira o preocupación, y que hacen que nuestras decisiones partan desde un punto de vista inadecuado.

Es más inteligente, no más razonable, llevar el foco de atención a la respiración, que tiene la capacidad de serenar nuestro estado mental. Abrimos así otra línea de pensamiento afín a nuestro " enunciado de postura personal ".y a nuestra decisión de elegir el momento de responder entre el estímulo y la respuesta; qué responder, cómo y cuándo hacerlo.

#### **4.- MAPA CONCEPTUAL DE ORIENTACIÓN EXISTENCIAL.**

Existe una brecha entre el estímulo llamado problema, circunstancia, situación y la respuesta. Es en ese espacio en el que se puede elegir la postura adecuada porque se tiene el poder personal para actuar (**yo decido qué digo, cómo lo digo y cuándo lo digo**), mediante la toma de conciencia de la postura física, la postura emocional y la postura mental.

Las grandes respuestas brotan desde un nivel más allá de la mente deductiva o fruto de una postura emocional reactiva, por ello la respuesta elegida estará vinculada al grado de imaginación creativa del que se disponga y de coherencia, motivación con nuestro enunciado de postura personal.

La terapia transpersonal pone especial acento en ponernos en contacto con nuestro centro esencial. En realidad "terapeuta" quiere decir acompañante, y el término trans-personal significa lo que está más allá de la persona. Desde esta perspectiva, la terapia es un viaje " acompañando" al sí-mismo con todas sus sanadoras consecuencias. En el desarrollo personal que se propone en este programa a través fundamentalmente de herramientas de terapia transpersonal el protagonista es la consciencia, ya que el hecho de ser plenamente consciente de algo, supone automáticamente transformarlo, como dice ésta máxima de Nisagadatta: **"un conflicto observado, es un conflicto resuelto"**.

Por ello, aquella persona que llega a ser capaz de devenir consciente o darse cuenta de sus conductas no deseadas, adquiere de inmediato, opciones de acción que disminuyen su reactividad y la convierten en una entidad más íntegra y creativa, unido a una labor personal que a través de lo que en este proyecto se propone, nos pone en contacto a través de la correcta postura interior con el testigo conciencia, aquello que siempre ES y nunca cambia, desde una dimensión de la naturaleza humana espiritual.

Llevando a cabo un proceso personal de crecimiento y expansión de la conciencia unido a la creación de nuestro guión, reprogramación y renacimiento se practica una actitud de desapego con todo lo que me identifico, ya sea en el plano mental, emocional o físico, porque soy consciente de que todo ello son vínculos que necesita el yo personal como medio natural de expresión, si bien, desde la percepción sutil de la postura interior entendida la que me conecta con el ser y la postura emocional reprogramada, anhelo que se manifieste en el deseo trascendental de **“los frutos del espíritu”**: **amor, alegría, bondad, benignidad, continencia, fe, generosidad, mansedumbre y paz”** ( **gálatas 5,22**).

La expresión de estos frutos supone utilizar una herramienta de gran poder para la buena administración de nuestro enunciado de postura personal, supone ir más allá del juego mental, son fuente de renovación que nos acompañan como el bálsamo vivificante de los cinco puntos de la salud desde el punto de vista yóguico:

**1.- respiración vitalizante. Buda decía; “ la respiración es imprescindible para la vida del cuerpo y la conciencia de la respiración es imprescindible para la vida del centro interior”.**

**2.- alimentación equilibrada,**

**3.- ejercicio moderado,**

**4.- descanso reparador,**

**5.- pensamiento positivo.**

#### **5.- UN ESTADO MENTAL OPTIMO EN UN ENTORNO PERSONAL, LABORAL, SOCIAL Y CULTURAL.**

La consecución óptima de un programa vital personal reprogramado con plenitud creadora supone un estado mental propicio para desarrollar cualquier proyecto vital en un entorno personal, laboral o social y cultural determinado.

Supone ejercer con **“responsabilidad”= responder con habilidad**, convicción y coherencia los valores que marcan el mapa elegido ejerciendo el compromiso elevado de llegar al territorio elegido como destino vital.

Sin participación no hay logros. Recordemos que es fundamental abordar el aspecto motivacional que muchas veces para ser efectivo no puede resolverse en el mismo nivel de pensamiento que lo creó: la renovación es el principio y el proceso que nos permite ascender en una espiral de crecimiento y cambio, de perfeccionamiento continuo, considerando otro aspecto específico del ser humano que dirige ese proceso: "nuestra conciencia".

En palabras de Madame de Staël **"la voz de la conciencia es tan delicada que resulta fácil ahogarla, pero es también tan clara que resulta imposible confundirla"**

Así como la educación de los nervios y músculos es vital para el atleta, y la educación de la mente es vital para el estudioso, la educación de la conciencia moral lo es para la persona verdaderamente proactiva y responsable. Así como el exceso de comida, la falta de ejercicio y una respiración alterada pueden nutrir una oscuridad interior que embote nuestra sensibilidad superior cuando constituyéndonos en personas reactivas, cuando ya tenemos autoconciencia, debemos elegir los propósitos y principios que pondremos en práctica en la vida, moviéndonos en la senda de la libertad, la paz interior, la seguridad, la sabiduría y el poder personales, desencadenando dones divinos que nos harán fluir en ausencia de miedo.

En palabras de Teilhard de Chardin; **"no somos seres humanos que tienen una experiencia espiritual. Somos seres espirituales que tienen una experiencia humana"**.

## **OM SHANTI . LA PAZ TE ACOMPAÑE**

Bibliografía utilizada en la creación de este programa:  
Stephen R. Covey.  
Dr. Mario Alonso Puig.  
José María Doria.