

Material Imprimible

Curso Cómo fomentar nuestra abundancia

Módulo Una mente en abundancia

Contenidos:

- Definición de la abundancia
- Abundancia espiritual y material
- Prosperidad
- Ley de la abundancia
- Abundancia y éxito

Abundancia

¿Alguna vez se han preguntado qué pueden hacer para generar abundancia? ¿Por qué algunas personas “convierten en oro” todo lo que tocan? ¿Por qué hay personas que sienten que les faltan cosas aun teniendo aparentemente todo lo que pudieran desear? En este curso sobre abundancia vamos a descubrir juntos las claves de una mente clara que genere abundancia sin depender de las condiciones externas, ya que la abundancia en sí va a sujetarse a la actitud con la que uno afronte las diferentes situaciones de la vida.

Entonces, ¿Qué es realmente la abundancia? La **abundancia** es un estado de conciencia, una actitud con la que afrontar cualquier situación que nos encontremos en la vida.

A menudo, evaluamos nuestra abundancia en base a la cantidad de dinero que tenemos, los metros cuadrados que mide nuestro hogar, es decir, lo material, o también en función al número de amigos o de relaciones sentimentales que mantenemos o hemos tenido en nuestra vida. Sin embargo, todos conocemos personas que, aun teniendo gran cantidad de recursos materiales o relaciones interpersonales, se sienten desdichadas y vacías. Es decir, a pesar de todo lo que ya tienen en su vida se siguen sintiendo carentes. Por lo tanto, la abundancia no se basa solo en los aspectos externos de nuestra vida.

El motivo de que haya personas que, a pesar de “tenerlo todo”, se sienten carentes, y otras, teniendo mucho menos, se sientan abundantes, es porque la abundancia nos lleva a un estado mental que no depende del contexto ni de lo externo. La abundancia, en realidad, consiste en experimentar la profunda pasión por pensar en que nunca nos va a faltar nada y que la vida tiene muchas formas de ofrecernos sus virtudes.

Esta idealización de la abundancia nos permite reconocer que somos parte del todo, tenemos la capacidad de ofrecer, recibir y ser una pieza más de la generosa maquinaria de la naturaleza.

La abundancia no es algo que adquirimos, es algo con lo que nos conectamos. Sentimos que somos merecedores de lo que nos está pasando y de lo que implica aquello que recibimos entre todo lo que nos rodea. Por lo dicho aseguramos que la abundancia está fundamentada en la idea de que dar y recibir son lo mismo, es decir, que son dos aspectos que se complementan y no pueden vivir el uno sin el otro.

Por ello, quien solo sabe dar y no se permite recibir y quien solo desea recibir, pero no está dispuesto a dar, parten de niveles de carencia similares. Ambos expresan una conciencia de carencia.

Ahora bien. ¿Qué imágenes aparecen cuando piensan en abundancia, éxito o prosperidad? Les proponemos cerrar los ojos durante unos segundos y observar las escenas y los pensamientos que les han surgido. Estos tienen que ver con todas las creencias que tienen y los aprendizajes adquiridos de la familia y también del entorno social en relación con lo que significa ser abundante y sobre su propia capacidad y merecimiento para lograrlo.

De esta forma, la autoindagación nos ayudará a identificar los aspectos inconscientes que nos limitan. A través de ella podremos desarrollar un estado de conciencia que favorezca la manifestación de la abundancia en nuestra vida, independientemente de las circunstancias externas.

Ser **abundante** no solo es atraer dinero, sino tener la capacidad de agradecer lo que tienes, sin tener que llegar a perderlo para comenzar a valorarlo. Asimismo, la mentalidad abundante se refleja en una manera de vivir en la que valoramos y agradecemos lo que somos y lo que tenemos en cada momento.

La abundancia de las cosas, aunque sean buenas, hace que no se estimen, y la carestía, aún de las malas, se estima en algo. Por eso se puede ser rico e inmensamente carente. En tal sentido, el concepto de abundancia es aplicable a cualquier aspecto de la vida, no se trata solo de las cosas materiales. Podemos valorar nuestra riqueza en lo referente a la salud, a la amistad y el amor, a la belleza del entorno, a la naturaleza, al trabajo, entre otros.

Como dijimos, la abundancia es dar y recibir y en ese recibir nos encontramos con el concepto de agradecer. ¿Qué puedes agradecer hoy en tu vida? Les proponemos pensar en todo aquello que ya tienen, ya sea comer cada día, vestirse, un ordenador, el celular, un amigo, un cuerpo sano, la capacidad de ver, oír, comer o tocar, mascotas y libros, por ejemplo. Frenar un segundo en nuestra vida para observar todo aquello que disfrutas y que hace tu vida más valiosa cada día. Allí tal vez puedan incluir los momentos que compartes con las personas que quieres, la belleza de un paisaje, la música, el arte, el teatro, tu hobby favorito, un viaje.

La vida manifiesta constantemente su abundancia a través de cada uno de nosotros, seamos o no conscientes de ello. Por eso decimos que ser abundante consiste, sencillamente, en aprender a reconocer todo aquello que damos por sentado. Significa aprender a ver con nuevos ojos las virtudes que poseemos y todas las cosas maravillosas que nos rodean que en algún momento hemos dejado de valorar y agradecer.

Puede suceder que muchas veces sintamos que estamos bloqueados en nuestra vida y que no podemos ver la abundancia. Pero... ¿Qué es lo que bloquea la manifestación de la misma? Diremos que en cada momento de nuestra vida podemos experimentar lo que nos sucede siempre desde una mentalidad de abundancia o de carencia, eso lo elegimos nosotros. La abundancia habita en cada uno de nosotros, solo hay que aprender a liberarla y usarla.

En cambio, si la mentalidad se relaciona con el miedo y parte de una concepción de la realidad la percibimos separada de nuestro entorno, ahí no podremos observar la abundancia. Desde esta mentalidad nos enfocamos en los problemas, en lo que nos preocupa y en lo que nos falta, viviendo en circunstancias de la vida que aún no llegaron o que ya pasaron. Pero, sobre todo, atribuimos nuestros estados emocionales a todo aquello que no poseemos, ya sea por no haberlo alcanzado o por haberlo perdido.

Una mentalidad abundante funciona desde el verdadero amor y además sabe que todo está interrelacionado, entonces la abundancia es amor. Desde esta mentalidad la persona no se siente separada de los demás y de lo que le sucede, puede reconocer la abundancia en su día a día y siempre agradecer todo lo que tiene y lo que ha logrado enfocándose en las soluciones, en disfrutar y agradecer.

Pero, ¿Cómo podemos cultivar una mente abundante? Nuestra mentalidad se basa en el sistema de creencia que hemos armado toda la vida. Por tanto, para cultivar una mente abundante, debemos tomar conciencia de las creencias con las que contamos, por ejemplo, sobre el dinero, sobre nuestra valía y sobre nuestro propio merecimiento. Hablaremos más profundamente sobre las creencias en los próximos módulos pero prácticamente se basa en los pensamientos que tenemos de nosotros mismos. Por ejemplo, si nosotros creemos firmemente en la escasez, pensamos en ella con asiduidad y la convertimos en el tema de nuestras conversaciones, o si pensamos que no servimos para nada, que somos inferiores a los demás y estamos convencidos de eso, eso mismo lo veremos reflejado en nuestra vida.

Por otro lado, si ustedes creen en la felicidad y la abundancia, y piensan únicamente en ellas, se puede conversar con los demás y actuar en consecuencia, y es muy probable que también acaben viéndola y que de a poco se pueda ir obteniendo esta gracia de abundancia.

Una cuestión a tener en cuenta es que abundancia y plenitud no son sinónimos de pasividad y conformismo, ya que valorar lo que tenemos no debe ser confundido con

conformarse. Cada uno de nosotros siempre puede aspirar a más, a ser mejores, a tener mejor posición social o incluso a tener más dinero.

El balance está siempre entre agradecer y desear, ya que para vivir con abundancia hemos de buscar el equilibrio entre agradecimiento y ambición. El problema aparece cuando nos quedamos atrapados en el deseo, en lo que queremos y en la necesidad o la falta, transformando las aspiraciones en frustraciones y convirtiendo los objetivos como única forma de llegar a ser feliz.

La abundancia, por ello, no es más que el equilibrio resultante entre agradecimiento y ambición que nos permite seguir creciendo mientras disfrutamos el camino.

Si nosotros les proponemos que aprendan a “inconformarse”, quizá les parezca una locura, pero cuanto más disconformidad uno tiene, más ganas tiene de alcanzar sus propósitos y así aumentar la motivación y accionar.

Pregúntense a diario: ¿qué me gustaría conseguir?, ¿qué opciones tengo?, ¿qué estoy haciendo hoy para conseguirlo? Piensen y disfruten la ambición, pero nunca se olviden agradecer aquello que viven, aquello que son y todo lo que obtuvieron. Esa es la única forma de poder cultivar una mente abundante que les permita vivir en la prosperidad.

Abundancia espiritual y material

Ahora bien. A veces separamos la abundancia espiritual de la material como si fueran diferentes o provengan de lugares distintos. Entender que la abundancia está disgregada, ya es un error de base. La abundancia solo es una y abarca tanto la abundancia espiritual como la material. De hecho, la verdadera abundancia viene siempre de la mano de la abundancia espiritual.

Cuando escuchamos hablar de abundancia de forma refleja pensamos en dinero, pero la abundancia es mucho más que riqueza y vernos abastecidos en nuestras necesidades materiales.

La palabra abundancia proviene del latín “*abundantia*”, y se refiere a “gran cantidad de algo”, “gran cantidad de lo que una cosa en sí contiene”. Esta es una expresión bastante indefinida, ¿verdad? Así es y por lo tanto, vamos a pararnos en ello, porque según el sentido de esa oración también podemos tener gran cantidad de soledad, rencor, fracaso, entre otros.

El concepto “riqueza” se refiere principalmente a disponer de dinero en abundancia, oportunidades de negocio, bienes materiales, etc., entendiendo por todo ello algo positivo, independientemente de la carga negativa que rodea al dinero. Sin embargo, la abundancia tiene que ver con sentir que disponemos de todo lo que necesitamos en todas las áreas de nuestra vida: salud, dinero, relaciones, amor..., pero no por lo que la casualidad o la suerte son capaces de traernos, sino por lo que nosotros somos capaces de materializar.

Y aquí es dónde nos encontramos con la primera clave de la abundancia: la materialización, es decir, cómo atraer abundancia a tu vida y hacerla tangible. Por eso cuando hablamos de la abundancia en sí nos referimos a un estado natural del ser desde el que atraemos y creamos una forma de vivir, un modo de estar en el mundo y de relacionarnos, tanto con las personas como con nosotros mismos desde un despliegue transpersonal.

El primer paso es comprender qué es la abundancia, el estado de consciencia y las actitudes que la atraen a nuestra vida, y cuáles son esos errores que la alejan de nosotros. Y el segundo paso es trabajar la abundancia, es decir, saber cómo atraerla.

Nos debemos proponer que nuestra realidad sea de una manera u otra dependiendo, en gran parte, de nuestro grado de consciencia, de lo que somos en realidad, pero desde el lado trascendente de todo ser humano y de los sentimientos y actitudes que mantengamos ante la vida y las adversidades.

A su vez, nuestra espiritualidad nos ayuda a conectar con algo más allá que nosotros mismos y lo meramente material que podemos ver y tocar. Aclaremos que cuando hablamos de espiritualidad no nos referimos a la religión, sino al ser en sí, al alma más profundo de cada uno. Este tipo de inteligencia nos facilita despertar nuestro lado creativo-creador y autorrealizarnos para hacer de nuestra vida una existencia con significado. Por eso trabajar la abundancia es posible desde la acción y conociendo la ley de abundancia que nos ayuda a entender cómo manifestarla en nuestra vida.

Es muy útil reprogramar el inconsciente para trabajar la abundancia, y esto muchas veces es posible con ayuda de la terapia del inconsciente, que se da de una forma personalizada y por profesionales especializados en esta temática. Consiste en identificar cuáles son las creencias limitantes y bloqueos que la persona arrastra desde la infancia, para reparar las heridas que bloquean el sentimiento de merecimiento y con ello la abundancia.

Pero... ¿Por qué se trabaja de esta manera? Porque si uno no obra primero en uno mismo, si no se libera el inconsciente de las ideas erróneas sobre la riqueza, el dinero, la pareja y las relaciones, la abundancia se bloquea porque no se ve desde la apertura y la confianza, sino desde el miedo y la carencia.

Prosperidad

¿Saben cuál es la diferencia entre abundancia y prosperidad? Siempre ayuda recurrir a la etimología de las palabras, así que vamos a ver el significado de prosperidad igual que lo hemos hecho con la palabra abundancia. Viene del latín con el término “prosperitas”, o “prosperātis”, una forma verbal de “prospĕrus”, y significa salir bien, ser feliz, tener buena suerte o tener éxito en lo que sucede. Ahora vamos a profundizar más en ello y se darán cuenta que cuando hablamos de prosperidad y abundancia nos referimos al mismo estado de consciencia, ¿se animan?

La **prosperidad** por definición es el éxito en el camino a la hora de emprender, pero no en cuanto a lo que logramos, sino a nuestra capacidad para conectarnos y sintonizar a medida que evolucionamos como personas.

Tanto la abundancia como la prosperidad, por lo tanto, están íntimamente relacionadas con nuestra superación personal, y esta empieza por sanar nuestra historia y las heridas emocionales con las que contamos desde pequeños. Si estamos dañados e inconscientemente no creemos merecer el amor, la felicidad y el éxito, difícilmente llegará abundancia a nuestra vida.

Nuestras creencias negativas y limitantes actúan, sin que nos demos cuenta, ejecutando el programa de la escasez; en definitiva, determinando lo que damos, y por lo tanto, lo que recibimos. Finalmente recibiremos en función de lo que somos y de lo que alcancemos a dar.

Volvemos a referirnos a un estado del ser, ya que trabajamos la abundancia sanando primero nuestras heridas, traumas y creencias limitantes. Estas aparecen porque no se está desarrollando el nivel de conciencia necesario para una apertura a la abundancia espiritual, entendida esta como generosidad para dar, satisfacción por el servicio a los otros y equilibrio en todos los niveles.

Y si hablamos del terreno de las relaciones y la pareja ocurre lo mismo. Si la resonancia de nuestras creencias es de no merecimiento de amor, de un buen trabajo, y la carencia prima sobre la capacidad de dar, no nos encontraremos en disposición de crear

relaciones sanas y tener un trabajo sano, ya que nuestro inconsciente no irradia “salud” y de allí que no lograremos la abundancia.

Algunos puntos importantes que nos permiten atraer abundancia y ser capaces de vivir en la prosperidad son los siguientes:

- Cuando sanamos nuestra historia personal y superamos nuestras heridas emocionales
- Cuando nos reconciliamos con nuestros padres
- Cuando transformamos nuestras creencias limitantes en creencias posibles y hechos tangibles
- Cuando desplegamos nuestro ser transpersonal
- Cuando nos ponemos a la acción
- Cuando desarrollamos inteligencia emocional y financiera

Recuerden que siempre trabajamos en un 95% por el inconsciente, es decir, todas las acciones ocasionadas por heridas o traumas no superados y vividos en conflicto interior por no haber transitado una reconciliación con nuestros progenitores. Esto nos debilita emocionalmente, ya que arrastramos a lo largo de la vida creencias negativas y limitantes que nos hacen entender la realidad desde el miedo y no desde la confianza y el amor.

La abundancia viene de la mano del autoconocimiento, del desarrollo personal y la autorrealización, el aquí y ahora para crear una realidad abundante. El desarrollo personal no deja afuera lo esencial de aprender a gestionar mejor nuestras emociones y también nuestras finanzas. En el área de la abundancia económica, no solo basta con nuestro despliegue espiritual y psicológico, sino que es necesario desde lo tangible y la acción de ampliar nuestros conocimientos sobre finanzas.

Esta evolución de la que hablamos es la que provoca que centremos nuestra atención en el presente y no vivamos proyectados en un deseo futuro por una carencia pasada. Una mente y un corazón en el aquí y el ahora se sitúa en el eje central de la espiritualidad y la trascendencia, atrayendo y creando una realidad abundante. Por eso la abundancia tiene que ver con lo que somos interiormente y con nuestro grado de evolución personal.

Este es el reto, comprender e interiorizar que la abundancia no es algo que sucede fuera y que hay que perseguir para alcanzar, sino que se crea antes en nuestro interior y en nuestro inconsciente y la materializamos o no en función de nuestro nivel de consciencia.

Ahora les proponemos analizar tres actitudes que nos alejan de la abundancia. El primer error y el que más nos aleja de la abundancia y más nos acerca a la escasez, es pensar que la prosperidad, el dinero y riqueza y el bienestar nada tienen que ver con la trascendencia y el desarrollo personal. Todos los logros, los emprendimientos, las relaciones interpersonales son directamente proporcionales al grado de consciencia y amplitud ante la vida.

No se debe medir la abundancia por lo que tienen, sino por lo que son, porque la cantidad de lo que tienen y disfrutan en todos los aspectos, es convocada por lo que son como personas, por la grandeza y la generosidad.

En el lado opuesto, otro error es entender que solo por vivir conectados a nuestra parte más espiritual, desenvolvemos en entornos de desarrollo personal y siendo usuarios de técnicas de reprogramación mental, como la programación neurolingüística o prácticas como la meditación, por citar solo unos ejemplos, seremos abundantes y llegará a nuestra vida todo cuanto deseamos.

Es absolutamente necesario actuar, accionar y emprender para poder ser abundantes en todas las áreas de nuestra vida. De allí que se recomienda primero cambiar las creencias limitantes y negativas con algunas técnicas y acciones por parte de la psicología, la terapia o el coaching, luego meditar para observar la mente y ampliar el grado de consciencia, y después actuar para que la vida entienda que están en movimiento.

En tercer lugar encontramos el hecho de almacenar sentimientos de rencor, envidia y miedo, entre otros. Si no trabajan e integran los puntos de dolor, e interiormente predominan sentimientos que irradian escasez, es muy difícil que lleguen a alcanzar un equilibrio vital.

Recuerden que se recibe en función de lo que se da, por lo que si dan cariño y atención, por ejemplo, vivirán predominantemente en estos sentimientos irradiándolos y convocando a su alrededor la misma dinámica y resonancia. Si son generosos en cuanto a los recursos que ponen a disposición de otros, en cuanto al dinero que donan o en relación a las oportunidades que ofrecen, por magnetismo y atracción se encontrarán con lo mismo en su entorno y en las personas con las que se crucen.

Claves para atraer la abundancia a tu vida

La primera recomendación es llenar tu mente de creencias positivas y expansivas. Antes de nada, les proponemos que identifiquen las que no les resuenan, las que no lo son, es decir, todas aquellas que te hacen sentir pequeño, insuficiente, no capaz, no merecedor, o aquellas que te dicen que la vida es peligrosa y que los demás están para hacerte daño y engañarte. Todas ellas son creencias absorbidas en la infancia y otras experiencias que han dejado una impronta que solo tiene que ver con una vivencia personal e individual, y no con la realidad.

La realidad es neutra, observa cómo la interpretas y descubrirás el sesgo de tu mente y de tus emociones. Pero ojo, no intentes eliminar el pensamiento negativo o la creencia limitante, porque entonces estarás poniendo foco en lo que no deseas.

En su lugar incorpora otras creencias alternativas y estarás dando pistas a tu mente de por dónde ir. De esta forma van a estar creando otras conexiones y avenidas neuronales en el cerebro, ya que según sea tu pensamiento, así será tu emoción, y te llevará a otros comportamientos y actitudes distintas.

Veamos esto con un ejemplo. Si una persona dice “no puedo confiar en nadie, todos son unos interesados”, esto la va a llevar a la desconfianza, cerrándose e interpretando situaciones neutrales como ataques o abusos. Su actitud será de contracción y defensa, irradiando negatividad y atrayendo precisamente lo que rechaza.

Ahora imaginen cómo sería la interacción de esta persona con los demás si entiende y siente que puede confiar en la gente y que muchas personas quieren ayudarla y contribuir. De allí que la idea es someterse a nuestros pensamientos basados en las creencias y modificarlos, para cambiar las acciones y emociones.

El segundo punto es ponerse del lado de la oportunidad, pero ¿sabías que la oportunidad está al otro lado del miedo?, ¿sabías que tus miedos esconden tu mayor potencial?, ¿sabías que el despliegue de tú potencial y tus dones son el camino a la abundancia? Por todo lo dicho, enfrentar nuestros miedos nos sitúa instantáneamente en la superación. Nuestros miedos actúan como señales para indicarnos cuál es el camino y nos van guiando hacia lo que tenemos que superar, ya que si el mismo no fuera una señal de algo en nuestra vida o en nosotros mismos, sencillamente no nos causaría temor o incertidumbre. Lo que nos da miedo o nos bloquea esconde la herida que arrastramos.

La siguiente clave es entrenar la comprensión. Podemos decir que la misma es lo contrario a la envidia, y se refiere al sentimiento de felicidad genuina y alegría por la

felicidad del otro, en un sentido auténtico, íntegro y total, sin condicionamientos. Si al principio cuesta, simplemente les proponemos observar cuándo sientes envidia; identifica este sentimiento y acéptalo, no pelees contra él.

Una vez se acepte esa sombra de envidia, adopta una actitud de alegría y apertura por la felicidad y abundancia de la otra persona. Si haces esto tanto tu cerebro como tu cuerpo van a captar unas señales concretas.

No es una cuestión de hipocresía, sino de saber, y sobre todo de ser consciente, que si irradian un sentimiento de envidia estás entendiendo que la vida es escasa, porque da a unos y a otros no. La vida es abundante y te da en función de lo que das, de lo que sientes que mereces y de lo que eres capaz de accionar.

El acto de tener envidia te coloca del lado de la escasez; en cambio, ser generoso y auténtico te coloca del lado de la abundancia.

La siguiente clave es agradecer todas las mañanas y todas las noches lo que tienes, lo que eres y la vida que vives. Recuerden que si no son felices con lo que tienen, tampoco lo serán con lo que no tienen. Agradecer es manifestar la abundancia ahora, en este momento, y la vida te ofrece más de aquello que tienes y que valoras. De hecho, el agradecimiento es una de las energías y actitudes más poderosas.

¿Crees que una persona seguiría haciéndote regalos si cada vez que te los ofrece no los miras, no los aprecias, no expresas nada positivo y ni siquiera le das las gracias? En el caso de las personas, seguramente ocurrirá que dejarán de regalar. En el caso de la vida y del universo, al ser incondicionales y en sí mismos abundantes, seguirán ofreciendo lo mismo, solo que tú no estarás abierto, ni conectado, ni sintonizado a la riqueza que te ofrecen solo por existir.

Finalmente diremos que es importante moverse, actuar, probar, acertar y equivocarse, no te quedes quieto. La vida y la abundancia son para los que están en constante movimiento, los que se atreven y, por qué no decirlo así, ¡vibran! Las personas más exitosas son las que han abierto las puertas y han salido fuera, las que se han paseado entre dificultades, retos, obstáculos, logros y pérdidas, las personas que no tienen miedo, que se enfrentan a la vida, que tienen una actitud positiva frente a la misma.

Por dicho motivo, si solo concibes la apertura a la abundancia desde el lado de la espiritualidad contemplativa pero te falta acción y resolución, te quedarás a medio camino y no se alcanzará, ya que para manifestar la abundancia hay que accionar.

La vida nos abre el paso cuando nos movemos y cuando nos entregamos a nuestros deseos y propósitos. Por eso, marca una pequeña acción hoy y mañana ya estarás allí, donde quieras llegar.

Mientras vivamos desconectados de nuestro lado transpersonal y no seamos capaces de comprender que la ansiada abundancia espiritual y material tiene que ver con lo que somos y con nuestro lado trascendente, no nos veremos situados en el punto de trabajar la abundancia y en la clave fundamental de todo.

Los nuevos paisajes se muestran ante nosotros cuando avanzamos, cuando determinamos a dónde queremos llegar y nos lo proponemos, cuando ante un cruce de caminos tomamos una decisión y giramos, y cuando somos perseverantes aun cuando la luz se apaga. Descubran el verdadero origen de sus bloqueos personales y traten de abordarlo desde la raíz para desplegar todo el potencial y llegar a alcanzar por fin la autoconfianza, la paz mental y el sentido de vida que quizá hace tiempo están buscando. Los invitamos entonces a que reflexionen sobre quiénes son y cómo quieren que sea la vida, definiendo las metas como pareja, como padre-madre, como emprendedor, como amigo, como trabajador y como sí mismos y entregar lo que tienen para dar para estar listos para recibir. Sean las mejores versiones de cada uno y la vida entenderá que ante algo mejor, lo que corresponde es lo excelente, y así van a extender lo que vives con abundancia.

Ley de la abundancia

A veces nos preguntamos... ¿Qué riesgos tienen esta clase de consejos y preceptos más o menos fundamentados convertidos en una suerte de mandamientos que pretenden garantizar prosperidad, felicidad y dinero?

Desde la historia de la humanidad siempre se ha hablado sobre la búsqueda de la abundancia y la prosperidad, tanto los coaches, los gurúes espirituales y actualmente muchos profesionales especializados. Hasta que llegaron aquellos oradores que lograron trascender a su época, creando hasta religiones fundamentadas en sus supuestas enseñanzas.

Así, a lo largo de la vida nos hemos propuesto sobreponernos a las tristezas y hacer frente a las tragedias de la vida. La única diferencia, probablemente, es que en la actualidad las enseñanzas no se hacen desde púlpitos en la calle principal de un pueblo, sino

escribiendo libros que hoy en día se desarrollan y amplifican en mensaje gracias a Internet y las redes sociales.

Y, en este contexto, surgen millares de propuestas que se asocian en la sección de autoayuda y de desarrollo personal de las librerías: es un negocio que no se agota porque, como las dietas milagro, hoy tal vez “funcionen”, pero mañana será otro día, aunque no te preocupes, porque estoy escribiendo un nuevo libro con más leyes que acabarán de una vez por todas con los miedos.

El problema principal de estos consejos, que pueden tener las mejores intenciones del mundo, aunque si nos hacemos millonarios por el camino tampoco pasa nada, es pretender convertirlos en axiomas, en leyes. Nos pueden ayudar y orientar, pero siempre la decisión es de cada uno de ustedes y de nadie más.

La “ley” de la abundancia no es una ley, y lo dice su propia denominación: no es una regla fija a la que está sometida un fenómeno de la naturaleza, no es un precepto dictado por la autoridad competente ni cada una de las relaciones existentes entre los diversos elementos que intervienen en un fenómeno.

Pero, ¿por qué? Porque la abundancia no es “un fenómeno”, no es un objeto de la experiencia sensible, como diría Kant, sino un constructo, una construcción teórica para abordar un problema determinado. Y si entendemos abundancia como prosperidad, para una persona puede significar tener mucho dinero, para otra ser feliz y para otra ser honesto.

Así pues, el problema de la Ley de la abundancia, y buena parte de los preceptos del mundo de la autoayuda y el desarrollo personal, es el mismo: tratar de convertir la divulgación más o menos bienintencionada en filosofía, en usar jerga científica para envolver la superficialidad. Difícil pero real, ¿no lo creen?

Ahora bien. ¿Qué ocurre con la ley de la creación? Esta ya ha sido muy hablada y también criticada por, probablemente, incurrir en un sesgo de confirmación, es decir, tendencia a favorecer, buscar, interpretar y recordar la información que confirma las propias creencias o hipótesis, dando desproporcionadamente menos consideración a posibles alternativas; y por el sesgo de elección, o sea, distorsión de un análisis estadístico.

De allí la ley de la causa-efecto: esta es puesta en duda desde diferentes enfoques filosóficos y científicos que deberemos valorar antes de tomar como “ley” determinadas circunstancias.

Dicha ley sostiene que “cualquier cosa que experimentas en la vida es un resultado”.
Dicho en otras palabras: cualquier acontecimiento de la vida está causado por algo.

El problema es seleccionar los medios para lograr esa revolución interior, que debe ser permanente. Porque la revolución que triunfa es interior y es permanente, sin necesidad de comprar fascículos de supuestas leyes para retroalimentarse.

Por ejemplo, sabemos que la escasez económica no es solo un problema individual, sino que es un problema social a gran escala que nos afecta a nosotros y a los demás; de allí que el éxito personal puede ser contemplado en el exterior por los demás si lo que logramos es, por ejemplo, éxito económico.

Así podemos decir que el único camino de verdadero “desarrollo personal” es aprender a discriminar la abundante información y ser consciente de los problemas y peligros de no profundizar en la superficialidad de buena parte de los mensajes y leyes de la información “indiscriminada”.

Si hablamos de las Leyes del equilibrio, el orden y de la vibración podemos decir que tienen gran tendencia hoy en día y que se continúa con otras leyes, como la vibración, que plantea que todo aquello que tiene similar vibración, se acaba atrayendo; el equilibrio, algo así como que todo lo que aportas al mundo se te será devuelto; y la ley del orden: ser-hacer-tener.

La abundancia y el éxito

Muchos hablan del éxito, pero pocos saben lo que significa. A continuación, profundizaremos y analizaremos este concepto.

En todos lados escuchamos hablar de **éxito**, y podemos suponer que es el propósito final de todas las acciones que emprendemos.

Utilizamos la palabra mecánicamente debido a que queremos ser profesionales exitosos, formar una pareja exitosa, alcanzar el éxito económico. Sí, queremos todo eso, pero ¿exactamente a qué llamamos “éxito”? Y sobre todo, ¿cómo medir cuánto éxito es suficiente?

Se ha generalizado la idea de que alcanzar el éxito es “no tener que preocuparse por nada”, y no es tan así. Que en tu familia todo funcione bien o que puedas comprar lo que deseas sin hacer sumas o restas, que los demás resalten tu trabajo y consigas un cargo directivo o seas popular o famoso no siempre es sinónimo de éxito, ya que podríamos contar con los dedos de la mano a quienes tienen todo eso. El éxito va más allá de eso, y consiste en obtener lo que se desea.

¿Te has preguntado alguna vez qué es realmente el éxito para ti? Lo normal es que nos sumemos a ese pensamiento que nos invade y que nos indica que es exitoso quien tiene mucho. Además solemos detenernos a pensar por qué tantos ricos, famosos, premiados y seductores viven en medio de la infelicidad.

Aunque exista ese patrón de “éxito” más o menos generalizado, en realidad, lo que es realmente exitoso y lo que no lo es depende mucho de factores subjetivos, que son propios de cada persona. Por eso, cada quien debería tomarse la tarea de definir y redefinir a lo largo de su vida cuál es el éxito que busca.

No se puede hablar de una forma de éxito como tal, sino de muchas formas en las que las personas logran ser exitosas. Y también hay diferentes maneras de ser exitosos, según el contexto en el que vivamos y el momento de la vida que estemos experimentando.

Acá podemos escribir en una hoja que es el éxito para ustedes y dentro de eso cuáles son los puntos que han logrado. De allí que verán qué es el éxito o qué consideran éxito para cada uno de ustedes.

Si nos trasladamos a la etimología, podemos decir que la palabra “éxito” viene del latín “*exitus*”, y significa “final” o “término”. Los ingleses adoptaron esta palabra como “*exit*”, y es la que se puede ver en la salida de todo espacio cerrado. Si vamos a su acepción original, éxito es todo aquello que pone fin a una carencia o a un sufrimiento.

Ahora bien. A pesar de que el éxito es una noción compleja y subjetiva, podemos identificar características comunes en las actitudes de personas que se asumen como exitosas. Estas son:

- En primer lugar, la motivación, puesto que de allí proviene la energía y determinación para lograr lo que deseamos.
- La curiosidad y creatividad, pues son factores que permiten que el trabajo propio sea distinguido y sobresaliente
- También la persistencia y perseverancia, dado que nos permiten afrontar las dificultades que aparezcan en el camino
- Y la visualización del resultado, ya que sin una meta clara es difícil que mantengamos el foco y la determinación. Recuerden que todo aquel que aspire al éxito, debe saber qué es lo que quiere y a dónde quiere llegar.

Pero, ¿Cómo medir el éxito? No existe un solo significado para la palabra “éxito”, y tampoco hay una sola manera de medirlo. En este sentido, siempre, hasta el día de la muerte, nos hará falta algo, esto que a veces decimos “el vaso medio vacío”.

Si miras la vida desde la óptica de la carencia, nunca serás la más bella ni la más rica, ni la más elogiada, ni la más popular, porque como dijimos, éxito y felicidad no son sinónimos. El éxito es un concepto más bien acumulativo: tener más de algo, hasta alcanzar una supuesta cumbre que nunca es la más elevada. La felicidad, en cambio, puede ser vista como lo contrario: no necesitar nada más para sentirte bien.

Asimismo, si al éxito lo asociamos a la sociedad actual podemos decir que es un concepto hábilmente administrado por la misma sociedad de consumo. Es uno de esos atributos con el que adquieres más capacidad y gusto a la hora de mostrarlo a los demás que para disfrutarlo en la intimidad de tu corazón. Probablemente se trate de una idea que corresponde más a la esfera del poder y de la economía, que al mundo del bienestar emocional, y que ese poder es el que se demuestra a los demás.

Lograr lo que nos proponemos no siempre es el final feliz de una historia bajo el dicho “ten cuidado con lo que deseas porque podrías conseguirlo”. Agregaríamos que nunca es malo lograr lo que se desea, siempre y cuando sea una meta elegida libremente y no impuesta por una cultura que busca productividad y se basa en la competencia entre unos y otros para lograrla. En ese sentido, el éxito es obtener lo que libremente se desea muy fuerte, sin otro propósito que el de ser más feliz y vivir día a día más tranquilos.

¿Qué ocurre con el miedo al éxito? La mayoría de las personas aspiran al éxito. Sin embargo, existen algunos individuos que experimentan un temor asociado a las consecuencias y responsabilidades que el éxito podría acarrear en sus vidas. Este miedo no siempre es fácil de detectar.

Algunas señales de que una persona podría tenerlo incluyen:

- Falta de objetivos, ya que al tener expectativas muy bajas, las personas aseguran que nunca lograrán ningún avance real hacia el éxito
- Darse por vencido, puesto que en muchos casos las personas descarrilan su propio éxito al renunciar justo antes de que parezca que están a punto de obtenerlo
- Autosabotaje, dado que las personas que temen el éxito pueden colocar obstáculos en su propio camino que disminuyen sus posibilidades de hacerlo bien

- Y procrastinación, porque posponer las cosas hasta el último minuto posiblemente significa que las personas no están haciendo su mejor esfuerzo para conseguir el éxito.

Las causas de esta condición son múltiples y dependen de las vivencias y rasgos de cada persona. No obstante, el **miedo al éxito** se ha asociado con la creencia, que puede ser inconsciente o no, de, por ejemplo, no ser merecedores del éxito; la falta de confianza en uno mismo y el temor al rechazo social.

Otras causas relacionadas son:

- El síndrome del impostor, puesto que a veces las personas que experimentan el éxito temen que sus logros no sean merecidos o que no sean tan buenos como otras personas en su campo
- Las experiencias negativas, ya que las personas que han experimentado algún resultado negativo en el pasado después de haber tenido un buen desempeño, como ser ridiculizadas por ser un tímido o soportar dificultades debido a este éxito, también pueden temer que les vaya bien nuevamente en el futuro, puesto que el éxito a veces es un camino que suele tener subidas y bajadas.
- Baja autoeficacia, que se refiere a las creencias y la capacidad de una persona para lograr sus objetivos
- Finalmente, la timidez o los no deseos de sociabilizar, dado que muchas veces las personas tímidas o socialmente ansiosas pueden tenerle miedo al éxito porque no quieren ser el centro de atención ni desear ser observadas.

Muchas veces nos hemos hecho las siguientes preguntas: ¿Por qué es necesario fracasar para tener éxito? ¿Qué es el éxito? ¿Es lo mismo que la fama? Ser exitoso tiene que ver con perseguir nuestros sueños y podemos entrenarnos para conseguirlos.

En repetidas ocasiones el éxito pareciera ser sinónimo de reconocimiento, fama, dinero, prestigio y una caricia al ego, pero ¿es realmente el éxito algo netamente relacionado con la validación del afuera? Definitivamente no. Y esto no quiere decir que los factores mencionados anteriormente no sean válidos o contundentes indicios de éxito, sino que para que el éxito sea éxito es indispensable que esté alineado con los sueños y proyectos, con algo más profundo que tiene que ver con un propósito que llene el alma.

El éxito, entonces, no es un concepto general, sino el que cada uno le da. No es lo mismo el éxito para ustedes que para nosotros, es decir, que depende de los objetivos y metas que cada uno se ponga.

Para algunos, éxito significa tener un emprendimiento laboral; para otros, terminar una carrera universitaria; para otros tener tiempo para estar con la familia, tener paz mental; y para otros practicar un deporte o un hobby. En cualquier caso, ser exitoso implica perseguir y realizar proyectos y sueños personales.

El desafío que puede surgir con la masividad de las redes sociales hoy en día es que se vaya en busca de la fama y no del éxito. O también puede ocurrir que se deja de lado el éxito para obtener únicamente fama. Por eso uno debe conectar con los sueños, propósitos y anhelos que tenemos guardados.

¿Cuáles son tus sueños? ¿Cuáles son tus proyectos? ¿Qué te entusiasma? Hay que desarrollar la capacidad de soñar, puesto que todos la tenemos, por lo que podemos decir que es un mito manifestar que existen personas incapaces de soñar. A estas, simplemente, les falta entrenamiento.

Ahora bien. ¿La fama es sinónimo de éxito? Es importante saber distinguir el éxito de la fama. Esta última es la mirada social de lo que haces.

Por ejemplo, un médico científico trabajando e investigando en su laboratorio sin que nadie lo esté mirando, está haciendo lo que le gusta. No es famoso, pero está siendo exitoso. Ahora, si inventa o descubre una vacuna para toda la sociedad, va a ser famoso, y seguramente lo va a saber disfrutar porque está parado en el éxito y fundamentalmente haciendo lo que le gusta.

En este punto, todos somos exitosos, lo que ocurre es que el éxito tiene mucho marketing y se convirtió en algo aspiracional, transformando los medios en fines, y es por eso que se tiende a confundir el éxito con la fama.

Conseguir los medios para un fin exitoso es el camino, pero no al revés. Por ejemplo, el dinero, que por definición es un medio de pago, es importante conseguirlo, estamos de acuerdo, pero ¿para qué fin? Los vehículos, son un medio de transporte, ¿conseguir el auto último modelo? de acuerdo, pero ¿para qué fin?

Teniendo en cuenta estos ejemplos podemos decir que exitoso es el camino, y que las cosas más importantes, no son cosas.

Tenemos la capacidad interna de entrenar nuestra mente de la misma forma que lo hacemos con nuestro cuerpo físico, y allí aparecen los fracasos exitosos, porque jamás hay éxitos sin fracasos, hay desafíos.

Para concluir podemos decir que el verdadero éxito es sentirnos bien con nosotros mismos pero en el hoy, con los recursos que tenemos a nuestro alcance y los que debemos desarrollar. La persona exitosa se ama, se dedica día a día a sus sueños y es feliz y alegre con ello, ya que no es orgullo, es autosuperación.