



MANUAL DE VIDA CORPORACIÓN VÉLEZ



FILOSOFÍA CORPORACIÓN VÉLEZ

La Filosofía de la CORPORACIÓN VÉLEZ se basa en el hombre, en la fe en el hombre, en el amor al prójimo, en la creencia de que cada individuo nace con un sentido de dignidad y orgullo propio, con un deseo de ser aceptado, de amar y ser amado, de participar y de sentirse útil frente a los ojos de DIOS y de los hombres.

SIGÁMOSLA.

CAPÍTULO 1

GENERALIDADES.

La corporación Vélez es prestadora de servicios de crecimiento personal para la rehabilitación de personas con problemática de adicción.

Sus terapias van encaminadas en el amor propio y en la reestructuración de su personalidad invocando en el trabajo social con líderes experimentados desde sus vivencias, vocación y capacitaciones en operadores terapéuticos enfatizados en farmacodependencia y consejería familiar; en dónde las terapias y educativas son las más adecuadas a los temas de la problemática social que se enfrenta en las calles, las cuales son 100% voluntarias, incluyendo en el plan de trabajo 15 modalidades de terapias, terapias como:

- Terapias lúdicas
- Terapias programación neurolingüística
- Terapias Expresión de sentimientos
- Terapias iniciativas
- Terapias ocupacionales
- Terapias educativas
- Terapias de vinculación familiar
- Terapias ecuménicas y de meditación
- Terapias grupales
- Terapias individuales
- Terapias familiares
- Terapias de pareja
- Terapia de limpieza
- Equino terapias
- Hidroterapia

Estas son implementadas los 7 días de la semana 24 horas al día contando con la autorización y acompañamiento de las familias, logrando así que el residente se potencie física, psicológica e intelectualmente para alcanzar su libertad de expresión y recupere su personalidad con confianza y autonomía

para desenvolverse nuevamente frente a la sociedad sintiéndose amado, valorado y útil para las demás personas.

***MISIÓN:**

Mostrar a través del amor propio alternativas que resalten los talentos y valores por medio de la personalidad, buscando la constancia de su buena conducta para encajar y ser productivos enfrentándose a la realidad en sociedad.

***VISIÓN:**

Llegar a un sin número de familias que padecen rupturas en las relaciones con sus integrantes, buscando expandir el eco de la unión familiar a través de las experiencias vividas en nuestra corporación impulsados por el amor propio y el valor verdadero de nuestros allegados; logrando así en unos años inaugurar nuevas sedes que nos den una cobertura a nivel nacional pensando siempre en el bienestar personal y social.

***OBJETIVO GENERAL:**

Salvar la vida de las personas por medio de la fe y el amor reconstruyendo la personalidad del individuo para que sea libre de sus adicciones.

***OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Rescatar la tranquilidad de las familias vinculadas a la corporación.
- Hacer del ambiente terapéutico un ambiente adecuado para cada residente; priorizando su integridad y libre expresión.
- Realizar actividades diarias que enriquezcan la espiritualidad y la personalidad.
- Fomentar la participación individual y grupal en las terapias para beneficio de la limpieza interior alcanzando la tranquilidad absoluta desde el reencontrarse consigo mismo.

-Retomar de cada persona sus facultades físicas e intelectuales por las vías de la conciencia y el desempeño de sus talentos.

-Acompañamiento constante de las familias para la motivación y vivencia del buen proceso realizado por el residente.

VALORES DE MARCA:

- Amor propio.
- Autosuficiencia.
- Respeto por sí mismo.
- Restauración.
- Renacimiento.

VALOR GENERAL:

La prioridad es el amor propio por qué nos encamina a retomar la personalidad y nos hace autosuficiente para restaurar una vida llevadera respetando nuestra conducta como a nosotros mismos, restaurando hábitos apropiados para la sociedad, encontrando el valor que tiene cada persona y recordando que renacer es tener la confianza en sí mismo.

DOFA:

O-D:

- *Expansión cobertura departamental y nacional.
- *Tratar la problemática social.
- *Apertura de mercado.
- *Liberar personas de las adicciones.

O-F:

- *Partir desde el amor.

- *Innovación.
- *Trabajo social.
- *Líderes experimentados desde sus vivencias con capacitación en operadores terapéuticos enfatizados en farmacodependencia y consejería familiar.
- *Terapias y educativas adecuadas al tema tratado.
- *Terapias 100% voluntarias.
- *Hidroterapia.
- *Meditación.

A-D:

- *Concientizar a las personas al cambio.
- *Retener con argumentos y vivencias a los residentes partiendo del amor.
- *Resaltar a la familia sobre todas las cosas.
- *Mantener infraestructuras óptimas.
- *Mantener una buena imagen corporativa.

A-F:

- *Atención al residente 24/7.
- *Acompañamiento a las familias durante el proceso
- *Interacción en terapias familiares junto con el residente.
- *Potenciar al residente, físico, psicológica e intelectualmente.
- *Libertad de expresión y creencias.
- *Protección de la integridad del residente.

1.1 LA CORPORACIÓN VÉLEZ

La Corporación VÉLEZ, son comunidades o Centros de Crecimiento Personal y reeducación del carácter cuya filosofía está basada en el Amor, compromiso existencial de responsabilidad individual, ayuda mutua y esfuerzo personal.

Sostiene ésta que es responsabilidad del individuo hacer el mejor uso del tratamiento que se le ofrece a pesar de sus limitaciones emocionales, físicas, sociales o económicas. La comunidad de crecimiento y reeducación le ofrece las herramientas, pero nadie puede progresar y obtener respeto propio, dignidad, fe, capacidad de amar y ser un miembro útil de la sociedad, sino es él mismo quién se lo propone. Para ganarse todo esto, el individuo debe trabajar fuerte y consistentemente. La Corporación VÉLEZ es el corazón del proceso de tratamiento y reeducación de adictos a las drogas, que en forma voluntaria ingresan al tratamiento. No es un campo de concentración ni de represión, sino un lugar donde él hace un encuentro consigo mismo y se da cuenta de que es el único responsable de su vida y de su muerte.

1.2 COMUNIDAD TERAPÉUTICA

Es un grupo residencial, es decir, que vive en un medio cerrado o semicerrado, en el cual las personas no son tratadas como pacientes sino como individuos irresponsables e infantiles, que deben asumir responsabilidades y abandonar las costumbres de engañarse a sí mismos y engañar a los demás. Las condiciones iniciales son generalmente duras, lo cual hace que un pequeño porcentaje de ellos abandonen el tratamiento; pero para los que se quedan, las posibilidades de éxito son superiores a las de todas las otras formas de terapia.

1.3 ADICCIÓN

Es un concepto utilizado en salud mental como sinónimo de dependencia; se manifiesta en un estado físico y/o mental de dependencia continua hacia un determinado tipo de droga para poder funcionar.

1.4 UN ADICTO A LAS DROGAS

Es una persona que muestra una dependencia física y/o mental continua hacia uno o varios tipos de drogas narcóticas o de otro tipo con el fin de experimentar estímulos psicológicos como forma de evadir una realidad.

1.5 REEDUCACIÓN

Es un concepto utilizado para describir un proceso de desarrollo integral de la personalidad, que incluye el respeto y la consideración a los valores y a la integridad del ser humano; los cambios de reactitudes y comportamientos son

el resultado de este proceso, el cual responsabiliza a cada hombre de sus propios actos.

1.6 RESIDENTE

Es un ex adicto en tratamiento orientado sobre las normas y pautas del programa. Es un adicto que se somete en forma voluntaria al tratamiento de reeducación.

1.7 LA MÍSTICA DEL TRATAMIENTO

Que sea implementado por líderes ex adictos.

1.8 EL TEMA

La Responsabilidad.

1.9 EL LEMA

Amar al prójimo como a sí mismo.

1.10 LAS NECESIDADES BÁSICAS DEL SER HUMANO

- Amar y ser amado.
- Participar y sentirse útil.

1.12 LA FILOSOFÍA DE LA CORPORACIÓN VÉLEZ

La filosofía de la Corporación VÉLEZ es ecléctica, es decir, que recoge los mejores aportes de los diferentes enfoques técnicos y terapéuticos.

CAPÍTULO 2

OBJETIVOS

Los objetivos de la **COMUNIDAD TERAPÉUTICA CORPORACIÓN VÉLEZ** son:

2.1 Que la sociedad reconozca al adicto como víctima final del conflicto de la guerra de poderes, pues es quién sostiene la guerra con el microtráfico.

2.2 Que hay que reeducarlo de una forma integral donde logre desarrollar principios, valores y el reconocimiento de los mismos para su conducta.

2.3 Que la comunidad acepte el problema y ayude a resolverlo, ya que este es un mal social que se desprende de los hogares y de la misma comunidad.

2.4 Que el individuo sepa que no es el culpable de sus trastornos pero si el único responsable de su cambio y su dignificación.

CAPÍTULO 3

LA PERSONALIDAD

3.1 LA PERSONALIDAD

Somos hoy el cumulo y resultado de las experiencias vividas del pasado, la Personalidad es la forma de ser de cada cual.

3.2 PARTES EN QUE SE DIVIDE LA PERSONALIDAD

La personalidad se divide en dos: Una parte innata y otra aparte adquirida.

3.2.1 INNATA

La parte innata es la que heredamos de nuestros padres; o sea que la obtenemos por factores genéticos o hereditarios. En ella están incluidos los temperamentos y los talentos.

3.2.1.1 LOS TEMPERAMENTOS

Los temperamentos son tendencias de orden innato o hereditario que no se modifican sino que se controlan.

3.2.1.2 LOS TALENTOS

Los talentos son habilidades innatas o de orden hereditario desarrolladas.

3.2.2 ADQUIRIDA

EL CARÁCTER Es el cúmulo de experiencias adquiridas a través de nuestra vida, de nuestras vivencias.

PERSONALIDAD

CARÁCTER	TEMPERAMENTOS	TALENTOS
Confianza	Agresividad	Artístico
Autonomía	Callosidad	Atlético
Iniciativa	Impulsividad	Intelectual
Industriosidad	Irritabilidad	Intuitivo
Identidad	Melancolía	Manual
compromiso	Sensibilidad	Sensorial
Generatividad	Sexualidad	Social
Trascendencia	Timidez	Verbal

Grafica 1

3.3 LAS CAPACIDADES DEL CARÁCTER.

3.3.1 LA CONFIANZA

Es la capacidad del carácter de confiar en sí mismo y en los demás.

➤ Vertiente Positiva: optimismo

- Vertiente Negativa: pesimismo.

3.3.2 AUTONOMÍA.

Es la capacidad de auto controlarse y de valerse por sí mismo.

- Vertiente Positiva: el autocontrol
- Vertiente Negativa: la dependencia

3.3.3 INICIATIVA

Es la capacidad del carácter de encausar las energías en forma productiva

- Vertiente Positiva: Es la buena disposición para hacer las cosas.
- Vertiente Negativa: Es la apatía.

3.3.4 INDUSTRIOSIDAD.

Es la capacidad del carácter de hacer las cosas bien hechas.

- Vertiente Positiva: Es la destreza que tiene la persona al expresarse, cuidar de su salud y su medio ambiente, de relacionarse y destacarse en su trabajo.
- Vertiente Negativa: Es la ineptitud.

3.3.5 IDENTIDAD

La identidad es la capacidad del carácter de ser uno mismo consistentemente donde quiera que esté.

- Vertiente Positiva: De saber lo que se desea y hacia donde se va en la vida con entereza.
- Vertiente Negativa: Es el duplicismo por el cual la persona se muestra indecisa, insegura y cambiante.

3.3.6. COMPROMISO

El compromiso es la capacidad del carácter de cumplir los prometidos, lo que hace a la persona responsable.

- Vertiente Positiva: Es la responsabilidad.
- La vertiente Negativa: Es la irresponsabilidad.

3.3.7 GENERATIVIDAD

La generatividad es la capacidad del carácter de enseñar con el buen ejemplo.

- Vertiente Positiva: Es el altruismo y consideración por los demás.
- Vertiente Negativa: El egoísmo.

3.3.8 TRASCENDENCIA

La trascendencia es la capacidad de superar los límites y contratiempos.

- Vertiente Positiva: Es la capacidad es la superación.
- Vertiente Negativa: Es la regresión o sea a reaccionar como un niño.

3.4 LOS TEMPERAMENTOS

3.4.1 AGRESIVIDAD

La agresividad es la tendencia innata a la acción correctiva, cuando hay problemas se manifiestan en el juego brusco, la testarudez y la violencia.

3.4.2 CALLOSIDAD

La callosidad es la tendencia a la indiferencia afectiva, cuando hay problemas se manifiestan en la crueldad con los animales y en el abuso con los débiles.

3.4.3 IMPULSIVIDAD

La impulsividad es la tendencia innata a tomar acción sin pensar, cuando hay problemas se manifiesta en la acción irracional.

3.4.4 IRRITABILIDAD

La irritabilidad es la tendencia innata a la intolerancia a los estímulos, cuando hay problemas se manifiesta en la baja tolerancia al dolor y a la frustración.

3.4.5 MELANCOLIA

La melancolía es la tendencia innata a vivir en el pasado, cuando hay problemas se manifiesta en el aislamiento social, la recriminación y la no aceptación de lo ocurrido.

3.4.6 SENSIBILIDAD

La sensibilidad es la tendencia innata a la hiperreacción afectiva, cuando hay problemas se manifiesta con arrebatos de llanto, ira y euforia.

3.4.7. SEXUALIDAD

La sexualidad es la tendencia innata a la unión pro creativa, cuando hay problemas se manifiesta en la malicia erótica y en la precocidad sexual.

3.4.8 TIMIDEZ

La timidez es la tendencia innata a inhibirse en vez de actuar, cuando hay problemas se manifiesta en el no aprovechamiento e las oportunidades fortuitas.

3.5 LOS TALENTOS

3.5.1 ARTÍSTICO

Es la habilidad innata para la expresión de las artes.

3.5.2 ATLÉTICO

Es la habilidad innata para los deportes.

3.5.3 INTELECTUAL

Es la habilidad innata para pensar lógicamente.

3.5.4 INTUITIVO

Es la habilidad innata para la percepción extrasensorial.

3.5.5 MANUAL

Es la habilidad innata para el uso coordinado de las manos.

3.5.6 SENSORIAL

Es la habilidad innata para la percepción a través de los sentidos.

3.5.7 SOCIAL

Es la habilidad innata para las relaciones interpersonales.

3.5.8 VERBAL

Es la habilidad innata para la expresión oral.

3.6 MANIFESTACIONES DE LAS INCAPACIDADES DEL CARÁCTER.

3.6.1 EL PESIMISMO

El pesimismo juvenil se manifiesta primordialmente en la baja autoestima y en la depresión

3.6.2 LA DEPENDENCIA

La dependencia juvenil se manifiesta en el apego excesivo, la quejumbre, la hipocondría y el poco control sobre las emociones.

3.6.3 LA APATÍA

La apatía juvenil se manifiesta en la desidia, la hipersomnia y la desviación de la conducta por canales no apropiados.

3.6.4 LA INEPTITUD

La ineptitud juvenil se manifiesta en el poco aprovechamiento escolar, en los malos modales, en el descuido personal y en la torpeza en las relaciones sociales.

3.6.5 EL DUPLICISMO

El duplicismo juvenil se manifiesta en la mentira habitual, la identificación con cultos y modas colectivas, la confusión en la sexualidad y en la indecisión vocacional y educativa.

3.6.6 LA IRRESPONSABILIDAD

La irresponsabilidad juvenil se refleja más comúnmente en la falta de puntualidad, mal manejo de dinero, el descuido por la propiedad y el medio ambiente y en la falta de cumplimiento de la palabra.

3.6.7 EL EGOISMO

El egoísmo juvenil se manifiesta principalmente en la desconsideración, la actitud interesada y la falta de preocupación por el sufrimiento ajeno.

3.6.8 LA REGRESIÓN

La regresión juvenil se manifiesta en la conducta infantilizada.

3.7 TERAPIAS PARA FORTALECER CAPACIDADES DEL CARÁCTER.

3.7.1 LA CONFIANZA

La terapia que fortalece la confianza es la terapia individual, la cual consiste en la consejería de persona a persona de orden temporero, para fortalecer la confianza del residente.

3.7.2 LA AUTONOMÍA

La terapia que fortalece la autonomía es la terapia de grupo, esta consiste en una dinámica de grupo donde el residente expresa sus problemas y presenta sus propias alternativas de solución.

3.7.3 LA INICIATIVA

La terapia que fortalece la iniciativa es la terapia ocupacional, ésta consiste en la participación supervisada del residente en todos los quehaceres del hogar, en las diferentes brigadas de trabajo.

3.7.4 LA INDUSTRIOSIDAD

La terapia que fortalece la industriosidad es la terapia educativa, las cuales son actividades didácticas para enseñarle al residente todo lo que fuese necesario para su reeducación.

3.7.5 LA IDENTIDAD

Las terapias que fortalecen la identidad son:

- La terapia de ventas y representación, consiste en actividades de proyección de la nueva imagen del ex adicto en reeducación.
- La terapia de urbanidad; es la práctica de los buenos modales.
- La terapia de recreación y deportes, es la práctica del deporte.

3.7.6 EL COMPROMISO

Las terapias que fortalecen el compromiso son:

- La terapia de confrontación y ayudas, es el señalamiento y el recordatorio de fallas en cumplir con las normas de la comunidad terapéutica.
- La terapia de maratón es la confrontación mensual extendida.

3.7.7 LA GENERATIVIDAD

- La terapia familiar, es una dinámica de reconciliación.
- La terapia gerencial, es la capacitación de líderes exadictos.

3.7.8 LA TRASCENDENCIA

- La terapia espiritual, son oraciones y ejercicios ecuménicos.
- La terapia de meditación, la constituyen ejercicios mentales para tranquilizar.

3.7.9 TODAS LAS CAPACIDADEDES DEL CARÁCTER

Terapia de encuentro familiar o vinculación familiar, que consiste en exponer al residente a la comunidad de origen por tiempo definido.

TERAPIAS QUE FORTALECEN LAS CAPACIDADEDES DEL CARÁCTER:

CAPACIDAD DEL CARÁCTER*	TERAPIA QUE LA FORTALECE
CONFIANZA	► INDIVIDUAL
AUTONOMÍA	► GRUPO
INICIATIVA	► OCUPACIONAL
INDUSTRIOCIDAD	► EDUCATIVA
IDENTIDAD	► REPRESENTACIÓN Y VENTAS. ► URBANIDAD ► RECREACIÓN Y DEPORTE.
COMPROMISO	► CONFRONTACIÓN Y AYUDAS ► MARATÓN
GENERATIVIDAD	► FAMILIAR Y GERENCIAL
TRASCENDENCIA	► ESPIRITUAL Y MEDITACIÓN

* Véase definiciones en el tema: 3.7

Grafica 2

CAPÍTULO 4

ESTRUCTURA DE PREVENCIÓN

4.1 PREVENCIÓN

La prevención es el mensaje que se lleva a las personas de la comunidad de una manera real y efectiva, sobre la problemática de la adicción a las drogas, sus causas y consecuencias, y la forma en que se puede afectar cualquier círculo social en nuestros tiempos, para que así puedan obtener los conocimientos necesarios para combatir este flagelo. Este mensaje se lleva a cabo mediante charlas informales, conferencias, programas radiales, televisivos, periódicos y revistas, etc.

4.2 FASES DEL PROCESO DE PREVENCIÓN

Las fases del proceso de prevención son:

- Identificación de la población objetivo.
- Orientación general sobre las adicciones.
- Taller de crecimiento y reeducación del carácter.

4.3 TRATAMIENTO

Tratamiento es todo aquello que está relacionado con el proceso de reeducación que se implementa a los residentes mediante 15 modalidades de terapia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año.

4.4 VALORES ÉTICOS Y MORALES

Los valores éticos y morales son todas aquellas normas y pautas por las cuales se rige un pueblo o nación, Por ejemplo: amistad, amor, comprensión, compañerismo, tolerancia, libertad, honestidad, lealtad, sinceridad, etc.

4.5 CRECIMIENTO DEL CARÁCTER

El crecimiento comprende la parte del programa encaminada al fortalecimiento del carácter de las personas de la comunidad, mediante la prevención.

4.6 LA ESTRUCTURA

Es todo dibujo que representa nuestro movimiento. (Ver gráfica)

4.6 FASES DE TRATAMIENTO EN EL PROCESO DE REEDUCACIÓN EN LA CORPORACIÓN VÉLEZ

Las fases de tratamiento son:

- **1° FASE:** Sala de desintoxicación y compromiso existencial.
- **2° FASE:** Introspección, identificación y crecimiento.
- **3° FASE:** Crecimiento intensivo.
- **4° FASE:** Departamento de seguimiento.

4.7 INVERSIÓN DE VALORES.

La sociedad ha evolucionado cambiando los conceptos y los procedimientos. Se ve y se mide al hombre en términos meramente económicos, hasta tal punto que se lo cataloga como un ser productivo o improductivo, las personas de hoy tienen un enfoque de la vida de índole materialista, olvidándose de los valores de comprensión, amor, tolerancia, etc.

Esto ha llevado a la destrucción del centro educativo de mayor importancia en el mundo que es el seno del hogar.

Las familias colombianas en su mayoría se han olvidado de la convivencia hogareña, la unión y el diálogo que debe existir entre todos los componentes de la misma; esto lleva a las personas a vivir una vida totalmente individualista, preocupándose solamente por llenar necesidades o placeres, olvidándose de su responsabilidad personal con las personas que lo rodean. Paulatinamente se van perdiendo estos valores, los componentes de las familias colombianas van cayendo en una subcultura tal que no le importa dialogar, ni socializarse con los demás; solo se preocupan de tratar a las personas sobre la base de su condición económica y su posición social. Esta pérdida total de valores internos va ocasionando una destrucción integral en la moral de las personas y hace que se desvíen su conducta, sus pensamientos y sus actitudes por canales inapropiados. De esta manera comienza la descanalización de la conducta humana.

Aparte de la desintegración completa de los valores éticos y morales, está el constante auge de evolución de la sociedad que ofrece a la ciudadanía diversiones de distinta especie, tales como las discotecas, bares, prostíbulos,

televisión por cable, novelas de poco contenido social, lo cual va conllevando a que los componentes de las comunidades traten de identificarse con esas subculturas que existen en nuestras sociedades actuales. Hay que mencionar también las comunidades barriales, donde solo se respira un ambiente de tiranía, envidias, utilización de jergas y léxicos negativos, escenas reñidas con la moral, que hacen que la juventud de hoy vaya distorsionando su conducta y sus pensamientos. Las escuelas en vez de ser centros de enseñanza, son lugares para entablar conversaciones sobre novios, infidelidades, hechos relevantes de figuras de la farándula internacional, modas acordes con las épocas, los que desvían el verdadero objetivo de los centros de educación que es el de enseñar.

Esto conlleva a que la juventud de nuestros días atraviesa por una serie de confusiones y de traumas producto de esa vida tan inadecuada, que originaría que se le forme una evasiva sicológica de esas situaciones y recurra a sustancias químicas para refugiarse en un mundo que esté totalmente ajeno a esas problemáticas de su medio ambiente.

Esas sustancias químicas son principalmente el alcohol y las drogas.

4.8 ORIENTACIÓN DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN

La orientación general es la breve noción sobre nuestro programa que ofrecemos a las personas de la comunidad que nos visitan.

4.9 TALLER DE CRECIMIENTO Y REEDUCACIÓN DEL CARÁCTER

Es la capacitación que le proporcionamos a la comunidad mediante materiales didácticos basados en nuestra filosofía y las normas y pautas llevadas a cabo en la Corporación VÉLEZ.

CAPÍTULO 5

TRATAMIENTO SOBRE LA REEDUCACIÓN Y

EL CRECIMIENTO DEL CARÁCTER.

5. EL TRATAMIENTO

5.1 INDUCCIÓN

El adicto llega a la oficina de contacto y referimiento donde es retado por un ex adicto (nivel 5° o reeducado del programa) física y moralmente para que ingrese al tratamiento interno que ofrece la Corporación VÉLEZ.

5.2 LA SALA DE DESINTOXICACIÓN

En la sala de desintoxicación es donde el residente se libera de toda la dependencia física provocada por las drogas.

5.3 LA ETAPA DE COMPROMISO EXISTENCIAL

En esta parte de la primera fase, el residente hace un compromiso consigo mismo de cambiar todas sus actitudes negativas y debe aceptar que él es el único responsable de su vida y de su muerte. Aquí comienza a recibir nociones de la filosofía del programa, orientaciones sobre las normas del hogar.

5.4 CONDICIONES PARA PROMOVER UN RESIDENTE DE COMPROMISO EXISTENCIAL A LA SEGUNDA FASE DEL TRATAMIENTO

- Que decida continuar el proceso de tratamiento.
- Que dé muestras de cambios positivos en sus actitudes y comportamiento.
- Que ha conocido los conceptos básicos de la filosofía y obtenido una orientación adecuada sobre las normas y pautas de la comunidad terapéutica.

5.5 LA SEGUNDA FASE ESTA DISEÑADA EN ORDEN NUMÉRICO DESCENDENTE DE GRUPO DE CUATRO A UNO

Está diseñada de esta manera porque la personalidad del adicto hay que irla rompiendo por partes, por ejemplo: si se va a demoler un edificio se comienza por la parte de arriba, ya que su estructura más firme es la de abajo. Así mismo con el residente se va destruyendo su falsa personalidad de arriba hacia abajo

para hacer de sus cimientos una personalidad positiva y un carácter bien fortalecido.

5.6 LO QUE SE ESPERA DE UN RESIDENTE GRUPO UNO

Se espera que el residente grupo uno haya adquirido un sólido sentido de responsabilidad y que su edad emocional esté adecuadamente nivelada con su edad cronológica.

5.7 QUIEN DECIDE EL PASO DE UN RESIDENTE DE LA SEGUNDA A LA TERCERA FASE

Esta lo decide la Comisión Ejecutiva de la Corporación VÉLEZ.

5.8 LA TERCERA FASE: FASE DE NIVEL

Por qué se considera que el residente ha logrado nivelar su edad cronológica y su edad emocional.

5.9 LA SEGUNDA FASE: INTROSPECCIÓN IDENTIFICACIÓN Y CRECIMIENTO

Por qué durante esta etapa el residente a través de las vivencias cotidianas de la Comunidad Terapéutica logra hacer un constante auto examen para identificar sus debilidades y fallas caracterológicas y sienta las bases para un crecimiento intensivo que se da durante la Tercera Fase del Tratamiento.

5.10 LA TERCERA FASE: CRECIMIENTO INTENSIVO

Por qué así como en la Segunda Fase se llevó a cabo un demolimiento de la personalidad negativa, en la tercera se busca lograr un desarrollo constante e intensivo de las capacidades del carácter y de los talentos, al igual que la modificación de las fallas residuales, que hayan quedado en la segunda fase.

5.11 UN DIRECTOR DE LA CORPORACIÓN VÉLEZ

Es una persona que por su interés, determinación, conocimientos y respaldo de la filosofía del programa, así como por su iniciativa, liderazgo, responsabilidad y preparación se le encomiendan los destinos de un Hogar.

Esta persona dirigirá el aspecto terapéutico del tratamiento y el administrativo del Hogar a su cargo. Deberá conocer y aceptar tanto la filosofía del

tratamiento como la parte administrativa. Tendrá las funciones según se especifican en el Manual del Director preparado para tal efecto.

5.12 UN REEDUCADO

Un reeducado es una persona que ha completado totalmente el proceso de reeducación y se le considera apto para reintegrarse a su comunidad de origen y asumir sus responsabilidades como una persona útil así mismo y a la sociedad. No obstante, está sujeto a las directrices trazadas por el Departamento de Seguimiento.

5.13 ALTERNATIVAS DE UN REEDUCADO

El reeducado puede incorporarse a su comunidad de origen o puede permanecer en la Corporación, cooperando y participando activamente en la consecución de los fines del programa.

5.14 DEPARTAMENTO DE SEGUIMIENTO

Es la sección que tiene a su cargo todos los reeducados que se quedan en contacto directo con el programa, ya sea trabajando en el mismo, facilitándole ayuda a los nuevos adictos que ingresen al proceso de reeducación aportando ideas para el mejoramiento del programa.

5.15 LA ROTACIÓN EN LA COMUNIDAD TERAPÉUTICA CORPORACIÓN VÉLEZ

Consiste en el traslado de los miembros de la Comunidad Terapéutica de una sede a otra sede por razones terapéuticas.

5.16 FIN TERAPÉUTICO DEL PROCESO DE ROTACIÓN

Con el fin de ayudarle a superar al residente uno de sus mayores problemas que tiene el adicto, su incapacidad para soportar los cambios, las frustraciones, las adversidades y la adaptación a nuevos ambientes en la vida.

5.17 ¿QUE ES EL AMBIENTE TERAPÉUTICO DE LA CORPORACIÓN?

Consiste en el conjunto de condiciones necesarias para llevar a cabo en forma adecuada el proceso reformativo de los residentes que están en tratamiento.

Sus componentes son:

- El Ambiente Terapéutico Interno.
- El Sostén Comunicativo.

5.18 ELEMENTOS QUE INTEGRAN EL AMBIENTE TERAPÉUTICO

- **LOS RESIDENTES:** A quienes se les ofrecen las diferentes terapias para el fortalecimiento de su carácter.
- **EL EQUIPO TERAPEUTICO:** Suficientemente adiestrado, que lo proporciona el tratamiento.
- **LA PLANTA FÍSICA:** Son todas aquellas facilidades y equipos que propician el crecimiento del carácter en el residente y permiten lograr su reeducación.

5.19 ¿ELEMENTOS QUE INTEGRAN EL SOSTÉN COMUNITARIO?

- COMITÉ TIMON (JUNTA DIRECTIVA CENTRAL).
- COMITÉ FAMILIAR.
- COMITÉ DE MIEMBROS COOPERADORES.

5.20 PARTICIPACIÓN DEL SOSTÉN COMUNITARIO EN EL AMBIENTE TERAPÉUTICO

Participan a través de:

El diálogo terapéutico compartido, con actividades cooperativas, en la coordinación de diversas actividades y la dirección, guía y servicios de tutoría a los residentes, apoyo moral, ejemplo de conducta, valor moral y espiritual y en el patrocinio de actividades religiosas y ecuménicas. Además el sostén comunitario tiene funciones evaluativas y administrativas en cada sede de la Corporación VÉLEZ y aportan recursos técnicos.

5.21 PAPEL QUE CUMPLEN LOS REEDUCADOS EN EL AMBIENTE TERAPÉUTICO

El reeducado colabora activamente en las actividades terapéuticas y realiza todo lo que está a su alcance para elevar y mantener al máximo el nivel terapéutico de la corporación, para facilitar la reeducación de los residentes y al mismo tiempo sirve de inspiración y ejemplo para todos los miembros de la Comunidad Terapéutica.

CAPÍTULO 6

FACTORES CAUSALES DE LA ADICCIÓN A LAS DROGAS

6.1 LOS FACTORES CAUSALES DE LA ADICCIÓN A LAS DROGAS

- Factor Individual.

- Factor Comunal o subcultural.
- Factor Familiar.
- Factor Escolar.
- Factor Social.

6.1.1 FACTORES INDIVIDUALES

- Baja Autoestima. (Pesimismo).
- Bajas Aspiraciones. (Pesimismo).
- Problemas Psicológicos. (Múltiples fallas del carácter).

6.1.2 FACTORES COMUNALES O SUBCULTURALES

- Amigos envueltos en conducta delictiva. (Duplicidad).
- Adquisición de prestigio por asociación con delincuentes. (Identidad negativa).
- El aprendizaje de técnicas delictivas de los amigos. (Industriosidad negativa).

6.1.3 FACTORES FAMILIARES

- Desorganización familiar, (mal ejemplo, falla en la generatividad).
- Familia nuclear, la familia formada por los padres y sus hijos (Pobreza en la experiencia hogareña).
- Conducta adictiva y delictiva entre familiares, Falla en la generatividad de los familiares).
- Pobreza, (a veces concomitante con pobreza de valores).
- Indiferencia afectiva, (conducente a la desconfianza).
- Falta de consistencia en el castigo, (conduce a la fragmentación de la identidad).
- Falta de recompensa por conducta sana. (Lesiva a la identidad).

6.1.4 FACTORES ESCOLARES

- Mala conducta y bajo aprovechamiento escolar, (acción lesiva a la autoestima).
- Práctica del favoritismo en el maestro, (falla en la generatividad el maestro).
- Malas notas, (falla en la industriosidad).
- Falla de interés mutuo, (indiferencia afectiva y falta de compromiso).

6.1.5 FACTORES SOCIALES

- Falta de supervisión policial, (falla en el compromiso social de parte de las autoridades).
- Crimen y uso de drogas prevalecientes en el vecindario, (falla en la generatividad y en el compromiso de los ciudadanos).
- De empleo, (falla en el compromiso social de las autoridades).
- Experiencia de conducta adictiva y delictiva impune, (fallas en el compromiso social de las autoridades y de la ciudadanía).
- Pocas oportunidades de asumir roles sociales significativos, (fallas en el compromiso social de las autoridades).
- Impedimentos para lograr las recompensas sociales ordinarias, (fallas en el compromiso social de las autoridades).

CAPÍTULO 7

TERAPÉUTICA.

7.1 NOCIONES GENERALES

7.1.1 DIAGNÓSTICO

Es el cuadro descriptivo de la personalidad que nos indica qué terapias y qué talentos debemos usar para fortalecer las capacidades del carácter que estén débiles y controlar los temperamentos.

7.1.2 PRONÓSTICO

Es la apreciación de las posibilidades de éxito.

7.3 FUNCIÓN EVALUADORA DE UNA TERAPIA

La función evaluadora de una terapia es atender, plan de trabajo y seguimiento.

7.1.4 PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN

El propósito de la evaluación es conocer mejor al que se evalúa y determinar los cambios logrados.

7.1.5 CUADRO DESCRIPTIVO DE LA PERSONALIDAD

Es el diagnóstico que nos indica qué talentos y qué terapias usar para fortalecer las capacidades del carácter que estén débiles y para controlar los temperamentos.

7.1.6 ALTERNATIVA

Es una opción entre dos opiniones; es una elección entre dos o más opciones de solución de un problema.

7.1.7 TERAPIA

Es una vivencia libre de obstáculos (vivencial). Es una acción sanadora, evaluadora de la personalidad y modificadora del carácter.

7.1.8 LOS CINCO PUNTOS DE UNA TERAPIA

- Atender
- Clarificar
- Señalar contradicciones
- Plan de trabajo

➤ Seguimiento

7.2 TÉCNICAS TERAPEUTICAS UTILIZADAS EN LA CORPORACIÓN VÉLEZ

7.2.1 REQUISITOS QUE DEBE TENER UNA TERAPIA

- Tiene que ser una vivencia libre de obstáculos evitables.
- Debe ser evaluadora de la personalidad.
- Tiene que ser una vivencia modificadora del carácter.

7.2.2 VIVENCIA LIBRE DE OBSTACULOS

Se entiende como una experiencia vivida en toda su magnitud, sin distracciones ni impedimentos a la percepción.

7.2.3 ¿EL MAYOR OBSTACULO EVITABLE EN LA COMUNIDAD TERAPEUTICA?

El mayor obstáculo evitable en la comunidad terapéutica es el de las drogas.

7.2.4 OBSTACULOS EVITABLES EN UNA TERAPIA.

Interrupciones evitables para el adecuado desarrollo en una terapia:

- Las llamadas telefónicas.
- El fumar.
- Las conversaciones en voz alta en los alrededores.
- La música.
- Las salidas al baño.
- La falta de puntualidad y los subgrupos.

7.2.5 VIVENCIA EVALUADORA DE LA PERSONALIDAD

Quiere decir que en cada terapia, terapistas y residentes han de ampliar su entendimiento sobre los aspectos problemáticos del temperamento, sobre cómo se estén utilizando los talentos y cuáles son las fallas y fortalezas del carácter. Idealmente después de cada terapia, el terapista debe estar en condiciones de llenar un cuadro descriptivo de la personalidad del residente que recibe la terapia y éste a su vez de llevar a cabo la auto evaluación completa.

7.2.6 VIVENCIA MODIFICADORA DEL CARÁCTER

Modificar el carácter significa trabajar conscientemente en las ocho capacidades del carácter, de tal manera que se logre un cambio de actitud de lo negativo a lo positivo.

7.2.7 CUALIDADES ESPECIALES QUE DEBE TENER UN TERAPISTA

- Tiene que ser puntual: sólido en su compromiso.
- Tiene que ser consistente: seguro de su identidad.
- Tiene que ser ecuánime: capaz en su autonomía.
- Tiene que ser ejemplo de salud mental: sobresaliente en todas las capacidades, especialmente en las de generatividad y trascendencia.
- Además tiene que saber dominar las técnicas terapéuticas: óptimo en su industriosidad.

7.2.8 TÉCNICAS TERAPEUTICAS QUE DEBE DOMINAR UN TERAPISTA

Debe dominar las técnicas de:

- Atender.
- Clarificar.
- Señalar contradicciones.
- Plan de trabajo.
- Seguimiento.

7.2.9 ATENDER EN UN CONTEXTO TERAPÉUTICO

Atender significa escuchar con interés no dividido lo que el residente dice, y el lenguaje no verbal que acompaña su declaración, de tal forma se entiende objetivamente lo que se quiere comunicar. Para atender adecuadamente el terapista tiene que reservar su juicio y su reacción a lo dicho, hasta después que se lleva a cabo la técnica número dos. (No apresurar las conclusiones)

7.2.10 CLARIFICAR EN UN SENTIDO TERAPÉUTICO

Clarificar significa, preguntarle al residente toda la información necesaria para estar seguro que se entendió claramente lo que éste quiso decir.

7.2.11 RECURSOS PARA CLARIFICAR ADECUADAMENTE

Para clarificar correctamente se utiliza la técnica de parafrasear o sea, repetir lo que se entendió en las propias palabras, hasta lograr confirmación de lo dicho.

7.2.12 SEÑALAR CONTRADICCIONES EN UNA TERAPIA

Significa indicar al residente lo que a juicio del terapista es contradictorio (o sea no lógico) en lo que ha dicho.

7.2.13 POSIBLES CONTRADICCIONES AL EXPONER UN PROBLEMA.

La contradicción puede ser en lo que se dice no concuerda con las actuaciones, que se sale del tema acordado en la terapia, que sus conclusiones son opiniones guiadas por los sentimientos y no por la razón, que su explicación no hace sentido, o que se está proyectando. Todo señalamiento tiene que tener una explicación lógica para que se considere terapéutico. Un fallo o error del terapista no se puede incurrir llamándolo brega.

7.2.14 UN PLAN DE TRABAJO EN UN CONTEXTO DE TERAPIA

Una vez que el residente acepta como válidas las alternativas ofrecidas y elige entre ellas la que más le convenga para afrontar la problemática expuesta, procede a hacer un convenio terapéutico (por escrito si es necesario) para hacer lo necesario con el fin de lograr el cambio deseado. El convenio es entre dos partes: El residente se compromete a llevar a cabo su plan de trabajo y la comunidad a proveerle el ambiente adecuado para lograrlo.

7.2.15 EL INCUMPLIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO

De fallar el residente en su compromiso, estará sujeto a la confrontación terapéutica.

7.2.16 QUE PUEDE HACER EL RESIDENTE SI LA CORPORACIÓN FALLA EN SU COMPROMISO

De fallar la Corporación en su compromiso, el residente tiene derecho a querellar, utilizando los canales establecidos por las normas del programa. Dentro del contexto de conocimiento necesario para poder asimilar adecuadamente el tratamiento reeducativo.

7.2.17 QUE DEBE CONOCER EL RESIDENTE

El residente debe conocer para qué sirve la terapia que está recibiendo, conocer para qué fue diseñada, y en qué consiste su participación en la misma.

7.2.18 QUE DEBE ENTENDER EL RESIDENTE

El residente debe entender la evaluación de la personalidad que resulta de la misma, o en qué consisten sus problemas temperamentales y sus debilidades de carácter.

7.2.19 QUE DEBE RECONOCER EL RESIDENTE

El residente debe reconocer qué capacidades del carácter se están tratando de fortalecer.

7.2.19 QUE Y A QUIEN DEBE ENSEÑAR EL RESIDENTE

El residente debe enseñar lo aprendido a sus compañeros, especialmente a aquellos que estén en etapas inferiores a él, en el proceso de reeducación y a sus familiares. La mejor forma de aprender es enseñar.

7.3 TERAPIA INDIVIDUAL.

7.3.1 LAS ETAPAS DE LA TERAPIA INDIVIDUAL.

- La persona desarrolla la conciencia de que tiene una situación.
- La relación terapéutica propiamente dicha.
- Expresión de sentimientos.
- Enfrentamiento con el conflicto.
- La intromisión.
- Integración y Terminación.

7.3.2 BASE DE LA PRIMERA ETAPA DEL PROCESO DE TERAPIA INDIVIDUAL.

La persona tiene que sentirse “presa” por su conflicto psicológico y prepararse así para ir en busca de ayuda.

7.3.3 CUANDO LA PERSONA ES AYUDADA A BUSCAR AYUDA, QUE DEBE HACER EL TERAPEUTA

El terapeuta tendrá que lograr primero que se dé el estado de reconocimiento del problema.

7.3.4 CLIMA QUE DEBE DARSE PARA INICIAR EL PROCESO DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA INDIVIDUAL

Debe darse un clima de confianza y respeto, para que la persona entienda que su problema tiene solución.

7.3.5 LA ETAPA DE EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

Esta etapa consiste en que una vez que se establece la relación terapéutica la persona tiene confianza y empieza a traer sus problemas.

A esto se le llama “dejar salir las emociones que rodean el problema”.

Aquí se ventilan sentires y sentimientos y se clarifican.

7.3.6 RIESGO LATENTE EN LA ETAPA DE EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

Existe el riesgo de que una vez haya expresado sus sentimientos la persona se sienta curada y abandone prematuramente el tratamiento. Hay que lograr retenerlo haciéndolo ver que ahora es cuando empieza a buscar soluciones a sus conflictos.

7.3.7 LA ETAPA DE ENFRENTAMIENTO DEL CONFLICTO

Consiste en que la persona empieza a explorar y a conocer la base psicológica de sus problemas.

7.3.8 RIESGO EN LA EXPLORACIÓN DEL CONOCIMIENTO DEL PROBLEMA

Esto le crea mucha angustia y sufrimiento, para no enfrentarse a ello puede tomar la alternativa de la huida.

El terapista le ayudará a reconocer que este recurso no resolverá su conflicto.

7.3.9 ETAPA DE INTROVISIÓN

En esta etapa el individuo va integrándose como persona, al analizar y entender sus conflictos los ve de un modo diferente, los acepta y empieza a identificar su problemática para solucionarla con las herramientas que proporciona el proceso.

Al conocerse mejor, se prepara para lidiar consigo mismo y con otros, ofreciéndole así seguridad para manejar su vida.

7.3.10 LA ÚLTIMA ETAPA DE LA PSICOTERAPIA INDIVIDUAL

Se espera que la persona viva su experiencia en sus relaciones, en su grupo, en comunidad y que se sienta seguro para vivir con otros, que su funcionamiento total sea adecuado, que se sepa enfrentar al mundo sin recurrir a negociaciones, evasivas o manipulaciones; que esté preparado para enfrentarse a la vida como una persona adulta, madura y segura.

7.4 TERAPIA DE GRUPO.

7.4.1 EL PROPÓSITO DE LA TERAPIA DE GRUPO

El propósito de la terapia de grupo es desarrollar y fortalecer la capacidad de autonomía.

También ayuda a controlar los aspectos temperamentales problemáticos, tales como la irritabilidad, agresividad e impulsividad. La terapia grupal le ofrece al residente la oportunidad de bregar con sus propios problemas y hacer el plan de tratamiento para resolver los mismos. Para que esto ocurra es esencial que el residente participe activamente en el grupo, exponiendo sus problemas por lo menos una vez a la semana.

7.4.2 PREMISAS QUE FUNDAMENTAN LA TERAPIA DE GRUPO

La terapia de grupo se fundamenta en:

- El principio de responsabilidad existencial, todos somos responsables de nuestras vidas.
- El residente debe haber logrado algún progreso en la capacidad de confianza a través de la terapia individual.

7.4.3 CONDICIONES PARA UNA TERAPIA DE GRUPO

- Ambiente adecuado, libre de obstáculos evitables, preferiblemente cerrado.
- Dos terapistas capacitados: uno que sirva de líder para llevar la dirección de la terapia, y otro de colíder, el cual llevará el record de participantes, de planes de trabajo y velará por que todo se lleve a cabo según los procedimientos adecuados.
- El residente debe estar dispuesto a participar voluntariamente en el grupo, confiar en este; si no lo hace es porque no tiene suficiente confianza y por lo tanto, necesita más terapia individual.

7.4.4 PRECAUCIONES EN UNA TERAPIA DE GRUPO

- Mantener dentro del propósito el desarrollo de autonomía.
- Hacer agenda de participación individual (Tema y Orden de participación).
- Lograr que cada miembro participe trayendo sus situaciones por lo menos una vez a la semana.
- Limitar el tiempo de participación a no más de 45 minutos por sesión de terapia.
- Comenzar y terminar la sesión de terapia de grupo con invocaciones a cargo de los residentes que trajeron sus situaciones al grupo.
- No tener más de 8 residentes por Terapia grupal.

7.5 TERAPIA DE LIMPIEZA O DE CONFRONTACIÓN.

La terapia de confrontación es el recordatorio y señalamiento de las fallas incurridas por el residente en el cumplimiento de las normas de la comunidad terapéutica.

7.5.1 OBJETIVOS DE LA TERAPIA DE LIMPIEZA O DE CONFRONTACIÓN

- Confrontar cara a cara la conducta irresponsable del individuo.
- Bajar los mecanismos de defensa del individuo que lo obstaculizan a luchar con su realidad presente, también bajar el grado de hostilidad que tenía en su vida negativa.
- Romper la imagen que trae el adicto de la calle o de la vida de consumo, por ejemplo: "Que se las sabe todas".
- Romper posibles contratos entre residentes.
- El que recibe la ayuda debe escuchar e introvisarse.

7.5.2 PASOS A SEGUIR EN UNA TERAPIA DE LIMPIEZA O DE CONFRONTACIÓN.

- Hacer un censo total o parcial en el grupo sobre las fallas que presentan los residentes.
- Recoger de estas fallas las más importantes que el líder cree deben ser atendidas.
- Se pasa a sentar al residente para comenzar el proceso de confrontación.
- El líder debe aclarar y precisar las fallas que cometió el residente para que las ayudas dadas sean efectivas, también darle la oportunidad al residente sentado para que abunde sobre su falla.

- Luego de esto, se da inicio a la confrontación.
- El líder alienta al grupo a participar, para tener ésta participación deben levantar la mano y esperar la invitación del líder.
- El que da la ayuda al residente que está siendo confrontado debe ser descriptivo explícito, claro al señalar la falla y dar la ayuda.
- En la confrontación algunos casos se pueden usar palabras fuertes y en tono alto de voz para hacerlo despertar o reaccionar, pero no convertirse en rutina pues se pierde su efecto buscado.

7.5.3 EL ROL DEL LIDER EN LA TERAPIA DE LIMPIEZA O DE CONFRONTACIÓN

- Intervenir en cualquier momento, estar pendiente del residente y de los que ayudan.
- Parar al que está dando la ayuda cuando se observa que la misma no está siendo efectiva, también puede detenerla cuando se percata que el residente que está ayudando está descargando un malestar; pero tiene que cuidar de no bloquear al que da la ayuda.
- Estar pendiente de las condiciones en que queda el residente que recibe la ayuda.
- Conocer cómo ayudar a los diferentes residentes y también quienes son los que no participan.
- Estar pendiente del momento preciso para dar un aliento al residente que está siendo confrontado
- Hacer un resumen de la ayuda y comprometer al residente para lograr mayor mejoría.

7.5.4 EL SIGNIFICADO DE LA TERAPIA DE LIMPIEZA O DE CONFRONTACIÓN.

La técnica de confrontación es una terapia de grupo con adictos a la droga, esta es aceptada como el medio a través del cual el residente o participante modifica sus actitudes y sus comportamientos antisociales. La confrontación envuelve señalar fallas al miembro del grupo para que él se dé cuenta de sus acciones y reacciones, y como éstas son percibidas por otros, y como le afectan y afectan a otros. Estos señalamientos proveen una oportunidad significativa para la comprobación social de la realidad interpersonal del individuo.

Muchas veces nos olvidamos de que el residente necesita tanto de la confrontación como del reconocimiento, de la misma manera debemos también recordar que nuestro residente se distingue de la población que funciona adecuadamente en la comunidad y que no tiene problemas con la ley etc. Por el hecho de que se encuentra en nuestros hogares recibiendo tratamiento. El residente, por cierto no es un “sinvergüenza”, ya que el individuo en la comunidad puede ser un sinvergüenza una que otra vez, pero se da cuenta de su desviación, recapacita, sufre remordimiento y recupera su vergüenza.

El residente, hasta que no se reeduque no puede reaccionar así y por tanto, toma más tiempo para recuperar su vergüenza. Es por esta razón, que requiere tratamiento. Naturalmente, unos manifiestan una conducta más severa que otros, y tratarlos es más difícil y toma más tiempo.

Además a veces, por olvidarnos de que estamos bregando con residentes enfermos nos envolvemos con ellos. El envolvimiento en estos casos se define en términos de tratarlos con demasiada familiaridad, o con una actitud punitiva. Ambas reacciones no se consideran adecuadas, ya que la familiaridad se presta para la manipulación y la actitud punitiva refuerza actitudes hostiles y de desconfianza hacia la autoridad. Estas reacciones de algunas personas que trabajan con este tipo de residentes, hacen la confrontación más difícil, y menos afectiva. La verdadera relación terapéutica con el residente que implica tener fe en la reeducación del adicto, conocer su dinámica, su conducta, sus necesidades y defensas, mantener la distancia profesional sin perder el calor humano y más que todo ser consistente en el trato, es muy necesario para el manejo adecuado de este tipo de adicto a drogas. Se estima que la confrontación es más efectiva cuando existen los siguientes factores:

- Una relación de confianza profesional, terapéutica y humanan entre el que confronta y el confrontado.
- Estar alerta a reacciones en cuanto al estado emocional del que confronta, por ejemplo: Angustia, hostilidad, temor, maternalismo, paternalismo, (pena), inseguridad, (estar en la defensiva), duda en cuanto a las razones para confrontar al residente en determinado momento, inconsistencia al hacerlo; todo esto implica pobre manejo de la confrontación.
- Capacidad para lograr empatía (ponerse en lugar del residente) en el momento de confrontarlo, sin identificarse con él y con sus valores invertidos.

- Creer en la técnica, y su destreza al utilizarla.
- Una sensibilidad de la actitud que uno tiene hacia un tipo de residente y controlar cualquier reacción negativa que impida llevar a cabo la confrontación adecuadamente.
- Saber cuándo dar por terminada la terapia o intensificar la confrontación, se da por terminada la terapia en caso de que el residente demuestre una resistencia muy marcada o si se considera que su angustia es intolerable, o que existe la posibilidad de que el residente reaccione con agresión física.
- Estar consciente de la definición de la confrontación que es la siguiente: "La confrontación es un deseo genuino de ayudar al residente a darse cuenta de aquellas cosas en su actitud y comportamiento que afectan inadecuadamente el proceso de su tratamiento. Se distingue del castigo, en que el que confronta no utiliza esta técnica para transmitir su coraje y/o rechazo al residente. Se diferencia del consejo en términos de que lo que hacen o no hacen no es para "complacer" a alguien quien lo aconseja (mamá), y sí porque es su responsabilidad y su deber hacerlo".

CAPÍTULO 8

LA PERSONALIDAD, AMPLIACIÓN DE CONCEPTOS

HAGA UNA LECTURA REFLEXIVA DE ESTE TEXTO.

La personalidad se refiere a la persona en su totalidad. Es la expresión de lo que usted es y de lo que usted hace.

Es lo íntimo de todo individuo, el resultado de todas las reacciones expresadas en su vida diaria, en la corporación, en la escuela, en el campo de juego, en la oficina, en el teatro, en la calle y en la intimidad de su hogar. Comprende tanto

lo que usted dice como lo que usted piensa en las diversas situaciones con las que se enfrenta diaria y constantemente.

En otras palabras, la personalidad es el reflejo o interpretación de su yo interno, frente a los demás.

La personalidad se revela por la conducta total de una persona y por las reacciones de los demás ante esta conducta. El impacto de la conducta de una persona, hace que las demás reaccionen ante ella favorable o desfavorablemente.

Cuando la conducta de una persona muestra que su adaptación a su ambiente es buena, decimos que su personalidad en este ambiente es considerada como eficiente. El logro de una buena y armónica personalidad depende del desarrollo de pautas de conductas satisfactorias en varios y distintos aspectos de la vida. Una persona que posea las cualidades típicamente necesarias para obtener éxito en los negocios puede ser socialmente inepta, ya que las cualidades necesarias para el éxito social y para el triunfo en los negocios no tienen por qué ser, necesariamente las mismas.

La clave para lograr una buena personalidad es la capacidad de adaptarse con igual facilidad a los tipos más variados de situaciones y saber cómo actuar frente a ellas.

La persona que ha aprendido a comportarse adecuadamente en todos los aspectos importantes de su vida, habrá conseguido desarrollar una personalidad eficiente.

Los rasgos de la personalidad son los siguientes: Físicos, intelectuales, emotivos y sociales. Estos cuatro aspectos junto con el sistema de valores en general de la persona constituyen lo que denominamos los rasgos de la personalidad.

La actitud, la complejión y el tipo corporal, la constitución, la expresión de rostro, así como la de vestirse, constituyen la apariencia física de la persona. El modo de hablar de un individuo, el tipo de idea que expresa y las cosas que habla, así como sus sistemas de valores y estado psicológico, revelan su capacidad intelectual. Se puede estudiar la emotividad de una persona a través de sus gustos y de lo que le repugna, viendo si es agresivo o dócil, analizando cómo reacciona cuando las cosas se complican, si está generalmente tranquilo y seguro de sí mismo. Si se enfada con facilidad, si tolera una broma, observando qué tipo de sentido del humor es el suyo, y así sucesivamente. Otro de los

aspectos de la personalidad es el que se refiere a las cualidades sociales. La forma que un individuo tiene de comportarse con los demás, y la medida en que se observan las reglas de etiqueta que rigen en la sociedad, es en sí el elemento social de la personalidad.

8.1 EL ADICTO A LAS DROGAS Y SU PERSONALIDAD

Es una persona inmadura, cuyo crecimiento emocional sufrió un estancamiento en las primeras etapas de su desarrollo; por su conducta antagónica ante las normas y principios sociales se le define como un sociópata.

Las características del adicto a las drogas son las siguientes:

- Sufre un trastorno de la personalidad, la adicción es un síntoma.
- No acepta ser adicto, no reconoce que necesita ayuda, niega sus problemas.
- Vive en una subcultura particular, usa un lenguaje típico para comunicarse.
- En su mayoría es una persona de inteligencia a promedio o más.
- Tiene conflictos con la autoridad, la rechaza.
- Es egocéntrico e individualista, no se preocupa por los demás es el sol y los demás giran a su alrededor.
- Distingue entre el bien y el mal, no es un loco, pero cuando actúa lo hace mal, actúa primero después piensa.
- Tiene pobres controles internos.
- Es inconsistente, no persevera, empieza las cosas y no las termina, no tolera rutina.
- Vive el presente, es un niño, quiere las cosas cuando las quiere y no puede esperar.
- No planifica sobre la base de la realidad que tiene, por ejemplo: se casa sin tener trabajo, se compra un carro nuevo aunque no pueda pagarla.
- Es manipulador, siempre quiere salirse con la suya, quiere las cosas como y cuando él dice, los otros son los que están mal, siempre trata de justificar su conducta.
- Es inmaduro, ansioso e inseguro.
- Le gusta vestir y calzar bien, compra zapatos y ropa cara aunque no trabaje.
- No aprende de sus experiencias ni de las de otros.
- Es irresponsable en grado sumo, difícil de manejar, quiere un carro y se lo roba. La persona normal planifica, economiza, hace préstamos y los paga.

- Tiene nivel de frustración y de tolerancia bajos.
- Es de baja autoestima.
- Carece de capacidad de autocrítica
- Es vago, no le gusta trabajar, le gusta la vida fácil, no está dispuesto a sacrificarse.
- Manifiesta una constante inestabilidad en el trabajo, cambia mucho.
- Carece de remordimiento, de sentido de culpa y a veces siente arrepentimiento pero no dura mucho tiempo.
- Le gusta hacer promesas que no cumple.
- Presenta embotamiento afectivo, no siente amor por nadie, se le hace difícil recibir amor.
- Desconsiderado, justifica su conducta, echa la culpa a los demás.
- Piensa que lo persiguen los demás.
- Es misterioso, se cree el mismo sus mentiras.
- Tiene ambiciones desmedidas, no a tono con su situación y sus capacidades, quiere ganar mucho dinero aunque no tenga ningún oficio o destreza.
- Tiene gran capacidad para seducir y para agradar.
- No se conforma nunca con lo que tiene, mientras se le da, mas quiere.
- Muchos tienen identificación pobre con su propio sexo.
- Tienen conflictos con la figura femenina, ven a la mujer como un objeto que usan en la forma que más les conviene, la mujer es una cosa.
- Tiene un concepto pobre de su hombría, para ellos el machismo impera, es más macho el que más droga consume, el que conquista más mujeres, el que engaña más etc.
- Trata de modificar el mundo de acuerdo a sus intereses, el tratamiento es como ellos dicen.
- Es un ser desconfiado por excelencia.
- Normalmente se siente rechazado, perseguido, inferior, inadecuado.
- A veces se torna irascible, negativo, hostil, manipulador, superior al terapeuta en conocimientos sobre adicción ya que el adicto es él.
- Es rechazado por la sociedad por su conducta, no por su persona.
- Puede controlar su vida si se lo propone.
- Puede modificar su conducta y cambiar sus actitudes, puede reeducarse.

8.2 LOS TRECE SINTOMAS COMUNES DEL USO DE LAS DROGAS.

1. Cambios en la asistencia, notas, disciplina académica.
2. Pobre apariencia física y en el vestuario.
3. Desaparición de objetos en la escuela y en el hogar.
4. Reuniones en billares, esquinas, bares, cafeterías, almacenes y en casas vacías frecuentadas por adictos o adolescentes de actuación negativa o dudosa.
5. Proceder oculto y misterioso, demasiado tiempo encerrado en el baño, o cuarto dormitorio.
6. Inestabilidad en la escuela y el trabajo.
7. Cambios súbitos en el carácter, incomodidad y cólera.
8. Repudiar a viejas amistades, nuevos y extraños amigos.
9. Exigencia de más dinero en el hogar, compromiso de deudas con los amigos.
10. Uso de espejuelos en horas inadecuadas y camisas de manga larga.
11. Modales, gestos y léxico (jerga) de adictos.
12. Olor a hierba y hojas quemadas en la ropa, residuos de picadura verde o semillas en los bolsillos, pastillas, píldoras o cápsulas de diferentes colores en los bolsillos, frascos, sobres pequeños con picadura verdosa, papeletas o papelillos con polvo blanco, jeringuillas, agujas o goteros escondidos en gavetas, armarios etc. tapas de botella y cucharas quemadas.
13. Manchas de sangre en mangas de camisa, quemaduras pequeñas en las ropas, dedos manchados o decolorados, marcas de agujas, marcas parecidas a picadas o ronchas de mosquitos, marcas oscuras en antebrazo o al dorso humano.

8.3 PARAMETROS PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS CAPACIDADES DEL CARÁCTER.

Si reexaminamos las capacidades del carácter y notamos, qué instituciones son responsables del desarrollo normal de las mismas, podemos llegar a las siguientes conclusiones con relación a la etiología de los defectos del carácter del adicto. De estas conclusiones, podemos derivar lógicamente cuales son los

requisitos importantes que debe llenar un ambiente terapéutico adecuado para la reconstrucción de ese carácter defectuoso.

El conjunto de estos requisitos esenciales resultan de una descripción de la estructura conceptual de la comunidad terapéutica y por ende de la Corporación

8.3.1 LA CONFIANZA: Es la capacidad adquirida normalmente en el regazo materno de fiarse en los propios recursos personales y por ende de fiarse a los demás. Ahora bien, una relación maternal distante, ausente, inconsistente o rechazante merma en su raíz, la capacidad de la confianza.

Para conseguir esa capacidad, el ambiente terapéutico debe ser consistente acogedor, nutritivo, protector de las debilidades del adicto, por ejemplo libre de drogas, y aceptarse de su condición de ser humano a pesar de sus defectos.

El ambiente terapéutico tiene que reforzar consistentemente su fe en la capacidad del ser humano, de superar sus limitaciones. De las diferentes modalidades de técnicas utilizadas en la comunidad terapéutica, la terapia individual es la más directamente se usa para ayudar al residente a superar sus fallas de confianza.

8.3.2 LA AUTONOMIA: Es la capacidad de valerse por uno mismo y de tener un alto grado de autocontrol sobre el temperamento, recomienza a adquirir bajo circunstancias normales durante la infancia temprana. La ausencia del padre debilita en sus comienzos la formación de ésta capacidad. La comunidad terapéutica en su estructura programática de orden y disciplina y sus metas prácticas de autosuficiencia económica y a través de la participación de los ciudadanos modelos en sus organismos de sostén, genera un ambiente que estimula constantemente al residente, para desarrollar control y autosuficiencia personal. La terapia de grupo está especialmente diseñada para estimular la autosuficiencia terapéutica y el autocontrol, ya que es la terapia que más oportunidades le ofrece al residente de traer sus propias alternativas a su plan de tratamiento.

8.3.3 LA INICIATIVA: Es la capacidad de encausar la energía natural en forma productiva, se comienza a desarrollar normalmente durante época infantil del juego y en la curiosidad insaciable. La infancia falta de supervisión y plena de malos ejemplos, o de controles y restricciones arbitrarias socavan la iniciativa humana. En la Comunidad Terapéutica, la terapia ocupacional mediante la cual

los residentes llevan a cabo todas las labores del hogar, esta les devuelve y refuerza su disposición al trabajo y ayuda a encausar sus energías en una dirección positiva, tanto para la persona del residente como para el crecimiento de la comunidad.

8.3.4 LA INDUSTRIOSIDAD: Es la capacidad de hacer las cosas bien hechas, de terminar lo que se empieza, de cuidar nuestra salud, de expresarnos bien, de presupuestar nuestro tiempo, nuestras energías y nuestros dineros. La experiencia escolar incompleta o deficiente priva la personalidad en crecimiento de desarrollar su industriosidad. La terapia educativa es la más indicada para desarrollar y fortalecer la industriosidad en la Comunidad Terapéutica; Consiste en seminarios diarios de capacitación en todas las áreas de conocimiento que son esenciales para la reeducación del carácter.

8.3.5 LA IDENTIDAD: Es la capacidad que desarrollamos normalmente en la adolescencia y adultez temprana de definirnos sexual, vocacionalmente y como personas consistentes. El fracaso de las instituciones de educación y las instituciones cívicas y políticas en dar marco sano de referencia al adolescente en su crisis normal de identidad, resulta en una juventud confundida en una percepción en los valores eternos del humanismo, indecisa en su dirección vocacional, ambivalente en su definición sexual, y temerosa de asumir las responsabilidades de la vida adulta. La Comunidad Terapéutica a través de las Terapias de Urbanidad, Terapia Recreativa, Terapia de Ventas y Representación, Charlas de Orientación a la Comunidad y la solidaridad con los principios del desarrollo personal, provee al residente de firmes marcos de referencia para la cristalización de una identidad sana y enteriza.

8.3.6 EL COMPROMISO: Es la capacidad que normalmente se forma en la adultez temprana de cumplir consistentemente lo que se promete. El deterioro en la institución del matrimonio y la corrupción en las instituciones mercantiles y cívicas descorazonan al joven adulto a desarrollar su capacidad de compromiso. La Comunidad Terapéutica, en su estructura administrativa, y en el comportamiento privado y público de sus directores, sus administradores y cooperadores, provee un ejemplo consistente y admirable de esa capacidad. La Terapia Existencial de la confrontación, y su forma extendida de la Maratón de 50 horas que incluyen las técnicas de las ayudas visibles como recordatorio de

las tendencias a la irresponsabilidad, son las modalidades terapéuticas por excelencia para reforzar la capacidad para el compromiso.

8.3.7 LA GENERATIVIDAD: Es la capacidad que se desarrolla normalmente en la adultez de asimilar y organizar las experiencias de la vida y utilizarlas como ejemplo para la enseñanza y la ayuda de los demás. El impacto nocivo del mal ejemplo es máximo en el seno familiar, el deterioro de la estructura familiar como escuela de valores y tradiciones es responsable en gran medida de las dificultades generativas en el adicto. La Comunidad Terapéutica incluye dentro de su estructura la organización de comités familiares, con el fin de orientarlos en los principios y las prácticas del proceso de reeducación con la intención de que ellos también se aprovechen de las ofertas terapéuticas del sistema. Durante las horas de visita, se lleva a cabo la Terapia Familiar, dos veces por semana, donde bajo la supervisión del personal técnico, se desarrolla el proceso de reconciliación familiar y donde se cultivan los principios de comprensión y consideración mutua y se practica la enseñanza con el ejemplo.

8.3.8 LA TRASCENDENCIA: Es la capacidad de sobrellevar y superar los contratiempos, se adquiere lentamente durante todo el curso de la vida, la persona trascendente supera sus contratiempos, tanto los internos como los externos (los aspectos temperamentales problemáticos, las circunstancias de la vida), y cuando no puede superar, sabe sobrellevar y aceptar lo inevitable, siempre con una actitud de profunda y sincera religiosidad. Ahora bien, el efecto acumulativo de las fallas en las instituciones y de las fallas en las capacidades del carácter le da excusa al adicto para renunciar, para no enfrentarse, para no superarse. La Comunidad Terapéutica Corporación VÉLEZ, está fundamentada en el principio filosófico existencial, según el cual el ser humano es el último análisis, totalmente responsable por su condición, no obstante, las condiciones exteriores e interiores adversas que lo impacten, y que esa responsabilidad existencial se manifiesta principalmente a través de la capacidad de la trascendencia. Para fortalecer ésta, la más difícil de adquirir y la más importante de las capacidades del carácter, se requiere el aprovechamiento de todas las terapias anteriormente expuestas, mas la Terapia Espiritual, donde a través de la oración y de las lecturas Ecuménicas se capacita al residente a reconocer sus últimas limitaciones y a reconocer los recursos de última instancia, la dimensión

espiritual. Terapias a fines a la espiritual, como la Meditación y la Oneiroterapia (el estudio y la interpretación de los sueños) están en proceso de integrarse al ambiente terapéutico de la Corporación VÉLEZ.

CAPÍTULO 9

LOS CUATRO ACUERDOS

9.1 LOS TOLTECAS

Hace miles de años los Toltecas eran conocidos en todo el sur de México como «mujeres y hombres de conocimiento». Los antropólogos han definido a los toltecas como una nación o una raza, pero de hecho, eran científicos y artistas que formaron una sociedad para estudiar y conservar el conocimiento espiritual y las prácticas de sus antepasados. Formaron una comunidad de maestros (naguales) y estudiantes en Teotihuacán, la ciudad de las pirámides en las afueras de Ciudad de México, conocida como el lugar en el que «el hombre se convierte en Dios».

A lo largo de los milenios los naguales se vieron forzados a esconder su sabiduría ancestral y a mantener su existencia en secreto. La conquista europea, unida a un agresivo mal uso del poder personal por parte de algunos aprendices, hizo necesario proteger el conocimiento de aquellos que no estaban preparados para utilizarlo con buen juicio o que hubieran podido usarlo mal intencionadamente para obtener un beneficio personal. Por fortuna, el conocimiento esotérico tolteca fue conservado y transmitido de una generación a otra por distintos linajes de naguales. Aunque permaneció oculto en secreto durante cientos de años, las antiguas profecías vaticinaban que llegaría el momento en el que sería necesario devolver la sabiduría a la gente. Ahora, don

Miguel Ruiz, un nagual del linaje de los Guerreros del Águila, ha sido guiado para divulgar las poderosas enseñanzas de los toltecas.

El conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad de la que parten todas las tradiciones esotéricas sagradas del mundo. Aunque no es una religión, respeta a todos los maestros espirituales que han enseñado en la tierra, y si bien abarca el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor.

9.2 EL PRIMER ACUERDO

Sé Impecable con tus Palabras

El primer acuerdo es el más importante también el más difícil de cumplir. Es tan importante que sólo con él ya serás capaz de alcanzar el nivel de existencia que yo denomino «el cielo en la tierra».

El Primer Acuerdo consiste en ser *impecable con tus palabras*. Parece muy simple, pero es sumamente poderoso.

¿Por qué tus palabras?, Porque constituyen el poder que tienes para crear. Son un don que proviene directamente de Dios. En la Biblia, el Evangelio de San Juan empieza diciendo: «En el principio existía el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios».

Mediante las palabras expresas tu poder creativo, lo revelas todo. Independientemente de la lengua que hables, tu intención se pone de manifiesto a través de las palabras. Lo que sueñas, lo que sientes y lo que realmente eres, lo muestras por medio de las palabras.

No son sólo sonidos o símbolos escritos. Son una fuerza; constituyen el poder que tienes para expresar y comunicar, para pensar y, en consecuencia, para crear los acontecimientos de tu vida.

Puedes hablar. ¿Qué otro animal del planeta puede hacerlo?, Las palabras son la herramienta más poderosa que tienes como ser humano, el instrumento de la magia. Pero son como una espada de doble filo: pueden crear el sueño más bello o destruir todo lo que te rodea. Uno de los filos es el uso erróneo de las

palabras, que crea un infierno en vida. El otro es la impecabilidad de las palabras, que sólo engendrará belleza, amor y el cielo en la tierra. Según cómo las utilices, las palabras te liberarán o te esclavizarán aún más de lo que imaginas. Toda la magia que posees se basa en tus palabras. Son pura magia, y si las utilizas mal, se convierten en magia negra.

Esta magia es tan poderosa, que una sola palabra puede cambiar una vida o destruir a millones de personas.

Hace años, en Alemania, mediante el uso de las palabras, un hombre manipuló a un país entero de gente muy inteligente. Los llevó a una guerra mundial sólo con el poder de sus palabras. Convenció a otros para que cometieran los más atroces actos de violencia. Activó el miedo de la gente, y de pronto, como una gran explosión, empezaron las matanzas y el mundo estalló en guerra.

En todo el planeta los seres humanos han destruido a otros seres humanos porque tenían miedo. Las palabras de Hitler, que se basaban en creencias y acuerdos generados por el miedo, serán recordadas durante siglos.

La mente humana es como un campo fértil en el que continuamente se están plantando semillas. Las semillas son opiniones, ideas y conceptos. Tú plantas una semilla, un pensamiento y éste crece. Las palabras son como semillas, ¡y la mente humana es muy fértil! El único problema es que, con demasiada frecuencia, es fértil para las semillas del miedo. Todas las mentes humanas son fértiles, pero sólo para la clase de semilla para la que están preparadas. Lo importante es descubrir para qué clase de semillas es fértil nuestra mente, y prepararla para recibir las semillas del amor.

Fíjate en el ejemplo de Hitler: Sembró todas aquellas semillas de miedo, que crecieron muy fuertes y consiguieron una extraordinaria destrucción masiva. Teniendo en cuenta el pavoroso poder de las palabras, debemos comprender cuál es el poder que emana de nuestra boca. Si plantamos un miedo o una duda en nuestra mente, creará una serie interminable de acontecimientos.

Una palabra es como un hechizo, y los humanos utilizamos las palabras como magos de magia negra, hechizándonos los unos a los otros imprudentemente. Todo ser humano es un mago, y por medio de las palabras, puede hechizar a alguien o liberarlo de un hechizo.

Continuamente estamos lanzando hechizos con nuestras opiniones. Por ejemplo, me encuentro con un amigo y le doy una opinión que se me acaba de

ocurrir. Le digo: « ¡Mmm! Veo en tu cara el color de los que acaban teniendo cáncer». Si escucha esas palabras y está de acuerdo, desarrollará un cáncer en menos de un año.

Ese es el poder de las palabras. Durante nuestra domesticación, nuestros padres y hermanos expresaban sus opiniones sobre nosotros sin pensar. Nosotros nos creíamos lo que nos decían y vivíamos con el miedo que nos provocaban sus opiniones, como la de que no servíamos para nadar, para los deportes o para escribir. Alguien da una opinión y dice: «¡Mira qué niña tan fea!». La niña lo oye, se cree que es fea. Estará bajo ese hechizo.

Puede que hagas algo y te digas a ti mismo: «Me gustaría ser inteligente, pero debo de ser estúpido, porque si no lo fuera, no habría hecho esto».

La mente se mueve en cientos de direcciones diferentes y podríamos pasarnos días enteros atrapados únicamente por la creencia en nuestra propia estupidez. Pero un día alguien capta tu atención y con palabras te hace saber que no eres estúpido. Crees lo que esa persona dice y llegas a un nuevo acuerdo. Y el resultado es que dejas de sentirte o de actuar como un estúpido. Se ha roto todo el hechizo sólo con la fuerza de las palabras. Y a la inversa, si crees que eres estúpido y alguien capta tu atención y te dice: «Sí, realmente eres la persona más estúpida que jamás he conocido», el acuerdo se verá reforzado y se volverá todavía más firme. Veamos ahora lo que significa la palabra «impecabilidad». Significa «sin pecado». «Impecable» proviene del latín *pecatus*, que quiere decir «pecado». El *im* significa «sin», de modo que «impecable» quiere decir «sin pecado».

Las religiones hablan del pecado y de los pecadores, pero entendamos qué significa realmente pecar. Un pecado es cualquier cosa que haces y que va contra ti. Todo lo que sientas, creas o digas que vaya contra ti es un pecado. Vas contra ti cuando te juzgas y te culpas por cualquier cosa. No pecar es hacer exactamente lo contrario. Ser impecable es no ir contra ti mismo. Cuando eres impecable, asumes la responsabilidad de tus actos, pero sin juzgarte ni culparte. Desde este punto de vista, todo el concepto de pecado deja de ser algo moral o religioso para convertirse en una cuestión de puro sentido común. El pecado empieza con el rechazo de uno mismo. El mayor pecado que cometes es rechazarte a ti mismo. En términos religiosos, el autorrechazo es un «pecado mortal», es decir que te conduce a la muerte. En cambio, la

impecabilidad te conduce a la vida. Ser impecable con tus palabras es no utilizarlas contra ti mismo. Si te veo en la calle y te llamo estúpido, puede parecer que utilizo esa palabra contra pero en realidad la utilizo contra mí mismo, porque tú me odiarás por ello y tu odio no será bueno para mí. Por lo tanto, si me enfurezco y con mis palabras te envío todo mi veneno emocional, las estoy utilizando en mi contra.

Si me amó a mí mismo, expresaré ese amor en mis relaciones contigo y seré impecable con mis palabras, porque la acción provoca una reacción semejante. Si te amó, tú me amarás. Si te insultó, me insultarás. Si siento gratitud por ti, tú la sentirás por mí. Si soy egoísta contigo, tú lo serás conmigo. Si utilizó mis palabras para hechizarte, tú emplearás las tuyas para hechizarme a mí. Ser impecable con tus palabras significa utilizar tu energía

correctamente, en la dirección de la verdad y del amor por ti mismo. Si llegas a un acuerdo contigo para ser impecable con tus palabras, eso bastará para que la verdad se manifieste a través de ti y limpie todo el veneno emocional que hay en tu interior. Pero llegar a este acuerdo es difícil, porque hemos aprendido a hacer precisamente todo lo contrario. Hemos aprendido a hacer de la mentira un hábito al comunicarnos con los demás, y aún más importante, al hablar con nosotros mismos. No somos impecables con nuestras palabras.

En el infierno, el poder de las palabras se emplea de un modo totalmente erróneo. Las usamos para maldecir, para culpar, para reprochar, para destruir. También las utilizamos correctamente, por supuesto, pero no lo hacemos muy a menudo. Por lo general, empleamos las palabras para propagar nuestro veneno personal: para expresar rabia, celos, envidia y odio. Las palabras son pura magia - el don más poderoso que tenemos como seres humanos - y las utilizamos contra nosotros mismos. Planeamos vengarnos y creamos caos con las palabras. Las usamos para fomentar el odio entre las distintas razas, entre diferentes personas, entre las familias, entre las naciones... Hacemos un mal uso de las palabras con gran frecuencia, y así es como creamos y perpetuamos el sueño del infierno.

Con el uso erróneo de las palabras, nos perjudicamos los unos a los otros y nos mantenemos mutuamente en un estado de miedo y duda. Dado que las palabras son la magia que poseemos los seres humanos y su uso equivocado

es magia negra, utilizamos la magia negra constantemente sin tener la menor idea de ello.

Imagínate lo que es posible crear sólo con la impecabilidad de las palabras. Trascenderás el sueño del miedo y llevarás una vida diferente. Podrás vivir en el cielo en medio de miles de personas que viven en el infierno, porque serás inmune a él. Alcanzarás el reino de los cielos con este acuerdo: Sé *impecable con tus palabras*.

9.3 EL SEGUNDO ACUERDO No te Tomes Nada Personal

Los tres acuerdos siguientes nacen, en realidad, del primero. El Segundo Acuerdo consiste en *no tomarte nada personalmente*.

Suceda lo que suceda a tu alrededor, no te lo tomes personalmente. Utilizando un ejemplo anterior, si te encuentro en la calle y te digo: «¡Eh, eres un estúpido!», sin conocerte, no me refiero a ti, sino a mí. Si te lo tomas personalmente, tal vez te creas que eres un estúpido. Quizá te digas a ti mismo: « ¿Cómo lo sabe? ¿Acaso es clarividente o es que todos pueden ver lo estúpido que soy? ».

Te lo tomas personalmente porque estás de acuerdo con cualquier cosa que se diga. Y tan pronto como estás de acuerdo, el veneno te recorre y te encuentras atrapado en el sueño del infierno.

El motivo de que estés atrapado es lo que llamamos «la importancia personal». La importancia personal, o el tomarse las cosas personalmente, es la expresión máxima del egoísmo, porque consideramos que todo gira a nuestro alrededor. Durante el período de nuestra educación (o de nuestra domesticación), aprendimos a tomarnos todas las cosas de forma personal. Creemos que somos responsables de todo. ¡Yo, yo, yo y siempre yo! Nada de lo que los demás hacen es por ti. Lo hacen por ellos mismos.

Todos vivimos en nuestro propio sueño, en nuestra propia mente; los demás están en un mundo completamente distinto de aquel en que vive cada uno de nosotros.

Cuando nos tomamos personalmente lo que alguien nos dice, suponemos que sabe lo que hay en nuestro mundo e intentamos imponérselo por encima del suyo. Incluso cuando una situación parece muy personal, por ejemplo cuando alguien te insulta directamente, eso no tiene nada que ver contigo. Lo que esa persona dice, lo que hace y las opiniones que expresa responden a los acuerdos que ha establecido en su propia mente. Su punto de vista surge de toda la programación que recibió durante su domesticación.

Si alguien te da su opinión y te dice: « ¡Oye, estás muy gordo! », no te lo tomes personalmente, porque la verdad es que se refiere a sus propios sentimientos, creencias y opiniones. Esa persona intentó enviarte su veneno, y si te lo tomas personalmente, lo recoges y se convierte en tuyo.

Tomarse las cosas personalmente te convierte en una presa fácil para esos depredadores, los magos negros. Les resulta fácil atraparte con una simple opinión, después te alimentan con el veneno que quieren, y como te lo tomas **Personalmente**, te lo tragas sin rechistar. Te comes toda su basura emocional y la conviertes en tu propia basura. Pero si no te lo tomas personalmente, serás inmune a todo veneno aunque te encuentres en medio del infierno.

Esa inmunidad es un don de este acuerdo. Cuando te tomas las cosas personalmente, te sientes ofendido y reaccionas defendiendo tus creencias y creando conflictos. Haces una montaña de un grano de arena porque sientes la necesidad de tener razón y de que los demás estén equivocados. También te esfuerzas en demostrarles que tienes razón dando tus propias opiniones. Del mismo modo, cualquier cosa que sientas o hagas no es más que una proyección de tu propio sueño personal, un reflejo de tus propios acuerdos. Lo que dices, lo que haces y las opiniones que tienes se basan en los acuerdos que tú has establecido, y no tienen nada que ver conmigo. Lo que pienses de mí no es importante para mí y no me lo tomo personalmente. Cuando la gente me dice: «Miguel, eres el mejor», no me lo tomo personalmente, y tampoco lo hago cuando me dice: «Miguel, eres el peor». Sé que cuando estés contento, me dirás: «¡Miguel, eres un ángel!». Pero cuando estés enfadado conmigo, me dirás: «¡Oh, Miguel, eres un demonio! Eres repugnante. ¿Cómo puedes decir esas cosas?». Ninguno de los dos comentarios me afecta porque yo sé lo que soy. No necesito que me acepten. No necesito que nadie me diga: « ¡Miguel, qué bien lo haces! », o: « ¿Cómo eres capaz de hacer eso? ». No, no me lo

tomo personalmente. Pienses lo que pienses, sientas lo que sientas, sé que se trata de tu problema y no del mío. Es tu manera de ver el mundo. No me lo tomo de un modo personal porque te refieres a ti mismo y no a mí. Los demás tienen sus propias opiniones según su sistema de creencias, de modo que nada de lo que piensen de mí estará realmente relacionado conmigo, sino con ellos. Es posible que incluso me digas: «Miguel, lo que dices me duele». Pero lo que te duele no es lo que yo digo, sino las heridas que tienes y que yo he rozado con lo que he dicho. Eres tú mismo quien se hace daño. No me lo puedo tomar personalmente en modo alguno, y no porque no crea ni confíe en ti, sino porque sé que ves el mundo con distintos ojos, con los tuyos. Creas una película entera en tu mente, y en ella tú eres el director, el productor y el protagonista. Todos los demás tenemos papeles secundarios. Es tu película. La manera en que ves esa película se basa en los acuerdos que has establecido con la vida. Tu punto de vista es algo personal tuyo. No es la verdad de nadie más que de ti. Por consiguiente, si te enfadas conmigo, sé que eso está relacionado contigo. Yo soy la excusa para que tú te enfades. Y te enfadas porque tienes miedo, porque te enfrentas a tu miedo. Si no tuvieras miedo, no te enfadarías conmigo en modo alguno. Si no tuvieras miedo, no me odiarías en modo alguno. Si no tuvieras miedo, no estarías triste ni celoso en modo alguno. Si vives sin miedo, si amas, no hay lugar para ninguna de esas emociones. Si no tienes ninguna de esas emociones, lógicamente te sientes bien. Cuando te sientes bien, todo lo que te rodea está bien.

Cuando todo lo que te rodea es magnífico, todo te hace feliz. Amas todo lo que te rodea porque te amas a ti mismo, porque te gusta cómo eres, porque estás contento *contigo* mismo, porque te sientes feliz con tu vida. Estás satisfecho con la película que tú mismo produces y con los acuerdos que has establecido con la vida. Estás en paz y eres feliz. Vives en ese estado de dicha en el que todo es verdaderamente maravilloso y bello. En ese estado de dicha, estableces una relación de amor con todo lo que percibes en todo momento.

Sea lo que sea lo que la gente haga, piense o diga, *no te lo tomes personalmente*. Si te dice que eres maravilloso, no lo dice por ti. Tú sabes que eres maravilloso. No es necesario que otras personas te lo digan para creerlo. No te tomes *nada* personalmente. Aun cuando alguien agarrase una pistola y te disparase en la cabeza, no sería nada personal. Incluso hasta ese extremo.

Ni siquiera las opiniones que tienes sobre ti mismo son necesariamente verdad; por consiguiente, no tienes la menor necesidad de tomarte cualquier cosa que oigas en tu propia mente personalmente.

La mente tiene la capacidad de hablarse a sí misma, pero también tiene la capacidad de escuchar la información que está disponible de otras esferas. Quizás a veces, cuando oyes una voz en tu mente, te preguntes de dónde proviene. Es posible que esta voz provenga de otra realidad en la que existan seres vivos con una mente muy similar a la humana. Los toltecas denominaron a estos seres «aliados». En Europa, África y la India los llamaron «dioses». Nuestra mente también existe en el nivel de los dioses, también vive en esa realidad y es capaz de percibirla. La mente ve con los ojos y percibe la realidad de cuando estamos despiertos. Pero también ve y percibe sin los ojos, aunque la razón apenas es consciente de esta percepción. La mente vive en más de una dimensión. Es posible que en ocasiones tengas ideas que no se originan en tu mente, pero las percibes con ella. Tienes derecho a creer o no lo que esas voces te dicen y a no tomártelo personalmente.

Tenemos la opción de creer o no las voces que oímos en nuestra propia mente, del mismo modo en que decidimos qué creer y qué acuerdos tomar en el sueño del planeta. La mente también es capaz de hablarse y escucharse a sí misma. Tu mente está dividida, igual que lo está tu cuerpo. Del mismo modo en que puedes estrechar con una mano tu otra mano y sentirla, la mente puede hablar consigo misma. Una parte de tu mente habla y otra escucha. Cuando muchas partes de tu mente hablan todas al mismo tiempo, se origina un gran problema. A esto lo llamamos *mitote*, ¿recuerdas? Podemos comparar el *mitote* con un enorme mercado en el que miles de personas hablan y hacen trueques a la vez.

9.4 EL TERCER ACUERDO No Hagas Suposiciones

El tercer acuerdo consiste en no hacer suposiciones. Tendemos a hacer suposiciones sobre todo. El problema es que, al hacerlo, creemos que lo que suponemos es cierto. Juraríamos que es real.

Hacemos suposiciones sobre lo que los demás hacen o piensan - nos lo tomamos personalmente - y después, los culpamos y reaccionamos enviando veneno emocional con nuestras palabras.

Este es el motivo por el cual siempre que hacemos suposiciones, nos buscamos problemas. Hacemos una suposición, comprendemos las cosas mal, nos lo tomamos personalmente y acabamos haciendo un gran drama de nada. Toda la tristeza y los dramas que has experimentado tenían sus raíces en las suposiciones que hiciste y en las cosas que te tomaste personalmente. Concédete un momento para considerar la verdad de esta afirmación. Toda la cuestión del dominio entre los seres humanos gira alrededor de las suposiciones y el tomarse las cosas personalmente. Todo nuestro sueño del infierno se basa en ello. Producimos mucho veneno emocional haciendo suposiciones y tomándonoslas personalmente, porque, por lo general, empezamos a chismorrear a partir de nuestras suposiciones.

Recuerda que chismorrear es nuestra forma de comunicarnos y enviarnos veneno los unos a los otros en el sueño del infierno. Como tenemos miedo de pedir una aclaración, hacemos suposiciones y creemos que son ciertas; después, las defendemos e intentamos que sea otro el que no tenga razón. Siempre es mejor preguntar que hacer una suposición, porque las suposiciones crean sufrimiento. El gran *mitote* de la mente humana crea un enorme caos que nos lleva a interpretar y entender mal todas las cosas. Sólo vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír. No percibimos las cosas tal como son. Tenemos la costumbre de soñar sin basarnos en la realidad. Literalmente, inventamos las cosas en nuestra imaginación.

Como no entendemos algo, hacemos una suposición sobre su significado, y cuando la verdad aparece, la burbuja de nuestro sueño estalla y descubrimos que no era en absoluto lo que nosotros creíamos.

Un ejemplo: Andas por el paseo y ves a una persona que te gusta. Se vuelve hacia ti, te sonríe y después se aleja. Sólo con esta experiencia puedes hacer muchas suposiciones. Con ellas es posible crear toda una fantasía. Y tú verdaderamente quieres creerte la fantasía y convertirla en realidad. Empiezas a crear un sueño completo a partir de tus suposiciones, y puede que te lo creas: «Realmente le gusto mucho». A partir de esto, en tu mente empieza una relación entera. Quizás, en tu mundo de fantasía, hasta llegues a casarte con esa persona. Pero la fantasía está en tu mente, en tu sueño personal.

Hacer suposiciones en nuestras relaciones significa buscarse problemas. A menudo, suponemos que nuestra pareja sabe lo que pensamos y que no es necesario que le digamos lo que queremos. Suponemos que hará lo que queremos porque nos conoce muy bien. Si no hace lo que creemos que debería hacer, nos sentimos realmente heridos y decimos: «Deberías haberlo sabido». Otro ejemplo: Decides casarte y supones que tu pareja ve el matrimonio de la misma manera que tú. Despues, al vivir juntos, descubres que no es así. Esto crea muchos conflictos; sin embargo, no intentas clarificar tus sentimientos sobre el matrimonio. El marido regresa a casa del trabajo. La mujer está furiosa y el marido no sabe por qué. Quizá sea porque la mujer hizo una suposición. No le dice a su marido lo que quiere porque supone que él la conoce tan bien que ya lo sabe, como si pudiese leer su mente. Se disgusta porque él no satisface sus expectativas.

Hacer suposiciones en las relaciones conduce a muchas disputas, dificultades y malentendidos con las personas que supuestamente amamos.

En cualquier tipo de relación, podemos suponer que los demás saben lo que pensamos y que no es necesario que digamos lo que queremos. Harán lo que queremos porque nos conocen muy bien.

Si no lo hacen, si no hacen lo que creemos que deberían hacer, nos sentimos heridos y pensamos: « ¿Cómo ha podido hacer eso? Debería haberlo sabido ». Suponemos que la otra persona sabe lo que queremos. Creamos un drama completo porque hacemos esta suposición y después añadimos otras más encima de ella.

El funcionamiento de la mente humana es muy interesante. Necesitamos justificarlo, explicarlo y comprenderlo todo para sentirnos seguros. Tenemos millones de preguntas que precisan respuesta porque hay muchas cosas que

la mente racional es incapaz de explicar. No importa si la respuesta es correcta o no; por sí sola, bastará para que nos sintamos seguros. Esta es la razón por la cual hacemos suposiciones. Si los demás nos dicen algo, hacemos suposiciones, y si no nos dicen nada, también las hacemos para satisfacer nuestra necesidad de saber y reemplazar la necesidad de comunicarnos. Incluso si oímos algo y no lo entendemos, hacemos suposiciones sobre lo que significa, y después, creemos en ellas. Hacemos todo tipo de suposiciones porque no tenemos el valor de preguntar.

La mayoría de las veces, hacemos nuestras suposiciones con gran rapidez y de una manera inconsciente, porque hemos establecido acuerdos para comunicarnos de esta forma. Hemos acordado que hacer preguntas es peligroso, y que la gente que nos ama debería saber qué queremos o cómo nos sentimos.

Cuándo creemos algo, suponemos que tenemos razón hasta el punto de llegar a destruir nuestras relaciones para defender nuestra posición.

Suponemos que todo el mundo ve la vida del mismo modo que nosotros. Suponemos que los demás piensan, sienten, juzgan y maltratan como nosotros lo hacemos. Está es la mayor suposición que podemos hacer y es la razón por la cual nos da miedo ser nosotros mismos ante los demás, porque creemos que nos juzgarán, nos convertirán en sus víctimas, nos maltratarán y nos culparán como nosotros mismos lo hacemos. De modo que, incluso antes de que los demás tengan la oportunidad de rechazarnos, nosotros ya nos hemos rechazado a nosotros mismos. Así es como funciona la mente humana.

También hacemos suposiciones sobre nosotros mismos, y esto crea muchos conflictos internos. Por ejemplo, supones que eres capaz de hacer algo, y después descubres que no lo eres. Te sobreestimas o te subestimas a ti mismo porque no te has tomado el tiempo necesario para hacerte preguntas y contestártelas. Tal vez necesites más datos sobre una situación en particular. O quizá necesites dejar de mentirte a ti mismo sobre lo que verdaderamente quieras.

A menudo, cuándo inicias una relación con alguien que te gusta, tienes que justificar por qué te gusta. Sólo ves lo que quieres ver y niegas que algunos aspectos de esa persona te disgustan. Te mientes a ti mismo con el único fin de sentir que tienes razón. Después haces suposiciones, y una de ellas es: «Mi

amor cambiará a esta persona». Pero no es verdad. Tu amor no cambiará a nadie. Si las personas cambian es porque quieren cambiar, no porque tú puedas cambiarlas. Entonces, ocurre algo entre vosotros dos y te sientes dolido. De pronto, ves lo que no quisiste ver antes, sólo que ahora está amplificado por tu veneno emocional. Ahora tienes que justificar tu dolor emocional y echar la culpa de tus decisiones a los demás.

No es necesario que justifiquemos el amor; está presente o no lo está. El amor verdadero es aceptar a los demás tal como son sin tratar de cambiarlos. Si intentamos cambiarlos significa que, en realidad, no nos gustan. Por supuesto, si decides vivir con alguien, si llegas a ese acuerdo, siempre será mejor que esa persona sea exactamente como tú quieras que sea. Encuentra a alguien a quien no tengas que cambiar en absoluto. Resulta mucho más fácil hallar a alguien que ya sea como tú quieras que sea, que intentar cambiar a una persona. Además, ese alguien debe quererte tal como eres para no tener que hacerte cambiar en absoluto. Si otras personas piensan que tienes que cambiar, eso significa que, en realidad, no te aman tal como eres. ¿Y para qué estar con alguien si tú no eres tal como quiere que seas? Debemos ser quienes somos, de modo que no tenemos que presentar una falsa imagen. Si me amas tal como soy, muy bien, tómame. Si no me amas tal como soy, muy bien, adiós. Búscate a otro. Quizá suene duro, pero este tipo de comunicación significa que los acuerdos personales que establecemos con los demás son claros e impecables.

Imagínate tan sólo el día en que dejes de suponer cosas de tu pareja, y a la larga, de cualquier otra persona de tu vida. Tu manera de comunicarte cambiará completamente y tus relaciones ya no sufrirán más a causa de conflictos creados por suposiciones equivocadas. La manera de evitar las suposiciones es preguntar. Asegúrate de que las cosas te queden claras. Si no comprendes alguna, ten el valor de preguntar hasta clarificarlo todo lo posible, e incluso entonces, no supongas que lo sabes todo sobre esa situación en particular. Una vez escuches la respuesta, no tendrás que hacer suposiciones porque sabrás la verdad. Asimismo, encuentra tu voz para preguntar lo que quieras. Todo el mundo tiene derecho a contestarte «sí» o «no», pero tú siempre tendrás derecho a preguntar. Del mismo modo, todo el mundo tiene derecho a preguntarte y tú tienes derecho a contestar «sí» o «no». Si no

entiendes algo, en lugar de hacer una suposición, es mejor que preguntes y que seas claro. El día que dejes de hacer suposiciones, te comunicarás con habilidad y claridad, libre de veneno emocional. Cuando ya no hagas suposiciones, tus palabras se volverán impecables. Con una comunicación clara, todas tus relaciones cambiarán, no sólo la que tienes con tu pareja, sino también todas las demás.

No será necesario que hagas suposiciones porque todo se volverá muy claro. Esto es lo que yo quiero, y esto es lo que túquieres. Si nos comunicamos de esta manera, nuestras palabras se volverán impecables. Si todos los seres humanos fuésemos capaces de comunicarnos de esta manera, con la impecabilidad de nuestras palabras, no habría guerras, ni violencia ni disputas. Sólo con que fuésemos capaces de tener una comunicación buena y clara, todos nuestros problemas se resolverían. Este es, pues, el Tercer Acuerdo: *No hagas suposiciones*. Decirlo es fácil, pero comprendo que hacerlo es difícil. Lo es porque, muy a menudo, hacemos exactamente lo contrario. Tenemos todos esos hábitos y rutinas de los que ni tan siquiera somos conscientes.

Tomar conciencia de esos hábitos y comprender la importancia de este acuerdo es el primer paso, pero no es suficiente. La idea o la información es sólo una semilla en la mente. Lo que realmente hará que las cosas cambien es la acción. Actuar una y otra vez fortalece tu voluntad, nutre la semilla y establece una base sólida para que el nuevo hábito se desarrolle. Tras muchas repeticiones, estos nuevos acuerdos se convertirán en parte de ti mismo y verás cómo la magia de tus palabras hará que dejes de ser un mago negro para convertirte en un mago blanco.

Un mago blanco utiliza las palabras para crear, dar, compartir y amar. Si haces un hábito de este acuerdo, transformarás completamente tu vida. Cuando transformas todo tu sueño, la magia aparece en tu vida. Lo que necesitas te llega con gran facilidad porque el espíritu se mueve libremente en ti. Ésta es la maestría del intento, del espíritu, del amor, de la gratitud y de la vida. Éste es el objetivo del tolteca. Éste es el camino hacia la libertad personal.

9.5 EL CUARTO ACUERDO

Haz Siempre lo Máximo que Puedas

Sólo hay un acuerdo más, pero es el que permite que los otros tres se conviertan en hábitos profundamente arraigados. El Cuarto Acuerdo se refiere a la realización de los tres primeros: Haz siempre lo máximo que puedas. Bajo cualquier circunstancia, haz siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos. Pero piensa que eso va a variar de un momento a otro.

Todas las cosas están vivas y cambian continuamente, de modo que, en ocasiones, lo máximo que podrás hacer tendrá una gran calidad, y en otras no será tan bueno. Cuándo te despiertas renovado y lleno de vigor por la mañana, tu rendimiento es mejor que por la noche cuando estás agotado. Lo máximo que puedas hacer será distinto cuándo estés sano que cuándo estés enfermo, o cuándo estés sobrio que cuándo hayas bebido. Tu rendimiento dependerá de que te sientas de maravilla y feliz o disgustado, enfadado o celoso. En tus estados de ánimo diarios, lo máximo que podrás hacer cambiará de un momento a otro, de una hora a otra, de un día a otro. También cambiará con el tiempo. A medida que vayas adquiriendo el hábito de los cuatro nuevos acuerdos, tu rendimiento será mejor de lo que solía ser.

Independientemente del resultado, sigue haciendo siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos.

Si intentas esforzarte demasiado para hacer más de lo que puedes, gastarás más energía de la necesaria, y al final tu rendimiento no será suficiente. Cuándo te excedes, agotas tu cuerpo y vas contra ti, y por consiguiente te resulta más difícil alcanzar tus objetivos. Por otro lado, si haces menos de lo que puedes hacer, te sometes a ti mismo á frustraciones, juicios, culpas y reproches.

Limítate a hacer lo máximo que puedas, en cualquier circunstancia de tu vida. No importa si estás enfermo o cansado, si siempre haces lo máximo que puedas, no te juzgarás a ti mismo en modo alguno. Y si no te juzgas, no te harás reproches, ni te culparás ni te castigarás en absoluto. Si haces siempre lo máximo que puedas, romperás el fuerte hechizo al que estás sometido. Había una vez un hombre que quería trascender su sufrimiento, de modo que se fue a un templo budista para encontrar a un maestro que le ayudase. Se acercó a él y le dijo: «Maestro, si medito cuatro horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?». El maestro le miró y le respondió: «Sí

meditas cuatro horas al día, tal vez lo consigas dentro de diez años». El hombre, pensando que podía hacer más, le dijo: «Maestro, y si medito ocho horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?». El maestro le miró y le respondió: «Si meditas ocho horas al día, tal vez lo lograrás dentro de veinte años». «Pero ¿por qué tardaré más tiempo si medito más?», preguntó el hombre. El maestro contestó: «No estás aquí para sacrificar tu alegría ni tu vida. Estás aquí para vivir, para ser feliz y para amar. Si puedes alcanzar tu máximo nivel en dos horas de meditación, pero utilizas ocho, sólo conseguirás agotarte, apartarte del verdadero sentido de la meditación y no disfrutar de tu vida. Haz lo máximo que puedas, y tal vez aprenderás que independientemente del tiempo que medites, puedes vivir, amar y ser feliz». Si haces lo máximo que puedes, vivirás con gran intensidad. Serás productivo, y serás bueno contigo mismo porque te entregarás a tu familia, a tu comunidad, a todo. Pero la acción es lo que te hará sentir inmensamente feliz. Siempre que haces lo máximo que puedes, actúas.

Hacer lo máximo que puedes significa actuar porque amas hacerlo, no porque esperas una recompensa. La mayor parte de las personas hacen exactamente lo contrario: sólo emprenden la acción cuando esperan una recompensa, y no disfrutan de ella. Y ese es el motivo por el que no hacen lo máximo que pueden. Por ejemplo, la mayoría de las personas van a trabajar y piensan únicamente en el día de pago y en el dinero que obtendrán por su trabajo. Están impacientes esperando a que llegue el viernes o el sábado, el día en el que reciben su salario y pueden tomarse unas horas libres. Trabajan por su recompensa, y el resultado es que se resisten al trabajo. Intentan evitar la acción; ésta entonces se vuelve cada vez más difícil, y esos hombres no hacen lo máximo que pueden. Trabajan muy duramente durante toda la semana, soportan el trabajo, soportan la acción, no porque les guste, sino porque sienten que es lo que deben hacer. Tienen que trabajar porque han de pagar el alquiler y mantener a su familia. Son hombres frustrados, y cuando reciben su paga, no se sienten felices. Tienen dos días para descansar, para hacer lo que les apetezca, ¿y qué es lo que hacen? Intentan escaparse. Se emborrachan porque no se gustan a sí mismos. No les gusta su vida. Cuando no nos gusta cómo somos, nos herimos de muy diversas maneras. Sin embargo, si emprendes la acción por el puro placer de hacerlo, sin esperar una

recompensa, descubrirás que disfrutas de cada cosa que llevas a cabo. Las recompensas llegarán, pero tú no estarás apegado a ellas. Si no esperas una recompensa, es posible que incluso llegues a conseguir más de lo que hubieses imaginado. Si nos gusta lo que hacemos y si siempre hacemos lo máximo que podemos, entonces disfrutamos realmente de nuestra vida. Nos divertimos, no nos aburrimos y no nos sentimos frustrados.

Cuando haces lo máximo que puedes, no le das al Juez la oportunidad de que dicte sentencia y te considere culpable. Si has hecho lo máximo que podías y el Juez intenta juzgarte basándose en tu Libro de la Ley, tú tienes la respuesta: «Hice lo máximo que podía». No hay reproches. Ésta es la razón por la cual siempre hacemos lo máximo que podemos. No es un acuerdo que sea fácil de mantener, pero te hará realmente libre.

Cuando haces lo máximo que puedes, aprendes a aceptarte a ti mismo, pero tienes que ser consciente y aprender de tus errores. Eso significa practicar, comprobar los resultados con honestidad y continuar practicando. Así se expande la conciencia.

Cuando haces lo máximo que puedes no parece que trabajes, porque disfrutas de todo lo que haces. Sabes que haces lo máximo que puedes cuando disfrutas de la acción o la llevas a cabo de una manera que no te repercuta negativamente. Haces lo máximo que puedes porque quieres hacerlo, no porque tengas que hacerlo, ni por complacer al juez o a los demás.

Si emprendes la acción porque te sientes obligado, entonces, de ninguna manera harás lo máximo que puedas. En ese caso, es mejor no hacerlo. Cuando haces lo máximo que puedes, siempre te sientes muy feliz; por eso lo haces. Cuando haces lo máximo que puedes por el mero placer de hacerlo, emprendes la acción porque disfrutas de ella. La acción consiste en vivir con plenitud. La inacción es nuestra forma de negar la vida, y consiste en sentarse delante del televisor cada día durante años porque te da miedo estar vivo y arriesgarte a expresar lo que eres. Expresar lo que eres es emprender la acción. Puede que tengas grandes ideas en la cabeza, pero lo que importa es la acción. Una idea, si no se lleva a cabo, no producirá ninguna manifestación, ni resultados ni recompensas.

La historia de Forrest Gump es un buen ejemplo. No tenía grandes ideas, pero actuaba. Era feliz porque hacía lo máximo que podía en todo lo que emprendía.

Recibió importantes recompensas que no había esperado. Emprender la acción es estar vivo. Es arriesgarse a salir y expresar tu sueño. Esto no significa que se lo impongas a los demás, porque todo el mundo tiene derecho a expresar su propio sueño.

Hacer lo máximo que puedes es un gran hábito que te conviene adquirir. Yo hago lo máximo que puedo en todo lo que emprendo y siento. Hacerlo se ha convertido en un ritual que forma parte de mi vida, porque yo escogí que así fuese. Es una creencia, como cualquier otra de las que he elegido tener. Lo convierto todo en un ritual y siempre hago lo máximo que puedo.

Para mí, ducharse es un ritual; con esta acción le digo a mi cuerpo lo mucho que lo amo. Disfruto al sentir el agua correr por mi cuerpo. Hago lo máximo que puedo para que las necesidades de mi cuerpo se vean satisfechas, para cuidarlo y para recibir lo que me da.

En la India celebran un ritual denominado puja. En él cogen unas imágenes que representan a Dios de muy diversas maneras y las bañan, les dan de comer y les ofrecen su amor. Incluso les cantan mantras. Las imágenes no son importantes en sí. Lo que importa es la forma en que celebran el ritual, el modo en que dicen: «Te amo, Dios». Dios es vida. Dios es vida en acción.

La mejor manera de decir: «Te amo, Dios», es vivir haciendo lo máximo que puedes. La mejor manera de decir: «Gracias, Dios», es dejar ir el pasado y vivir el momento presente, aquí y ahora. Sea lo que sea lo que la vida te arrebate, permite que se vaya. Cuándo te entregas y dejas ir el pasado, te permites estar plenamente vivo en el momento presente. Dejar ir el pasado significa disfrutar del sueño que acontece ahora mismo.

Si vives en un sueño del pasado, no disfrutas de lo que sucede en el momento presente, porque siempre deseas que sea distinto. No hay tiempo para que te pierdas nada ni a nadie, porque estás vivo. No disfrutar de lo que sucede ahora mismo es vivir en el pasado, es vivir sólo a medias. Esto conduce a la autocompasión, el sufrimiento y las lágrimas.

Naciste con el derecho de ser feliz. Naciste con el derecho de amar, de disfrutar y de compartir tu amor. Estás vivo, así que toma tu vida y disfrútala. No te resistas a que la vida pase por ti, porque es Dios que pasa a través de ti. Tu existencia prueba, por sí sola, la existencia de Dios. Tu existencia prueba la existencia de la vida y la energía.

No necesitamos saber ni probar nada. Ser, arriesgarnos a vivir y disfrutar de nuestra vida, es lo único que importa. Di que no cuándo quieras decir que no, y di que sí cuándo quieras decir que sí. Tienes derecho a ser tú mismo. Y sólo puedes serlo cuando haces lo máximo que puedes. Cuándo no lo haces, te niegas el derecho a ser tú mismo. Ésta es una semilla que deberías nutrir en tu mente. No necesitas muchos conocimientos ni grandes conceptos filosóficos. No necesitas que los demás te acepten.

Expresas tu propia divinidad mediante tu vida y el amor por ti mismo y por los demás. Decir: «Eh, te amo», es una expresión de Dios.

Los tres primeros acuerdos sólo funcionarán si haces lo máximo que puedes. No esperes ser siempre impecable con tus palabras. Tus hábitos rutinarios son demasiado fuertes y están firmemente arraigados en tu mente. Pero puedes hacer lo máximo posible. No esperes no volver nunca más a tomarte las cosas personalmente; sólo haz lo máximo que puedes. No esperes no hacer nunca más ninguna suposición, pero sí puedes hacer lo máximo posible.

Si haces lo máximo que puedes, hábitos como emplear mal tus palabras, tomarte las cosas personalmente y hacer suposiciones se debilitarán y con el tiempo, serán menos frecuentes. No es necesario que te juzgues a ti mismo, que te sientas culpable o que te castigues por no ser capaz de mantener estos acuerdos. Cuando haces lo máximo que puedes, te sientes bien contigo mismo aunque todavía hagas suposiciones, aunque todavía te tomes las cosas personalmente y aunque todavía no seas impecable con tus palabras.

Si siempre haces lo máximo que puedes, una y otra vez, te convertirás en un maestro de la transformación. La práctica forma al maestro. Cuando haces lo máximo que puedes, te conviertes en un maestro. Todo lo que sabes lo has aprendido mediante la repetición. Aprendiste así a escribir, a conducir e incluso a andar. Eres un maestro hablando tu lengua porque la has practicado. La acción es lo que importa.

Si haces lo máximo que puedes en la búsqueda de tu libertad personal y de tu autoestima, descubrirás que encontrar lo que buscas es sólo cuestión de tiempo. No se trata de soñar despierto ni de sentarse varias horas a soñar mientras meditas. Debe ponerte en pie y actuar como un ser humano. Debes honrar al hombre o la mujer que eres. Debes respetar tu cuerpo, disfrutarlo, amarlo, alimentarlo, limpiarlo y sanarlo. Ejercítalo y haz todo lo que le haga

sentirse bien. Esto es una puja para tu cuerpo, es una comunión entre Dios y tú.

No es necesario que adores a ninguna imagen de la Virgen María, de Cristo o de Buda. Puedes hacerlo si quieres; si te hace sentir bien, hazlo. Tu propio cuerpo es una manifestación de Dios, y si honras a tu cuerpo, todo cambiará para ti. Cuándo des amor a todas las partes de tu cuerpo, plantarás semillas de amor en tu mente, y cuándo crezcan, amarás, honrarás y respetarás tu cuerpo inmensamente.

Entonces, toda acción se convertirá en un ritual mediante el cual honrarás a Dios. Después de esto, el siguiente paso consistirá en honrar a Dios con cada pensamiento, con cada emoción, con cada creencia, tanto si es «correcta» como si es «incorrecta». Cada pensamiento se convertirá en una comunión con Dios y vivirás un sueño sin juicios, sin ser una víctima y libre de la necesidad de chismorrear y maltratarte.

Cuándo honres estos cuatro acuerdos juntos, ya no vivirás más en el infierno. Definitivamente, no. Si eres impecable con tus palabras, no te tomas nada personalmente, no haces suposiciones y siempre haces lo máximo que puedas, tu vida será maravillosa y la controlarás al cien por cien.

Los Cuatro Acuerdos son un resumen de la maestría de la transformación, una de las maestrías de los toltecas.

Transformas el infierno en cielo. El sueño del planeta se transforma en tu sueño personal del cielo. El conocimiento está ahí; sólo espera a que tú lo utilices. Los Cuatro Acuerdos están ahí; sólo tienes que adoptarlos y respetar su significado y su poder. Lo único que tienes que hacer es lo máximo que puedas para honrar estos acuerdos. Establece hoy este acuerdo: «Elijo respetar los Cuatro Acuerdos». Son tan sencillos y lógicos que incluso un niño puede entenderlos. Pero para mantenerlos, necesitas una voluntad fuerte, una voluntad muy fuerte. ¿Por qué? Porque vayamos donde vayamos descubrimos que nuestro camino está lleno de obstáculos. Todo el mundo intenta sabotear nuestro compromiso con estos nuevos acuerdos, y todo lo que nos rodea está estructurado para que los rompamos. El problema reside en los otros acuerdos que forman parte del sueño del planeta. Están vivos y son muy fuertes.

Por esta razón es necesario que seas un gran cazador, un gran guerrero capaz de defender los Cuatro Acuerdos con tu vida. Tu felicidad, tu libertad, toda tu

manera de vivir dependen de ello. El objetivo del guerrero es trascender este mundo, escapar de este infierno y no regresar jamás a él. Tal como nos enseñan los toltecas, la recompensa consiste en trascender la experiencia humana del sufrimiento, y convertirse en la encarnación de Dios. Esa es la recompensa. Verdaderamente, para triunfar en el cumplimiento de estos acuerdos, necesitamos utilizar todo el poder que tenemos. Al principio, yo no creía que pudiera ser capaz de hacerlo. He fracasado muchas veces, pero me levanté y seguí adelante. No me compadecí de mí mismo. De ninguna manera iba a compadecerme de mí mismo. Dije: «Si me caigo, soy lo bastante fuerte, lo bastante inteligente, ¡puedo hacerlo!». Me levanté y seguí adelante. Me caí y seguí adelante, y adelante, y cada vez me resultó más y más fácil. Sin embargo, al comienzo era tan duro y tan difícil... De modo que, si te caes, no te juzgues. No le des a tu juez la satisfacción de convertirte en una víctima. No, sé firme contigo mismo. Levántate y establece el acuerdo de nuevo: «Está bien, rompí el acuerdo de ser impecable con mis palabras. Empezaré otra vez desde el principio. Voy a mantener los Cuatro Acuerdos sólo por hoy. Hoy seré impecable con mis palabras, no me tomaré nada personalmente, no haré suposiciones y haré lo máximo que pueda».

Si rompes un acuerdo, empieza de nuevo mañana y de nuevo al día siguiente. Al principio será difícil, pero cada día te parecerá más y más fácil hasta que, un día, descubrirás que los Cuatro Acuerdos dirigen tu vida. Te sorprenderá ver cómo se ha transformado tu existencia. No es necesario que seas religioso ni que vayas a la iglesia cada día. Tu amor y tu respeto por ti mismo crecen incesantemente. Puedes hacerlo. No te inquietes por el futuro; mantén tu atención en el día de hoy y permanece en el momento presente. Vive el día a día. Haz siempre lo máximo que puedas por mantener estos acuerdos, y pronto te resultará sencillo. Hoy es el principio de un nuevo sueño.

9.6 EL CAMINO HACIA LA LIBERTAD

Romper viejos acuerdos

Todos hablan de libertad. Distintas personas, diferentes razas y distintos países luchan por la libertad en todo el mundo. Pero ¿qué es la libertad? En

Colombia decimos que vivimos en un país libre. Sin embargo, ¿somos realmente libres? ¿Somos libres para ser quienes realmente somos? La respuesta es no, no somos libres.

La verdadera libertad está relacionada con el espíritu humano: es la libertad de ser quienes realmente somos.

¿Quién nos impide ser libres? Culpamos al Gobierno, al clima, a nuestros padres, a la religión, a Dios... ¿Quién nos impide, realmente, ser libres? Nosotros mismos. ¿Qué significa, en realidad, ser libres? A veces nos casamos y decimos que perdemos nuestra libertad, pero cuando nos divorciamos, seguimos sin ser libres. ¿Qué nos lo impide? ¿Por qué no podemos ser nosotros mismos? Tenemos recuerdos de tiempos pasados en los que éramos libres y disfrutábamos de ello, pero hemos olvidado lo que verdaderamente significa la libertad.

Si vemos a un niño de dos o tres años, o quizá de cuatro, descubrimos un ser humano libre. ¿Por qué lo es? Porque hace lo que quiere hacer. El ser humano es completamente salvaje, igual que una flor, un árbol o un animal que no ha sido domesticado: ¡salvaje! Y si observamos a estos seres humanos de dos años de edad, descubrimos que la mayor parte del tiempo sonríen y se divierten. Exploran el mundo. No les da miedo jugar. Sienten miedo cuando se hacen daño, cuando tienen hambre y cuando algunas de sus necesidades no se ven satisfechas; pero no les preocupa el pasado, no les importa el futuro y sólo viven en el momento presente.

Los niños muy pequeños no tienen miedo de expresar lo que sienten. Son tan afectuosos que, si perciben amor, se funden en él. No les da miedo el amor. Ésta es la descripción de un ser humano normal. De niños, no le tenemos miedo al futuro ni nos avergonzamos del pasado. Nuestra tendencia natural es disfrutar de la vida, jugar, explorar, ser felices y amar. Pero ¿qué le ha pasado al ser humano adulto? ¿Por qué somos tan diferentes? ¿Por qué no somos salvajes? Desde el punto de vista de la Víctima, diremos que nos ocurrió algo triste, y desde el punto de vista del guerrero, diremos que lo que nos sucedió fue normal. Lo que pasa es que el Libro de la Ley, el gran Juez, la Víctima y el sistema de creencias dirigen nuestra vida, y ya no somos libres porque no nos permiten ser quienes realmente somos. Una vez nuestra mente ha sido programada con toda esa basura, dejamos de ser felices.

Esta cadena de aprendizaje que se transmite de un ser humano a otro, de generación en generación, es muy corriente en la sociedad humana. No culpes a tus padres por enseñarte a ser como ellos. ¿Qué otra cosa podían enseñarte sino lo que sabían? Lo hicieron lo mejor que supieron, y si te maltrataron, fue debido a su propia domesticación, a sus propios miedos y a sus propias creencias. No tenían ningún control sobre la programación que ellos mismos recibieron, de modo que no podían actuar de otra forma.

No culpes a tus padres ni a ninguna otra persona que te haya maltratado en la vida, incluyéndote a ti mismo. Pero ya es hora de poner fin a ese maltrato. Ya es hora de que te liberes de la tiranía del Juez y de que cambies los fundamentos de tus propios acuerdos. Ya es hora de que te liberes del papel de Víctima. Tu verdadero yo es todavía un niño pequeño que nunca creció.

En ocasiones, cuando te diviertes o juegas, cuando te sientes feliz, cuando pintas, escribes poesía o tocas el piano, o cuando te expresas de cualquier otro modo, ese niño pequeño reaparece. Estos son los momentos más felices de tu vida: cuando surge tu yo verdadero, cuando no te importa el pasado y no te preocupas por el futuro. Entonces eres como un niño. Pero hay algo que cambia todo esto: son lo que llamamos responsabilidades. El juez dice: «Espera un momento, eres responsable, tienes cosas que hacer, tienes que trabajar, tienes que ir a la universidad, tienes que ganarte la vida». Nos acordamos de todas estas responsabilidades y la expresión de nuestro rostro cambia y se ensombrece de nuevo. Si observas a unos niños que juegan a ser adultos, verás de qué manera se transforma la expresión de su cara. Un niño dice: «Juguemos a que soy un abogado», e inmediatamente adopta la expresión del adulto. Si asistimos a un juicio, éas son las caras que vemos, y eso es lo que somos. Sin embargo, todavía somos niños, pero hemos perdido nuestra libertad. La libertad que buscamos es la de ser nosotros mismos, la de expresarnos tal como somos. Sin embargo, si observamos nuestra vida, veremos que, en lugar de vivir para complacernos a nosotros mismos, la mayor parte del tiempo sólo hacemos cosas para complacer a los demás, para que nos acepten. Esto es lo que le ha ocurrido a nuestra libertad. En nuestra sociedad, y en todas las sociedades del mundo, de cada mil personas, novecientas noventa y nueve están totalmente domesticadas. Lo peor de todo es que la mayoría de la gente ni siquiera se da cuenta de que no es libre. Algo

en su interior se lo susurra, pero no lo comprende, y no sabe por qué no es libre. Para la mayoría de las personas, el problema reside en que viven sin llegar a descubrir que el Juez y la Víctima dirigen su vida, y por consiguiente, no tienen la menor oportunidad de ser libres.

El primer paso hacia la libertad personal consiste en ser conscientes de que no somos libres. Necesitamos ser conscientes de cuál es el problema para poder resolverlo. El primer paso es siempre la conciencia, porque hasta que no seas consciente no podrás hacer ningún cambio. Hasta que no seas consciente de que tu mente está llena de heridas y de veneno emocional, no limpiarás ni curarás las heridas y continuarás sufriendo. No hay ninguna razón para sufrir. Si eres consciente, puedes rebelarte y decir: « ¡Ya basta! ». Puedes buscar una manera de sanar y transformar tu sueño personal. El sueño del planeta es sólo un sueño. Ni tan siquiera es real. Si entras en el sueño y empiezas a poner en tela de juicio tu sistema de creencias, descubrirás que la mayor parte de las creencias que abrieron heridas en tu mente ni siquiera son verdad. Descubrirás que durante todos estos años has vivido un drama por nada. ¿Por qué? Porque el sistema de creencias que te inculcaron está basado en mentiras.

Por ello es muy importante para ti que domines tu propio sueño; éste es el motivo por el que los toltecas se convirtieron en maestros del sueño. Tu vida es la manifestación de tu sueño; es un arte. Y puedes cambiar tu vida en cualquier momento si no disfrutas de tu sueño. Los maestros del sueño crean una vida que es una obra maestra; controlan el sueño a través de sus elecciones. Todo tiene sus consecuencias, y un maestro del sueño es consciente de ellas. Ser un tolteca es una forma de vivir en la cual no existen los líderes ni los seguidores, donde tú tienes y vives tu propia verdad. Un tolteca se vuelve sabio, se vuelve salvaje y se vuelve libre de nuevo.

CAPÍTULO 10

EL SECRETO LA LEY DE ATRACCIÓN

Probablemente te estés preguntando: « ¿Qué es El Secreto?» Te explicaré como lo entiendo yo.

Todos trabajamos con un poder infinito. Todos nos guiamos por las mismas leyes. Las leyes naturales del Universo son tan exactas que ni tan siquiera tenemos problemas para construir naves espaciales, podemos enviar personas a la Luna y programar el alunizaje con una precisión de una fracción de segundo.

Dondequiera que estemos India, Australia, Nueva Zelanda, Estocolmo, Londres, Toronto, Montreal o Nueva York— todos trabajamos con el mismo poder. Una sola Ley. ¡La atracción!

¡El Secreto es la ley de la atracción!

¡El secreto que va a cambiar tu vida!

Mira dentro de ti. Allí está la fuente del bien, que saldrá al exterior en cuanto caves. Existe algo, una fuerza, una ciencia, un secreto que pocas personas llegan a comprender y muchas menos a utilizar para terminar con sus dificultades y obtener éxitos notables.

Para los que quieran aprender y progresaren la vida vamos a revelarles este secreto. Lo entregamos sin temor alguno, como no sea temerla total revolución de tu mundo, porque te atraerá salud, riqueza, éxito y felicidad, siempre que lo entiendas y lo pongas en práctica.

Hay que recordar que este secreto es una poderosa llave que abre las fuerzas ilimitadas del universo, por lo tanto, deberás usarlo con cuidado. A través de los siglos, su poder ha barrido a los que han hecho mal uso de él. Es por eso que debes aprender a utilizarlo con respeto y solo darle un empleo positivo.

Los secretos mejor guardados son los que están a la vista de todos. Lean a continuación estos fragmentos de sabiduría y encuentren el punto en común.

Todos los grandes pensadores, eruditos, filósofos y sabios de la historia afirmaron que toda persona llega a ser lo que piensa. La Biblia enseña: "Como un hombre piensa así es". Buda expresó: "Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado".

Marco Aurelio, el gran filósofo de la antigua Roma escribió: "Nuestra vida es lo que nuestros pensamientos son". El destacado psicólogo William James

expresó: "La creencia crea el hecho real". Estamos hablando, ni más ni menos, quede una ley universal: la Ley de Atracción. En pocas palabras, nuestros pensamientos crean nuestra vida. O sea...

- Si te piensas pobre, serás pobre.
- Si te piensas rico, serás rico.
- Si te piensas triunfador, serás triunfador.
- Si te piensas sano, atraerás salud.
- Si te piensas amigable, atraerás amigos.
- Si te piensas con amor, serás una persona amada.

Es así. Está de acuerdo con la ley de atracción. No puede ser de ningún otro modo.

¿Quieres tener prosperidad?

¿Quieres tener salud?

¿Quieres encontrar la pareja ideal?

¿Quieres tener el trabajo de tus sueños?

¿Quieres adquirir todo lo que necesitas?

¿Quieres ser feliz?

Entonces... no lo dudes,

La fuerza más poderosa del universo, de hecho la misma fuerza que lo creó, la misma fuerza que late en nuestro interior y nos da vida. Y nos impulsa a ser cada día mejores. La inteligencia infinita que nos creó, lo hizo dándonos este deseo interno de superación y mejoramiento. Y, además, nos dio el mecanismo para realizar nuestras metas. Sólo basta dominar las claves necesarias para que la puerta a una nueva existencia se abra ante nosotros.

Pero, cuidado, este camino no es para cobardes ni para incrédulos. Se requieren agallas, perseverancia, hambre de superación. Si no estás dispuesto a pagar ese precio puedes dejar este libro a un lado, olvidarlo y seguir nadando en la mediocridad.

Si, por el contrario, algo dentro tuyo ha sido tocado por estas palabras, entonces llegó tu momento. Llegó el momento de abrir las infinitas posibilidades que te da el universo para crear la vida que tú deseas. Llegó el momento de hacer posible lo imposible. Llegó el momento de tirar al cesto de los papeles todas tus justificaciones para no avanzar.

10.1 Todo Está Conectado

Hemos establecido que es la mente la que crea la ilusión de separatividad. Cuando cambiamos el enfoque de nuestra mente, transformamos nuestra propia realidad. Si puedes entender esto, entonces tienes en tus manos el mecanismo central que hace que funcione el poder de la Ley de Atracción. Nadie duda de que los pensamientos afecten en forma directa nuestro cuerpo. Los estudios que relacionan el estrés y los estados emocionales negativos ya suman cientos de miles, y esto ha sido firmemente establecido a lo largo de los últimos treinta años. De hecho, existe actualmente una nueva rama de la medicina que se denomina Psiconeuroinmunología, que estudia la interrelación entre las emociones, el sistema nervioso y el sistema inmunológico en la génesis de nuestras enfermedades.

Entonces, vemos cómo el principio básico de la Ley de Atracción opera en nuestro organismo. Los pensamientos crean resultados. Los pensamientos negativos crean resultados negativos. En este caso, enfermedad.

Los pensamientos positivos crean resultados positivos. O sea, salud y vitalidad. Comprender esto no nos resulta difícil, ya que no nos sentimos separados de nuestro cuerpo, por lo tanto nos resulta bastante lógico a casi todos. Sin embargo, cuando en Metafísica afirmamos que esto es similar en lo que se refiere a todo lo que te rodea, más de uno pone sus ojos hacia arriba mostrándose incrédulo.

Ahora es cuando te pedimos que vuelvas a los conceptos establecidos al principio de este capítulo. Nada está separado de nada. Todo está conectado con todo.

Si puedes producir resultados concretos en tu cuerpo, también lo puedes hacer en todos los aspectos de tu vida. En todos.

Salud, armonía emocional, prosperidad, personalidad, relaciones, pareja... todo está vinculado al tipo de pensamientos que hayas elaborado. ¿Absolutamente todos los pensamientos producen resultados en nuestra realidad cotidiana? En realidad sólo aquellos que son constantes, repetitivos y están establecidos en nosotros como creencias. Los que crean lo que llamamos "campos coherentes de pensamiento". Cuando una idea, o conjunto de ideas se cargan con sentimientos y se mantienen

perseverantemente día a día, son capaces de "moldear" nuestra vida entera en todos los aspectos.

Es simple, tal como responde nuestro cuerpo, de igual manera nos responde el Universo todo.

10.2 Cambia tus Pensamientos y Cambiara tu Vida

Corta la cadena, saca el grillete, siembra tu gloria, crea tus días.

Una de las razones por las que nos resulta tan ilógico el concepto de poder materializar nuestros deseos, es que hemos sido adiestrados por nuestra cultura a pensar que somos individuos totalmente separados de todo lo que nos rodea. Nos han inculcado que debemos adaptar a nuestro entorno, someterlo a fuerza de voluntad y esfuerzo.

Pero al pensar de esta manera estamos despreciando nuestra poderosa capacidad de conectarnos con lo que nos rodea, de unificarnos con él. Es por eso que el sentido de separatividad rige nuestra mente y, por lo tanto, pensamos que no tenemos el más mínimo poder de atraer de nuestro entorno todo aquello que necesitamos y deseamos. Por lo tanto, cada vez que alcanzamos una meta creemos que es una simple cuestión de casualidad y coincidencias. En el momento que puedes cambiar tu idea sobre ti mismo, activas tu poder innato para volver realidad todo lo que necesitas, y lo vivencias como una capacidad propia de tu divinidad inherente.

Tú estás conectado con todo, eres parte del todo.

Eres luz, energía vibrando en el aquí y ahora.

Eres parte de lo divino, como lo divino es parte tuya.

Reclama lo que te pertenece y manifiesta lo positivo en tu vida a partir de ahora mismo.

10.2.1 Aplicación Práctica

- Cierra los ojos por unos momentos.
- Concéntrate en los conceptos anteriores, vivécialos.
- Siente con claridad que no existe la menor diferencia entre tú y tu entorno.

- Tú eres tu entorno y tu entorno eres tú.
- Comienza a ver todo lo que te rodea a través de esta nueva visión.

10.2.2 Prácticas cotidianas

- Haz un esfuerzo consciente por evitar cualquier pensamiento de separatividad.
- Imagínate como parte integrante de todo lo que veas.
- Proyecta pensamientos conscientes positivos a todos los seres vivos del Planeta.
- Envía energía positiva a todos los que te rodean: compañeros de trabajo, familiares, amigos e incluso a extraños.
- Di mentalmente: "yo también soy esta persona", cada vez que te encuentres con alguien.
- Aplica la técnica anterior a todo lo que te rodea: "yo también soy este árbol", "yo también soy esta nube".
- Vivénciate como energía. Olvídate de tu cuerpo y percíbelo como un campo coherente de energía.
- Imagina cada célula como una pequeña estrella de luz y siente todo tu organismo como una galaxia de estrellitas de energía.
- Intenta hacer lo anterior con las personas y objetos de tu entorno. Esto te ayuda a cambiar el modelo de percepción y le da alas a la Ley de Atracción.
- Siente lo divino en cada persona, ser viviente y objeto. Demuéstralos con tu comportamiento siendo amable, respetuoso y afectuoso de manera natural.
- Repite mentalmente en todo momento: "Yo Soy la Luz Divina que vibra en todo lo que existe".

Este poderoso decreto te ayudará a crear la conciencia de unidad necesaria para la manifestación de tus deseos.

Si no despiertas, seguirás atado.

10.3 Los Miedos y la ley de la Atracción

Nuestra mente creativa inconsciente no discrimina si un pensamiento es positivo o negativo, poniendo en funcionamiento la Ley de Atracción siempre que se genere un campo coherente de pensamiento.

Lamentablemente, los pensamientos negativos como el miedo o la preocupación, muchas veces forman campos de pensamientos muy sólidos, y el resultado es la manifestación de nuestras peores pesadillas en nuestra vida cotidiana. Por lo tanto, es prioritario barrer cualquier tipo de pensamiento negativo apenas aparezca. Esto no significa tomar una actitud que niegue la realidad, sino todo lo contrario. Una cosa es ocuparse de las cosas y otra es preocuparse.

Tenemos que crear el hábito de neutralizar de manera inmediata cualquier visualización desagradable o expresión de nuestros temores internos. Muchas veces estos miedos surgen por falta de confianza en nosotros mismos debido a una baja autoestima.

10.4 El Secreto y el Dinero

El conocimiento de El Secreto y el uso intencionado de la ley de la atracción se puede aplicar a todos los aspectos de tu vida. Es el mismo proceso para todo lo que quieras crear y la cuestión del dinero no es diferente.

Para atraer dinero te has de enfocar en la riqueza. Es imposible atraer más dinero a tu vida cuando sientes que no tienes suficiente, porque eso significa que tienes pensamientos de carencia. Enfócate en que no tienes suficiente dinero y crearás muchas más situaciones de carencia del mismo. Has de enfocarte en la abundancia de dinero para que éste venga a ti.

Debes emitir una nueva señal con tus pensamientos y ésta debe ser que actualmente tienes más que suficiente. Realmente has de recurrir a tu imaginación y fingir que ya tienes el dinero que necesitas. ¡Es muy divertido hacerlo!

Mientras finges y juegas a pretender que tienes dinero observarás que en el acto te sientes mejor respecto al mismo, y en cuanto te sientas mejor, éste empezará a fluir en tu vida.

10.5 Atrae la Abundancia

La única razón por la que una persona no tiene suficiente dinero es porque está bloqueando su llegada con sus pensamientos. Todo pensamiento, sentimiento o emoción negativos bloquean que lo bueno llegue hasta ti, eso incluye el dinero. No es que el Universo retenga tu dinero, porque todo el dinero que necesitas ya existe en este mismo instante en el plano invisible. Si no tienes bastante es porque estás deteniendo el flujo de dinero y lo estás haciendo con tus pensamientos. Debes compensar el equilibrio entre tus pensamientos de falta de dinero y los de tener más que suficiente. Ten más pensamientos de abundancia que de carencia y habrás compensado la balanza.

Cuando sientes que necesitas dinero, experimentas un sentimiento muy fuerte y por supuesto, por la ley de la atracción continúas atrayendo esa necesidad de dinero. Respecto a este tema del dinero puedo hablar por propia experiencia, porque justo antes de descubrir El Secreto mis contables me dijeron que mi empresa había sufrido grandes pérdidas ese año y que en el plazo de tres meses, me declararía en quiebra.

Después de diez años de duro trabajo, mi empresa se me escapaba de las manos. Al necesitar más dinero para salvarla, las cosas empeoraron. No parecía haber salida. Entonces descubrí El Secreto y todo en mi vida —incluida mi empresa— se transformó por completo, porque cambié mi forma de pensar. Mientras mis contables seguían echándose las manos a la cabeza enfocándose en eso, yo me enfoqué en la abundancia y en el bienestar. Estaba convencida hasta la médula de que el Universo proveería, y así fue. Lo hizo de modos totalmente insospechados. Tuve mis momentos de duda, pero cada vez que aparecía una duda, inmediatamente cambiaba mis pensamientos hacia el resultado que quería. Daba gracias por ello y sentía la felicidad de tenerlo, y ¡tuve fe!

Voy a contarte un secreto sobre El Secreto. El atajo hacia cualquier cosa que deseas en la vida es ¡SER y SENTIRTE feliz ahora! Es la vía más rápida de atraer dinero y todo lo que deseas a tu vida.

Cuando lo hagas atraerás todo lo que te aporta dicha y felicidad, que no sólo incluirá dinero en abundancia, sino todo lo que deseas. Has de irradiar la señal de que te devuelvan lo que has pedido. Cuando irradias esos sentimientos de felicidad, vuelven a ti en las imágenes y experiencias de tu vida. La ley de la atracción está reflejando tus pensamientos y sentimientos más íntimos.

10.6 El Secreto y las Relaciones

Ilustra cómo nuestros pensamientos pueden crear algo cuando los ponemos en práctica. Toda acción ha de ir precedida de un pensamiento. Los pensamientos crean las palabras que pronunciamos, nuestros sentimientos y acciones. Las acciones son especialmente poderosas porque son pensamientos que nos han hecho actuar.

Puede que ni siquiera nos demos cuenta de cuáles son nuestros más ocultos pensamientos, pero podemos ver lo que hemos estado pensando observando las acciones que hemos realizado.

10.6.1 Tu trabajo eres Tú

¿Cómo puedes esperar que otra persona disfrute de tu compañía si tú no disfrutas contigo mismo? Una vez más, la ley de la atracción o El Secreto están a punto de traerte eso a tu vida. Lo has de tener muy pero que muy claro. Esto es lo que te has de plantear: ¿te tratas como te gustaría que te tratarán? Si no te tratas como te gustaría que te trataran los demás, nunca podrás cambiar las cosas. Tus acciones son tus poderosos pensamientos; si no te tratas con amor y respeto, estás emitiendo una señal que indica que no te consideras lo suficiente importante, ni lo bastante digno o que crees que no te mereces lo que pides. Esa señal se seguirá emitiendo y experimentarás más situaciones de estar con personas que no te tratan bien. Las personas no son más que el efecto. Tus pensamientos son la causa. Has de empezar a tratarte con amor y respeto, emitir esa señal y entrar en esa frecuencia. Luego la ley de la atracción moverá todo el Universo y tu vida se llenará de personas que te aman y respetan.

Muchas personas se han sacrificado por otras pensando que eso las hace mejores. ¡Falso! El sacrificio sólo puede proceder de pensamientos de carencia, porque es como decir: «No hay suficiente para todos, así que yo me privaré de ello». Esos sentimientos no son agradables y al final conducen al resentimiento. Hay abundancia para todos y cada persona tiene la

responsabilidad de invocar sus propios deseos. No puedes invocar algo en nombre de otra persona porque no puedes pensar ni sentir por otro. Tu trabajo eres Tú. Cuando sentirte bien se convierte en tu prioridad, esa espléndida frecuencia irradia y alcanza a los que tienes más cerca.

10.7 El Secreto y la Salud

Nuestro cuerpo es el producto de nuestros pensamientos. La ciencia médica está empezando a comprender el grado en que la naturaleza de los pensamientos y emociones determinan la sustancia física, la estructura y la función de nuestro cuerpo.

Todos conocemos el efecto placebo en el arte de sanar. Un placebo es algo que supuestamente no tiene ningún efecto o repercusión en el cuerpo, como una pastilla de azúcar. Sin embargo, le dices al paciente que es muy eficaz y lo que sucede es que a veces el placebo tiene el mismo efecto, cuando no mayor, que la medicación que supuestamente ha sido diseñada para tal efecto. Se ha descubierto que la mente humana es el factor principal en las artes de sanar, a veces mayor que la medicación.

Conforme te vuelves consciente de la magnitud de El Secreto, empiezas a ver más claramente la verdad subyacente de algunos rasgos propios de la humanidad, incluida el área de la salud. El efecto placebo es un fenómeno muy potente. Cuando los pacientes piensan y creen verdaderamente que esa pastilla les va a curar, reciben lo que creen y se curan.

Si padeces una enfermedad grave y optas por solo investigar cual ha sido el factor psicológico que te la ha provocado, en lugar de utilizar la medicina clásica, es posible que ello te cause la muerte. Evidentemente es aconsejable que tomes medicación a la vez que indagas en la causa psicológica. En ningún caso se debe renegar de la medicina. Toda forma de sanación tiene su lugar.

Sanar mediante la mente puede actuar armoniosamente junto con la medicina clásica. Si hay dolor, la medicación puede hacer que el dolor desaparezca, lo que ayudará a la persona a concentrarse más en su salud. «Pensar en la salud perfecta», es algo que cualquiera puede hacer en privado sea cual sea la situación exterior.

10.7.1 La Risa es la mejor Medicina

LA HISTORIA DE CATHY GOODMAN

Me diagnosticaron cáncer de mama. Realmente creí con todo mi corazón, con toda mi fe, que ya me había curado. Cada día decía: «Gracias por mi curación». Esto lo repetía continuamente. «Gracias por mi curación». Estaba convencida de que me había curado.

Me veía como si el cáncer nunca hubiera invadido mi cuerpo. Una de las cosas que hice para sanarme fue ver películas cómicas. Todo lo que hacíamos era reír y reír. No podíamos permitirnos ningún estrés en mi vida porque sabíamos que ésa era una de las peores cosas que te pueden pasar mientras estás intentando curarte. Desde el diagnóstico hasta la curación transcurrieron aproximadamente tres meses. No me sometí ni a quimioterapia ni a radiación. Esta hermosa e inspiradora historia de Cathy Goodman demuestra los tres grandes poderes en acción: el poder de la gratitud para sanar, el poder de la fe para recibir y el poder de la risa y la felicidad para disolver la enfermedad en nuestro cuerpo.

Cathy tuvo la inspiración de usar la risa en su sanación, tras conocer la historia de Norman Cousins. A Norman le habían diagnosticado una enfermedad «incurable». Los médicos le habían dicho que sólo le quedaban unos meses de vida. Norman decidió curarse a sí mismo. Durante tres meses se dedicó a ver todas las películas cómicas que pudo y a reírse sin parar. La enfermedad desapareció en tres meses y los médicos dijeron que su recuperación había sido un milagro. Al reír, Norman liberó toda la negatividad y también su enfermedad.

Sin duda, la risa es la mejor medicina.

Todos venimos con un programa básico. Se denomina «auto sanación». Te haces una herida y se cierra. Tienes una infección bacteriana y el sistema inmunitario se pone en marcha para combatir esas bacterias y te cura. El sistema inmunitario está diseñado para proteger al cuerpo.

La enfermedad no puede subsistir en un cuerpo que se encuentra en un estado emocional saludable. Nuestro cuerpo está eliminando millones de células cada segundo y también crea millones de células al mismo tiempo. Ten pensamientos de perfección. La enfermedad no puede existir en un cuerpo que tiene pensamientos armoniosos. Sé consciente de que sólo hay perfección, y cuando observas la perfección has de invocarla en ti. Los pensamientos

imperfectos son la causa de todos los males de la humanidad, incluida la enfermedad, la pobreza y la infelicidad. Cuando tenemos pensamientos negativos nos estamos privando de la herencia que nos pertenece por derecho propio.

Manifiesta y proponte: «Tengo pensamientos perfectos. Sólo veo perfección. Soy perfección». Eliminé todo ápice de rigidez y falta de agilidad de mi cuerpo. Me enfoqué en ver mi cuerpo tan flexible y perfecto como el de un niño y la rigidez y el dolor articular desaparecieron.

Puedes comprobar que las creencias sobre el envejecimiento están en nuestra mente. La ciencia explica que nuestro cuerpo se regenera por completo en muy poco tiempo. El envejecimiento es el pensamiento limitado, de modo que libera esos pensamientos de tu conciencia y piensa que tu cuerpo sólo tiene unos meses, por más cumpleaños que hayas tachado en tu calendario. En tu próximo cumpleaños hazte un favor y ¡celébralo como si fuera el primero! No cubras tu cuerpo con sesenta velas, a menos que deseas invocar eso. Por desgracia, la sociedad occidental tiene una fijación con la edad, aunque en realidad ésta no existe.

Puedes pensar tu camino hacia un estado de salud perfecto, el cuerpo perfecto, el peso perfecto y la juventud eterna. Puedes hacer que se manifieste, pensando coherentemente en la perfección.

10.8 Sé Consciente de tus Pensamientos

Toda tu fuerza reside en tu capacidad de ser consciente de ese poder y en retener ese poder en tu conciencia. La mente puede ser como un tren de vapor fuera de control. Te puede llevar al pasado y al futuro, recopilando los malos momentos del pasado y proyectándolos al futuro. Esos pensamientos descontrolados también crean. Cuando eres consciente, estás en el presente y sabes lo que estás pensando. Cuando controlas tus pensamientos, tienes el poder.

Entonces, ¿cómo podemos ser más conscientes? Una forma de detenernos y preguntarnos: «¿Qué estoy pensando ahora? ¿Qué estoy sintiendo ahora?». En el momento en que te planteas la pregunta eres consciente, porque tu mente ha regresado al presente.

Cuando piensas en ellos vuelves a la conciencia del ahora. Hazlo cientos de veces al día, recuerda, todo tu poder reside en ser consciente del mismo. Michael Bernard Beckwith resume lo que supone ser consciente de este poder diciendo: «¡Recuerda recordar!»

Esas palabras se han convertido en el estribillo de mi vida.

Para ayudarme a ser más consciente de recordarme recordar, le pedí al Universo que me diera un ligero empujoncito para devolverme al presente siempre que mi mente estuviera dispersa y «de fiesta» a costa mía. Ese ligero empujoncito se manifiesta cuando me doy un golpecito, se me cae algo, oigo un ruido, una sirena o una alarma.

Todas estas cosas son señales de que mi mente se ha dispersado y que he de volver al presente. Cuando recibo estas señales me paro y me pregunto: «¿En qué estoy pensando? ¿Qué estoy sintiendo? ¿Soy consciente?» Por supuesto, en el momento en que me hago esas preguntas, soy consciente. En el momento en que te preguntas si eres consciente, eres consciente. Eres consciente. «El verdadero secreto del poder es ser consciente del mismo». Para amarte plenamente tienes que enfocarte en una nueva dimensión de Ti. Debes enfocarte en la presencia que hay en tu interior.

Siéntate en silencio un momento. Enfócate en el sentimiento de la presencia interior, ésta empezará a revelarse. Es un sentimiento de amor puro y de beatitud, es la perfección. Esa presencia es la perfección de Ti. Esa presencia es tu verdadero Yo. Al enfocarte en esa presencia, cuando te sientas amor y alabes esa presencia, te estarás amando plenamente, y es muy probable que sea la primera vez en tu vida que lo hagas.

Siempre que te veas con ojos críticos, cambia inmediatamente tu enfoque hacia esa presencia interior y se te revelará su perfección. Con esto todas las imperfecciones que se hayan manifestado en tu vida se disolverán, porque las imperfecciones no pueden existir ante esa presencia. Tanto si deseas recuperar tu vista como hacer desaparecer una enfermedad y recobrar el bienestar, transmutar la pobreza en abundancia, invertir el proceso y la degeneración del envejecimiento o erradicar cualquier pensamiento negativo, enfócate en esa presencia interior y mímala, entonces se manifestará la perfección. «La verdad absoluta es que el “Yo” es perfecto y completo; el

verdadero "Yo" es espiritual, y por lo tanto no puede ser más que perfecto; no puede carecer de nada, ni estar limitado o padecer enfermedad alguna».

10.9 Resumen de El Secreto

- El Gran Secreto de la Vida es la ley de la atracción.
- La ley de la atracción dice que lo semejante atrae a lo semejante, así que cuando tienes un pensamiento, también estás atrayendo pensamientos semejantes.
- Los pensamientos son magnéticos y tienen una frecuencia. Cuando piensas, los pensamientos son enviados al Universo y atraen magnéticamente a todas las cosas que están en la misma frecuencia. Todo lo que enviamos regresa a su origen: tú.
- Eres como una torre de transmisión humana, que transmite una frecuencia con sus pensamientos. Si quieres cambiar algo en tu vida, cambia de frecuencia cambiando tus pensamientos.
- Tus pensamientos actuales están creando tu vida futura. Aquello en lo que más piensas o te enfocas es lo que se manifestará en tu vida.
- Tus pensamientos se convierten en objetos.

- Al igual que el genio de Aladino, la ley de la atracción te concede todos tus deseos.
- El Proceso Creativo te ayuda a crear lo que quieras con tres sencillos pasos: pide, ten fe y recibe.
- Pedir al Universo lo que quieras es una oportunidad para tener claro tu deseo. En el momento en que te aclares, habrás pedido.
- Creer implica actuar, hablar y pensar como si ya hubieras recibido lo que has pedido. Cuando emites la frecuencia de haber recibido, la ley de la atracción mueve a las personas, acontecimientos y circunstancias para que recibas.
- Recibir implica sentirte como te sentirías cuando tu deseo se manifieste. Sentirte bien ahora te pone en la frecuencia de lo que deseas.
- Para perder peso no te enfoques en «perder peso». Enfócate en el peso ideal. Siente lo que es estar en tu peso perfecto y así lo invocarás.
- El Universo puede manifestar lo que deseas en un instante. Es tan fácil manifestar un dólar como un millón.
- Empezar con algo pequeño, como una taza de café o encontrar sitio para aparcar, es una forma fácil de experimentar la ley de la atracción en acción. Proponte con fuerza atraer algo pequeño. Cuando experimentes el poder que tienes para atraer, crearás cosas mucho más grandes.
- Crea tu día con antelación pensando cómo quieras que sea y crearás tu vida intencionadamente.
- La expectativa es una poderosa fuerza de atracción. Espera las cosas que quieras y no esperes las que no quieras.

- La gratitud es un poderoso proceso para cambiar tu energía y aportar más de lo que realmente quieras en la vida. Da las gracias por lo que ya tienes y atraerás más cosas buenas.
- Dar las gracias por adelantado carga de energía tus deseos y envía una señal más fuerte al Universo.
- La visualización es el proceso de crear imágenes mentales de ti mismo disfrutando de lo que quieres. Cuando visualizas generas pensamientos poderosos y sentimientos de tener lo que quieres ahora. Entonces la ley de la atracción te devuelve esa realidad, tal como lo habías visto en tu mente.
- Para usar la ley de la atracción a tu favor, haz que sea tu forma de ser habitual, no sólo una actitud puntual.
- Al final del día, antes de que te vayas a dormir, recuerda lo que has hecho durante la jornada. Cualquier acontecimiento o momento que no haya sido como deseabas, vuelve a vivirlo mentalmente tal como te hubiera gustado.
- Para atraer dinero, enfócate en la riqueza. Es imposible atraer más dinero a tu vida cuando te enfocas en la falta del mismo.
- Utilizar la imaginación y fingir que ya tenemos el dinero que queremos es una herramienta útil. Juega a tener riqueza y te sentirás mejor con el dinero; cuando te sientas mejor, llegará más a tu vida.
- Ser feliz es la vía más rápida de atraer dinero a tu vida.
- Mira todo lo que te guste y di «Puedo permitírmelo. Puedo comprarlo». Cambiarás tu forma de pensar y empezaras a sentirte mejor respecto al dinero.
- Da dinero para atraer más a tu vida. Cuando eres generoso con el dinero y te sientes bien compartiéndolo, estás diciendo: «Tengo en abundancia».

- Visualiza que te llegan cheques por correo.
- Equilibra la balanza de tus pensamientos de riqueza. Piensa en riqueza.
- Cuando quieras atraer una relación, asegúrate de que tus pensamientos, palabras, acciones y entorno no contradigan tus deseos.
- Tu trabajo eres Tú. A menos que primero te llenes a ti mismo, no tendrás nada que dar a nadie.
- Trátate con amor y respeto y atraerás a las personas que te amarán y respetarán.
- Cuando no estás a gusto contigo mismo, estás bloqueando el amor y sigues atrayendo a más personas y situaciones que te hacen sentir mal.
- Enfócate en las cualidades que te gustan de ti, y la ley de la atracción te enseñará más cosas buenas de ti.
- Para que una relación funcione, enfócate en lo que aprecias de la otra persona y no en lo que no te gusta. Cuando te enfocas en lo bueno, obtienes más de lo mismo.
- El efecto placebo es un ejemplo de la ley de la atracción en acción. Cuando un paciente cree realmente que la pastilla va a curarle, recibe lo que cree y se cura.
- «Enfocarse en la salud perfecta» es algo que podemos hacer en nuestro interior, a pesar de lo que esté sucediendo fuera.
- La risa atrae la felicidad, libera la negatividad y produce curaciones milagrosas.

- La enfermedad se retiene en el cuerpo a través del pensamiento, mediante la observación de la enfermedad y por la atención que le concedemos a la misma. Si no te encuentras bien, no hables de ello, a menos que quieras más malestar. Si escuchas hablar a los demás de su enfermedad,añades energía a su enfermedad.
- Las creencias respecto al envejecimiento sólo están en nuestra mente, libera ya esos pensamientos de tu conciencia. Enfócate en la salud y en la juventud eterna.
- No escuches los mensajes de la sociedad sobre las enfermedades y el envejecimiento. Los mensajes negativos no te sirven de nada.
- Aquello a lo que te resistes es lo que atraes, porque estás fuertemente enfocado en ello con tu emoción. Para cambiar cualquier cosa, reclúyete en tu interior y emite una nueva señal con tus pensamientos.
- No puedes ayudar al mundo enfocándote en lo negativo. Cuando te enfocas en los acontecimientos negativos, no haces más que ampliarlos, además de atraer más cosas negativas a tu vida.
- En lugar de enfocarte en los problemas del mundo, pon atención y energía en el amor, la confianza, la abundancia, la educación y la paz.
- Nunca se acabarán las cosas buenas porque hay de sobra para todos. La vida es abundancia.
- Tienes el poder de conectar con la reserva ilimitada a través de tus pensamientos y sentimientos y atraer lo que deseas a tu experiencia.
- Alaba y bendícelo todo en este mundo y disolverás la negatividad y la discordia, a la vez que sintonizarás con la frecuencia más alta del amor.

- Todo es energía. Eres un imán de energía, por lo tanto energetizas eléctricamente todas las cosas para que vengan hacia ti, y te energetizas para ir hacia todas las cosas.
- Eres un ser espiritual Eres energía, y la energía ni se crea ni se destruye; sólo cambia de forma. Por consiguiente, tu esencia pura no tiene principio ni fin.
- El Universo ha surgido de un pensamiento. Somos los creadores no sólo de nuestro destino, sino del propio Universo.
- Tienes a tu alcance una reserva ilimitada de ideas. Todo el conocimiento, descubrimiento e inventos se encuentran en la Mente Universal en forma de posibilidades, a la espera de que la mente humana haga uso de ellas. Tu conciencia lo encierra todo.
- Todos estamos conectados y todos somos Uno.
- Olvida las dificultades del pasado, los códigos culturales y las creencias sociales. Eres el único que puede crear la vida que te mereces.
- Un atajo para manifestar tus deseos es ver lo que quieres como un hecho consumado.
- Tu poder está en tus pensamientos, sé consciente. En otras palabras, «Recuerda recordar».
- Has de llenar el espacio en blanco de la pizarra de tu vida con aquello que más deseas.
- Lo único que debes hacer es sentirte bien ahora.
- Cuanto más utilices tu poder interior, más poder atraerás hacia ti.
- Ahora es el momento de aceptar tu magnificencia.

- Estamos en medio de una era gloriosa. Cuando abandonemos nuestros pensamientos limitadores, experimentaremos la verdadera magnificencia de la humanidad en todos los aspectos de la creación.
- Haz lo que te gusta. Si no sabes qué es, pregúntate: « ¿Qué es lo que me hace feliz? » Cuando te comprometes con tu felicidad atraerás una avalancha de cosas buenas porque estarás irradiando felicidad.
- Ahora que conoces El Secreto, lo que hagas con él es cosa tuya.

CAPÍTULO 11

NORMATIVIDAD CORPORACIÓN VÉLEZ

Todo residente en proceso debe acatar las siguientes normas, el incumplimiento de estas implicara señalamiento y/o ayudas.

La norma cardinal de la Corporación VÉLEZ es el **Respeto**

NORMAS DENTRO DEL HOGAR

1. Ser puntual con el horario del diario vivir.
2. No arrojar papeles ni colillas al suelo.
3. No se debe hablar a través de las ventanas.
4. No comer ni guardar alimentos en la habitación.
5. No se debe usar jerga negativa (parce, sisas...etc.), ni palabras soeces.
6. No se deben utilizar diminutivos.
7. Todo señalamiento debe ser aceptado.
8. Debe solicitar permiso para: ingresar a la cocina, ingresar a las oficinas o las habitaciones, para solicitar o intercambiar algo con otro compañero, para hacer llamadas por teléfono, para usar lavadero.

9. Dos residentes en la etapa de compromiso existencial, no deben estar solos sin un grupo alto o un nivel.
10. Todo residente al salir o ingresar a la institución después de sus TEF o Terapia de Encuentro Familiar debe ser revisado.
11. No debe existir ningún tipo de contacto físico ni relaciones sentimentales entre residentes.
12. Totalmente prohibido perforar las paredes de la institución con clavos, pegar estiques, fotos, etc.
13. Bluyines remangados no van, la directriz es mochos o pantalonetas.
14. Los residentes tienen derecho a recibir dos llamadas diarias, los días que les corresponde y en los horarios establecidos según las normas de la Corporación, cada llamada por un tiempo de 5 minutos.
15. Los residentes que tienen hijos podrán recibir una llamada diaria, dos el día que les corresponde y en los horarios establecidos.
16. Los residentes no podrán llamar a las familias en ningún momento a no ser que este canalizado por las directivas de la Corporación, la llamada saliente autorizada debe ser realizada en altavoz y al lado de un nivel autorizado.
17. Si llevan un menor de edad de visita a alguna de las sedes de la Corporación VÉLEZ, el acudiente debe de estar pendiente de él todo el momento.
18. La música en la institución es individual y cuando es el caso de diademas o audífonos para los dispositivos de audio, se debe utilizar solo por un oído.
19. Todo radio o bafle MP3 debe ser utilizado con audífonos.
20. En visita familiar no se prende el equipo para no incomodar las visitas de los residentes.
21. Quedan prohibidos cualquier tipo de artefacto eléctrico de resistencias electrónicas como: electrodos, sanducheras y cafeteras.

22. Está totalmente prohibido dirigirse a las zonas bajas de las instalaciones (caballerizas o cuarto de máquinas de la piscina), sin previa autorización.
23. Ningún residente debe salir de las instalaciones de la Corporación VÉLEZ después de las 6:00 PM.
24. No hay salidas de la Corporación VÉLEZ en las siguientes temporadas: ferias de flores, semana santa y diciembre.
25. No se dejaran entrar a las instalaciones de la Corporación VÉLEZ a visitantes en estado de embriaguez o que consuman sustancias psicoactivas, a no ser de que se vallan a internar.
26. Los residentes que deseen tomar su Terapia de Encuentro Familiar dentro de la Corporación, deben cumplir con sus brigadas asignadas.
27. Horario estricto. Levantarse a las 6:00 AM y dedicarse a hacer sus camas y labores, acostarse a las 10:00 PM, silencio absoluto y luces apagadas en los dormitorios.
28. Todo residente es responsable de mantener su cama y alrededores limpios y ordenados, Igualmente ningún residente se puede sentar o acostarse en una cama que no sea la suya.
29. A todos los residentes les asignarán tareas los equipos terapéuticos y/o los comités de residentes.
30. Los medicamentos serán suministrados por el encargado de la oficina.
31. Las visitas a los residentes serán los sábados y domingos de 12:00 M a 6:00 PM.; fuera de estas horas no se permitirá ningún familiar visitando a ningún residente, a menos que sea de causa urgente, y de ser así, deberá consultarlo con el Equipo Terapéutico con anterioridad.
32. Ningún residente tendrá en su poder prendas de valor o dinero, éstas se entregarán a la oficina de la Corporación VÉLEZ.
33. Horas de Comida:
34. DESAYUNO ALMUERZO COMIDA
35. 8:30 AM 12:00 M 7:00 PM

36. Al disfrutar de la televisión, la mayoría decidirá y la minoría aceptará.
37. Durante las horas de terapia, la televisión, radio y equipo de sonido estarán apagados y habrá absoluto silencio.
38. La limpieza de las instalaciones de la Corporación VÉLEZ deberán estar terminadas a las 11:00 AM.
39. Todo residente que ingrese no tendrá Terapia de Encuentro Familiar (TEF) hasta después de (45) cuarenta y cinco días de su ingreso, si lo amerita. Las Terapias de Encuentro Familiar serán discutidas y aprobadas por el Equipo Terapéutico.
40. Se concederá una salida de (TEF) de emergencia sólo si las razones lo ameritan.
41. Ningún residente deberá comunicarse con personas de la calle a través de los alrededores de la casa.
42. Se tomará en cuenta el funcionamiento del residente cuando está en la calle disfrutando de su Terapia de Encuentro Familiar.
43. Todo residente que abandone la Corporación VÉLEZ sin permiso del Equipo Terapéutico, aunque sea por corto tiempo, tendrá que empezar por compromiso existencial.
44. El horario de la lavandería será después de las 12:00 a.m., previa autorización del Equipo Terapéutico.
45. El Comité de Residentes (progreso), se reunirá los lunes y jueves para discutir querellas.
46. Todo residente que salga de Terapia de Encuentro Familiar y llegue alicorado o estimulado, automáticamente será movilizado de Corporación y deberá comenzar su proceso de tratamiento por compromiso existencial.
47. A la tercera vez que se haga una querella a un residente, es la responsabilidad del comité referido al Equipo Terapéutico para que éste tome las medidas pertinentes.

48. Cualquier residente que haya solicitado su Terapia de Encuentro Familiar y no cumpla lo prometido, se le suspenderá la salida de (TEF), por tiempo indefinido.
49. Cualquier residente que le falte el respeto al personal de la Corporación será movilizado a la comunidad.
50. El residente que tenga Terapia de Encuentro Familiar y regrese más tarde de la hora indicada, perderá las salidas por tres semanas; después de que pasen éstas, su siguiente (TEF) quedará a consideración del equipo terapéutico.
51. Todos los residentes deberán respetar a sus compañeros, recordando que los derechos de uno terminan donde comienzan los de los demás.
52. Los residentes que ingresen y a los dos meses no se ajusten a las normas y no observen progreso, se tomará medida con ellos.
53. Está terminantemente prohibido usar camisillas.
54. Están prohibidas las palabras obscenas en la casa.
55. Durante las sesiones de terapia, confrontaciones o reuniones de grupo, ningún residente deberá levantarse de su asiento sin permiso.
56. El sargento y su ayudante son los responsables de mantener el comedor en orden y limpio, además de realizar cualquier tarea que le asigne el Comité o Equipo Terapéutico.

NORMATIVIDAD PARA LAS FAMILIAS QUE SE QUEDAN DE VISITA AMANECIENDO EN LA CORPORACIÓN VÉLEZ

1. La institución no se hace responsable por pertenencias de las familias visitantes que no las hayan entregado a guardar a las directivas y deben estar pendientes todo el tiempo de sus pertenencias.
2. El residente o familia deben avisar con antelación (mínimo 2 días), la fecha en que desean pasar el fin de semana en la comunidad, esto sujeto a la disponibilidad de alojamiento.

3. El residente debe estar pendiente del desorden y el cuidado de las instalaciones por parte de su familia, tanto al inicio del día como al momento de irse a descansar en las horas de la noche.
4. Las familias y los niños deben respetar los horarios del diario vivir, compartiendo en los horarios de descanso.
5. Los residentes deberán cumplir con sus brigadas independientemente de que tengan visita. La estadía del fin de semana de la familia no exime a ningún residente de cumplir su responsabilidad o brigada en la comunidad.
6. Los niños deben estar en permanente cuidado por parte de sus padres o un adulto responsable, especialmente en la piscina.
7. El aporte monetario a la comunidad por la estadía, debe ser por adulto.
8. Ningún familiar, esposo(a) o acompañante debe ingresar a una habitación diferente a la asignada para su descanso.
9. En la institución no hay visitas conyugales y está prohibido el contacto físico.
10. Está prohibido que los visitantes le presten a los residentes los teléfonos, redes sociales, dinero, vehículos o cualquier tipo de artículo de valor que pueda causar un abandono.

NORMAS FUERA DE LA CORPORACIÓN VÉLEZ

Cuando el residente se encuentra en su Terapia de Encuentro Familiar debe cumplir con las siguientes normas:

1. Entregar su itinerario de TEF o Terapia de Encuentro Familiar.
2. Llamar a la Corporación VÉLEZ como mínimo 3 veces diarias.
3. Las familias deben recoger el residente en la institución y traerlo hasta las instalaciones de la Corporación.
4. No puede salir solo.
5. No puede manejar dinero.

6. No puede manejar internet.
7. No puede manejar celular en sus manos.
8. No puede manejar vehículo.
9. El residente no puede quedarse solo en ningún momento incluyendo dentro de la casa.
10. Si la familia no puede estar todo el tiempo con el residente es mejor que se aplace la Terapia de Encuentro Familiar (TEF), para el siguiente fin de semana.
11. No puede hablar con negativos ni recibir visitas de estos.
12. Al regresar el residente a la Corporación VÉLEZ será requisado.
13. La entrada de regreso a la institución será, los grupos bajos antes de las 3 de la tarde y grupos altos antes de la 5 de la tarde.

NORMAS PARA EL USO DE LA PISCINA

La piscina es un elemento recreativo de la Corporación, su mantenimiento y reparación son costosos, el uso racional de esta nos permitirá continuar disfrutándola.

1. No se permiten niños en la piscina grande, sin el acompañamiento del adulto responsable de este, no se permite delegarlo a residentes.
2. No se permite el uso de prendas de algodón tales como camisetas, calzoncillos, bóxer, prendas de tela de jean como bermudas y shorts etc. dentro de la piscina, pues su uso daña el agua y el filtro.
3. No se permiten los juegos bruscos ni de manos en la piscina.
4. Está prohibido correr alrededor de la piscina o tirarse desde los muros de la misma.

5. No se permite sentarse en los muros altos de los alrededores de la piscina.
6. El uso de la piscina tendrá un horario los sábados y domingos de: 12:00pm a 6:00pm (para las familias).