

# Motivación para Emprendedores



**2002: Año del Desarrollo Local y la Creación de Empresas**

**Centro Emprende!**

## AVISO LEGAL

© Centro Emprende!, 2001

El contenido de este documento está registrado internacio-  
nalmente. Queda prohibida toda reproducción parcial o total  
del mismo no autorizada por su autor.

### **CENTRO EMPRENDE!**

**Teléfono (España):** 902-157-658.

**Fax (España):** 96-392-03-38.

**Correo postal:**

Centro Emprende!  
C/ Avellanas, 14 - 4º D.  
46003 Valencia (España).

**Internet:**

[www.centro-emprende.com](http://www.centro-emprende.com)

**Correo electrónico:**

Información y pedidos: [informacionypedidos@centro-emprende.com](mailto:informacionypedidos@centro-emprende.com)

Asesoramiento: [asesoramiento@centro-emprende.com](mailto:asesoramiento@centro-emprende.com)

Servicios a entidades: [servicio-entidades@centro-emprende.com](mailto:servicio-entidades@centro-emprende.com)

Dirección: [direccion@centro-emprende.com](mailto:direccion@centro-emprende.com)

# MOTIVACION PARA EMPRENDEDORES

## **Presentación.**

Este libro está dirigido a los españoles e hispanoamericanos con deseos de progresar globalmente, y tiene como objetivo divulgar los hábitos de pensamiento y de conducta que conducen a triunfar en la vida y en el trabajo.

Siguiendo el modelo de de las mejores escuelas del pensamiento positivo y la auto-superación (divulgadas desde principios del siglo XX por grandes autores como Horatio Alger, Og Mandino, Clement Stone, Napoleon Hill, Dale Carnegie, etc), el Centro Emprende! es pionero entre las Escuelas de Negocios españolas e hispanoamericanas en ofrecer desde una perspectiva científica y rigurosa un amplio conjunto de servicios de motivación y formación para dominar las actitudes mentales y las habilidades extraprofesionales que preparan al individuo sólidamente para conseguir la felicidad y la auto-realización en su vida personal y profesional.

El Centro Emprende! nació en 1999 con el objetivo de impulsar el progreso de las personas con afán de superación en España e Hispanoamérica. Se puso en marcha concentrándose en apoyar la actividad que mejor responde a ese objetivo, la creación de empresas, y progresivamente ha ido ampliando sus actividades para abarcar los otros tres escalones de lo que denominamos “la escalera de la superación emprendedora”. El primer escalón es la motivación y el dominio de una serie de habilidades extraprofesionales (área de superación personal), el segundo es la capacidad para vender (área de gestión comercial), el tercer escalón la capacidad para diseñar un proyecto empresarial (área de creación de empresas) y el cuarto es la capacidad para hacer crecer ese nuevo negocio (área de gestión de nuevas empresas).

La difusión gratuita de este libro vía Internet es una de las iniciativas que desarrollamos con motivo de nuestra campaña “2002: Año del Desarrollo Local y la Creación de Empresas”. Esperando que su lectura sea para usted tan beneficiosa como ya lo ha sido para un gran número de personas, quedamos a su disposición.

Firmado: Julio Colomer, director del Centro Emprende!

Dirección de Correo Electrónico: [direccion@centro-emprende.com](mailto:direccion@centro-emprende.com)

Dirección del Centro Emprende! en Internet: [www.centro-emprende.com](http://www.centro-emprende.com)

# EL HOMBRE LIBRE:

## La opción de vivir feliz cada minuto

### INDICE GENERAL

**Página 8. Capítulo 1. Balance de su vida hasta el momento presente.**

- ¿Vive usted una vida feliz?
- La desazón de una vida gris.
- ¿Qué es lo que va a encontrar en este libro?

**Página 11. Capítulo 2. Hay academias para todo, excepto para aprender a vivir feliz.**

- Los avances científicos y técnicos no nos han enseñado a vivir más felices.
- La profunda tristeza del hombre moderno.
- Fatalismo y pesimismo existencial: la filosofía de la infelicidad.

**Página 13. Capítulo 3. Es usted libre para elegir y construir una vida feliz.**

- El destino no existe, su vida será como usted haga que sea.
- Las claves para edificar una vida feliz: las elecciones acertadas y los buenos hábitos.

**Página 16. Capítulo 4. Cómo se construye una vida feliz.**

- Desarrollando unos buenos hábitos mentales que se traducirán en unos buenos hábitos de comportamiento.

**Página 18. Capítulo 5. Usted es la primera clave.**

- Usted tiene todo lo que se necesita para triunfar.
- Usted tiene ventajas que nadie más posee.
- Su vida también está llena de oportunidades.
- Usted llegará hasta donde desee llegar con convicción.
- Los 25 hábitos para tener una vida feliz.

**Página 20. Capítulo 6. Hábitos personales para tener una vida feliz.**

1. Encuentre la felicidad en su interior.
2. Piense en positivo.
3. Cuide de usted.
4. Viva un día por vez.
5. Emprenda nuevos desafíos con la actitud adecuada.
6. Concentre todos sus esfuerzos en superar un objetivo por vez.
7. Actúe sin demora.
8. Mantenga el entusiasmo.
9. Persevere hasta conseguir el triunfo.
10. Aprenda de cada tropiezo y asúmalo con deportividad.

11. Manténgase alerta para conservar sus victorias.
12. Haga balance cada día.
13. Rece a Dios.
14. Recuerde que sólo puede ser feliz si se relaciona satisfactoriamente con los que le rodean.

**Página 36. Capítulo 7. Hábitos sociales para tener una vida feliz.**

15. Aprecie sinceramente a los demás y adquirirá la clave del éxito social.
16. Su actitud hacia los demás determinará la actitud de los demás hacia usted.
17. Encontrará la felicidad cada vez que ayude desinteresadamente a otras personas.
18. Obtenga los beneficios de sonreír.
19. Determine su estado de ánimo.
20. Trabaje con entusiasmo.
21. Trabaje más de lo que esperan de usted.
22. Practique la auténtica cortesía.
23. Evite el falso orgullo y la vanidad.
24. No permita que le afecten las reacciones negativas de los demás.
25. Descanse con su familia.

**Página 47. Capítulo 8. Cómo asimilar y mantener los 25 hábitos para tener una vida feliz.**

- La única forma de asimilar y mantener un hábito es la repetición de palabras

o acciones.

- Reserve los primeros minutos del día para meditar.
- Lea periódicamente cada hábito con detalle.
- Si deja de practicar, perderá los hábitos.
- Ayude a los que le rodean a descubrir que hoy pueden ser felices: difunda los 25 hábitos que ha aprendido.

**Página 49. Capítulo 9. La Meditación del Hombre Libre.**

- Los 25 puntos de La Meditación del Hombre Libre.

**Página 52. Cómo contactar con el Centro Emprende!**

## CAPITULO 1

# BALANCE DE SU VIDA HASTA EL MOMENTO PRESENTE

### ¿Vive usted una vida feliz?

- ¿Está usted satisfecho con la persona que ha llegado a ser?
- ¿Le agrada el nivel de relación social e integración que ha conseguido en su sociedad?
- ¿Está usted satisfecho en su familia?
- ¿Disfruta del amor que siempre deseó encontrar?
- ¿Le satisface su trabajo? ¿Se siente valorado y reconocido en el mismo?
- ¿Está usted satisfecho con el nivel de bienestar que ha alcanzado?
- ¿Se siente orgulloso de los logros que ha conseguido hasta ahora en su vida?
- ¿Se despierta cada día con ilusión y entusiasmo?
- ¿Afronta desafíos estimulantes?
- ¿Tiene usted un grado aceptable de control sobre su propia vida?
- ¿Tiene sensación de plenitud vital?
- ¿Disfruta usted de un estado de equilibrio mental y espiritual?
- ¿Ha visto hechos realidad sus sueños de juventud?
- ¿Posee el valor y el coraje que desea para tomar decisiones?



- ¿Se siente usted en armonía con Dios?

Son pocas las personas que tras una reflexión serena y sincera pueden responder afirmativamente a muchas de las preguntas anteriores. Por paradójico que parezca, es mucho más frecuente encontrar personas cualificadas en cuestiones profesionales, culturales, artísticas, científicas o tecnológicas, que en las cuestiones esenciales de la vida.

La felicidad es el objetivo principal de todo ser humano, pero en la sociedad del conocimiento y la formación continua muy pocos se preocupan de aprender a ser felices y un gran número de personas se encuentran inmersas en la desazón de una vida gris.

### **La desazón de una vida gris.**

Despertar cada día con angustia, con ansiedad. Con desánimo profundo. Sentir las punzadas del estrés incluso antes de iniciar la jornada laboral. Contemplarse en el espejo con acritud y desagrado. Pensar que cada día es otra monótona rutina de la que sólo se desea escapar, aunque no se sepa adónde ni con quién.

Abrir la boca para lamentarse y criticar. Fumar y beber sabiendo que ambas cosas corroen por dentro. Tomar pastillas para regular artificialmente el estado de ánimo. Envidiar con amargura a los que están mejor. Atacar con la ironía y el sarcasmo a los que intentan progresar.

Temer los cambios. Estar siempre a la defensiva. Perder amigos. Perder amores. Caer en la espiral de la soledad. Pensar demasiado en uno mismo. No tener tiempo para los demás, pero pasar miles de horas de ocio letárgico.

Sentir una fatiga crónica. Una desazón crónica. Saborear una insatisfacción permanente sin motivo concreto. Temer cerrar los ojos y reflexionar en silencio. Buscar refugio en el sueño. Temer pensar en Dios.

La vida gris tiene tonos de mayor y menor oscuridad. Lo que identifica sin duda a una vida gris es que quien la vive sabe que esa no es la vida que desearía vivir.

### **¿Qué es lo que va a encontrar en este libro?**

El objetivo de este libro es demostrarle que usted tiene la alternativa de elegir y construir una vida feliz desde hoy mismo, y enseñarle cómo hacerlo.

No se trata de un libro mágico o milagroso, estas páginas contienen sencillamente el resultado de un esfuerzo serio por aprender a vivir de la mejor manera posible.

Quizá sean de ayuda para usted también. Siga adelante, tiene usted poco que perder y quizá mucho que ganar.

## CAPÍTULO 2

# HAY ACADEMIAS PARA TODO, EXCEPTO PARA APRENDER A VIVIR FELIZ

**Los avances científicos y técnicos no nos han enseñado a vivir más felices.**

Pocas cosas han cambiado desde que Platón describió al hombre como el ser más triste de la tierra. Hemos inventado máquinas, fórmulas, filosofías y ciencias completas. Hemos conquistado la tierra, el mar y el espacio. Hemos vencido a las enfermedades, trasplantado órganos, ganado terreno a la muerte, creado vida en tubos de ensayo. Hemos construido la sociedad del bienestar. La sociedad del conocimiento. La sociedad de la información... pero apenas hemos avanzado en la conquista de la felicidad, el objetivo más anhelado por todo ser humano.

A principios del siglo XXI, llama la atención la profunda tristeza del hombre moderno.

**La profunda tristeza del hombre moderno.**

Nunca hasta ahora se habían escuchado con tanta frecuencia expresiones como “estrés”, “ansiedad”, “depresión”, “soledad” o “crisis personal”. Paradójicamente, la sociedad del bienestar parece haberse convertido en la sociedad de la infelicidad.

Basta con echar una ojeada al índice de suicidios anuales. Al número de pacientes en tratamiento psicológico y psiquiátrico. A la cifra de ventas de los medicamentos antidepresivos. Al consumo de drogas y alcohol. A los índices de violencia y de brutalidad sexual.

Basta con pasear, observando con atención, por los asilos. Por las guarderías. Por los colegios. Por las universidades. Por los centros de trabajo. Por los parques públicos.

Ancianos abandonados a su soledad. Hijos ansiosos de padres divorciados. Adolescentes pegados permanentemente a la televisión. Jóvenes que emborrachan cada fin de semana su desorientación. Adultos amargados que nunca tienen suficiente. Insatisfacción, soledad, egoísmo, violencia, desorientación... Tristeza.

### **Fatalismo y pesimismo existencial: la filosofía de la infelicidad.**

¿Puede ser feliz el hombre? ¿Puede ser bueno? A lo largo de la historia y en especial en los últimos tiempos, han proliferado corrientes de pensamiento que defienden lo contrario: <<la vida es un valle de lágrimas>>, <<el hombre es un lobo para los demás hombres>>... Muchas personas decepcionadas se han sumado consciente o inconscientemente a esta forma de pensar y su vida se ha convertido en una continua evasión. La huída de los resignados y los frustrados.

Existe la alternativa de la felicidad. Y está a su alcance. Hoy.

## CAPÍTULO 3

# ES USTED LIBRE PARA ELEGIR Y CONSTRUIR UNA VIDA FELIZ

**El destino no existe, su vida será como usted haga que sea.**

Existen tres tipos de personas:

- Las personas fatalistas. Aquellas que creen que existe un destino escrito para cada hombre, que todo lo bueno y lo malo sucede por pura fatalidad, y que nadie puede cambiar nada por sí mismo. Son las personas resignadas, las que se dejan llevar, las que siempre están “a la espera de que ocurra algo que mejore su suerte”... que, lógicamente, nunca ocurrirá porque nunca se preocuparán de hacer que ocurra.
- Las personas asustadas. Aquellas que saben que podrían actuar para mejorar su vida, pero que no lo hacen por miedo a fracasar, por miedo a la burla de los demás o por miedo a los convencionalismos. Son las personas frustradas, las que incuban una profunda amargura en su alma conforme pasa el tiempo y descubren que, pudiendo haber llegado lejos, permanecen atrofiados en su lugar de partida.
- Las personas libres. Aquellas que ejercen la libertad de elegir los objetivos de su vida y la libertad de esforzarse por hacerlos realidad. Son las personas con fuerza de voluntad para asumir riesgos, trabajar con tenacidad y paciencia, y sobreponerse a los fracasos, las burlas y las envidias.

No existe ningún destino trazado para nadie. Hemos sido creados libres para elegir y trazar nuestro propio rumbo, pero para ser libre hay que ser consciente de tal posibilidad y tener el valor necesario para ejercerla.

Es importante que usted elija los objetivos de su vida, pero tal elección carecerá de valor si no va seguida del esfuerzo tenaz y paciente por llevarla a cabo. Las claves para edificar una vida feliz son las elecciones acertadas y los buenos hábitos.

Ambas están a su alcance.

### **Las claves para edificar una vida feliz: las elecciones acertadas y los buenos hábitos.**

Las claves para edificar una vida feliz son, por lo tanto, elegir acertadamente hacia dónde se desea avanzar y esforzarse para conseguirlo. Para superar ambos pasos, juegan una importancia primordial los hábitos de cada individuo.

Los hombres somos seres de hábitos (o de costumbres, si prefiere llamarlo así). Piense en su comportamiento de cada mañana. Su posición para dormir, su forma de levantarse, su forma de asearse, de vestirse, de desayunar... ¿Siempre duerme boca abajo? ¿Para levantarse, primero se sienta en la cama y luego se incorpora? ¿Empieza a asearse limpiándose los dientes? ¿Se pone siempre el pantalón antes que la camisa? ¿Toma siempre café con dos galletas?... Observe la extraordinaria importancia que tienen las costumbres en sus acciones de cada día

Dé un paso más y reflexione ahora sobre su pensamiento -su actitud mental- cuando suena el despertador, cuando se mira en el espejo, cuando se despide de su familia, cuando se introduce en el tráfico automovilístico de cada mañana... Dése cuenta de que también su forma de pensar está extraordinariamente influida por la costumbre. ¿Está habituado a despertarse con desánimo y desgana? ¿Acostumbra a despedirse cariñosamente de su familia? ¿Está habituado a reaccionar con agresividad a las tensiones del tráfico automovilístico? Sean estos u otros sus hábitos matinales, tome conciencia con estos ejemplos de que la importancia de la costumbre para las personas no reside sólo en el campo de las acciones, sino también en el campo de los pensamientos y actitudes.

Nos acostumbramos a actuar de una forma determinada -por ejemplo, a ponernos el casco antes de subir en la moto-, y con la práctica lo hacemos de forma automática, “nos sale espontáneamente” (conducta automática).

Nos acostumbramos a pensar de una forma determinada -por ejemplo, a mantener la calma ante los contratiempos-, y con la práctica pensamos así de forma automática, “nos sale espontáneamente” (pensamiento automático).

Dése cuenta de que lo que consideramos “espontáneo” es en realidad fruto de una costumbre, de un hábito. Es decir, pensamos y actuamos de acuerdo con nuestros hábitos. Y así, día a día, año a año, nuestros pensamientos y acciones van construyendo nuestra forma de vivir. O, lo que es lo mismo, nuestros hábitos van construyendo nuestra vida.

Por lo tanto, seremos libres para elegir y construir nuestro propio destino en tanto en cuanto nos forjemos hábitos que nos permitan hacer ambas cosas acertadamente. O, dicho de otro modo, los resultados de nuestra libertad serán mejores o peores en función de la calidad de nuestros hábitos.

Usted puede utilizar su libertad para convertirse en un ser despreciable, un ser mediocre o un ser admirable en función de que ponga en práctica hábitos malos, vulgares o extraordinarios. Puede acostumbrarse a actuar con egoísmo, a hacerlo con indiferencia o bien con generosidad. Puede acostumbrarse a huir del trabajo, a cumplir con las tareas mínimas o bien a trabajar de forma excelente. Etcétera: forjarse los hábitos adecuados es la clave para elegir y construir una vida feliz.

## CAPÍTULO 4

# CÓMO SE CONSTRUYE UNA VIDA FELIZ

**Desarrollando unos buenos hábitos mentales que se traducirán en unos buenos hábitos de comportamiento.**

Una vida feliz se construye forjando los hábitos adecuados en el pensamiento y en el comportamiento. ¿Y cómo se consigue adoptar un hábito? Por medio de la repetición perseverante del mismo.

El deporte es un buen ejemplo para entender lo anterior. ¿Cómo se consigue adquirir el hábito de nadar cada día 3 kilómetros? Mediante el entrenamiento, que no es otra cosa que repetición y práctica.

Probablemente usted no pueda nadar 3 kilómetros el primer día que acuda a la piscina. Empezará nadando 300 metros, y luego día a día irá incrementando esta distancia con esfuerzo y tenacidad hasta llegar a los 3 kilómetros. Una vez que haya conseguido acostumbrarse a nadar esta distancia, deberá seguir entrenando día a día para no perder la forma física.

Lo mismo sucede con todos los hábitos, sean mentales o de comportamiento.

Un hábito mental se consigue repitiendo palabras. Haciendo que las palabras, a base de repetirlas, se conviertan en nuestro pensamiento automático, espontáneo.

Si su objetivo es, por ejemplo, fomentar el hábito de ser amable con su familia usted puede repetir mentalmente, al levantarse, después de comer y al acostarse, el pensamiento “hoy voy a ser amable con mi familia”. Cuanto más lo repita, más concentrado estará en conseguirlo y más lo asimilará su subconsciente.

Del mismo modo, un hábito de comportamiento se consigue repitiendo acciones. Haciendo que las acciones, a base de repetirlas, se conviertan en conductas automáticas, espontáneas.



Por ejemplo, si su objetivo es conseguir ser más cortés con los demás, la repetición de acciones como ceder el paso o saludar con una sonrisa, será algo que le cueste en un principio pero que, a medida que las reitere, se convertirán en conductas espontáneas en usted.

Los hábitos no se adquieren de inmediato, sino a base de practicar y repetir tenazmente una y otra vez sin ceder al desánimo o al desaliento.

No olvide, por otra parte, que en cuanto deje de practicar perderá el hábito. En el ejemplo de la natación, si después de haber estado nadando 3 kilómetros diarios durante un año se toma usted vacaciones durante un mes y deja de nadar durante ese tiempo, lo normal es que pierda la forma física, que será más difícil de recuperar cuanto más tiempo esté sin practicar.

¿Cuál cree usted que es una de las funciones principales de la meditación y la oración diarias en todas las religiones? Pues precisamente la de forjar hábitos mentales y de comportamiento. A base de repetir palabras, intenciones, compromisos de actuación, etc, la persona que medita u ora genera hábitos mentales y de comportamiento.

Una vez adquirido, ¿cómo se consigue corregir un mal hábito? Sólo es posible hacerlo mediante la adopción de un buen hábito que lo sustituya. Por ejemplo, el mal hábito de la pereza sólo es posible corregirlo mediante el buen hábito de la diligencia.

La clave para elegir y construir una vida feliz está, por lo tanto, en conocer, adquirir y practicar buenos hábitos.

Pronto conocerá los 25 mejores hábitos para vivir feliz. Antes debe comprender que la primera clave para conseguir cualquier progreso en su vida es darse cuenta de que usted está capacitado para lograrlo.

## CAPÍTULO 5

# USTED ES LA PRIMERA CLAVE

### **Usted tiene todo lo que se necesita para triunfar.**

Esas personas a las que usted admira, esos grandes triunfadores en sus vidas, ¿qué tenían, cuando empezaron, que no tenga usted? La mayoría de ellos tenían pocos medios, una inteligencia normal, gran capacidad de esfuerzo, resistencia al fracaso y una enorme motivación. ¿Son recursos muy alejados de sus posibilidades? Por supuesto que no.

Dése cuenta de que nadie le limita tanto como usted mismo cuando se pone barreras mentales que le impiden percibir sus verdaderas posibilidades. Usted no es un perdedor. Usted no es un fracasado. Usted tiene todo lo que se necesita para triunfar, tiene ventajas que nadie más posee, tiene miles de oportunidades a su alcance y, con la ayuda de los 25 hábitos que aprenderá pronto, llegará hasta donde desee llegar con convicción.

### **Usted tiene ventajas que nadie más posee.**

Es usted único. Nadie más tiene su personalidad, su conjunto de habilidades para pensar y actuar, ni sus circunstancias. Esto significa que posee usted ventajas e inconvenientes que nadie más tiene.

Pronto aprenderá a pensar en positivo, a concentrarse sólo en sus ventajas, en las características que hacen de usted un ser único y diferente, y a sacarles el máximo partido.

### **Su vida también está llena de oportunidades.**

El mayor enemigo de la oportunidad es su miedo, ese “exceso de prudencia” que le mantiene asustado en el oscuro agujero de mediocridad. Temeroso de que cualquier cosa que emprenda pueda fracasar.

Y así va pasando la vida, con usted cada vez más hundido en su propio mie-

do y cada vez más frustrado por no haber desarrollado sus talentos cuando surgieron las oportunidades para hacerlo.

Debe comprender que la oportunidad nunca va a encontrarle a usted, sino que es usted el que debe encontrarla a ella. ¿Dónde? En las carencias, en las necesidades de la gente. Las personas tienen la respuesta, pero hay que ser capaz de encontrarla. Para identificar las oportunidades deberá relacionarse, escuchar e informarse. Pronto aprenderá cómo hacerlo eficazmente.

Debe comprender que la oportunidad nunca se le presentará con claridad ni como un camino fácil, sino que la encontrará usted a base de pulir con trabajo duro todas las ocasiones corrientes que vaya enfrentando a lo largo de su vida. Acostúmbrase a aprovechar al máximo todas las pequeñas ocasiones y descubrirá que éstas son con frecuencia el origen de las grandes oportunidades.

### **Usted llegará hasta donde desee llegar con convicción.**

Una vez que elija un propósito central en su vida, algo que aprenderá a hacer pronto, determínese a conseguirlo con voluntad férrea, pensamiento positivo y paciencia. Diseñe las distintas etapas que debe ir superando para alcanzar sus objetivos finales y vaya revisando sus planes conforme avance en su trayectoria.

No pierda nunca de vista su meta, su visión de futuro. Manténgala reservada en su corazón y concentre todos sus esfuerzos en realizar de la mejor manera posible los pequeños objetivos que día a día le irán acercando a ella.

Hasta que no haya elegido el propósito central de su vida, concéntrese en desarrollar sus tareas cotidianas del mejor modo posible y esta actitud le ayudará a clarificar su mente preparándola para diseñar con acierto su meta.

### **Los 25 hábitos para tener una vida feliz.**

A continuación conocerá los 25 hábitos personales y sociales que le conducirán hacia una vida feliz siempre que se esfuerce por asimilarlos y practicarlos día tras día. No deje de hacerlo, pues un solo día negativo puede hacerle retroceder todo lo avanzado en cientos de días positivos.

## CAPÍTULO 6

# HÁBITOS PERSONALES PARA TENER UNA VIDA FELIZ

### 1. Encuentre la felicidad en su interior.

Aquellos que buscan la felicidad en otras personas y cosas están condenados a sufrir decepciones y a no encontrar nunca la estabilidad que anhelan. Nadie responderá por completo a sus anhelos y las posesiones materiales no le llenarán jamás por sí mismas.

Debe buscar y construir la felicidad en su interior. Sentirse feliz es sentirse satisfecho con lo que uno es, con lo que uno hace, con las propias aspiraciones y con la forma de relacionarse con las personas que le rodean. La práctica de los hábitos siguientes le ayudará a conseguir estos objetivos.

- *Hoy viviré feliz: poseo la felicidad en mi interior, porque me siento satisfecho con lo que soy, con lo que hago, con mis aspiraciones y con mi forma de relacionarme con los demás.*

## 2. Piense en positivo.

La vida exterior que conoce es consecuencia de su propia vida interior, de su pensamiento.

Piense en ello con un ejemplo. Amanece un día soleado, sin nubes, con una ligera brisa y una temperatura templada. ¿Es un buen día? Todo depende de cómo lo interprete el pensamiento de cada persona. Para un hombre pesimista y amargado, será un “otro día más” en el que debe padecer la triste rutina diaria. Para un hombre que piense en positivo, será “otro día magnífico” lleno de oportunidades para hacer grandes cosas por uno mismo y por los demás.

¿Se da cuenta? No hay “días buenos y días malos”, sino “días que cada uno considera buenos o malos”.

Sus pensamientos determinan sus acciones y sus actitudes, y éstas dan forma a sus circunstancias y marcan su destino.

Si está usted habituado a pensar en negativo, se levantará odiando al despertador, molesto por los ronquidos de su esposa y de mal humor por tener que ir a trabajar. Le asqueará el día sean cuales sean las condiciones meteorológicas. Se irritará con la lentitud de su desayuno, se enfadará con la torpeza de sus hijos, se irá de casa lamentando el aspecto de su esposa, se enfadará con los demás conductores, etc.

Su pensamiento, su actitud mental, están marcando su forma de comportarse, su forma de relacionarse con los demás, su disposición para aprovechar las oportunidades... el estado y la dirección de su vida.

Compruebe que el mundo y las personas son como espejos que reflejan la actitud que usted muestra hacia ellas. Si usted muestra sinceridad, simpatía y preocupación por otra persona, la actitud de ella hacia usted acabará siendo similar. Haga la prueba y descubrirá que a medida que usted cambie sus actitudes hacia las cosas y las personas, éstas a su vez cambiarán con respecto a usted.

Comprenda que su mente es como una huerta en la que todo lo que usted siembra y cultiva da frutos. Sus buenos pensamientos generarán buenas acciones, y sus malos pensamientos generarán malas acciones. La buena noticia es que usted puede cultivar esa huerta según sus deseos. Es decir, usted tiene la libertad y el poder de modelar sus pensamientos.

Todo lo que usted consigue o no consigue, es resultado de lo que usted piensa sobre sus aptitudes, su valor y sus posibilidades.

Comprenda que incluso su propio cuerpo es consecuencia de sus pensamientos. Su salud y su belleza se verán afectados por su forma de pensar. Como generalmente se intuye, la cara de una persona no se dulcifica o amarga por casualidad, sino como resultado de su hábito de pensar en positivo o en negativo.

Comprenda que el sufrimiento mental es siempre consecuencia del pensamiento negativo. Incluso los más elevados niveles de dolor físico y fracaso, si son asumidos con actitud positiva, no generan sufrimiento mental, sino lecciones, fuentes de perfeccionamiento e incluso alegría. Piense en el dolor físico de un parto y en la felicidad mental de la madre.

Por lo tanto, usted puede elegir pensar resaltando todo lo positivo de sí mismo, de los demás y de las cosas (pensamiento positivo) o puede elegir pensar resaltando todo lo negativo de sí mismo, de los demás y de las cosas (pensamiento negativo).

El pensamiento positivo le procurará alegría, ilusión, motivación y confianza en sus posibilidades, lo que le traerá buenos resultados y a la vez favorecerá la salud y la belleza de su cuerpo. Pensar en positivo le proporcionará, además, la simpatía, la amistad y el apoyo de quienes le rodean.

El pensamiento negativo, por el contrario, le procurará tristeza, ansiedad, desánimo e inseguridad, lo que le traerá malos resultados y a la vez favorecerá la mala salud y la fealdad de su cuerpo. Pensar en negativo le proporcionará, además, la antipatía, la desconfianza y el aislamiento de quienes le rodean.

Usted elige.

Comprenda, por último, que pensar en positivo no significa ser un ingenuo o dejarse avasallar por los desalmados. Que usted se esfuerce por resaltar los aspectos positivos de las personas y las cosas no quiere decir que no deba usted actuar con determinación cuando presencie o sufra una injusticia o una maldad. Hará lo posible por resolverla con actitud positiva, lo que no excluye actuar con contundencia cuando sea inevitable y no implique hacer algo que pueda obligarle a perder el respeto por sí mismo.

- *Hoy pensaré en positivo: resaltaré siempre lo positivo de mí mismo, de los demás y de las cosas. Apartaré de mi mente los pensamientos negativos.*

### 3. Cuide de usted.

Todo lo que esté por debajo de su capacidad y de su calidad como ser humano no es digno de usted y debe evitarlo.

Aléjese de todo lo que pueda hacerle faltar a su palabra o a perder el respeto hacia usted mismo.

Cuide su cuerpo haciendo deporte y evitando las acciones perjudiciales para su salud.

Cuide su mente aprendiendo continuamente conocimientos positivos y evitando el malgastar su tiempo con conocimientos negativos.

Cuide su alma practicando la meditación y evitando los pensamientos y acciones que perturben su tranquilidad espiritual.

Cuide su corazón mostrando su aprecio sincero por los demás y evitando el egoísmo.

- *Hoy cuidaré de mí mismo: cuidaré mi cuerpo con deporte, mi mente con conocimientos positivos, mi alma con meditación y mi corazón con aprecio sincero a los demás. Evitaré todo lo que sea indigno de mi calidad humana.*

#### 4. Viva un día por vez.

Las palabras más tristes que podría usted llegar a pronunciar algún día son: “si pudiera volver a vivir mi vida...” ¿Cuáles serían sus pensamientos si su médico le anunciara que le quedan 24 horas en este mundo? Quizá lamentara no haber tenido más tiempo para estar con su familia, no haber tenido más tiempo para ganar el dinero suficiente que les asegurara el futuro, no haber tenido más tiempo para hacer realidad sus sueños, no haber tenido más tiempo para pensar en Dios y la eternidad... Tiempo. Su tiempo es el mayor tesoro que posee. No lo malgaste, aproveche cada minuto de su vida de la mejor forma posible porque no retornará jamás.

Comprenda que “hoy” es todo lo que tiene. “Mañana” no existe, y “ayer” ya ha desaparecido, así que no malgaste su tiempo recreándose en el difunto pasado ni anticipando el impredecible futuro. Construya cada minuto del presente una vida feliz.

Aprenda a vivir un día por vez. Considere cada día como una vida separada en la que debe dar todo lo mejor de usted. Cada minuto es una nueva oportunidad para construir y avanzar.

- *Hoy viviré este día como si fuera una vida separada que empieza y termina hoy: me esforzaré para vivir feliz durante cada uno de sus valiosos minutos.*



## 5. Emprenda nuevos desafíos con la actitud adecuada.

Debe reservar sus grandes sueños en el fondo de su corazón, y concentrarse en llevar a cabo los pequeños objetivos diarios que le conducirán poco a poco hacia sus sueños. Cualquier tarea, por insignificante que sea, la realizará con ilusión si está convencido de que al superarla se acercará un paso más a la consecución de sus sueños.

Antes de acometer un objetivo ambicioso, procure aprender de las personas con experiencia en ese campo. Pregunte, escuche, lea, estudie. Planifique y calcule lo justo, pues con frecuencia denominamos “previsión y precaución” al simple miedo por comenzar una nueva tarea. Y sólo hay una forma de empezar: empezando.

Empiece sin pensar demasiado, sabiendo que al principio le va a costar conseguir buenos resultados y que para alcanzar el éxito en cualquier actividad es preciso trabajar duro y saber sobreponerse a los fracasos.

Emprenda todas sus acciones con entusiasmo y concentre todos sus esfuerzos en los objetivos alcanzables de cada día.

Procure evitar el fracaso temprano fijándose objetivos iniciales pequeños y fáciles de alcanzar. Comprenda que un gran éxito es el resultado de una serie de pequeños éxitos.

Persevere en su trabajo y tenga paciencia, los buenos resultados tardarán en llegar. Cuando decida realizar una determinada tarea, llévela a cabo a toda costa aunque le resulte especialmente costosa o desagradable, pues es cumpliendo sus compromisos más difíciles como forjará usted su voluntad y hará crecer su autoestima.

Separe mental y anímicamente su familia y su trabajo. No deje que las preocupaciones de uno de estos ámbitos interfiera en el buen funcionamiento del otro. Reserve tiempo todos los días para el descanso y para atender las necesidades de sus seres queridos. Cualquier actividad que no le permita ambas cosas acabará conduciéndole a la infelicidad.

Recuerde la leyenda de Ítaca: el hombre obsesionado por viajar hasta la isla de la felicidad finalmente cayó en la cuenta de que la felicidad debía buscarse durante cada jornada del viaje y no solo en el destino final. Comprenda que vivir feliz no es sólo conseguir una meta lejana, sino disfrutar de lo positivo de cada minuto.

Aprenda, igualmente, que los pequeños objetivos son los ladrillos que irán construyendo el edificio de sus grandes sueños.

- *Hoy me concentraré en llevar a cabo los objetivos de este día: sabiendo que al realizarlos estaré construyendo los grandes sueños que guardo en el fondo de mi corazón.*

## 6. Concentre todos sus esfuerzos en superar un objetivo por vez.

Los planes generales y a largo plazo no son suficientes ni operativos. Debe usted separarlos en pequeñas partes y concentrarse así en los desafíos concretos y alcanzables del día a día.

Comprenda el significado de trabajar inteligentemente: los triunfadores no son los que más trabajan, sino los que obtienen mayor rentabilidad por cada una de sus horas de trabajo. Más vale hacer pocas cosas muy bien hechas que muchas cosas muy mal hechas. No disperse sus energías en un campo demasiado extenso, concentre todos sus esfuerzos en superar un objetivo por vez y cuando lo resuelva pase al siguiente.

Concéntrese sólo en la tarea del momento presente y ningún desafío le parecerá inalcanzable por ambicioso que sea. Es más fácil ascender pensando en subir cada vez un pequeño escalón que agobiándose con la longitud de toda la escalera.

- *Hoy trabajaré en un objetivo por vez: concentraré todos mis esfuerzos y pensamientos en superar un pequeño objetivo cada vez, porque sé que la dispersión conduce al fracaso.*

## 7. Actúe sin demora.

De nada le servirá elaborar grandes proyectos si luego no se esfuerza día a día para ponerlos en práctica. Cualquier plan, por bien diseñado que esté, carece de valor si no va seguido de la acción firme y perseverante.

La demora, muchas veces disfrazada como “cálculo, previsión, planificación, etc”, es siempre consecuencia del miedo a fracasar. Debe evitar la demora adquiriendo el hábito de reflexionar lo estrictamente necesario y actuar de inmediato.

Tan malo es el exceso de reflexión como el exceso de impulsividad. Evite tomar decisiones importantes cuando se encuentre en un estado emotivo, aplácelas hasta que pueda analizarlas con serenidad.

Comprenda que usted y su realidad son consecuencia de lo que usted hace. Multiplique sus buenas acciones en todos los ámbitos de su vida, y mejorará su propia autoestima y la opinión que tienen los demás sobre usted.

- *Hoy actuaré sin demora: evitaré el retraso disfrazado de “exceso de reflexión” antes de actuar.*

## 8. Mantenga el entusiasmo.

Su forma de empezar un día marcará el resto de la jornada. Inicie cada nuevo día con confianza en sus posibilidades, respeto por sí mismo y entusiasmo.

La confianza en sus posibilidades le permitirá afrontar cualquier desafío con seguridad. El respeto por sí mismo le exigirá hacer lo mejor que pueda cualquier actividad que emprenda. El entusiasmo le proporcionará una vitalidad adicional en sus músculos y en su mente, y motivará a los demás a seguirle.

Debe esforzarse para mantener el entusiasmo durante todo el día, adquiriendo el hábito de sostener indefinidamente un tono vital elevado y fuerte que le conduzca a afrontar todas sus actividades con energía, interés y buen ánimo.

- *Hoy mantendré mi entusiasmo: iniciaré el día con confianza en mis posibilidades, respeto por mí mismo y entusiasmo. Me esforzaré para mantener el entusiasmo en todo momento, pues sé que hacerlo me proporcionará energía adicional y la adhesión de los que me rodean.*

## 9. Persevere hasta conseguir el triunfo.

Nada grande se consigue rápido, sin esfuerzo y sin superar pequeños fracasos. La perseverancia es una de las principales claves del éxito.

Perseverar es insistir una y otra vez en la consecución de un objetivo. Con paciencia. Concentrándose en dar un pequeño paso por vez que, sumado a los anteriores y a los siguientes, irá formando poco a poco el camino hacia la gran meta. Perseverar es la cualidad del escultor, que entiende que avanza muy poco con cada golpe, pero que con la suma de todos ellos crea una obra de arte.

Recuerde que el fracaso es sólo una etapa más en el camino hacia el éxito. Comprenda que cada vez que fracase aumentarán sus posibilidades de acertar en el próximo intento, porque será usted más sabio, más experto y más ágil.

No se dé por vencido jamás. No acepte la derrota. No se lamente. No eche las culpas de su fracaso a nada ni a nadie. No permita que el desánimo se instale en su mente. Piense siempre en positivo y evite que le contaminen las personas que piensan en negativo.

Pensar en todo lo que ya ha trabajado o en todo lo que le queda por trabajar, dispersa su mente y bloquea su agilidad. La clave de la perseverancia es concentrarse en un pequeño objetivo por vez.

- *Hoy perseveraré hasta alcanzar el triunfo: aceptaré que los fracasos forman parte del camino hacia el éxito y no permitiré jamás que el desánimo se instale en mi mente.*

## **10. Aprenda de cada tropiezo y asúmalo con deportividad.**

No hay mejor maestro que el fracaso, que le llevará a extraer lo mejor de sí mismo y le mostrará lo que tiene valor y lo que no lo tiene, los que son sus amigos y los que no lo son. Escuche siempre las lecciones de los tropiezos y aplíquelas de inmediato en su vida.

No permita jamás que la derrota le acobarde, pues ese es el camino que lleva a una existencia sumida en el temor y las frustraciones. Entienda que el fracaso es un componente más de la vida y del camino hacia el éxito. Asúmalo con deportividad, como un reto que intentará superar en la próxima ocasión. Comprenda que es en la adversidad donde se forja el carácter y asuma cada tropiezo como un reto personal para superarse y mejorar.

No escuche a las personas que piensan en negativo. A los que se burlan o compadecen a los luchadores que tropiezan. No malgaste su tiempo con ellos y no permita que sus lamentos, su fatalismo y su autocompasión le contaminen.

- *Hoy aprenderé de cada tropiezo y lo asumiré con deportividad: jamás permitiré que un tropiezo me acobarde, sino que lo asumiré con deportividad como un reto a superar en la próxima ocasión.*

## 11. Manténgase alerta para conservar sus victorias.

Si es difícil conseguir el éxito, más difícil es mantenerlo. El éxito mal entendido estimula la vanidad, el acomodamiento y el falso orgullo de los triunfadores, tres graves errores que con frecuencia conducen al fracaso al alejar al triunfador de las personas y de las oportunidades.

No se recree en los éxitos conseguidos. Viva cada día como si fuera una vida separada en la que sólo existe el presente y permanezca atento a las oportunidades y desafíos que la jornada trae consigo.

Evite el falso orgullo y la vanidad. Nunca alabe sus propios logros y reciba los elogios de los demás con humildad sincera. Recuerde sus momentos de fracaso, debilidad y pobreza cuando sienta la tentación de la soberbia. Comprenda que en cuanto se acomode y se aleje de las personas y de las oportunidades, perderá todo lo que ha ganado.

No abandone el hábito de admirar las cualidades de los demás porque esto le ayudará a no ser vanidoso.

- *Hoy me mantendré alerta para conservar mis victorias: no me recrearé en los éxitos conseguidos porque sé que hacerlo me conducirá al fracaso.*



## 12. Haga balance cada día.

Examine cada noche su comportamiento del día con propósito de mejora. Pregúntese qué ha hecho bien, qué ha hecho mal y cómo puede mejorarlo, y qué ha dejado de hacer.

Examine cada día a la luz de la Meditación del Hombre Libre que encontrará al final de este libro. Analice qué puntos ha cumplido satisfactoriamente y cuáles no, para determinar qué comportamientos debe corregir y mejorar.

Si cae en la cuenta de que ha lastimado a alguien durante el día, hágase el firme propósito de reparar ese daño durante el día siguiente y esfuércese por cumplirlo.

- *Esta noche haré balance del día: examinaré cómo ha sido mi jornada a la luz de la Meditación del Hombre Libre, alegrándome de mis buenos actos, y analizando los demás para corregirlos y mejorarlos.*

### 13. Rece a Dios.

Usted no necesita tener su vida saturada de religión para reconocer y agradecer cada día el milagro generoso de la Creación y la grandeza de Dios.

Dios le ha creado con unas cualidades únicas y especiales. Rece pidiéndole que le guíe para elegir cada día el camino por el que pueda hacer fructificar al máximo sus talentos.

- *Hoy rezaré a Dios: le daré gracias por este nuevo día que me regala, y le pediré que me ayude a elegir los caminos por los que pueda hacer fructificar al máximo mis talentos.*

#### **14. Recuerde que sólo puede ser feliz si se relaciona satisfactoriamente con los que le rodean.**

Comprenda que los seres humanos somos seres sociales, que necesitamos relacionarnos con otras personas para ser felices y para progresar personal y profesionalmente.

Usted jamás podrá alcanzar sus objetivos sin la ayuda de los demás, porque el éxito no se puede alcanzar en solitario. Todos somos en gran parte resultado de nuestras relaciones con las personas que nos rodean.

Comprenda que cualquier persona es una oportunidad en sí misma y una fuente de oportunidades. Cada persona debe ser para usted una ocasión para dar desinteresadamente, para aprender, para mostrar aprecio, etc, y a la vez una puerta hacia nuevas posibilidades.

Debe usted realizar un esfuerzo continuo por conocer a gente nueva y relacionarse socialmente con el mayor número de personas. La puesta en práctica de los hábitos presentados en el capítulo siguiente le ayudará a hacerlo.

- *Hoy recordaré que sólo puedo ser feliz si me relaciono satisfactoriamente con los que me rodean: me esforzaré por conocer y relacionarme socialmente con el mayor número posible de personas, pues sé que nunca podré alcanzar mis objetivos sin la ayuda de los demás.*

## CAPÍTULO 7

# HÁBITOS SOCIALES PARA TENER UNA VIDA FELIZ

### **15. Aprecie sinceramente a los demás y adquirirá la clave del éxito social.**

El anhelo más profundo de cualquier persona es sentirse apreciado. El aprecio sincero es el arma más poderosa que existe para influir positivamente en los demás. Entienda que no es una herramienta para manipular, sino para unir y conseguir la cooperación, que es una importantísima fuente de progreso recíproco.

Debe usted adquirir el hábito de identificar y admirar las buenas cualidades de las personas que le rodean. Realizadas con sinceridad, las acciones de elogiar, sonreír y mostrar interés por los demás, son tan beneficiosas para los destinatarios de las mismas como para aquel que las realiza, que se verá correspondido por la gratitud y las acciones reflejas.

Esforzarse por apreciar a los demás repercutirá en su propia felicidad. Los pequeños actos cotidianos de consideración e interés por otras personas irán llenando de calidad humana cada uno de sus días.

Comprenda que cualquier actividad de carácter social que emprenda sin mostrar aprecio por las personas, fracasará aunque tenga usted los conocimientos técnicos más exhaustivos del mundo.

Esfuércese por reparar con la mayor brevedad posible cualquier daño que cause a otra persona.

- *Hoy apreciaré sinceramente a los demás: mostrando mi preocupación por ellos, mi amabilidad, y mi admiración por sus cualidades destacables.*

## **16. Su actitud hacia los demás determinará la actitud de los demás hacia usted.**

Comprenda que las personas y las cosas actúan reflejando como espejos la actitud de usted hacia ellas. Su simpatía le atraerá simpatía, su mal humor le atraerá mal humor, su irritación le traerá irritación, etc.

Evite radicalmente la tentación de criticar. Nada es más fácil ni más contra-productivo para uno mismo y para los demás que descubrir defectos.

No desperdicie su tiempo con odio, rencor, reproches o pensamientos negativos sobre otras personas.

No olvide que sus gestos hablan por usted. Una expresión sonriente generará simpatía, una expresión tensa generará desagrado, etc.

Comprenda que el secreto para corregir la actitud de los demás hacia usted está en corregir la actitud de usted hacia ellos.

- *Hoy transformaré las actitudes negativas de los demás hacia mí: mostrando hacia ellos una actitud positiva y sincera de aprecio y admiración.*

**17. Encontrará la felicidad cada vez que ayude desinteresadamente a otras personas.**

Comprenda que cada vez que ayuda desinteresadamente a otra persona, se está ayudando a sí mismo, pues su felicidad, su propio respeto hacia usted y su autoestima aumentarán, a la vez que se atraerá la gratitud y la actitud positiva de la persona a la que ayuda.

Recuerde que sólo podrá ayudar a quienes se muestren dispuestos a ser ayudados. Debe ser muy sutil y considerado al ofrecer su ayuda para no herir los sentimientos de la persona necesitada. La forma más eficaz de despertar lo mejor de una persona es mostrarle aprecio sincero, valorar su calidad humana y recordarle sus cualidades y virtudes.

No olvide que la mejor forma de inducir o corregir es el propio ejemplo, y que el modo más eficaz de ayudar a una persona necesitada es provocando que ésta se ayude a sí misma.

- *Hoy ayudaré desinteresadamente a otras personas: mostrándoles mi aprecio sincero y aconsejándoles con sutileza para que sean ellas las que descubran la forma de ayudarse a sí mismas.*

## 18. Obtenga los beneficios de sonreír.

Comprenda que pocas acciones le cuestan tan poco y le producen tantos beneficios como la de sonreír. Su sonrisa sincera provocará la amabilidad y la simpatía de los demás hacia usted, a la vez que mejorará su salud física y mental.

Realizar el mero gesto físico de la sonrisa le producirá, por sí solo, efectos psicológicos favorables e inmediatos. Compruébelo: sonría ahora mismo y sienta la influencia que tiene esta sencilla mueca sobre su estado de ánimo. Llámelo “la gimnasia de la sonrisa”. Puede practicarlo cada mañana mientras repite mentalmente la Meditación del Hombre Libre, y en cualquier otro momento de intimidad y relajación en el que necesite estimular sus pensamientos positivos.

- *Hoy sonreiré sinceramente cuanto pueda: pues sé que mi sonrisa provoca una actitud positiva en los demás y en mí mismo.*

## 19. Determine su estado de ánimo.

Comprenda que usted tiene la libertad y el poder para determinar su estado de ánimo. El estado de ánimo es una actitud mental y como tal puede inducirse, controlarse y corregirse. Nada ni nadie puede irritarle, entristecerle o ponerle de mal humor si usted no permite que los pensamientos negativos se instalen en su mente.

Debe usted adquirir el hábito de mantener un estado de ánimo positivo para que las personas que le rodean le respondan con una actitud similar.

Impida que los acontecimientos negativos de cada día hagan mella en usted evitando que los pensamientos de irritación, tristeza o mal humor se introduzcan en su mente. No desperdicie su tiempo recreándose en pensamientos negativos, deséchelos de inmediato y esfuércese por mantener su mente continuamente poblada de pensamientos positivos.

Puede reforzar su combate contra los estados de ánimo negativos mediante acciones firmes de sentido contrario; si se despierta con tristeza, esfuércese por pensar y actuar con más alegría de la habitual; si se despierta con miedo, esfuércese por pensar y actuar con más valor del habitual, etc.

- *Hoy mantendré un estado de ánimo positivo: no dejaré que los pensamientos negativos se instalen en mi mente. Los apartaré con determinación y me esforzaré para tener mi mente siempre poblada de pensamientos positivos.*



## 20. Trabaje con entusiasmo.

Comprenda que el trabajo es uno de los pilares de la vida feliz. Pocos aprecian hasta qué punto la felicidad depende de que tengan una ocupación y no pasen el día ociosos, pero la mayoría reconoce que el fruto derivado del duro esfuerzo es el más dulce de los placeres.

“La vida son cuatro días”... y tres nos los pasamos trabajando, por lo que es muy importante disfrutar con el propio trabajo y conseguir que todos los minutos que dedicamos a nuestra tarea sean minutos de vida feliz.

¿Cómo conseguirlo? Aplicando los hábitos del pensamiento positivo sobre su tarea y sobre las personas con las que debe relacionarse.

Comprenda que cualquier tarea puede ser apasionante si se realiza con amor, con actitud positiva, con entusiasmo y con el convencimiento de que realizarla lo mejor posible nos acerca más a la consecución de nuestros sueños, a la vez que incrementa nuestra autoestima y el aprecio de las personas que nos rodean.

Comprenda que ninguna tarea es abrumadora ni agobiante si tiene la habilidad de dividirla en pequeñas partes y concentra todos sus esfuerzos y pensamientos en resolver positivamente una parte por vez. Y después la siguiente, y la siguiente, etc. Comprenda que sólo se trata de una pequeña y simple tarea cada vez.

Tenga paciencia y humildad en su carrera profesional. Consiguiendo buenos resultados en los pequeños trabajos se ganará el privilegio de acceder a los grandes trabajos que le acercarán cada vez más a sus sueños.

- *Hoy trabajaré con entusiasmo: con amor, actitud positiva y el convencimiento de que realizar mi tarea lo mejor posible me acerca más a la consecución de mis sueños, incrementa mi autoestima y el aprecio de las personas que me rodean.*

## 21. Trabaje más de lo que esperan de usted.

Comprenda que la clave del éxito en su trabajo es hacer más de lo que esperan de usted, más de lo que esperan obtener por el salario que le pagan.

Realice un trabajo más perfecto y completo de lo que se espera de usted. Dedique siempre un poco más esfuerzo y tiempo en tarea del estipulado en su contrato.

Y no permita que se introduzcan en su mente los pensamientos negativos de los que posiblemente se burlen de usted por trabajar de esta forma. No se sienta explotado ni injustamente tratado, porque sabe que trabajando así conseguirá progresar profesionalmente, incrementar su autoestima y acercarse cada vez más a sus sueños.

- *Hoy trabajaré más de lo que esperan de mí: y no permitiré que me afecten los pensamientos negativos porque sé que trabajar de este modo me hará progresar.*

## 22. Practique la auténtica cortesía.

La cortesía es una de las cualidades que más contribuyen al éxito social. No hay ningún ámbito de relación social en el que esté fuera de lugar

Comprenda que la auténtica cortesía nace de la sinceridad, que es la expresión exterior de un carácter altruista, bueno, justo y generoso.

Comprenda que la cortesía artificiosa es un engaño a sí mismo y a los demás. Los modales enlatados y convencionales se utilizan con frecuencia para hacer creer que uno es aquello que no es en realidad. Esta actitud no tiene ninguna eficacia, pues su falsedad es detectada de inmediato y la verdadera calidad humana de quien la utiliza queda pronto en evidencia. La falsa cortesía no es digna de usted.

Adquiera el hábito de ser siempre auténticamente cortés mostrando con naturalidad aprecio sincero por los demás, admiración por sus buenas cualidades, una actitud positiva en todo momento, y un trato servicial, amable y sonriente. Comportarse de esta forma provocará la actitud positiva de los demás hacia usted e incrementará su propio respeto por sí mismo.

- *Hoy practicaré la auténtica cortesía: mostrando con naturalidad aprecio sincero por los demás, admiración por sus buenas cualidades, una actitud positiva permanente, y un trato servicial, amable y sonriente.*

### 23. Evite el falso orgullo y la vanidad.

La vanidad y el falso orgullo son dos grandes obstáculos para su progreso personal y social.

La vanidad es propia de las personas que creen que han alcanzado definitivamente el éxito. Comprenda que comportarse como un vanidoso es alejarse de la realidad y de las oportunidades y, por lo tanto, acercarse cada vez más al fracaso.

El falso orgullo, que nada tiene que ver con el positivo respeto por uno mismo, es propio de aquellos que se consideran mejores que los demás. Comprenda que comportarse con falso orgullo y soberbia le atraerá la antipatía y el rechazo de las personas que necesita para conseguir y mantener el éxito, por lo que le acercará cada vez más al fracaso.

No hable de sus logros, deje que sean sus logros los que hablen por usted y, si es el caso, reciba los elogios con humildad sincera.

No actúe nunca con soberbia. Póngase en el lugar de los demás y no desprecie nunca a los que aparentan tener menos logros que usted. Recuerde las veces que ha fracasado y comprenda que no es usted mejor que nadie, sino otra persona más que se esfuerza por vivir feliz.

- *Hoy evitaré el falso orgullo y la vanidad: porque sé que estos dos errores me alejarán de las personas y las oportunidades, y me conducirán así al fracaso.*

## 24. No permita que le afecten las reacciones negativas de los demás.

Comprenda que nada ni nadie puede perturbar su felicidad interior si usted no se lo permite. Ningún contratiempo o mala reacción le afectarán si usted mantiene el control sobre su estado de ánimo.

Proteja cuidadosamente su felicidad interior. No malgaste su tiempo pensando en los golpes o heridas recibidos, apártelos de su mente.

No devuelva jamás el odio, ni la envidia, ni la crítica, ni los golpes, pues lo único que haría así sería incrementar el malestar que éstos le han causado introduciendo más y más pensamientos negativos en su mente

Cuando se enfrente a personas o acciones ofensivas o hirientes, comprenda que ese mal momento acabará pronto. No discuta con una persona acalorada o colérica, despídase de ella con corrección y actitud positiva, y hágale saber que seguirán hablando en cuanto ella sea capaz de comportarse con serenidad.

No pierda nunca la auténtica cortesía y evite toda acción o palabra que pueda hacerle perder el respeto hacia usted mismo.

- *Hoy no permitiré que me afecten las reacciones negativas de los demás: ni las devolveré nunca. Protegeré mi felicidad interior evitando que los pensamientos negativos se introduzcan en mi mente. Actuaré siempre con auténtica cortesía y evitaré toda acción o palabra que pueda hacerme perder el respeto por mí mismo.*

## **25. Descanse con su familia.**

Dedique todos los días el tiempo suficiente para descansar con su familia y para atender las necesidades de aprecio y amor de los suyos.

Comprenda que no hay nada en el mundo comparable al amor de su familia, y que debe evitar firmemente todo aquello que pueda dañar este amor.

Esfuércese por ser un buen modelo para sus hijos y edúquelos en las virtudes del pensamiento positivo.

- *Hoy descansaré con mi familia: dedicaré el tiempo suficiente para descansar y para atender las necesidades de aprecio y amor de los míos.*

## CAPÍTULO 8

# CÓMO ASIMILAR Y MANTENER LOS 25 HÁBITOS PARA TENER UNA VIDA FELIZ

**La única forma de asimilar y mantener un hábito es la repetición de palabras o acciones.**

Comprenda que los hábitos no se adquieren de inmediato, sino a base de practicar tenazmente sin ceder al desánimo o al desaliento.

Recuerde que un hábito mental se consigue repitiendo palabras. Haciendo que las palabras, a base de repetirlas, se conviertan en su pensamiento automático, espontáneo.

Recuerde que un hábito de comportamiento se consigue repitiendo acciones. Haciendo que las acciones, a base de repetirlas, se conviertan en sus conductas automáticas, espontáneas.

**Reserve los primeros minutos del día para meditar.**

¿Recuerda cuál era una de las funciones principales de la meditación y la oración diarias en todas las religiones? Repetir palabras, intenciones y compromisos de actuación genera hábitos mentales y de comportamiento. Utilice la misma técnica para asimilar los 25 hábitos.

Reserve los primeros minutos de cada día para meditar. Relájese en silencio y repita mentalmente la Meditación del Hombre Libre que encontrará al final del libro. Cargue su mente de pensamientos positivos para vivir un día feliz y póngase en marcha con la determinación de conseguirlo.

Quizá le sea de utilidad grabar en una cassette la Meditación del Hombre Libre con sus propias palabras y escuchar la grabación cada mañana mientras medita sobre ella.

**Lea periódicamente de cada hábito con detalle.**

Al menos una vez por semana y siempre que lo considere necesario, dedique parte de su tiempo a leer y meditar sobre los contenidos detallados de cada uno de los 25 hábitos de este libro.

Subraye las palabras que considere más importantes. Haga sus propias anotaciones al margen si lo desea, y construya así su propio material de motivación.

**Si deja de practicar, perderá los hábitos.**

Recuerde que los 25 hábitos de este libro le conducirán hacia una vida feliz siempre que se esfuerce por asimilarlos y practicarlos día tras día. No deje de hacerlo, pues un solo día negativo puede hacerle retroceder todo lo avanzado en cientos de días positivos.

**Ayude a los que le rodean a descubrir que hoy pueden ser felices: difunda los 25 hábitos que ha aprendido.**

La felicidad no se guarda en un recipiente cerrado, se da a conocer y se comparte con otras personas, y es así como se mantiene y crece.

Ayude a otras personas a conocer y a practicar los 25 hábitos para tener una vida feliz que usted ha aprendido.



## CAPÍTULO 9

# LA MEDITACIÓN DEL HOMBRE LIBRE

### Los 25 puntos de La Meditación del Hombre Libre.

1. **Hoy viviré feliz:** poseo la felicidad en mi interior, porque me siento satisfecho con lo que soy, con lo que hago, con mis aspiraciones y con mi forma de relacionarme con los demás.
2. **Hoy pensaré en positivo:** resaltaré siempre lo positivo de mí mismo, de los demás y de las cosas. Apartaré de mi mente los pensamientos negativos.
3. **Hoy cuidaré de mí mismo:** cuidaré mi cuerpo con deporte, mi mente con conocimientos positivos, mi alma con meditación y mi corazón con aprecio sincero a los demás. Evitaré todo lo que sea indigno de mi calidad humana.
4. **Hoy viviré este día como si fuera una vida separada que empieza y termina hoy:** me esforzaré para vivir feliz durante cada uno de sus valiosos minutos.
5. **Hoy me concentraré en llevar a cabo los objetivos de este día:** sabiendo que al realizarlos estaré construyendo los grandes sueños que guardo en el fondo de mi corazón.
6. **Hoy trabajaré en un objetivo por vez:** concentraré todos mis esfuerzos y pensamientos en superar un pequeño objetivo cada vez, porque sé que la dispersión conduce al fracaso.
7. **Hoy actuaré sin demora:** evitaré el retraso disfrazado de “exceso de reflexión” antes de actuar.
8. **Hoy mantendré mi entusiasmo:** iniciaré el día con confianza en mis posibilidades, respeto por mí mismo y entusiasmo. Me esforzaré para mantener el entusiasmo en todo momento, pues sé que hacerlo me proporcionará ener-

gía adicional y la adhesión de los que me rodean.

9. **Hoy perseveraré hasta alcanzar el triunfo:** aceptaré que los fracasos forman parte del camino hacia el éxito y no permitiré jamás que el desánimo se instale en mi mente.
10. **Hoy aprenderé de cada tropiezo y lo asumiré con deportividad:** jamás permitiré que un tropiezo me acobarde, sino que lo asumiré con deportividad como un reto a superar en la próxima ocasión.
11. **Hoy me mantendré alerta para conservar mis victorias:** no me recrearé en los éxitos conseguidos porque sé que hacerlo me conducirá al fracaso.
12. **Esta noche haré balance del día:** examinaré cómo ha sido mi jornada a la luz de la Meditación del Hombre Libre, alegrándome de mis buenos actos, y analizando los demás para corregirlos y mejorarlos.
13. **Hoy rezaré a Dios:** le daré gracias por este nuevo día que me regala, y le pediré que me ayude a elegir los caminos por los que pueda hacer fructificar al máximo mis talentos.
14. **Hoy recordaré que sólo puedo ser feliz si me relaciono satisfactoriamente con los que me rodean:** me esforzaré por conocer y relacionarme socialmente con el mayor número posible de personas, pues sé que nunca podré alcanzar mis objetivos sin la ayuda de los demás.
15. **Hoy apreciaré sinceramente a los demás:** mostrando mi preocupación por ellos, mi amabilidad, y mi admiración por sus cualidades destacables.
16. **Hoy transformaré las actitudes negativas de los demás hacia mí:** mostrando hacia ellos una actitud positiva y sincera de aprecio y admiración.
17. **Hoy ayudaré desinteresadamente a otras personas:** mostrándoles mi aprecio sincero y aconsejándoles con sutileza para que sean ellas las que descubran la forma de ayudarse a sí mismas.
18. **Hoy sonreiré sinceramente cuanto pueda:** pues sé que mi sonrisa provoca una actitud positiva en los demás y en mí mismo.
19. **Hoy mantendré un estado de ánimo positivo:** no dejaré que los pensamientos negativos se instalen en mi mente. Los apartaré con determinación y me esforzaré para tener mi mente siempre poblada de pensamientos positivos.

20. **Hoy trabajaré con entusiasmo:** con amor, actitud positiva y el convencimiento de que realizar mi tarea lo mejor posible me acerca más a la consecución de mis sueños, incrementa mi autoestima y el aprecio de las personas que me rodean.
21. **Hoy trabajaré más de lo que esperan de mí:** y no permitiré que me afecten los pensamientos negativos porque sé que trabajar de este modo me hará progresar.
22. **Hoy practicaré la auténtica cortesía:** mostrando con naturalidad aprecio sincero por los demás, admiración por sus buenas cualidades, una actitud positiva permanente, y un trato servicial, amable y sonriente.
23. **Hoy evitaré el falso orgullo y la vanidad:** porque sé que estos dos errores me alejarán de las personas y las oportunidades, y me conducirán así al fracaso.
24. **Hoy no permitiré que me afecten las reacciones negativas de los demás:** ni las devolveré nunca. Protegeré mi felicidad interior evitando que los pensamientos negativos se introduzcan en mi mente. Actuaré siempre con auténtica cortesía y evitaré toda acción o palabra que pueda hacerme perder el respeto por mí mismo.
25. **Hoy descansaré con mi familia:** dedicaré el tiempo suficiente para descansar y para atender las necesidades de aprecio y amor de los míos.

# COMO CONTACTAR CON EL CENTRO EMPRENDE!

**Teléfono (España):** 902-157-658.

**Fax (España):** 96-392-03-38.

**Correo postal:**

Centro Emprende!

C/ Avellanas, 14 - 4º D.

46003 Valencia (España).

**Internet:**

[www.centro-emprende.com](http://www.centro-emprende.com)

**Correo electrónico:**

Información y pedidos: [informacionypedidos@centro-emprende.com](mailto:informacionypedidos@centro-emprende.com)

Asesoramiento: [asesoramiento@centro-emprende.com](mailto:asesoramiento@centro-emprende.com)

Servicios a entidades: [servicio-entidades@centro-emprende.com](mailto:servicio-entidades@centro-emprende.com)

Dirección: [direccion@centro-emprende.com](mailto:direccion@centro-emprende.com)