

Material Imprimible

Curso Cómo fomentar nuestra abundancia

Módulo El dinero

Contenidos:

- Creencias habituales que tenemos sobre el dinero
- Mitos más comunes de creencias de dinero
- La importancia de dar y de recibir
- El hábito de dar las gracias

Creencias habituales que tenemos sobre el dinero

Todas las decisiones que tomamos están ligadas a nuestros valores personales; de allí que la actitud y las creencias sobre el dinero van a condicionar nuestra relación con él.

Para algunas personas el dinero es un tema que les produce estrés y sienten que está cargado de sentimientos negativos, ya que piensan que nada más trae problemas y separa a las familias. Con esta opinión ¿podrán ahorrar? O ¿negociarán un precio o un sueldo determinado?

Por el contrario, si nos vamos al otro extremo, hay muchas personas que tienen una actitud más que positiva con el dinero, ya que piensan que con él se puede conseguir todo, que brinda libertad y la posibilidad de disfrutar de la vida. No hay problemas, todo es cuestión de tener abundancia en dinero, pero con esta opinión ¿podrán controlar el consumo impulsivo? O ¿se podrán reprimir de endeudarse en exceso si no disponen del dinero suficiente?

Claro que hay una determinada formación de las creencias que llevan a esas actitudes, y una de ellas es el entorno familiar, ya que, por ejemplo, si yo como padre o madre, ante dificultades financieras de no llegar a final de mes, manifiesto conductas negativas sobre lo poco que gano o lo caro que se ha puesto todo y, además, me niego a hablar en casa sobre mi situación financiera, mis hijos relacionarán el dinero con algo malo.

Por el contrario, si soy una persona que no me reprimo en gastos, mis hijos se verán influenciados con este ejemplo negativo de vivir el presente sin importar el futuro. Ellos, si siguen el ejemplo, vivirán por encima de sus posibilidades con las consecuencias negativas que ello traerá.

Si he vivido, sobre todo en mi infancia, una época económica de penuria, donde se carecía casi de todo, pero de mayor tengo más recursos porque las circunstancias han mejorado, mi actitud hacia el fomento del ahorro y del control de los gastos serán mayores. Seguramente no compraré algo hasta que de verdad vea que me es necesario, hasta que pueda pagarlo, y no me llenaré de deudas innecesariamente por conseguirlo.

Si realmente hemos vivido una infancia en una época de prosperidad económica en la que había de todo y todo se podía adquirir, ahora de adulto seguramente voy a formar parte de esa sociedad ávida de consumo, pensando que esta actitud me dará la felicidad.

Muchas veces ocurre que la presión externa, como los mensajes publicitarios y las conductas del círculo de amistades, no nos son ajenas y notamos su influencia en nuestra forma de pensar y de comprar. Las nuevas generaciones lo tienen peor en cuanto que no

los hemos preparado para defenderse de estas influencias, ya sean de mensajes o de conductas.

Antes quizá solo era mi círculo de amigos, ahora son los influencers de las redes sociales los líderes de opinión, los que cuentan con miles de seguidores y muestran vidas que otros jóvenes desean y envidian, ya que han creado en Internet un nuevo y potente marketing de influencia para promocionar productos, eventos, viajes, marcas.

La naturalización, la culpabilización y la victimización constituyen tres de las formas difusas de percepción más comunes que se asocian a la pobreza y además inevitablemente presentes en todas las sociedades; de allí la importancia de regular los vínculos sociales que se pueden analizar a partir de una tipología de configuraciones, como por ejemplo en el apego.

Muchas veces el origen de la pobreza tiene que ver con el apego en lo que relacionamos al dar como recibir y habilidades familiares respecto al dinero. Uno puede dar o recibir desde la carencia o desde el amor; por tanto, es más significativo el “desde dónde” uno hace las cosas, que el “qué” hace.

Por ejemplo, una persona que se siente llena de amor puede decidir “dar” para compartir ese amor que ya está sintiendo en su interior, y precisamente por este amor que nace de ella, también puede permitirse estar abierta a “recibir”, porque al estar llena de amor, entiende que lo merece, sin ningún sentimiento de culpa ni de carencia.

En este caso deberíamos definir el concepto de **carencia**, y nos remontamos a lo que estudiamos en abundancia: la carencia es propia de cada persona, por lo que no todos sentiremos que “carecemos de lo mismo”.

La carencia, por definición, es la falta de algo, y ese algo lo define cada uno; de allí que la abundancia tiene un componente de carácter subjetivo.

Hay personas, en cambio, que “dan” porque en su interior necesitan compensar algo, o porque les resulta difícil decir “no” sin sentirse culpables, o porque han adoptado el rol de hacer siempre lo que se espera de ellas. También puede resultar de la necesidad de ser mejor persona, pero todo lo que reste desde la “necesidad” requiere un nuevo planteamiento, porque si es necesidad, no es amor, de esto estamos de acuerdo, ya que en el amor hay libertad, y no existe libertad con necesidad.

La importancia de dar y recibir

Cuando nos referimos a la abundancia sabemos que el verdadero “dar” desde el amor es desinteresado y nunca busca la compensación ni es sentido como una obligación,

porque la única recompensa es el amor en sí mismo; un amor que enaltece el alma y que aumenta tu vibración energética.

Para saber cuándo actuamos desde un lado o desde el otro, basta con escuchar a nuestro corazón y sentir si estamos siendo nosotros mismos en cada acto de “dar”, “recibir”, “hacer” o “no hacer”, pero para ser sinceros, cuando damos también queremos recibir, y debemos ser honestos con nosotros mismos en esto para discernir desde dónde actuamos, pensamos y sentimos para ser conscientes de nuestro comportamiento.

Veámoslo desde un ejemplo. Una madre puede creer que hace bien en renunciar a toda su vida por dar prioridad siempre a sus hijos, pero si esta madre olvida darse prioridad a ella misma, se está produciendo un desequilibrio. De lo que esta madre no es consciente, es que el mejor legado que puede dejar a sus hijos es ser para ellos un ejemplo de amor a sí misma, que ella también es importante y tiene derecho a cuidarse. De esta forma les estará enseñando autoestima y el equilibrio entre el dar y el recibir, y justamente aquí es donde hemos encontrado la abundancia.

Precisamente por esto no es mejor dar que recibir, ni recibir que dar; son dos actitudes que cursan con el mismo peso, ya que lo que cada uno puede hacer en cada caso para saber qué es lo mejor, es tomar conciencia de porqué hacemos cada una de las dos acciones, y así será posible llegar al equilibrio. No es más el que da que el que recibe.

Analicemos otro caso de abundancia: si una persona sólo sabe “dar”, muy probablemente uno de sus aprendizajes pendientes sea aprender a recibir. En cambio, aquella persona que está acostumbrada a recibir más de lo que da, igual tiene que inspeccionar los motivos que le llevan a no dar, ya que en muchas ocasiones coincide con el “no darse al otro”.

Si éste fuera el caso, estamos ante cierto tipo de miedos subyacentes a la cuestión del dar o el recibir, como pueden ser: no darme por si me abandonan, no darme para no sufrir, no darme porque el mundo es peligroso, no darme porque no me puedo fiar de nadie y me engaño pensando que soy muy independiente y que estoy mejor solo, no darme porque necesito protegerme con una máscara o coraza, no darme por miedo a ser vulnerable, o no darme por miedo a que me conozcan y no quiero que nadie lo haga porque yo mismo no me gusto.

Dar y recibir son las dos caras de la misma moneda, porque desde las dos se puede experimentar tanto el miedo como el amor, y desde allí, recuerden, la búsqueda de la abundancia que tanto anhelamos.

Muchas veces ocurre que aparece la culpa o la creencia de no merecer, la necesidad de reconocimiento, la necesidad de que el otro se sienta agradecido contigo, o la sensación de que hay que dar para sentirse querido, o que no hay que dar, no vaya a ser que te hieran, entre otras. Estas son emociones que provienen del miedo.

De esta manera, podemos decir que cada vez que hacemos algo con la intención de contentar al otro para asegurarnos que podemos seguir contando con su afecto, lo estamos haciendo desde el miedo, y no desde el amor. Nos aferramos a la idea de forzar una abundancia cuando lo estamos implementando por el querer, por el no soltar o por el simple miedo al rechazo.

¿Se acuerdan que hablamos en el módulo anterior de que el miedo es uno de los obstáculos para alcanzar la abundancia? Bueno, así es como de igual manera a veces no aceptamos recibir algo, ya sea desde algo material a un abrazo, por creer que no lo merecemos, por sentimientos de desconfianza, etc., es decir, nuevamente, por miedo ¿a alguno le resuena?

A esto podemos sumarle que a veces uno no da por el mismo motivo que no está preparado para recibir, del mismo modo que no se puede dar a alguien que no está preparado para recibirlo. Cuando una persona tiene creencias limitantes de no merecimiento es difícil llegar a él, ya que el hecho de tener que recibir le puede producir culpa y, por tanto, cuando uno siente este tipo de emociones en estas situaciones, se queda en el dolor y en el pensar que no es merecedor de que le pasen cosas buenas. Por eso es importante que aprendamos y sigamos creciendo sin ese miedo y dolor.

En resumen decimos que cuando uno elige vivir desde el amor, siendo consciente de sus miedos y creencias limitantes, pero tratando de no dejarse condicionar por ellos, que muchas veces es lo más difícil, vamos en camino hacia alcanzar el equilibrio entre el dar y el recibir, que corresponde a la abundancia, y que a la vez facilita la apertura a la toma de conciencia de estos actos y de lo que implican en su vida.

Mitos más comunes de creencias de dinero

El tema del dinero es una de las mayores preocupaciones actuales, y además, siempre estamos en la búsqueda de la abundancia en el dinero.

La desigualdad social es evidente, y el día a día de la familia pesa mucho en la determinación del futuro de las personas; sin embargo, no toda la responsabilidad sobre el bienestar físico y mental debe recaer en el individuo.

Hoy en día es uno de los temas más críticos en la búsqueda de la abundancia y el éxito, ese éxito económico al que muchos de nosotros aspiramos y difícilmente podemos llegar a lograr. Ese éxito que nos han inculcado nuestros padres o ancestros desde las creencias limitantes de que a veces uno es por lo que tiene, o simplemente por una búsqueda interna de lo que cada uno quiere y desea, y de lo que el éxito es para nosotros, en esta idea de subjetividad prosperidad y abundancia.

Pongamos un ejemplo. Durante un largo periodo de tiempo, la gente creyó que la tierra era plana y que si viajaba todo el camino, hasta llegar al final, uno se caería finalmente. La gente quedó atrapada y atada a un mundo que se extendía sólo hasta lo que ellos podían ver, un mundo mucho, mucho más pequeño que el tamaño real de tierra. De allí que todos creían esa historia y conservaron esa creencia porque era lo único que tenían en ese momento, es decir, no porque sea real, sino porque es lo que se decía en el boca a boca generación tras generación.

Es así como todos conservaron firmemente esa creencia, hasta que un día alguien les demostró que estaban equivocados, y se abrió un nuevo mundo en donde realmente se planteaba si esas creencias que nos habían dicho eran realmente verdades, lo que generó más posibilidades y oportunidades para cada uno haciéndose la tierra más disponible para ellos.

Las creencias son ideas que muchas veces, en su mayoría, no son reales, ya que las mismas no están necesariamente basadas en lo que es verdadero o factible en el mundo.

El poder de cada creencia proviene sólo del creyente de aquella creencia; por lo tanto, la fuerza de tus creencias depende de lo poderosamente que cada uno de ustedes creen que son verdaderas. Esto significa que cada uno puede creer lo que desee creer, ya que mientras creen que eso es verdadero, será verdadero en la vida. Pero cuidado, puesto que de eso va a depender que atraigamos acontecimientos, experiencias y gente en la vida que esté de acuerdo con las creencias y que, a su turno, reforzarán aún más las mismas. El nivel de éxito de una persona depende enormemente y directamente de sus creencias; depende de cómo ella o él ve el mundo, a través de esa creencia. Por esta razón, es

absolutamente importante que cada uno adopte y tome sólo las creencias que les sirvan y deje ir aquellas otras que limitan la vida y las acciones.

Nosotros no siempre vemos qué es lo verdadero, ya que generalmente percibimos al mundo basado en nuestras creencias o en lo que nos han inculcado, y es así como vamos andando a través de la vida.

Comenzamos a comprender que mucho de lo que aprendimos no es muy útil y que muchas veces ni siquiera es verdadero. De esta forma empezamos a entender que toda la vida trata de “opciones” y “elecciones”, y asimilamos que nosotros podemos decidir creer lo que queremos creer. Y que si una cierta creencia no es muy útil, podemos cambiarla.

Pero no todo es tan fácil, ya que se necesita coraje para estar dispuesto a mirar nuestras creencias actuales y luego decidir si ellas nos sirven o nos sabotean, si hay que mantenerlas o deshacerse de ellas, pero sepan que cada uno tiene y cuenta con esa opción y tiene el poder de cambiar sus creencias, y transformar lo que es “verdadero” para cada uno.

A continuación les compartiremos los mitos más comunes de creencias para que, quizá al que le resuene, pueda trabajar en ellos.

El primer mito sostiene “yo no tengo lo que es necesario para ser exitoso y rico”, y sobre este podemos decir que la gente exitosa no nació así y de hecho muchas de las personas más famosas hoy, tuvieron vidas muy difíciles, y los que no somos famosos quizá fuimos felices por siempre en la búsqueda de más y decidimos hacer algo para cambiar sus circunstancias. Todos podemos hacerlo.

El segundo sostiene lo siguiente: “yo no tengo ninguna experiencia ni educación en nada”. Es cierto que muchas personas exitosas comenzaron sin nada de experiencia y que han estado esquivando con excusas sus estudios y nunca tuvieron una buena educación en el colegio. Muchas veces porque no han querido y otras porque no han tenido la posibilidad.

Aquí hay que hacer una salvedad: sepan que nunca es tarde para estudiar. En la universidad está mal implementada la palabra carrera, porque... ¿quién los corre? la vida y los estudios no son una carrera, lo importante es tener ganas y ánimo de llegar a la meta.

El único modo de conseguir la verdadera educación y la experiencia en algo, es hacerlo. Una vez que comienzas a hacerlo, aprendes muy rápidamente. Piensen en todas las cosas que saben hacer: manejar un auto, jugar algún deporte, leer, escribir, hablar, caminar, y todas estas cosas tienen algo en común: se aprendieron en cierta época de tu vida en la que no sabías hacer ninguna de ellas.

La educación no tiene edad, es un derecho y un deber, no tiene tiempo. Nunca es tarde y a pesar de lo imposible que parecía entonces, decidiste hacerlo de todos modos y así con todas las cosas de la vida. Se aprende haciendo desde la experiencia, desde la equivocación, porque equivocarnos nos permite aprender. Si no hay error no hay aprendizaje, y esto que les quede de consejo no solo para el estudio, sino para todas las áreas de su vida.

El tercer mito manifiesta que “para ser exitoso tengo que comenzar un negocio, y yo no nací para ser una persona de negocios y no tengo lo que hace falta”. No todas las personas tienen esta capacidad ni saber cómo controlar sus propios negocios, ya que muchas veces genera un poco de miedo, pero pensando en ello siempre nos vamos a quedar sin avanzar, ya que, recuerden, el miedo no deja progresar.

La única diferencia entre una persona que piensa comenzar un negocio y la otra que ya controla un negocio es solamente esa, y además uno de ellos está haciendo lo que el otro sólo piensa que va a hacer aunque ambos tenían las mismas ideas y sueños. Es probable que ambos tuvieran también las mismas dudas y temores, pero uno de ellos decidió comenzar de todos modos, tomar medidas a pesar de las dudas y los miedos. Uno de ellos resolvió que si otra gente podía hacerlo, entonces él también podría.

“El dinero no es tan importante” es el cuarto mito, es uno de los más grandes conocidos por el hombre y es uno de los motivos principales por los que la mayoría de la gente no es rica.

El dinero es, simplemente, un modo de medir la cantidad de valores que cada uno se crea para los demás y que nos permite alcanzar bienes materiales por ejemplo, pero jamás la abundancia espiritual.

Si tienes mucho dinero significa que has creado muchas cosas de valor para otra gente o, en caso de que no tengas el dinero que te gustaría tener, esto simplemente quiere decir que aún no has encontrado un modo de producir la clase de valor para otros que eres capaz de generar, o el valor que te gustaría proveer.

Cada uno le da al dinero un valor diferente ya que hemos sido condicionados a partir del primer día para creer que el dinero no es importante. Hemos sido condicionados por creer que el deseo de tener dinero es malo y poco ético.

Si observamos a nuestro alrededor sabremos que el mundo se rige por el dinero y el éxito, pero hay también quienes no lo pueden obtener por no tener la posibilidad de hacerlo, y allí volvemos al mito anterior referido a la educación. Puede que el dinero no sea la cosa más importante en la vida, pero... afrontemos los hechos... El dinero es muy importante hoy en día, en estos tiempos es con lo que cada familia educa, come y cuida su salud.

Y aquí abrimos este concepto de dar y recibir: el que tiene más dinero y abundancia es el que puede dar a los demás, entrando en un hermoso concepto que se asocia con la solidaridad: ayudar al que menos tiene o al que, por diversos motivos, no tiene la capacidad. Piensen que se puede hacer mucho más por los otros y pueden ayudar a mucha más gente si tienes más dinero.

Sólo cosas buenas pueden venir de tener más dinero. Damos y recibimos, pero si damos vamos a recibir más abundancia no solo en dinero, sino también en amor a través de una caricia, un abrazo o solo una mirada de agradecimiento, y eso llena el alma.

El siguiente mito manifiesta que "el dinero debe ser hecho despacio". Recuerden que todas las personas pueden alcanzar el éxito, con más o menos dinero, siempre y cuando haya voluntad de hacerlo.

Pero a veces también hay una cuestión de tiempos, pensando que el único modo de ganar dinero es hacerlo rápidamente. Entonces nos preguntamos: ¿Qué tiene de bueno el dinero si no puedes disfrutarlo ahora mismo, en vez de tener que esperar veinte años? ¿Qué tiene de bueno el dinero si no puedes ayudar a los demás ahora mismo, en vez de tener que esperar veinte años? Aquí no hay que desesperar, hay que usar todas las herramientas que estén a nuestro alcance para salir adelante.

Cuanto más rápido ganes dinero, más rápido podrás cambiar para mejor tu vida y las vidas de aquellos que están a tu alrededor, pero cuidado, que cuanto más rápido llegue, también más rápido se puede ir. No hay ninguna regla que diga que el dinero debería hacerse despacio.

También puede pasar que cuanto más dinero se reciba, más fácil resultará hacer más, porque comienzas a cambiar el enfoque durante el proceso: de la supervivencia, llegando así a la abundancia y a la ayuda a los demás. Y ese cambio de enfoque, sencillamente, atrae más riqueza sobre cada uno, continuando la cadena de abundancia.

El número 6 sostiene que “si uno no nace en un ambiente o familia donde ya haya dinero, nunca podrá llegar a ser rico”. Esto no siempre ocurre, puesto que el dinero no se hace de un día al otro, y muchas personas han comenzado en nada o en familias de bajos recursos y han logrado el éxito, ¿y por qué?, simplemente porque ellos lo decidieron y no dejaron que nadie los saque del eje de alcanzar sus metas. Si crees que tienes que nacer en medio del dinero para ser rico, te estás perdiendo todas las riquezas que hay por allí, esperando que las reclames.

“Si yo gano, algún otro saldrá perdiendo”. Esto es totalmente falso, ya que siempre hay bastantes oportunidades y suficiente dinero dando vueltas en este mundo, de modo que cada uno puede ser un ganador. De hecho, hay más que bastante en circulación. La única razón por la que no hay más ganadores es porque no creen que puedan hacerlo de forma ética y moral.

Uno puede hacerse rico usando medios éticos y legales sin necesidad de tener que engañar o lastimar a los demás. De hecho, por ahí va a la abundancia espiritual, en lo que hacemos nosotros, en el dar desde nuestro conocimiento y tiempo, y en este curso esa es la única manera que recomendamos que la gente lo haga. La manera más fácil de llegar a ser rico es crear valor en las vidas de la gente, y de esta forma no hay perdedores.

Este punto se asocia con el octavo, en el que se toma que “hacer dinero está mal”, pero no, no está mal, en tanto y cuanto no se lastime al otro. La búsqueda de abundancia y éxito se debe hacer sin perjudicar a otras personas.

El dinero no transforma a la buena gente en mala gente. El dinero, simplemente, magnifica las cualidades que ya son inherentes y permanecen dentro de cada persona. Si eres una buena persona, tener más dinero permitirá que hagas un mayor bien. Si eres una mala persona, tener más dinero permitirá que hagas un mayor daño.

Pasemos a uno de los mitos más frecuentes con los que nos encontramos día a día: “para tener más dinero tendré que trabajar muy duro durante todo el día y no tendré tiempo para mi familia, amigos y ocio”. En primer lugar diremos que hay una enorme diferencia entre el trabajo duro y el trabajo inteligente, ya que la abundancia y el éxito significa que la gente exitosa ha aprendido a trabajar inteligentemente y a encontrar a otras personas exitosas a las que pueden modelar para que no incurran en las mismas equivocaciones que cometieron los demás. Y, de esa manera, se puede ahorrar mucho tiempo, dinero y esfuerzo.

Conseguir que un negocio comience a funcionar requiere trabajo, no hay otra manera, pero, así y todo, es positivo tomarse un tiempo fuera del negocio para tus seres queridos y para tu diversión.

El último mito dice que “si tenemos mucho dinero, la gente quizá nos juzgará y no le gustaremos mucho”. La verdad es que hagamos lo que hagamos, la gente nos va a juzgar; por lo tanto, hay que seguir nuestros objetivos y metas sin dar mayor lugar a las opiniones externas.

La mayoría de la gente ni siquiera sabe quién eres, ellos no conocen tu “verdadero yo”, sólo saben lo que “piensan que eres”, basados en la poca información que tienen sobre ti. Así es como hay que dejar que piensen o sientan lo que quieran. No saben hacer nada mejor. Y realmente no debes preocuparte por esa gente. Recuerden que el respeto y la amistad se ganan y si no pueden entender los tiempos, o valorar quiénes son, claramente no merecen tu tiempo, ni tus pensamientos.

Muchos de esos mitos han estado flotando alrededor de nosotros por centenares de años y fueron típicamente invocados por gente que no conocía nada mejor, y muchos de los otros mitos sobre nosotros mismos se quedaron programados dentro de nosotros desde que éramos muy jóvenes y niños.

Pero ahora somos adultos y podemos pensar por nosotros mismos, elegir adoptar solamente las creencias que nos benefician y desechar las que dejaron de ser útiles y carecen de poder, dejando atrás lo que nos hace daño o las creencias familiares que nos han inculcado a lo largo de nuestra vida. Todo está en nosotros.

El hábito de dar las gracias

En muchas ocasiones pensamos que hablar de gratitud es sinónimo de hábito porque está bien dedicarle el tiempo para dar gracias a la vida y celebrarlo, pero créannos que es mucho más beneficioso ir un paso más allá e incorporar la gratitud como un hábito diario. Si uno quiere impulsar su vida, y de esta forma atraer la prosperidad en cada una de las áreas, lo primero que debemos hacer es agradecer lo que ya tenemos. Este es realmente un hábito impulsor para cada uno.

Ahora, ¿cómo practicamos el hábito de la gratitud? La **gratitud** es uno de los sentimientos con un mayor poder para atraer la abundancia y bienestar a nuestra vida, y está directamente relacionada con la felicidad.

Cuando nos sentimos agradecidos valoramos lo que tenemos, disfrutamos nuestros logros y nos sentimos llenos de energía. Y es que todos en algún momento de nuestra vida hemos experimentado el poder de este sentimiento, a veces con mayor intensidad que otras.

Este es un tipo de agradecimiento condicional, es decir, consiste en sentirte bien cuando todo sale como tú quieres o como habías planeado. La cuestión es que pocas veces se dan este tipo de circunstancias, y de allí es que, por este tipo de agradecimiento condicional, es que el mismo se convierte en un sentimiento muchas veces frívolo y poco duradero.

Hoy podemos decir que este tipo de agradecimientos incondicional se asocia al cómo nos sentimos respecto a ser agradecidos sin que haya sucedido nada concreto, de estar agradecidos por lo que tenemos y por lo que vendrá, y más aún, de cómo podemos convertir este sentimiento en un hábito y en una actitud ante la vida.

Todos tenemos motivos para dar las gracias cada día, lo que ocurre es que a veces no somos conscientes de eso. Cada día en el que no ocurre algo realmente malo en nuestra vida es un día en el que deberíamos llenarnos de gratitud y hacerlo de manera sincera.

La cuestión es que muchas veces nos pasa que vamos tan acelerados por la vida que no disponemos de tiempo para valorar realmente lo que tenemos o es posible que tal vez nos hayamos vuelto demasiado exigentes con la vida haciendo algunos comentarios como: seré feliz cuando tenga un trabajo estable, cuando tenga hijos, cuando me pueda independizar... entonces ponemos demasiadas condiciones para sentir gratitud, lo que se convierte en una enorme barrera a nuestra felicidad.

Es por eso que la gratitud no es un sentimiento muy presente en nuestras vidas. Solemos dar por supuesto que deberíamos tener salud hasta que nos falta, que debemos tener agua caliente hasta que no la tenemos, y así nos pasa con casi todas las circunstancias de nuestra vida cotidiana. Recuerden que el secreto de la felicidad está, en gran medida, en la gratitud.

¿Alguna vez se preguntaron sobre la gratitud en sus vidas? Muchos podrán decir que tuvieron una niñez feliz, con una familia maravillosa, con padres y hermanos, muchos primos y abuelos. Si se relacionan con niños lo verán, ya que para ellos cualquier pequeño detalle es un mundo de ilusión, y disfrutaban mucho de las pequeñas cosas, de cada pequeño detalle.

Pero a medida que uno crece se tiende a transformar en una persona más exigente no solo en lo personal, sino en lo que realmente cada uno desea profundamente, en los

fracasos, y en que muchas veces no podemos alcanzar lo que deseamos, y eso genera cierta frustración.

Cuanto más exigente es uno en su vida para lograr o alcanzar el éxito y no lo hace, más frustración tiene, y más aún si uno posee un cierto nivel de exigencia que lleva a una crisis de ansiedad. Ese nivel de autoexigencia que muchas veces nos había impedido disfrutar y valorar todas las cosas buenas que uno tenía en la vida, es lo que tenemos que tomar como punto de partida para poder enfrentarnos a ellos y lograr el éxito y la abundancia, siempre poniendo un enfoque claro en la vida y no escapar de los objetivos que nos proponemos.

Las situaciones más difíciles de nuestra vida son las que más nos enseñan, las que nos dicen lo que realmente es importante para la vida, lo que debemos valorar, de lo que debemos estar agradecidos, lo que tenemos en la vida. Pero lo positivo es que la vida siempre da una segunda oportunidad, y desde ese día hay que aprovecharlo y empezar a ver lo bueno que nos da y agradecer, enfocarse en lo que tenemos y no en lo que falta, y de esa forma convertirse en personas más felices en agradecimiento, gratitud y abundancia.

Pero... ¿Por qué resulta tan poderosa la gratitud? Porque las personas que enfocan la vida con un sentido de gratitud tienen el poder de ver lo maravilloso que hay en la propia vida. Son personas que disfrutan de lo que tienen, de lo que hacen y por supuesto, celebran cualquier pequeño reto conseguido.

Siempre hay que celebrar los logros y minimizar los errores, porque si uno es agradecido cuando las cosas no marchan como nos gustaría, uno puede aprender y además buscar un nuevo enfoque, siempre siguiendo hacia adelante por nuestra meta.

A veces la vida nos pone en circunstancias en las que debemos actuar, agradecer y pedir abundancia, siempre sintiéndonos gratos y merecedores de la misma. Por eso, es necesario convertir la gratitud en un hábito diario, al igual que hacemos con otro tipo de hábitos que nos ayudan a sentirnos mejor. Pero es cierto que tendemos a olvidarnos de esos momentos y volvemos a entrar en la rueda de la vida cotidiana, y ese sentimiento de agradecimiento va mermando hasta llegar incluso a desaparecer.

Es importante disfrutar y valorar los pequeños éxitos. Si no somos capaces de valorar y agradecer lo que hemos logrado, ¿cómo vamos a encontrar la motivación para seguir? Pensemos en tener una mentalidad abundante y a atraer cosas buenas a tu vida; en este

punto sabemos que si comenzaremos a valorar todo lo que nos da la vida, empezaremos a generar una energía que nos ayudará a atraer más de esas cosas buenas y positivas.

Un punto esencial es fortalecer la autoestima, sin dejar que nadie nos la quite o boicotee. Asimismo, ser agradecido nos ayudará a desarrollar la confianza y la seguridad en cada uno, y además vamos a sentir lo que realmente merecemos para llenar la vida de personas y experiencias positivas.

El ejercicio de conciencia y de vivir en el presente se asocia con el ser agradecido y además nos conecta con la vida, ayudando a vivir en el presente y a disfrutar del mundo desde una perspectiva que muchos desconocemos. Esto en general nos ayuda a eliminar de la vida los sentimientos como la insatisfacción y la exigencia, que muchas veces nos impiden tener el valor de agradecer lo que tenemos.

Si trabajan el agradecimiento cada día, si consiguen adquirir este hábito, van a terminar convirtiéndose en esas personas positivas que ven el vaso medio lleno porque siempre van a ser capaces de valorar las pequeñas cosas de la vida. Cuando sean unas personas agradecidas se enfocarán en lo que tienen y no en lo que les falta, y así este pequeño cambio los va a convertir en una persona mucho más feliz.

Cuando nos sentimos agradecidos por la vida experimentamos todos estos beneficios, nos sentimos mejor, somos más positivos, mejoramos nuestra relación con los demás, encontramos cada día motivos por los que estar felices y, además, atraemos mejores cosas a nuestra vida.

La cuestión es que el agradecimiento, en cierta medida, hay que trabajarlo; no se trata de forzar este sentimiento pero sí de desarrollar un ritual de agradecimiento. Sepan que hay distintas formas de hacerlo.

Lo importante es no forzar el sentirte agradecido, ya que si no te sientes agradecido por algo, aunque supuestamente deberías estarlo, no lo fuerces, mejor es buscar esas cosas o circunstancias que realmente les hacen sentir bien.

Siempre hay que pensar cada día como una oportunidad, y para esto, podemos, por ejemplo, empezar cada día pensando que somos alguien afortunado por lo que tenemos y que poseemos un nuevo día para vivir la vida que nos proponemos.

Muchos escriben un diario de agradecimiento, en el que vuelcan todas las cosas buenas que tienen en su vida, sumado a que dedican varios minutos a enfocarse en las personas maravillosas que las rodean, en los pequeños detalles, como el sabor de ese café, un abrazo, la sonrisa de los hijos al despertarse, y eso los llena de felicidad.

Ahora bien. Si a pesar de practicar estos rituales de agradecimiento aún les cuesta mantener ese enfoque a lo largo del día, y si aún se sienten frustrados, agobiados o incluso con una actitud pesimista, les vamos a compartir un ejercicio para poder romper ese patrón de comportamiento y volver a la gratitud.

El mismo consiste en colocar una alarma con un mensaje en el teléfono tres veces en tres momentos distintos del día, por ejemplo, a las 10 de la mañana suena la alarma y aparece un mensaje que nos dice “es momento de ser optimista, entusiasta y cariñoso, ¿qué te propones hoy?”, a las 3 de la tarde vuelve a sonar y dice “sos capaz de conseguir lo que te propones” y otra vez a las 8 cuando ya estás con la familia vuelve a sonar la alarma con un mensaje “escribí por qué cosas te sientes agradecido”. Si aplicas este ejercicio vas a conseguir enfocarte en esas cosas buenas que tiene la vida. ¿Te animas?

Cada uno de estos recordatorios hará por un segundo que rompas un patrón mental, y quizá si estabas enfadado porque algo no salía cómo querías, te hará cambiar ese enfoque, te va a ayudar a situarte en un estado mental mucho más positivo.

Otra opción es que las alarmas se coloquen en días y horarios específicos en los que sabes que estarás realizando alguna actividad y necesitarás ese mensaje. Podes poner lo que quieras, pero la idea es tratar de romper un patrón de pensamiento negativo y transformarlo en algo potenciador.

Busca la manera personal, tu manera de incorporar el agradecimiento a tu vida. Nosotros les proponemos, por ejemplo, que cada día durante esta semana hagas alguno de estos ejercicios, que empieces un diario de agradecimiento, que hagas una lista de todas las cosas por las que te sientes agradecido y la leas cada día. Busca tu manera, pero hazlo, los beneficios son muchos.