



**CUADERNILLO**  
**Complemento del Audiolibro:**

**“El amor no duele”**

**Montse Barderi**

© 2016 Montse Barderi  
VERSIÓN AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:  
© © 2018 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros

| <p><b>EMOCIONES</b></p> <p><i>Las emociones son energías positivas o negativas que requieren expandirse</i></p>  | <p><b>ACCIÓN NECESARIA</b></p>  | <p><b>FORMA CARASTRÓFICA de ACTUAR</b></p>   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alegría</b></li> <li>• <b>Éxito</b></li> <li>• <b>Enfado</b></li> <li>• <b>Rabia</b></li> </ul>  | <p><i>Baila, salta, canta, haz una buena sesión de ejercicio.</i></p> <p><i>Gasta energía, ve al gimnasio con tu música preferida.</i></p>  | <p><i>Comer, fumar, beber, o ponerte en contacto con él, solo para celebrarlo, sosegarte o consolarte...</i></p>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cansancio</b></li> <li>• <b>Enfermedad Física</b></li> </ul> <p><i>Parecido a la tristeza por el ámbito físico. En necesario un periodo de convalecencia para que recuperes tu salud y energía con un "buen tratamiento"</i></p> | <p><i>Descansa, haz lo mínimo posible y procurar aumentar la energía comiendo bien, durmiendo bien, haciendo ejercicio, aunque sea un rato,</i></p> <p><i>Nadar o a pasear son ejercicios muy recomendables</i></p> | <p><i>Comer para "Vigorizarte" o aprovechar que tienes una novedad para comunicarte a el que estas por ejemplo, enferma.</i></p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tristeza</b></li> <li>• <b>Decepción</b></li> <li>• <b>Cansancio</b></li> <li>• <b>Agotamiento</b></li> <li>• <b>Falta de energía</b></li> </ul> | <p><i>Evita las actividades sociales quédate contigo misma.</i></p> <p><i>No tengas miedo, es fase de la tristeza.</i></p> <p><i>Permite llorar, hacer actividades que te den protección, como estas en casa, en pijama, tapada con una cobija si es invierno, al lado de la chimenea.</i></p> <p><i>Vive la tristeza como un periodo de convalecencia.</i></p> <p><i>No te exijas nada.</i></p> <p><i>Si haces esto sosegada y pacientemente, pronto te sentaras mejor.</i></p> <p><i>Si niegas la tristeza, esta puede llegar a convertirte en una forma de depresión.</i></p> | <p><i>Comer para animarte, en particular chocolate y cosas dulces.</i></p> <p><i>Comer esos alimentos que tienen especialmente sabores que asocias a tu infancia y que crees que te dan seguridad.</i></p> <p><i>Fumar o beber un poquito para animarte.</i></p> <p><i>Lllamarlo o contarle lo mal que lo estás pasando.</i></p> |
|--|--|--|

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Aburrimiento</b></p>  | <p><i>Participa en una actividad creativa de aprendizaje, cultural, algo lúdico, divertido...</i></p> <p><i>Conócete bien para darte lo que más te gusta, te interesa o te divierte.</i></p>    | <p><i>Comer solo para entretenerte.</i></p> <p><i>Ponerte en contacto con el por qué tu vida es de una insipidez total.</i></p> |
| <p><b>Desconexión</b></p> <p><i>Sentirse indiferente o lejos de lo que quieres, lo que sientes, lo que deseas.</i></p> <p><i>Así como si te hubieran «desconectado» los cables de tu corazón, tu cerebro o tu cuerpo.</i></p> | <p><i>Rastrea cualquier tenue luz de deseo e impúlsalo.</i></p> <p><i>Es como si imantaras de nuevo la aguja de tu brújula interior.</i></p> <p><i>Escucha con atención este audiolibro</i></p> | <p><i>Vivir de cualquier forma, entrar en una espiral en que te desatendas de todo porque ya todo te da igual.</i></p>          |

Te presento la síntesis de técnicas y cualidades que incluye este Audiolibro con relación a la ética, el autoconocimiento, cómo lograr objetivos y disfrutar con el símil de un árbol.

LA ÉTICA son las raíces, lo que nutre todo el sistema, le otorga fuerza y estabilidad.

| <b>ÉTICA – LAS RAÍCES DEL ÁRBOL</b>                  |   |
|--|---|
| <b>Establece que quieres dar y recibir del mundo</b> | <i>La ética es el resultado de una relación profunda con la vida, significa que vas a intentar recibir lo mejor de la vida a cambio de dar lo mejor de ti misma.</i>                          |
| <b>Adquiere nuevos hábitos</b>                       | <i>A partir de la repetición de actos de la misma naturaleza creas hábitos, los hábitos infunden carácter. El carácter de alguien ético está configurado por lo hábitos que ha adquirido.</i> |
| <b>Práctica la solidaridad</b>                       | <i>Te vas a sentir mucho mejor y además, vas a aportar algo bueno al mundo.</i>   |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Elige Emociones Éticas</b>        | <i>No vayas en contra de tus emociones éticas pues son emociones legítimas y loables: si te indignas, indígnate contra las injusticias, rebélate contra los abusos, lucha por mejorar las cosas...</i> |
| <b>Anula las actitudes mezquinas</b> | <i>La mezquindad va asociada a muchas otras deficiencias personales, como la envidia o la falta de honestidad</i>  |
| <b>Sencillez</b>                     | <i>Te vas a sentir mucho mejor y además, vas a aportar algo bueno al mundo.</i>  |
| <b>Buena fe y pureza</b>             | <i>Actúa con la máxima sinceridad hacia tu mismo y hacia los demás.</i>  |
| <b>Compasión</b>                     | <i>Compréndete y perdónate para que te puedas ofrecer oportunidades nuevas y verdaderas.</i>   |
| <b>Moderación</b>                    | <i>Descubre el punto en que ya es suficiente.</i>  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Gratitud</b>  | <i>Solo si estás dispuesto a recibir, podrás practicar la gratitud.</i>  |
| <b>Vive las dificultades desde una dimensión ética</b> | <i>Hazlo para fortalecerte, para evolucionar, mejorar y madurar; no para autodestruirte.</i>   |
| <b>Paciencia</b>                                       | <i>La paciencia es una cualidad ética, y además un factor determinante para que logres tus objetivos y encuentres las mejores soluciones a los problemas.</i>                    |
| <b>Permisividad dañina</b>                             | <i>Una excesiva permisividad te lleva a la indiferencia: “todo da igual” y también al relativismo: “todo tiene el mismo valor”</i>   |
| <b>Motivaciones éticas positivas</b>                   | <i>Tus objetivos y motivos.. Deben ser éticos - hacer el bien hacerte un bien a ti misma. Que sean positivos, que incluyan una mejora personal o para que los que te rodean.</i> |
| <b>Humildad</b>  | <i>Cualidad que significa aceptarse tal y como se es pero, sin conformarse en ser menos de lo que es.</i>  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Debilita las malas emociones</b></p> <p><b>Fortalece las emociones positivas</b></p> | <p><i>Debilita la envidia, la frustración y los celos...<br/>Fortalece en cambio las emociones positivas como la tolerancia, la bondad, la alegría, la generosidad...<br/>Hazlo a través de las técnicas especiales para descarta pensamientos negativos.<br/>Recuerda: los pensamientos van unidos a una determinada emoción.</i></p> |
| <p><b>Cultiva las relaciones respetuosas e interesantes</b></p>                            | <p><i>Cultiva siempre, especialmente con las personas más cercanas, relaciones profundas interesantes, basadas en el respeto, la ayuda mutua y el afecto.<br/>No caigas en relaciones en las que haya desprecio; en primer lugar, porque tú no te mereces relaciones tan poco gratificantes.</i></p>                                   |
| <p><b>Justicia</b></p>   | <p><i>Aprender a ser justo contigo mismo y con los demás.<br/>Date la que te corresponde en todos los ámbitos de tu vida, desde relaciones saludables, a la calidad y a la mejora de tu día a día.</i></p>   |
| <p><b>Amor</b></p>   | <p><i>Un verdadero amor propio equivale a la ética personal la oportunidad de amar a alguien que sabe amor es el equivalente al amor verdadero</i></p>   |



EL AUTOCONOCIMIENTO equivale al tronco, saber quién se es desde el contexto en que nos encontramos. Es mediante la síntesis, las conclusiones a las que llegas entre la verdad que somos y la verdad que nos envuelve. Las ramas nos acercan a lo que deseamos, unas ramas que no son como hiedras sino que proceden de un tronco —quiénes somos y cuál es la naturaleza de la vida— y de unas raíces éticas. Por tanto, los deseos, los objetivos ya no son unos deseos del imposible, del absoluto, de aquello que nos desestabiliza, nos hace daño o nos destruye. Son deseos de mejora, de obtener cosas buenas tanto para uno mismo como para los demás.

## AUTOCONOCIMIENTO – EL TRONCO DEL ÁRBOL

### **El amor no es una victoria**

*No serás amada por mucho que te empeñes en ello. Si no te escogen sentirás dos cosas: culpa por no haber conseguido lo que más querías y pena por haber dado lo mejor de ti inútilmente; pero recuerda que el amor no es una prueba en la que no hayas conseguido la puntuación suficiente. Nunca depende sólo de ti.*

### **Amas porque tú eres capaz**

*No es la otra persona quien te otorga poderes, eres tú quien tiene capacidades increíbles: dime cuánto amas y te diré de lo que eres capaz, pero tu amor no será capaz de crear en nadie capacidades que las personas no tienen.*

### **Enfréntate al dolor**

*Relativiza, comprende, perdona y libérate del daño del pasado. No escapes de él mediante actitudes equivocadas en el presente.*

### **El vacío interior**

*Es fruto de una falta de implicación en la propia vida. Una relación de pareja no puede llenar el propio vacío.*

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Establece el punto donde tu corazón debe retroceder</b></p> | <p><i>Ante lo imposible o lo que te perjudique.</i></p>   |
| <p><b>Establece tu propia identidad</b></p>                       | <p><i>Tu verdadero yo no equivale sólo a lo automático, pasional e irreflexivo.<br/>Si es así, no vas a poder tener un trayecto hacia delante, serán sólo movimientos aleatorios que surgen de tus propias pasiones y sentimientos del momento.</i></p> |

## AUTOCONOCIMIENTO – EL TRONCO DEL ÁRBOL

### **Define el amor verdadero**

*Que sea un amor benigno, que te permita crecer, que jamás sea un sentimiento que te haga sufrir. Existe la posibilidad de que llegues a sufrir si amas, pero sería por una desgracia o un problema, pero, si es porque no te quieren, no es amor.*

### **No te escondas de ti misma**

*Las personas que llegan a saber cómo son no se detienen, ni se desconectan de sí mismas, ni se sepultan bajo una agenda de actividades frenéticas. No llevan a cabo actividades de anulación del yo porque no se soportan. No se apuntan a una maratón de meditación y yoga para desconectarse. Harán yoga y meditación después de haberse interrogado lo suficiente para saber que son actividades valiosas que quieren llevar a cabo. Parece lo mismo, pero es completamente diferente: el primer caso es una forma de esconderse y el segundo, de encontrarse. En el amor, lo mismo y más.*

### **Cambiar de vida con sólo cambiar tu comportamiento**

*Tener una vida satisfactoria no significa empezar siempre de cero: una nueva pareja, un nuevo trabajo o un nuevo lugar para vivir. Antes de desechar una vida es necesario saber hasta qué punto nos puede funcionar si nos implicamos en ella. Es más, ninguna vida funciona si no nos comprometemos de verdad.*



|   |  |
|---|--|
| <p><b>Alcanza tu propio concepto de salud</b></p>                             | <p><i>Las personas que se conocen poseen una definición de lo que significa encontrarse bien, se trata de una definición más amplia que la ausencia de enfermedades: incluye satisfacción vital, bienestar emocional y físico, buenos niveles de energía...Y trabajan activamente para acercarse a este objetivo de plenitud global.</i></p>   |
| <p><b>El amor y la cultura como vías necesarias de autoconocimiento</b></p>   | <p><i>Las personas que se conocen saben que no es sólo mediante la introspección como se llega a la mejor versión de uno mismo, sino también con actividades de alto nivel existencial como la cultura.</i></p>  |
| <p><b>Sitúa correctamente los tres tiempos: Pasado, Presente y Futuro</b></p> | <p><i>Una persona que se conoce y que conoce las reglas de la vida, sabe que la vida es una oportunidad única y limitada. No vive anclada en el pasado y tampoco vive en un continuo presente donde no existen ni experiencias, ni ilusiones. Su pasado es su principal fuente de experiencia, vive lo mejor del día a día y lo orienta hacia el futuro, que es donde están sus objetivos.</i></p> |

## AUTOCONOCIMIENTO – EL TRONCO DEL ÁRBOL

|  |   |
|--|---|
| <p><b>La mejor forma que tienes de conocerte es descubrir lo que eres capaz de hacer</b></p> | <p><i>Una persona que se conoce aspira también a reconocerse, a darse motivos para estar orgullosa de sí misma. No es alguien que se limite a las frases de tipo «yo hubiera podido ser» o «yo pudiera haber hecho», y tampoco declara que sólo hubiera podido ser realmente feliz si hubiera sido amada por tal persona.</i></p> |
| <p><b>Anticípate a los problemas</b></p>   | <p><i>Quien se conoce sabe ver los futuros problemas que tendrán si no cambia de actitud. Sabe, por ejemplo, que si tiene una relación con alguien casado, al cabo de unos años seguirá siendo la misma situación, no va a cambiar.</i></p>   |
| <p><b>Detecta y define cuál es el problema</b></p>   | <p><i>Las personas que se conocen a sí mismas detectan y definen concretamente los problemas. No se escudan en frases gastadas, ni en prejuicios.</i></p>   |
| <p><b>Establece tus objetivos a solas contigo mismo</b></p>                                  | <p><i>Conocerte es determinar qué necesitas o qué quieres, además también de definir aquello que más valor tiene para ti mismo.</i></p>   |
| <p><b>Si no eres coherente con tus objetivos vitales, sentirás una frustración vital</b></p> | <p><i>Las personas que se conocen saben que, si no se hacen caso y en sus acciones no son coherentes con lo que verdaderamente quieren, llegan a la frustración vital.</i></p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Si no eres coherente con tus objetivos vitales, sentirás una frustración vital</b></p> | <p><i>Las personas que se conocen saben que, si no se hacen caso y en sus acciones no son coherentes con lo que verdaderamente quieren, llegan a la frustración vital.</i></p>   |
| <p><b>La verdadera libertad no es lo irrenunciable</b></p>                                   | <p><i>Una persona que logra sus objetivos sabe que la verdadera libertad puede consistir en renunciar a los propios impulsos.</i></p> <p><i>Si siempre que has deseado algo, te lo has dado, ya estableciste una pauta fija que se ha ido reforzando. Ahora, debes aprender a hacer el proceso contrario; a medida que no complazcas las exigencias de tus deseos paulatinamente se irán debilitando</i></p> |
| <p><b>Evita actitudes autorreferenciales vacías</b></p>                                      | <p><i>Las personas que se conocen a sí mismas saben distinguir entre preocuparse de su vida, detectando y solucionando sus problemas y vivir centrándose en sí misma, sin ninguna dirección ni sentido.</i></p>  |
| <p><b>Conoce cuáles son tus propias capacidades</b></p>                                      | <p><i>Las personas que se conocen bien saben sacarse partido a sí mismas: se potencian en aquello en lo que tienen una facilidad especial e intentan minimizar aquello que no se les da bien. Saben que todos servimos especialmente para algo.</i></p>  |

**AUTOCONOCIMIENTO – EL TRONCO DEL ÁRBOL**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Si no eres coherente con tus objetivos vitales, sentirás una frustración vital</b></p> | <p><i>Las personas que se conocen saben que, si no se hacen caso y en sus acciones no son coherentes con lo que verdaderamente quieren, llegan a la frustración vital.</i></p>   |
| <p><b>La verdadera libertad no es lo irrenunciable</b></p>                                   | <p><i>Una persona que logra sus objetivos sabe que la verdadera libertad puede consistir en renunciar a los propios impulsos.</i></p> <p><i>Si siempre que has deseado algo, te lo has dado, ya estableciste una pauta fija que se ha ido reforzando. Ahora, debes aprender a hacer el proceso contrario; a medida que no complazcas las exigencias de tus deseos paulatinamente se irán debilitando</i></p> |
| <p><b>Evita actitudes autorreferenciales vacías</b></p>                                      | <p><i>Las personas que se conocen a sí mismas saben distinguir entre preocuparse de su vida, detectando y solucionando sus problemas y vivir centrándose en sí misma, sin ninguna dirección ni sentido.</i></p>  |
| <p><b>Conoce cuáles son tus propias capacidades</b></p>                                      | <p><i>Las personas que se conocen bien saben sacarse partido a sí mismas: se potencian en aquello en lo que tienen una facilidad especial e intentan minimizar aquello que no se les da bien. Saben que todos servimos especialmente para algo.</i></p>  |



|  |  |
|--|--|
| <p><b>Estate muy atento a las señales de: ¡ALTO! que tu cuerpo y tu mente te envían</b></p>                          | <p><i>Las personas que se conocen tienen una relación fluida con su cuerpo y su mente, captan de inmediato las señales de “stop”, ¡“alto”! como son dificultades para dormir, taquicardias, etc. Advierten enseguida los síntomas de su cuerpo y rápido hacen los cambios necesarios en su entorno o en sus actitudes.</i></p> |
| <p><b>Ama el proceso, los objetivos, la vida, lo que te rodea...<br/>Amar sólo lo que sea posible ser amado.</b></p> | <p><i>Alguien que conoce el significado más profundo de la vida sabe que sin amor perdemos el significado de quiénes somos y hacia dónde vamos.</i></p>  |
| <p><b>Evita el aburrimiento</b></p>  | <p><i>Alguien que se aburre es alguien que desconoce profundamente sus capacidades y las oportunidades que puede ofrecer el mundo. Las personas que están siempre insatisfechas o que no tienen nada que hacer, ignoran las posibilidades de la vida.</i></p>  |
| <p><b>Ten una concepción propia del amor</b></p>   | <p><i>Las personas que se conocen tienen una concepción propia del amor, tal vez no convencional ni basada en los mitos del amor romántico, sino fundamentada en el respeto, la correspondencia y la posibilidad de crecer al lado de las personas amadas.</i></p>   |

## AUTOCONOCIMIENTO – EL TRONCO DEL ÁRBOL

### **Aumenta tu nivel de energía**

*Las personas que se conocen saben que la mejor manera de aumentar el nivel de energía es mediante una alimentación sana, no hacer vida sedentaria, tener actitudes mentales positivas y descansar las horas necesarias. También saben que las relaciones positivas y las actividades interesantes aumentan la energía. También detectan y evitan actividades y personas que desgastan.  
Cuando aumentan la energía, no lo confunden con agitación porque saben cómo canalizar estas nuevas posibilidades*

### **Escoge tu mejor forma de relajarte**

*Las personas que se conocen saben que la mejor forma de relajarse no es tener una vida caótica que tratan de superar con dos horas semanales para hacer yoga.  
Tener una vida bien fundamentada y orientada es lo que más tranquiliza.*

### **Diferencia entre sensibilidad y susceptibilidad**

*Ser sensible para captar y valorar lo que nos rodea es una gran cualidad que se convierte en defecto si todos y todo puede ser una causa de agravio.  
Intenta distanciarte y aprende que no todo es motivo de agresión, entre otras razones porque puedes caer en formas injustas de interpretar a los demás.*

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Mantén una buena relación con tu soledad</b></p>         | <p><i>Mantén una buena relación con tu soledad, cuanto más rica seas internamente, más tesoros disfrutarás en tu propio palacio. No le temas a tu soledad. Por miedo a estar sola, no aceptes estar con alguien.</i></p>  |
| <p><b>Aprende a querer aquello por lo que te esfuerzas</b></p> | <p><i>El tiempo, los recursos y el esfuerzo que dediques a un proyecto harán que lo valores más. Después de un tiempo, tu proceso se va a consolidar y te vas a acostumbrar a apostar por ti mismo; entonces, la calidad de tu vida tendrá un valor cada vez mayor para ti.</i></p> |
| <p><b>Evalúa</b></p>   | <p><i>Revisa si progresas en lograr tus objetivos. Detecta errores sin culpabilizarte e incorpora mejoras.</i></p>  |
| <p><b>Aprovecha tus crisis personales</b></p>                  | <p><i>Toda crisis personal viene acompañada de efectos como el insomnio o la inseguridad; en lugar de apaciguarla con métodos químicos, prueba a aplicar técnicas positivas como aprender a relajarte y buscar las mejores soluciones a los problemas.</i></p>                      |

## AUTOCONOCIMIENTO – EL TRONCO DEL ÁRBOL

|  |   |
|--|---|
| <b>La grandeza de la cotidianidad</b>                          | <i>Puedes encontrar grandeza en la cotidianidad y en lo más ordinario: es en el día a día cuando llevamos a cabo nuestro proyecto vital.</i>  |
| <b>Lleva a término un trabajo bien hecho</b>                   | <i>Si lo haces, indica que eres responsable y madura, y que tienes capacidades para superar las frustraciones y crecer ante las dificultades.</i>   |
| <b>Si todo te lo permites, vas a ser profundamente infeliz</b> | <i>A pesar de que pueda parecer lo contrario, permitirte todo no te satisface; es neurótico y contradictorio. Significa que estás cambiando el significado más profundo de vida, por recompensas superficiales.</i> |
| <b>Utiliza la meditación o técnicas de relajación</b>          | <i>Descubre que puedes ser tú mismo sin pensar, simplemente viviendo el aquí y el ahora centrado en tu respiración.</i>   |
| <b>Descubre tu propio atractivo</b>                            | <i>Ser alguien seguro, estar tranquilo tal y como se es, potenciar lo que ya somos... es la forma más auténtica de ser atractivo.</i>   |

## AUTOCONOCIMIENTO – EL TRONCO DEL ÁRBOL

**De lo que pienses y hables se nutrirá tu mundo**

*Si sólo hablas y piensas sobre problemas, frustraciones, enfados o de tu relación...  
Tu vida se reducirá a esto.*

**Cada día cuenta**

*No vivas esperando el fin de semana o un encuentro, cada día cuenta y es importante.*

**Evita el estrés**

*En particular el continuado, que puede causar estragos y comprometer tu salud física y psíquica.*

## LOGRAR OBJETIVOS – LAS RAMAS

|  |   |
|--|---|
| <b>Aumenta tus capacidades a partir de las diferentes situaciones vitales.</b> | <i>Las personas que logran sus objetivos adquieren nuevas capacidades a partir de cualquier situación vital en la que se encuentran.</i>  |
| <b>Establece correctamente la resolución del problema</b>                      | <i>Las personas que logran sus objetivos establecen un plan de acción seguro, claro, con etapas y que se basa fundamentalmente en una estrategia sostenible y racional.<br/>De esa forma, escogerán un método a largo plazo que cambie hábitos, incorpore una mayor salud y bienestar, y se alejarán de actitudes extremistas, insostenibles.<br/>Prefieren acercarse paso a paso a su meta que correr en multitud de diferentes direcciones sin avanzar.</i> |
| <b>Enfrentarte a problemas complejos</b>                                       | <i>Las personas que logran solucionar problemas complejos están dispuestas a trabajar, simultáneamente, desde diferentes ámbitos.</i>   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Parte de ti mismo</b></p>  | <p><i>Las personas que consiguen lo que quieren, saben que el protagonista principal, esencial e insustituible de cualquier logro, es uno mismo (con todas las herramientas, ayuda de profesionales y asistencias que se quieran).</i></p>   |
| <p><b>Establece tus objetivos dentro del conjunto de elementos posibles que dependan de ti</b></p> | <p><i>Una persona que logra sus objetivos establece objetivos razonables y los factores determinantes para alcanzarlos serán su esfuerzo y determinación. No tiene sueños vanos, sino posibilidades reales.</i></p>  |
| <p><b>Establece el presente como punto de partida</b></p>  | <p><i>Las personas que consiguen lo que quieren parten del presente como punto de partida. Les da igual dónde podrían estar o si otras personas están en posiciones más avanzadas. Parten de su punto de salida, la situación presente en la que se encuentran, para alcanzar lo que desean.</i></p> |
| <p><b>Cuando sepas que ya tomaste la decisión la correcta, actúa inmediatamente</b></p>            | <p><i>Una persona que logra sus objetivos pasa enseguida a la acción cuando tiene la certeza de lo que debe llevar a cabo.<br/>No vive preparándose para que llegue un gran momento.</i></p>   |
| <p><b>Sé contundente: concentrarte unos meses y soluciona definitivamente el problema</b></p>      | <p><i>Las personas que logran sus objetivos no invierten medias soluciones, pocos recursos, ni mantienen el problema eternamente.<br/>Prefieren ser contundentes y radicales, invertir un tiempo concreto y resolver los problemas de una vez por todas.</i></p>                                     |

## LOGRAR OBJETIVOS – LAS RAMAS

|  |   |
|--|---|
| <b>Obtén resultados claros, reales y tangibles</b> | <i>Una persona que logra sus objetivos se orienta hacia los resultados: quiere obtener resultados concretos y no se conforma con intangibles. Por ello, en cada etapa del proceso observa si ha llegado donde había previsto.</i> |
| <b>Practica la atención consciente</b>             | <i>Para que no traicionas lo que de verdad quieres, logra tus objetivos con una actitud vigilante de atención constante.</i>  |
| <b>Practica la sinergia</b>                        | <i>Las personas que logran sus objetivos tienen múltiples recursos y estrategias que ponen en marcha simultáneamente para aumentar su efectividad.</i>  |
| <b>No tengas miedo a fracasar</b>                  | <i>Las personas que tienen éxito superan el miedo. No lo convierten en un pretexto para no intentar conseguir lo que quieren; y, en caso de fracasar, se convierten en más fuertes por todo lo que han aprendido.</i>             |
| <b>Aprende a aplazar la recompensa</b>             | <i>Las personas que consiguen lo que quieren saben esperar para conseguir un objetivo final mejor</i>   |



|  |  |
|--|--|
| <p><b>Haz lo que te toca hacer</b></p>                               | <p><i>Las personas que consiguen lo que quieren establecen pautas, ejercicios, un plan de acción claro... y no se auto boicotean. Establecen la mejor estrategia y, luego, simplemente, la siguen.</i></p>   |
| <p><b>Ten una actitud vital positiva</b></p>                         | <p><i>Las personas que logran sus objetivos saben que el motor que les empuja es la ilusión y la alegría hacia nuevas etapas personales.</i></p>   |
| <p><b>Aprende a defender tus propias necesidades</b></p>             | <p><i>Quien consigue lo que quiere, cuando es necesario, también sabe defender sus prioridades y necesidades.</i></p>  |
| <p><b>Comprométete vitalmente con aquello que quieres lograr</b></p> | <p><i>Las personas que saben lo que quieren y están dispuestas a conseguirlo se comprometen de verdad en sus objetivos; de esta manera consiguen que todo confabule a su favor. No es un secreto ni sucede por arte de magia que las cosas se muevan por su impulso.</i></p> |
| <p><b>No te creas tus propias excusas</b></p>                        | <p><i>Frases gastadas, falsas excusas, motivos insuficientes... son los recursos fáciles para evitar las responsabilidades personales.</i></p>   |

## LOGRAR OBJETIVOS – LAS RAMAS

### **Acepta los reproches justos**

*Las personas que avanzan en la dirección que quieren, aceptan el reproche justo como una forma de hacerse responsables de su proceso. Saben que no son infalibles y temen equivocarse, pero también asumen sus errores. Se puede discutir los problemas con ellas sin que se sientan atacadas. Agradecen la oportunidad de mejorar. Aman más la verdad que su vanidad. Son lo suficientemente seguros para que una crítica no derribe su identidad.*

### **Dialoga con la realidad y aléjate de actitudes extremistas**

*Las personas que consiguen lo que quieren dialogan constantemente con la realidad y sus propias necesidades para adaptar al máximo la estrategia a sus objetivos vitales. No apuestan por hacerlo «perfecto» o hacerlo «fatal», se alejan de las radicalidades porque saben que nadie es infalible, pero a pesar de ello es posible avanzar y llegar a lo que se quiere. Utilizan el sentido común; es decir, elaboran una estrategia sostenible, positiva, capaz de perdurar a través del tiempo.*

|  |  |
|--|--|
| <p><b>No tengas tiempo para la culpa o el reproche</b></p> | <p><i>Tanto el reproche, como la culpa, son sólo lastres que no te permiten avanzar en la dirección que quieres.</i></p>   |
| <p><b>Atreverte a probar nuevas estrategias</b></p>        | <p><i>Muchas personas fracasan porque se mantienen fieles de un modo absurdo a un método que se ha revelado a todas luces como un fracaso. Es necesario incorporar nuevas estrategias, nuevos métodos que a pesar de las reticencias iniciales tienen más garantías de éxito que insistir, una vez más, en el mismo plan del fracaso anunciado. Pedir, insistir, provocar que te quieran... sería un buen ejemplo.</i></p> |
| <p><b>No dependas de un mal momento</b></p>                | <p><i>Las personas que obtienen lo que desean no hacen depender su proceso de que un mal momento mejore. No tiran la toalla fácilmente.</i></p>  |
| <p><b>Aprende a vivir los cambios</b></p>                  | <p><i>Las personas que logran resultados superan la ansiedad de los cambios porque saben que todo proceso de mejora los implica.</i></p>   |
| <p><b>No abarques demasiado</b></p>                        | <p><i>Las personas que consiguen lo que quieren se concentran en pocos objetivos prioritarios y no se dispersan.</i></p>   |

## LOGRAR OBJETIVOS – LAS RAMAS

**Mantén un idealismo inspirador**

*Sin ideales, ni sueños es imposible partir de la fuerza para lograr los objetivos propuestos.*

**Cultiva la motivación interna y externa**

*Las personas que consiguen lo que quieren se motivan externamente, aunque la motivación interna es para ellas la más importante.*

**Neutraliza los comportamientos automáticos**

*Esos comportamientos están basados en repeticiones y costumbres o, en aparentes certezas sobre tu forma de ser, que no tienen ninguna validez.*

LOS FRUTOS Y LAS HOJAS son el grado de satisfacción, de alegría, de plenitud, que se consigue con una vida bien estabilizada. Una vida así florece y fructifica. Son los resultados que siempre obtiene alguien que sabe quién es, sabe lo que quiere y lo consigue. Alguien que tiene una vida con la que puede llegar serenamente a la muerte y decirse: «Viví lo mejor que pude, lo mejor que supe, volvería a vivir del mismo modo». Este quizás es el mejor remedio para el miedo a la brevedad de la vida y la imposibilidad de alargar el tiempo.

### **¡DISFRUTA! – LAS HOJAS Y LOS FRUTOS**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Encuentra un tiempo y espacio diario que sea exclusivo para ti</b></p> | <p><i>Disfruta a diario de un tiempo y de un espacio que sólo sea tuyo.</i></p>   |
| <p><b>Vive en un hogar confortable</b></p>                                   | <p><i>Un hogar confortable que sea un reflejo de tu propia personalidad y aficiones es un recurso de placeres inagotables.</i></p>  |
| <p><b>Mejora tu calidad de vida en el trabajo</b></p>                        | <p><i>Incorpora técnicas que aumenten tu rendimiento y controlen el estrés, como incluir momentos de descanso, planificarte bien, cambia de tareas, evitar fugas de energía inútiles.</i></p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Aprende a disfrutar de las pequeñas y grandes cosas de la vida sin dejar de lado tus prioridades y objetivos</b></p> | <p><i>Aparte de los objetivos vitales que tengas, es necesario que puedas disfrutar, encontrar paz y alegría en pequeñas cosas tan simples y cotidianas como un soleado domingo, un té y la prensa del día.</i></p>  |
| <p><b>Que el arte forme parte de tu vida</b></p>   | <p><i>Incorpóralo tanto en posibilidades de expresión artística como de comprenderlo mejor.</i></p>  |
| <p><b>Distingue entre labores y actividades</b></p>  | <p><i>Incluye en tu vida actividades que hagas por afición, que disfrutes haciendo y que enriquezcan tu vida interior.</i><br/> <i>Si tu vida sólo se basa en trabajos obligatorios y gestiones, te sentirás instrumentalizado.</i><br/> <i>La vocación es aquello que hacemos cuando no estamos obligados a hacer nada.</i></p> |
| <p><b>Diviértete haciendo deporte</b></p>  | <p><i>Escoge un deporte divertido, que realmente disfrutes y que te guste lo suficiente para practicarlo con regularidad.</i></p>  |