



CORPORACIÓN CIENTÍFICA DE CONSULTORÍA HOLÍSTICA EN  
GERENCIA, EDUCACIÓN Y SALUD

RIF: J-31355595-9

NIT: 0429262135



UNIDAD PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO  
0274 : 271 24 52, 221 78 03, E.mail: ccchges@cantv.net

## ADOLESCENTES Y JOVENES TRIUNFADORES MANUAL DE AUTOAYUDA

\* Dr. Henry Barrios-Cisnero

### Introducción.

La adolescencia y juventud, es el periodo evolutivo de crecimiento, desarrollo y maduración del Ser humano que de manera orgánica ocurre en promedio entre los 13 a 25 años. Este periodo evolutivo ocurre con el propósito de superara la inmadurez, ignorancia y dependencia del niño en la consolidación y mejoramiento continuo de la madurez, la sabiduría y libertad del adulto. Un adolescente o joven que aproveche adecuadamente esta grandiosa oportunidad de aprendizaje evolutivo de su vida, logra un proceso evolutivo integral que se manifiesta por una gran Victoria sobre sí mismo. Esta victoria se logra cuando **asume su responsabilidad y persistencia para madurar de manera integral y armónica en sus cinco dimensiones**: espiritual, psicológica, orgánica, social y energética.

Este manual esta conformado en tres partes, la primera comprende las bases teóricas para su comprensión y aplicación; la segunda por medio del diagnóstico, te facilita que te hagas consciente de donde te encuentra en el camino de tu proceso evolutivo para el cultivo de tu felicidad, te ayuda a que con humilde honestidad te hagas consciente de tu naturaleza humana o del acondicionamiento que sabotea tu vida. La tercera parte te guía para que redefinas tu vida y retomes de manera integral tu camino para ser realmente un triunfador.

Tienes esta grandiosa oportunidad en tus manos, la verdad es que tú eres el único arquitecto de tu vida, ninguna otra persona puede decidir por ti. Tú con tu libre albedrío posees todo el poder en tus manos para decidir por cual camino conducirás tu vida. Como comprenderás más adelante, tienes todas las oportunidades para realmente gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz, **las oportunidades que dejes pasar hoy otros la aprovecharán por ti y solo recibirás el aprendizaje de tu error**. Si te permites aprender con persistencia de tus fracasos, con toda seguridad que te consolidaras como un autentico Ser humano prospero y feliz.

Este manual tiene la misión de **ser una guía simple, sencilla y fácil de comprender, aplicar y evaluar, para que con eficiencia consolides lo mejor de tu bienestar con la mínima inversión de recursos y con la máxima felicidad posible**. Si comprendes que no cumple el propósito para el cual fue creado, **por favor**, lo más rápido posible apórtanos tus recomendaciones para corregirlo o mejorarlo y **servirte con amor incondicional**, aportándote las mejores herramientas experimentadas hasta el momento **para que consolides y mejores continuamente tu misión de vida**. Recuerda que para Ser feliz no existe panaceas ni formulas mágicas, lo realmente útil es el cultivo de la sabiduría mediante la aplicación persistente del conocimiento adquirido. Se te **agradece altamente tus comentarios y sugerencias para mejorar** este manual, para ello, **por favor** comunícate por: **ccchges@cantv.net** o al fax: 0274- 271.24.52

*Detrás de cada momento de triunfo existen una escalera de metas logradas y muchos fracasos  
y delante de cada victoria existen grandes retos por trascender.*

\* Dr. Henry Barrios-Cisnero, Especialista en Medicina Interna, Investigador en Salud Holística, Experto en Educación Holística, Gerente General de CCCHGES, Escritor y Conferencista nacional e Internacional, Sobretudo padre de tres Jóvenes.

***PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS UTILICE UN CUADERNO O LIBRETA***

*El primer y más importante triunfo es permitirnos ser honestos con nosotros mismos, después de esta gran victoria, cualquier éxito se hace simple, fácil y sencillo.*

**Adolescencia y Juventud.**

La Adolescencia y la juventud es un periodo de transición entre el niño de ayer y el adulto de mañana, donde el Ser humano en evolución busca superar la dependencia de la niñez y consolidar la libertad e independencia del adulto. Por ello cada adolescente esta en un proceso evolutivo de crecimiento, aprendizaje y cambio permanente para dejar a tras la inmadurez de la infancia, desarrollar los talentos y potencialidades para comprender y aplicar la responsabilidad del adulto.

La palabra adolescencia viene del Latín **adolescere**, que significa crecer o madurar, en la actualidad se refiere al periodo de la vida comprendido entre la infancia y la edad adulta, periodo que biológicamente se inicia alrededor de los 13 años y termina en promedio a los 20 años. Durante la adolescencia y juventud el Ser humano esta creciendo y madurando tanto física como psicológicamente. Aunque su proceso de aprendizaje evolutivo psicológico e intelectual tiende a ser más lento que su maduración orgánica.

El propósito del cambio, crecimiento y aprendizaje evolutivo de la adolescencia y juventud es consolidar la madurez orgánica, social, psicológica, energética y espiritual del Ser humano. Para triunfar en la vida es fundamental tener presente que: Detrás de cada triunfo existe el aprendizaje que nos aportó muchos fracasos y delante de cada victoria existen grandes retos por superar. Para triunfar en la vida sólo se necesita practica persistencia. Sobretudo persistencia para comprendernos a nosotros mismo, superar nuestras limitaciones e inmadurez y así consolidar nuestro propósito de vida de cultivar el máximo potencial de felicidad, sabiduría y amor. **La persistencia es una acción que tiene implícito la comprensión, el amor y el respeto por uno mismo.**

Por ello el periodo de la adolescencia y juventud es una gran **Diosa** oportunidad de aprendizaje, donde el Ser en formación puede darse el lujo de cometer errores y aprender de ellos. Porque existen unos maestros con la misión de padres o educadores que con amor incondicional y persistencia le facilitan los mejores recursos que conocen y poseen, con las más mejores intenciones para que con **libertad**, sean adultos responsables de su prosperidad y felicidad.

*La libertad no la podemos heredar, ni nos la regalan y tampoco la podemos comprar.  
Solo es una actitud que se consolida y mejora continuamente en nuestro interior,  
mediante la persistente responsabilidad por nuestro proceso de vida evolutiva.*

**La grandiosa oportunidad de la adolescencia y la juventud.**

Para consolidar nuestro triunfos en cada área vital de la vida, de nada sirve el entender o estar consciente del camino a recorrer en nuestra vida, es necesario transitar con persistencia el camino, teniendo presente que cada dificultad es una prueba a superar, cada adversidad es una oportunidad

para madurar y cada fracaso en una motivación para aprender a persistir. En el proceso evolutivo de la vida del Ser humano ocurren cinco periodos básicos, que se superponen de manera evolutiva, estos periodos son:

1. **La fecundación hasta la pubertad (0 a 12 años)**, caracterizado por: embrión, feto, el nacimiento, neonato, niño y una niña en edades maternas, preescolares y primera etapa de la educación básica: es un periodo en que el ser humano es dependiente, inocente, inmaduro y con pocos conocimientos para afrontar con sabiduría la vida. Donde con persistencia aprenden a subsistir en la vida superando sus propias limitaciones orgánicas y funcionales para hacerse **instintivamente independiente**. Así a medida que va superando sus limitaciones e inmadurez orgánica y mentales aprenden a comer, caminar y comunicarse mediante el diálogo, lectura y escritura. **En este periodo el niño aprende predominantemente por medio de la imitación y de juego recreativo y didáctico.**
2. **La adolescencia y juventud (13 a 25 años)**, en este periodo resalta el proceso de crecimiento, desarrollo y maduración orgánica y psicológica, donde lo más característico es la formación integral para ser un Ser adulto que vive una vida digna. Para ello mediante el continuo aprendizaje evolutivo que le aporta el entrenamiento deportivo, El entrenamiento académico de los estudios y la practica persistente en los primeros trabajos tiene el propósito de aprender habilidades y destrezas o formarse integralmente para gerenciar con prosperidad su vida. La adolescencia y juventud es una gran **Diosa** oportunidad para que el Ser humano se encuentre consigo mismo. Si lo hace, con toda seguridad se comprenderá, así con confianza cultivará sus talentos y se identificará las tendencias creativas de sabiduría. **La manera como se adquiere la libertad es siendo responsable uno mismo en la comprensión de nuestra naturaleza y el sentido de nuestra existencia.**
3. **Adulto joven a adulto maduro (25 a 50 años)**, en este periodo se aplica, somete a prueba y se mejora continuamente los procesos y herramientas que se aprendieron en la adolescencia para la dignificación del Ser humano y la consolidación de sus metas mediante el trabajo. El trabajo dignifica al Ser humano, porque a traves de el: se perfecciona los talentos y la formación profesional. Sé autorealiza el Ser humano mediante su maduración espiritual con la consolidación de su potencial de sabiduría y amor, además de sostenerse la vida personal y familiar. **Cuando el trabajo de vivir se hace con dignidad, responsabilidad, conciencia y capacidad el Ser humano se perfecciona a sí mismo y se hace Sabio, prospero y feliz.**
4. **Tercera edad (51 a 70 años)**, cuando el Ser humano transita por el camino adecuado de su propósito de vida, en este periodo disfruta plenamente del la liberad, prosperidad y salud que le genera la inversión productiva que realizo en los periodos anteriores para compartir su felicidad con la sociedad. Es el periodo del perfeccionamiento de los ideales y la trascendencia del Ser. En este proceso se disfruta de la salud integral que genera el triunfo y se tiene **la plena libertad para retribuir al Creador y a la sociedad las oportunidades que le aportaron para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz.**
5. **Anciano a la muerte (71 y más)**, el periodo donde el cuerpo envejece, se pierden progresivamente la vitalidad y agilidad de los años anteriores, ganándose en sabiduría, paz interior y felicidad. Si el ser humano transito el camino adecuado de su proceso de vida en este periodo esta lleno de salud integral disfrutando plenamente de su bienestar humano y material. Si a esta altura de la vida un Ser humano no es plenamente feliz, quiere decir que en su adolescencia o juventud perdió la brújula o tomo un camino de vida equivocado. Con toda seguridad, necesita humildad para aceptar su error y tener presente que nunca es tarde para aprender las lecciones de la vida y siempre que estemos viviendo tenemos algo nuevo

para aprender. **Ser humilde y honesto contigo mismo, es la única garantía para gozar de una vida digna llena de sabiduría, amor y felicidad.**

*La vida terrenal es un continuo proceso de aprendizaje evolutivo que termina con la muerte*

**Comprendamos y apliquemos el siguiente proverbio japonés:**

*“Si las entiendes, las cosas son lo que son;  
y si no las entiendes ....(pausa) ... las cosas son lo que son”*

*No te alborotes por nada, las cosas son lo que son; la vida es la que es, tú eres lo que eres, el cielo y la tierra son lo que son, y lo seguirán siendo, sea cual sea tu opinión sobre el particular. Si te rebelas y protestas, tu sales perdiendo. Eso es “dar patadas contra el aguijón”, darte de cabezazos contra la pared, estrellarte contra la dura roca de la realidad. Mientras que, si comprendes y aceptas la realidad tal como es, te pones en armonía con la vida, entras en el camino evolutivo, aprovechas la corriente de oportunidades, cabalgas sobre la tormenta sin perturbarte, te reconcilias con el mundo entero y en consecuencia contigo mismo. En otras palabras estas en el camino adecuado para ser cada día más útil, saludable y feliz.*

### **¿Cómo comprender la realidad de las cosas?**

**La atención consciente** es un camino de vida donde el ser humano observa la mayor globalidad de cada momento presente sin juicio ni valor, por ello es la mejor manera para comprender la realidad de las cosas. Se aplica cuando con ecuanimidad se utiliza en un mismo instante, todos los receptores de los seis sentidos: ojos, oídos, fosas nasales, gusto, tacto y receptores internos para observar la mayor objetividad posible, la realidad interna y del entorno. Tal como se representa en la figura 1.

El estado natural de atención consciente es el mismo que logras cuando estas entregado a una actividad u oficio que tiene que ver con tu talento o misión de vida, porque lo disfrutas tan plenamente. Tanto que sin importar el tiempo y energía que inviertes, sientes que no existe esfuerzo, tampoco sientes cansancio y hasta te olvidas del tiempo y del mundo **porque te sientes feliz con lo que haces**. También es el que generalmente viven los niños menores de cinco años, en su mundo de aprendizaje mediante los juegos.

Esta es una facultad innata con que generalmente nace cada Ser humano, pero por medio de la inadecuada educación que reciben los niños, se pierde en la niñez. En primer lugar la recibida por nuestros progenitores o adultos que han compartido con cada uno de nosotros en los primeros 5 años de vida y lamentablemente lo menos que sabemos es como ser buenos padres o educadores de nuestros hijos. Pero como podremos enseñar adecuadamente a un niño, si ni siquiera sabemos conducirnos o educarnos con sabiduría a nosotros mismos.

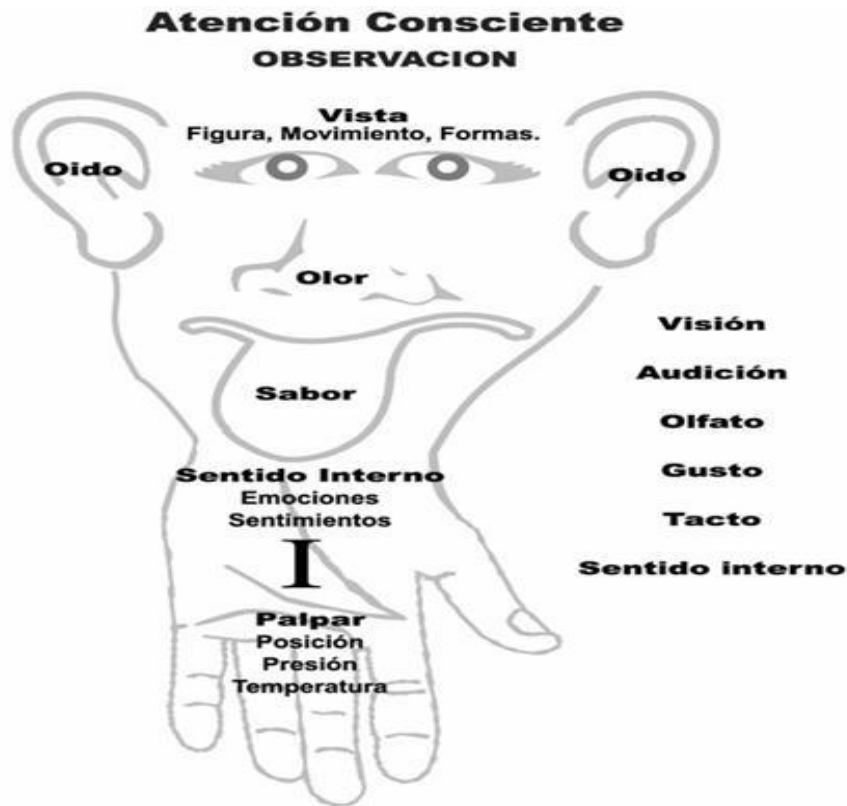
Cuando uno se encuentra en atención consciente, es como si una gran vasija tuviera su boca libre o abierta a recibir lo mejor de la vida. Este proceso lo aplicamos cuando nuestra mente está libre de pensamientos, encontrándonos en un estado de paz y armonía con nosotros mismos, abiertos a

recibir con ecuanimidad la realidad de cada momento presente en que se vive, tal y como es sin darle juicio ni valor.

Por otro lado, cuando uno está **preocupado reactivamente**, es como si tuviera una gran vasija, que aunque tiene un muchos espacios vacíos, su boca está bloqueada. Esta situación se vive cuando nuestra mente esta reprimida por el condicionamiento de sus pensamientos destructivos o por los temores. Que nos anclan en la muerte, la ilusión del pasado que están grabados en nuestra memoria como experiencia o por las preocupaciones de un futuro incierto o por los "problemas" a resolver.

De ésta manera reaccionamos como si fuéramos zombis, dejando pasar todas las oportunidades de la vida, al actuar de manera instintiva o reactiva, sin darnos cuenta, de la manera inconsciente en que actuamos.

**Figura 1.**



La mejor manera de comprender en que consiste la preocupación reactiva y atención consciente es permitiéndose vivir la experiencia para luego comentarla con el facilitador o un compañero. A continuación se presenta la manera más practica para diferenciar una de la otra y comprender mejor el proceso de la vida consciente.

Para que experimentes la perturbación reactiva de la mente permítete cerrar tus ojos y mantenerte así, en silencio por tres minutos, de ser posible utiliza un cronometro o a un compañero que te avise. Detén aquí la lectura para permitirte vivir la experiencia. Recuerda que solo se comprende bien aquello que con persistencia se vive o se experimenta.

Luego siendo honesto contigo mismo, revisa si realmente estuviste en completo silencio o por el contrario, a tu mente llegaba un pensamiento tras otro o una preocupación que no te permitían estar en paz. "Como si tuvieras en la mente un radio loco". Esta situación es la conocida como

preocupación reactiva y es la causa básica de los conflictos y la ansiedad que nos confunde más y no nos permite vivir con felicidad.

En el cuadro 1, se presenta las características más resaltantes de cómo vive el ser humano en atención consciente y como lo hace la persona preocupada.

**CUADRO 1  
ATENCIÓN CONSCIENTE Y CONCENTRACIÓN AUTOMÁTICA**

<b>OCUPADO CREATIVAMENTE EN ATENCIÓN CONSCIENTE</b>	<b>PREOCUPADO REACTIVAMENTE EN CONCENTRACIÓN AUTOMÁTICA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utiliza de manera integrada todas las funciones cerebrales o la potencialidad de sabiduría y amor.</li> <li>2. Se basa en el propósito de vida, para aprender a superar sus limitaciones, con el propósito de vivir plenamente con alegría cada momento presente de su vida.</li> <li>3. Deja fluir con seguridad y confianza en sí mismo, todo su potencial creativo de amor, sabiduría y alegría de vivir, depositado en la semilla de su Ser, para cumplir con humildad su misión de vida.</li> <li>4. Vive plenamente el momento presente, sintiendo objetivamente la realidad de su naturaleza humana y del contexto natural y sociocultural donde se desenvuelve. Utilizando en un sólo instante la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y el sentido interno para comprender y aportar soluciones creativas.</li> <li>5. Con paciente persistencia esta atento de consolidar una mayor congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y acciones para aprender de sus éxitos y errores y cambiar su sistema de creencias, para desarrollar su potencialidad de autorrealización y trascendencia. De esta manera cada día aprende a consolidar con responsabilidad y autonomía una vida útil, saludable y feliz.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utiliza menos del 10 % de su potencial cerebral, sin capacidad de pensamiento actúa a nivel de los instintos o reacciones.</li> <li>2. Se basa en los temores archivados en la memoria, para de manera inconsciente o reactiva defenderse materialmente de un mundo que cree amenazante para su vida.</li> <li>3. Reprime y bloquea su proceso evolutivo, protegiéndose de las rabias, los temores y la tristeza depositados en el archivo de su memoria, estancado en un círculo vicioso destructivo.</li> <li>4. Vive de sus ilusiones protegiéndose, huyendo o lamentándose de los fantasmas tormentosos que sólo existentes en su mente. Proyectando el sufrimiento del pasado que le genera inseguridad, como expectativas de un futuro amenazante. Esta anclado al pasado por lo que se sabotea su prosperidad.</li> <li>5. Con desesperación y ansiedad está pendiente de ver en los demás o en el entorno las amenazas que confirmen su confusión o temores, para huir o defenderse, escapando del temor al fracaso, la soledad o el rechazo y de las fuentes de sufrimientos o resignándose a un destino desgraciado. De esta manera mantiene su círculo vicioso desintegrador o destructivo.</li> </ol>

Para experimentar el estado de **atención consciente**, permítete estar cómodo, sin cruzar ninguna extremidad, luego sin darle ningún valor o juicio a lo que percibes por cada receptor. Presta atención, en un mismo momento a todas las sensaciones que captas.

En este proceso de observación real, presta atención de manera detallada a: la visión de los colores, formas y movimiento de todo lo que esta en tu campo visual, a la vez que escuchas todos los ruidos que llegan a tus oídos, siente los olores en tus fosas nasales, los sabores en tu boca (si no existe alguno en particular permítete sentir tu propio olor y sabor). A la vez que observas, escuchas, hueles

y saboreas sin juicio o valor, permítete sentir la temperatura de tu cuerpo, el roce de la ropa sobre tu piel, la posición de tu cuerpo, tu respiración y percibe las emociones y sentimientos de tu mundo interno "todo a la vez". En este momento estas en atención consciente. Ahora cierra tus ojos y permítete permanecer en silencio por uno o más minutos.

Compara como te sentiste en este segundo ejercicio con respecto al anterior de la preocupación reactiva. Sin ánimo de sugestionarte, compara el nivel de paz, armonía, tranquilidad y perturbación mental por la secuencia de pensamientos en cada uno de los ejercicios.

¿Que diferencia sintió? \_\_\_\_\_

Es de resaltar que al estar **preocupado** dejamos realmente de vivir, porque solo estamos respondiendo reactivamente o por instinto de manera refleja. De esta manera nuestra mente esta tan perturbada por los fantasmas del pasado, que no nos permite ocuparnos de vivir realmente o tomar acciones conscientes en nuestra existencia. Esta preocupación reactiva es lo mismo que la concentración automática, porque la mente es forzada a reducir su captación o análisis en un pequeño punto, perdiéndose la visión global de la realidad.

De esa manera la atención de la mente esta tan reducida que solo se enfoca en un detalle en particular, cuando realmente lo que importa es comprender la totalidad del conocimiento sobre la realidad de la vida y sobre todo de cómo funciona nuestra mente.

La atención consciente hay que **estimularla desde la más temprana edad del niño**, motivarlo para que este con su mente libre de juicio o valor, este alerta con sus seis sentidos, para que le facilite un desarrollo integral de todas sus potencialidades cerebrales y por ende el crecimiento y desarrollo armónico de sus cinco componentes.

El secreto para hacer de nuestra vida un habito el estar las 24 horas del día en atención conciente esta en la practica persistente. Todo lo que uno desea comprender y hacerlo realidad en la vida se logra mediante la practica continua con una positiva visión de que realmente será una realidad, para ello es importante conocer como obtenemos las sensaciones y percepciones.

*La atención consciente y la aplicación persistente son los más importantes principios para la consolidación del triunfo en la vida.*

### **La comprensión de la realidad de las cosas es el resultado de la persistencia.**

Persistente es el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexionando con creatividad para aprender del resultado de sus decisiones y acciones en cada proceso de sus áreas vitales para lograr con eficiencia la meta buscada o su autorrealización.

La persistencia es la base para comprender cualquier cosa y aprendizaje, porque tiene que ver con la manera como el sistema nervioso se apropia del conocimiento. Es consecuencia de cómo se repase el conocimiento adquirido y tiene que ver con la trinidad en la adquisición del conocimiento y la ley del uno en el repaso:

1. **La primera vez**, que se expone a alguna cosa o conocimiento, llega al inconsciente o al cerebro reptil, **solo se conoce** y se olvida rápidamente.
2. **La segunda vez**, que se repasa algún conocimiento, llega al subconsciente o sistema límbico **se entiende** y es superado por las creencias.

3. **La tercera o más veces**, se comprende, porque llega a la corteza cerebral o a la conciencia. Lo que se practica o entrena con persistencia es lo que se comprende y queda grabado para siempre, además de redefinir los pensamientos y orienta la vida.

*La practica persistente es la madre de la sabiduría y felicidad.*

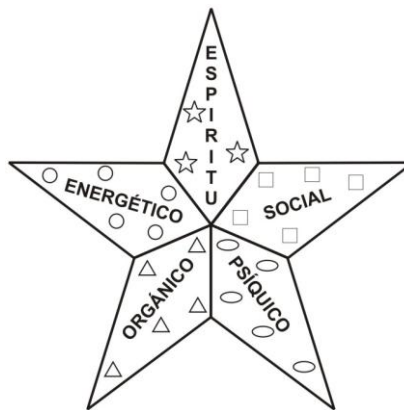
Si un Ser humano tiene presente este el principio de la trinidad en la apropiación del conocimiento comprende porque la necesidad de **la aplicación con persistencia del repaso**, que se resume en la ley del uno: el primer repaso antes de completar **un día** de haber conocido algo, el segundo repaso en **una semana** y el tercer repaso al **primer mes**. Tenga presente que el conocimiento es la fuente de la sabiduría, no aplicar el conocimiento es no saber todavía. **Si quieres ser un triunfador, repasa el conocimiento, aplica la experiencia y persiste para consolidar tus metas.**

*El conocimiento que no se aplica con persistencia para el cultivo de la sabiduría se convierte en basura que estorba y nos confunde en nuestro triunfo.*

### El Ser humano:

Desde el punto de vista holístico el proceso evolutivo de la adolescencia ocurre en el Ser humano como una totalidad indivisible, abarca cada una de sus cinco dimensiones, es una transición donde ocurre el crecimiento, desarrollo y maduración orgánica, social, psicológica, energética y espiritual. Este proceso evolutivo se representa en la figura 1 y se estudia a continuación.

En el enfoque holístico, el ser humano se comprende como **una trinidad** en evolución: espiritual, psicológica y orgánica (**Espíritu, mente y cuerpo**) representada en la Figura 1. La interrelación de estos tres componentes dan origen a las manifestaciones de los componentes funcionales social y energético. Estas dimensiones son:



**Figura 1. Los cinco componentes del Ser humano**

1. **El componente espiritual**, es la esencia de las Energías Creadoras del universo depositada en cada Ser humano como hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza. Se manifiesta como el espíritu creador con toda **la potencialidad de sabiduría y amor** para cumplir su misión evolutiva existencial, es como el potencial creativo depositado en una semilla (Ser humano) para que trascienda sus limitaciones psíco-espirituales y se permita ser cada día



más útil, saludable y feliz. La sabiduría es producto del amor y se manifiesta por medio de la comprensión y humildad.

El propósito de la adolescencia es la madurez espiritual y ser un adulto sano. Desde el punto de vista espiritual se caracteriza porque:

- a. Vive consciente de su misión de vida guiada por el Creador,
- b. Se siente en completo estado de paz y armonía con sí mismo, con su semejante y la madre naturaleza.
- c. Esta conciente de su persistente aprendizaje evolutivo para **eleva su nivel de conciencia** y manifestarse con Sabiduría y Amor.

2. **El componente psicológico**, corresponde a la mente que contiene todo el archivo de la memoria o el condicionamiento educativo que sustenta el sistema de creencias de la imagen que tiene de sí mismo y que se manifiesta por la personalidad, la cual muchas veces esta confundida por prejuicios, culpas y baja autoestima.

Durante la adolescencia se desarrolla la madurez psicológica que se caracteriza por:

- a. Tiene sus ideales claros, asumiendo su responsabilidad de las consecuencias de sus actos como las principales fuentes de su aprendizaje evolutivo.
- b. Vive en atención consciente aprendiendo con persistencia de sus éxitos y errores para su trascendencia como Ser humano integral.
- c. Busca siempre soluciones creativas y además de consolidar la madurez psicológica que le permite vivir con ecuanimidad, disfrutando de las oportunidades de la vida para ser cada día más feliz
- d. De manera consciente acepta sus creencias que condicionan los prejuicios, culpas y autoestima, con persistencia convierte sus debilidades en fortalezas.
- e. Vive en atención conciente cada momento presente de su vida atento de sus pensamientos, sentimientos y acciones para trascender su ego.

3. **El componente orgánico**, en este tercer componente es donde se alojan el espíritu y la mente. Es el cuerpo material que esta conformado por un conjunto de células, tejidos y órganos que sirve de vehículo para la manifestación y evolución terrenal. El propósito del crecimiento y desarrollo orgánico durante la adolescencia es que el Ser humano:

- a. Este libre de afecciones y enfermedades orgánicas.
- b. Sea responsable de proteger y cuidar con persistencia su integridad orgánica, evitando en lo posible cualquier alimento o cosa nociva para su cuerpo, mente y espíritu.
- c. Se mantenga en equilibrio dinámico sus cinco dimensiones, evitando en lo posible los extremos o conductas destructivas.
- d. Se ocupe de alimentarse con lo mejor que conoce que es más saludable y vivificante para su cuerpo y realice ejercicios psico-físicos aeróbicos.
- e. Aplique con responsabilidad su disfrute sexual y proceso reproductivo.

4. **El componente social**, es la manifestación funcional de la interrelación espiritual-psicológica, corresponde al proceso de comunicarse consigo mismo, con sus semejantes y con el entorno para satisfacer sus necesidades, cumplir sus metas y realizarse como Ser integral. El propósito de la adolescencia para el componente social es consolidar un adulto socialmente maduro, caracterizado por:

- a. Vive en paz y armonía consigo mismo, comunicándose con sus semejantes con él mismo amor con que desea que se comuniquen con él.
- b. Acepta la realidad de cada momento presente, relacionándose con libertad e independencia tal como realmente es, siendo honesto y respetuoso de sus principios.
- c. Por medio de su ejemplo vivencial es un líder transformador que contribuye al crecimiento personal y la cooperación armónica y mantiene una relación ganar - ganar.

**El líder transformador** es un educador integral que mediante su humilde ejemplo vivencial guía con sabiduría, amor, porque es congruente de sus pensamientos sentimientos y acciones. Se caracteriza porque con eficiencia:

- a) Presta toda la atención en armonizar la misión personal con la misión empresarial para que se cumplan con eficiencia.
- b) Reconoce de manera reciproca las potencialidades y con respeto incentiva la manifestación de los talentos de cada miembro del equipo.
- c) Mantiene y fomenta una comunicación comprensiva y motivante para la cooperación complementaria en la consolidación de las expectativas y metas del equipo.
- d) Integra los recursos y potencialidades de los miembros para crear soluciones eficientes ante las eventuales dificultades y retos que se les presenten.
- e) Mantiene canales de comunicación y organización para el crecimiento personal de cada participante compartiendo la visión, misión y los principios, para que cada uno actúe como líder transformador.

**5. El componente energético**, es el resultado funcional de la interrelación espiritual-orgánica, corresponde a la capacidad para realizar un trabajo en la satisfacción de sus necesidades o la potencialidad de líder transformador para gerenciar con eficiencia lo mejor de la vitalidad y recursos: personales, financieros, tecnológicos, infraestructura y tiempo para superar sus limitaciones físicas, psicológicas y espirituales, consolidar y fomentar su bienestar humano en armonía con sus semejantes y la naturaleza. Un Ser humano maduro energéticamente es un autentico gerente que se caracteriza porque:

- a. Esta claro de su misión de vida y las metas a consolidar en cada una de sus 18 áreas vitales, realizando con eficiencia su trabajo generador de prosperidad.
- b. Se mantiene lleno de vitalidad y energía que utiliza con sabiduría y amor para aprovechar adecuadamente las oportunidades de aprendizaje evolutivo y fomento del bienestar.
- c. Como líder transformador gerencia con eficiencia su vida personal, familiar y a la empresa con que genera sus bienes.

**El Ser humano es una unidad trina en evolución**, es un espíritu que se manifiesta por medio de la mente y el cuerpo en este camino de evolución terrenal para la superación de los niveles de conciencia para, así cada día ser más feliz, al manifestarse con sabiduría y amor.

Respetando el concepto, creencia o nombre que usted tenga de la Energía Creadora del Universo que llamamos Dios o Él Innombrable, al referirnos a nuestro Ser corresponde a la dimensión espiritual del Ser humano, corresponde a la esencia del Creador que reside en nuestro Espíritu o Ser. Desde el punto de vista bíblico que dice que: “somos hijos espirituales de Dios, hechos a su imagen y semejanza y como Seres humanos somos el templo del Espíritu”. Por consiguiente: **¿Dónde buscar al Creador?**

Al Creador hay que buscarlo en nuestro interior.

## ¿Cómo se concibe a Dios en Pleno Siglo XXI?

**En pleno siglo XXI se concibe al Creador como la máxima expresión de Amor y Sabiduría.** Por ello nuestro espíritu corresponde a la potencialidad de sabiduría y amor que reside en nuestro interior. Es como el potencial depositado en la semilla del Ser humano para que trascienda sus limitaciones psíco-espirituales y sea cada día más útil, saludable y feliz.

El Creador nos ama tanto que nos aporta todo para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz, además por medio de nuestra corteza cerebral nos otorga todo el potencial para que nos manifestemos con sabiduría y no conforme con ello en el momento mas indicado nos aparta o quita del camino aquello que nos estorba o bloque a nuestro aprendizaje y en el momento más oportuno nos coloca las oportunidades que realmente necesitamos para elevar nuestra conciencia.

Recuerde que no existe peor ciego que aquel que no quiere ver, ni mayor ignorante o necio que quien a pesar de poseer el conocimiento no lo aplica para fomentar su bienestar. Al relacionar cada área vital con cada uno de los componentes del Ser humano, se observa la siguiente distribución virtual.

- Componente **Espiritual:** Espiritualidad, comunicación consigo mismo, meditación, comprensión del propósito y misión existencial.
- Componente **Psicológico:** Comunicación consigo mismo, comprensión de la misión de vida, ocupación por mí salud, alimentación, sexualidad, hogar, creatividad, estudio para la comprensión de sí mismo, capacitación para la vida, seguridad personal.
- Componente **Orgánico:** Ocupación por la salud, alimentación, sexualidad, hogar, descanso, trabajo, vivienda, vestido, vehículo, deporte recreación.
- Componente **Social:** Comunicación con los semejantes, capacitación para la vida, hogar, vestido, nivel socioeconómico.
- Componente **Energético:** Está relacionada con todas las áreas vitales, porque corresponde a la vitalidad o energía (pensamientos, sentimientos, conocimiento, recursos y acciones) que invertimos para satisfacer las necesidades y cumplir las metas en cada área vital.

Antes de comprender la importancia de cada una de las 18 áreas vitales que siempre viviremos en nuestra existencia, es importante estar consciente de nuestras oportunidades, de los principios esenciales del ser humano y las motivaciones.

### **Realmente poseemos todas las oportunidades para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz:**

Si amigo. Al estudiar el propósito de la naturaleza, de la ciencia y tecnología y de los seres que nos aman o aprecian, **se confirma que realmente tenemos todo para cultivar nuestro máximo nivel de conciencia, que es el de sabiduría y amor, tampoco existe ninguna limitación para ser cada día más feliz.** Si te permites revivir o transitar por estas situaciones sin juicio ni valor comprenderás la realidad de esta afirmación “con seguridad poseemos todo para ser cada día más útiles, saludables y felices” y de: **¿Que estas haciendo con tu vida plena de potencialidades y esperanzas?** \_\_\_\_\_

**El Creador quiere nuestro gozo existencial.**

Si observas con atención consciente toda la naturaleza, notarás que el Creador a través de ella nos proporciona vegetales, animales y minerales para: comida, protección, vestido, medicina y gozo espiritual.

Existen plantas, animales y minerales que comemos. Minerales como hierro, calcio, zinc, cloro, selenio y otros oligoelementos que sirve de comida y medicina. Para la protección, del reino vegetal nos aporta lino, algodón, cocuiza y madera; del reino animales pieles, seda y lana. Entre los minerales, las piedras, metales y cerámica. Para el gozo espiritual, nos aporta las orquídeas, rosas, flores, frutas, animales hermosos y las piedras o metales preciosos.

No conforme con ello reúne los tres reinos de la naturaleza en los paisajes naturales como: bosques, montañas, playas, sabanas, entre otros, para nuestro disfrute existencial.

Entre todas las manifestaciones de la naturaleza, es el Ser humano, el que tiene el mayor nivel evolutivo de conciencia y es quien está en capacidad cerebral de administrar y disponer del resto de los elementos de la creación.

¿Para que nos proporciona el Creador todos estos recursos? \_\_\_\_\_

Como se comprende, la madre naturaleza nos proporciona con su amor incondicional todo lo necesario **para que plenamente vivamos con gozo existencial**, gozando a plenitud en este camino evolutivo de aprendizaje terrenal.

**La ciencia y tecnología quiere el disfrute de nuestro bienestar.**

Si estudiamos con objetividad el propósito de los científicos y tecnólogos, comprenderemos que es el de solucionar o superar las dificultades, para que tengamos un mundo con mejor bienestar y confort. Notarás que a comienzos de siglo la gran mayoría de los que cocinaban tenían que hacer un gran esfuerzo para recolectar la leña dispersa en el campo, actualmente hasta en los grandes edificios se cocina sin mucho esfuerzo, con las cocinas de gas o eléctricas. Nuestros antepasados, para comunicarse a distancia con otras personas lo hacían con señales de humo, golpes de tambor o cartas, actualmente es más rápido y sencillo con el teléfono, celular, fax e Internet.

También habitaban en cuevas, chozas o ranchos y dormían en el piso o catres, en la actualidad tenemos nuestros hogares en cómodas casas quintas o apartamentos y dormitorios. Para transportarse de un estado a otro lo hacían a pie a caballo o carretas, actualmente existen lujosos carros ferrocarriles y aviones.

¿Cuál es el propósito del avance científico y tecnológico? \_\_\_\_\_

Al estudiar con objetividad el comercio de los avances científicos y tecnológicos observamos que cada día nos ofrecen mayores avances y comodidades para que disfrutemos plenamente de un mayor bienestar humano.

**Los seres que nos aprecian nos facilitan la felicidad.**

Observarás que las personas que te aman y aprecian, al igual que tú lo haces con quienes amas, te facilitan lo mejor que tienen o saben de sus recursos, como: Conocimiento, afecto, atención y tiempo, dinero, para que tú seas cada día más feliz, así como tú haces con tus hijos, padres o ser amado.

Recuerda que cada uno de nosotros, por sí mismo y por los seres que amamos, le aportamos lo mejor que poseemos, con los mejores recursos que tenemos, creyendo que estamos haciendo lo mejor y con la mejor intención del mundo, pero limitado de manera inconsciente según nuestro nivel de conciencia. Por ello cuando meditamos o reflexionamos sobre algunas decisiones y acciones tomadas comprendemos que sin darnos cuenta y sin querer, nos hemos equivocado. Lo importante es aprender la lección de sabiduría que nos deja esa circunstancia y superarla.

Observa como en tu hogar tus familiares creyendo que están haciendo lo mejor te aportan de manera incondicional lo mejor que poseen y lo único que te piden es que te permitas ser cada día más feliz. Como adolescente solo tienes las mejores condiciones y oportunidades para tu plena madurez física, social y espiritual. Tú eres el único responsable o arquitecto de tu vida, de acuerdo con tu nivel de conciencia y del amor por ti mismo posees el libre albedrío o libertad de aprovechar o dejar pasar estas grandiosas oportunidades para tu felicidad y prosperidad.

**Teniendo presente que el Creador nos proporciona todo para que gocemos de nuestra existencia, la ciencia y tecnología para que disfrutemos del bienestar humano y los seres que nos aman nos facilitan todo lo necesario para que seamos cada día más felices.** Solo nos queda preguntarnos:

**¿Por qué razón sufrimos en la vida?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿Cómo hacemos para superar estas confusiones?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Un Ser humano sabio aprende más de las experiencias ajenas.  
Un Ser humano necio o masoquista no aprende ni de su propio sufrimiento.**

No conforme con las oportunidades que realmente poseemos para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz, en realidad quienes somos.

**Con seguridad somos triunfadores en evolución.**

Permítase revivir sin juicio ni valor lo que con seguridad es su vida desde su fecundación. Como observa en el video, fuiste concebido por medio de **tu gran triunfo**, Cuando tus padres te hicieron en ese acto sublime de amor, tu padre en la vagina de tu mamá deposito un promedio de 600.000.000 de espermatozoides, los cuales iniciaron una gran competencia hasta que un espermatozoide fecundo al óvulo del cual tu provienes.

Como si fuera una gran competencia por la vida, visualízate compitiendo con 600.000.000 de hombres en una colosal carrera desde el centro de Mérida hasta la cumbre del pico Bolívar, donde llegas en conjunto con 99 hombres más para conquistar a una hermosa princesa y al final de tanta inversión, tú eres el único triunfador. Así los millones de diminutos espermatozoides superan todos los grandes obstáculos en su recorrido desde la vagina hasta integrarse al óvulo a nivel del tercio distal de la trompa de Falopio. **Ese único triunfador eres tu.** Tú lo crees así?: **SÍ**\_\_\_ **NO** \_\_\_

Luego esa mujer que te facilita el vientre por nueve meses, con amor incondicional te acepta como su hijo y permite que realices la diferenciación celular, crecimiento y desarrollo uterino por un promedio de 9 meses. Cuando en tu proceso evolutivo llega el momento de nacer, en conjunto con un equipo médico te facilita todas las mejores oportunidades para nacer y naces completo, con todas las potencialidades cerebrales. Tus padres con la ayuda del equipo médico te dan el primer regalo, te facilitan el segundo gran triunfo, tu vida.

Visualiza como continuamente has triunfado sobre tus limitaciones y dependencia con que naciste, cuantos errores y fracasos cometiste para aprender a comer solo, caminar con seguridad, comunicarte con confianza. Ahora como adolescente te corresponde seguir triunfando sobre ti mismo, ser exitoso al aprovechar el segundo regalo que te aportan tus maestros con su servicio amoroso de padres y educadores para tu formación, desarrollo de talentos y capacitación, para recibir tu tercer gran regalo, la auto responsabilidad para ser autónomo y libre. Cuantos triunfos y éxitos has tenido.

**¿Todavía dudas de ti mismo, de que realmente eres un triunfador? \_\_\_\_\_**

*Un Ser humano que supera el sexto grado de educación básica, con toda seguridad se ha demostrado a sí mismo, le ha demostrado al sistema educativo y a la sociedad, que realmente posee una gran capacidad cerebral e intelectual para ser un buen científico, premio Nobel o un gran empresario. La única limitación esta en la falta de confianza en sí mismo.*

*Al motivarse de corazón para ser feliz, se vive con persistente atención consciente. Cuando desde nuestro Ser estamos motivados, abrimos nuestro corazón a las tendencias creadoras de cada momento presente.*

### **Necesidades básicas de un Ser humano.**

Corresponden a un conjunto de sustancias, principios, conocimientos, experiencias, creencias, aptitudes, cosas y bienes que son fundamentales para la conservación de la vida del Ser humano. Teniendo presente que cada Ser humano es único e irrepetible y tiene sus propias necesidades individualizadas, de manera general para cada componente se caracteriza por:

#### **Necesidades espirituales:**

- ✓ Fe en un Ser supremo en quien confiar y recurrir para fortalecer su espíritu de sabiduría y amor, Corresponde a las **Energías Creadoras del Universo**, que algunos creyentes llaman Dios.
- ✓ Conciencia clara del propósito existencial que se cumple mediante la misión de aprendizaje evolutivo para consolidar y mejorar continuamente la conciencia de sabiduría y amor.
- ✓ Cultivo de la sabiduría para la trascendencia del Ser.

#### **Necesidades psicológicas:**

- ✓ Definir los ideales o grandes sueños de nuestra vida y las metas para consolidarlos.
- ✓ Meditación holística para desarrollar la ecuanimidad, la atención conciente y la humildad interior, con lo que se facilita el cultivo de la sabiduría, que se expresa por medio de la humildad.

- ✓ Confianza y seguridad en sus potencialidades para desarrollar sus talentos y autogerenciar con eficiencia nuestra vida, así consolida la libertad que solo se mantiene o fomenta por medio de la persistente responsabilidad.

**Necesidades orgánicas:** Es el conjunto de necesidades físicas, químicas, energéticas para el mantenimiento de la adecuadas funciones orgánicas en el fomento de la especie.

- ✓ Nutrientes orgánicos contenidos en el aire, líquidos, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas, grasas, enzimas, fibras dietéticas y luz utilizadas para la generación de energía necesaria para el trabajo, el mantenimiento del metabolismo orgánico y la regeneración de tejidos.
- ✓ .Evacuación o eliminación de desechos, excesos y toxinas.
- ✓ Relaciones sexuales y reproducción.
- ✓ Actividad física y descanso.
- ✓ Protección de los elementos de la naturaleza y la sociedad.

**Necesidades sociales:**

- ✓ Sentir, dar y recibir amor para la autorrealización personal.
- ✓ Cultivo de la sabiduría.
- ✓ Amistad y cooperación armónica.
- ✓ Reconocimiento social
- ✓ Poder económico, para la adquisición de bienes materiales o sociales para el disfrute del bienestar o fomento de la felicidad, donde destacan: comidas, vestidos, viviendas, libros, vehículos, tiempo libre, recreaciones, seguridad personal.

**Necesidades energéticas:**

- ✓ .Invertir lo mejor de nuestra vitalidad, talentos y conocimientos en nuestra formación integral y trabajo para la consolidación de las metas que nos conducen a la consolidación de nuestro propósito de vida.
- ✓ Servir amorosamente a las Energías Creadoras del universo.
- ✓ Persistente responsabilidad en el cultivo de la sabiduría y consolidación de nuestros grandes sueños.

*El comercio de la ciencia y tecnología nos ofrece  
instrumentos para el **disfrute del bienestar**.*

*El creador nos aporta por medio de la madre naturaleza  
las oportunidades para el **gozo terrenal**.*

*Los padres y seres que nos aman y aprecias nos dan tres grandes regalos:  
Primero nos sirven con amor incondicional para **facilitarnos la vida terrenal**  
Segundo nos facilitan lo mejor que saben, poseen y pueden **en nuestra educación** y  
Tercero nos aportan **la libertad** para ser adultos responsable de nuestra prosperidad.*

## **Motivaciones humanas para la prosperidad.**

Para comprender las motivaciones humanas es importante partir de cada componente del Ser humano como una trinidad conformada por cuerpo, mente y espíritu.

Tal como se representa en el cuadro 1, de acuerdo al componente humano que más apliquemos o a la función cerebral que más tengamos desarrollada, predominará un nivel de motivación. Es de resaltar que los tres tipos de motivaciones son importantes y se integran de manera complementaria donde: las motivaciones inferiores o materiales le sirven de instrumentos para la consolidación de las motivaciones superiores o psicológicas y las dos anteriores sirven de apoyo para la consolidación de las motivaciones supremas o espirituales.

*Lo único que realmente motiva al Ser humano es la acción.  
La motivación en una actitud que solo se consigue en nuestro interior.  
Nadie puede motivar o ayudar a otro, que no tiene claro su sueño  
o que hacer con su vida y esta tan confundido que no se ama a sí mismo.*

### **a. Motivaciones Materiales:**

Cuando lo que desde su interior estimula a un Ser humano tiene que ver con las motivaciones materiales o inferiores, indica que su visión de la vida es meramente materialista, su nivel evolutivo de conciencia esta tan limitado que solo utiliza para guiar su pensamiento hasta el hemisferio cerebral izquierdo o la función cerebral lógico-analítico-explicativa, por ello solo considera real lo que se puede medir y palpar por medio de las limitaciones de los órganos de los sentidos. En este nivel método para apropiarse de la verdad es el científico que busca una relación lógica tipo causa – efecto. Por ello cualquier cosa que no pueda ser medida por no ser material, de manera dogmática es rechazada.

En este nivel **solo le motiva el monopolio del poder**, tener todo el poder posible bien sea por medio del: poder económico, cuanto tienes, cuanto vales; poder social, cuantas personas lideriza de manera autoritaria y poder sexual, cuantas parejas tiene o exhibe. Por ejemplo quiere poseer una mansión no un hogar; querer a un hombre o una mujer hermosa (o), no compartir su amor y bienestar con su pareja amada; exhibir un carro potente, ultimo modelo, no disfrutar del bienestar que le facilita. Almacenar la más importante fortuna, sin disfrutar de las facilidades que le brinda; tener todos los mejores bienes materiales que le brinda apariencia y prestigio, pero ser un desdichado.

Cuando el proceso gerencial que se aplica sabotea la consolidación de este tipo de poder, el cuerpo tiende a pedir a gritos ayuda por medio de las enfermedades orgánicas entre las que destacan: Gastritis o ulcera péptica, arteriosclerosis, hipertensión arterial, infartos, diabetes mellitus, artritis, alergias, cancer.

El poder económico o social solo es un instrumento para ser cada día más útil, saludable y feliz; la felicidad no se consigue con cuanto bienes se posee, solo es una actitud interna que consiste en disfrutar cada momento presente de la vida con lo que se posee, es la manifestación de paz y armonía que existe en el interior.

### **b. Motivaciones Psicológicas.**



Cuando lo que motiva a un Ser humano tiene que ver con las motivaciones psicológicas o superiores, indica que su visión de la vida es meramente psicológica, utiliza para guiar su pensamiento hasta el hemisferio cerebral derecho o la función cerebral intuitivo-integrativo-compresiva, por ello considera real tanto lo que se puede medir y palpar por medio del método científico, como por el método filosófico que tienen el propósito de comprender la naturaleza las cosas y el sentido de su interrelación.

**Le motiva la cooperación complementaria para disfrutar del bienestar humano**, por ello utiliza los bienes materiales como instrumentos para consolidar y disfrutar de las amistades, justicia y seguridad.

Cuando el proceso gerencial que aplicamos sabotea la consolidación de las motivaciones psicológicas, la persona puede manifestar enfermedades psicológicas tipo: Disfunciones del sistema nervioso autónomo, sexuales, alimentarias; Trastornos de personalidad tipo manía de persecución, inestabilidad emocional, ansiedad, adicción, depresión, neurosis, perversión y esquizofrenia.

**CUADRO 2. MOTIVACIONES HUMANAS PARA LA PROSPERIDAD Y ENFERMEDADES RELACIONADAS**

<b>INFERIORES MATERIALES</b>	<b>SUPERIORES PSICOLÓGICAS</b>	<b>SUPREMAS ESPIRITUALES</b>
<b>PODER ECONÓMICO</b>	<b>AMISTAD</b>	<b>FELICIDAD</b>
<b>PODER SOCIAL</b>	<b>JUSTICIA</b>	<b>SABIDURÍA</b>
<b>PODER SEXUAL</b>	<b>SEGURIDAD</b>	<b>AMOR</b>
<b>ENFERMEDADES ORGÁNICAS</b>	<b>ENFERMEDADES PSICOLÓGICAS</b>	<b>ENFERMEDADES ESPIRITUALES</b>
CARDIOVASCULARES RESPIRATORIAS NEUROLÓGICAS DEGENERATIVAS CANCERIGENAS ETC.	DISFUNCIONES CONDUCTUALES NEUROSIS DEMENCIAS ADICCIÓN	CRISIS EXISTENCIAL PERD. DE SENTIDO DE VIDA NIHILISMO DESCONFIANZA

**c. Motivaciones espirituales.**

Cuando los sueños que motiva a un Ser humano tiene que ver con las motivaciones espirituales o supremas, indica que en su visión de la vida integra los tres niveles motivacionales, utiliza para guiar su pensamiento todo el sistema nervios central, guiado por el propósito de consolidar su misión existencial de evolucionar para integrarse al Creador, como la fuente original de su Ser.

**Le motiva la evolución de conciencia para cultivar o mejorar continuamente su máximo potencial de felicidad, amor y sabiduría.** Por ello de manera complementaria somete a prueba o aplica con persistencia los conocimientos o fundamentos aportados por los métodos científico, filosófico y espiritual, en el mejoramiento continuo de su bienestar y el incondicional servicio amoroso al Creador.

Cuando el proceso gerencial que se aplica sabotea la consolidación de las motivaciones espirituales, la persona puede manifestar enfermedades espirituales tipo: Crisis existencial con deseos de no existir, perdida del sentido de la vida, nihilismo y desconfianza. La motivación no se puede comprar, ni estimular en otro, es una actitud relacionada directamente con el nivel de autoamor, se refuerza y

crece al estar claro de nuestra misión de vida y mediante la persistente aplicación del cultivo de la sabiduría.

*El Creador nos ama tanto que nos aporta todas las comodidades para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz; en el momento más indicado nos aparta o nos quita del camino aquello que nos estorba o bloquea nuestro aprendizaje evolutivo y en el momento más oportuno nos coloca las oportunidades que realmente necesitamos para elevar nuestra conciencia.*

### **Los principios esenciales del Ser humano**

La primera y más importante escuela es el hogar, es la educación que el niño recibe directamente de sus padres o quienes estén en sus lugares. La formación integral se recibe principalmente por medio del ejemplo vivencial. Porque como dijo Simón Bolívar “**La salud de una nación es un resultado directo de la educación recibida por sus niños**”. Lamentablemente lo menos que se le enseña al Ser humano es a ser responsable de su vida, a educarse para cultivar su bienestar, a ser un buen padre y mucho menos a **construir una familia feliz**. Esta irregularidad es producto del nivel de conciencia en que se encuentra nuestros dirigentes bien sean como: gobernantes, padres y educadores.

La aplicación de estos principios esenciales facilitará la manifestación de lo mejor de nuestra naturaleza. Como sostienen los cristianos que somos: “Hijos de Dios, hechos a imagen y semejanza del Creador y que en el corazón del Ser humano reina el Espíritu; o como dicen las filosofías orientales que las Energías Creadoras residen en nuestro Ser”.

Así, dejando fluir la verdad de nuestra mente liberada, con seguridad, amor y sabiduría consolidaremos una vida cada día más útil, saludable y feliz. A continuación se presentan los cinco Principios Esenciales del Ser Humano, para que por lo mínimo los repase tres veces y mediante su aplicación persistente los comprenda y cultive la sabiduría. Recuerde que el conocimiento que no se aplica para el fomento del bienestar se convierte en basura, que ocupa un espacio valioso de nuestra memoria. El conocimiento es la fuente de la sabiduría, el no aplicar el conocimiento para el fomento del bienestar es no conocer todavía y realmente se comprende cuando se experimenta en la vida.

**1ro. Trascendencia del ego:** Corresponde a la persistente superación de nuestras limitaciones, confusiones o temores físicos, psicológicos y espirituales. En otras palabras, es el camino de vida donde el ser humano con persistencia, de manera consciente, ejecuta las actividades de su vida reflexionando con objetividad, sabiduría y creatividad; para con auto responsabilidad, aprender del resultado de sus decisiones y acciones en cada proceso de sus áreas vitales y lograr con eficiencia el objetivo buscado en la superación de sí mismo o de sus temores y confusiones para consolidar el máximo de su plena autorrealización o salud holística.

**2do. Cultivo de la Sabiduría:** Corresponde al proceso de aprehender o apropiarse del conocimiento para aplicarlo productivamente en la vida, aprovechando de manera adecuada todas las oportunidades para el fomento de nuestro bienestar. Es el camino de vida donde el Ser humano está consciente de que es sólo un instrumento de la obra del Creador del Universo o una manifestación de la naturaleza. Por lo que, viviendo plenamente el momento presente, cumple con eficiencia, amor y humildad la misión que el Creador le ha encomendado a través de la cooperación armónica con las leyes de la naturaleza. La misión existencial del Ser humano es la de superar su falta de conocimientos y destrezas o de manera persistente liberarse de sus

temores y confusiones de su personalidad o ego, para con seguridad gozar plenamente de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz.

**3ro. Autoamor:** Se refiere a la auto responsabilidad de aplicar lo mejor de nuestras potencialidades y conocimientos para la consolidación y fomento de una vida cada día más útil, saludable y feliz. Es el camino de vida donde se realiza con persistencia cada actividad o servicio de nuestras áreas vitales, poniendo lo mejor de los potenciales de nuestro Ser, conocimiento y recursos en el cumplimiento de la responsabilidad con uno mismo. Para ser cada día más productivo y feliz, cooperando armónicamente con el propósito de la existencia de los Seres y de la creación.

**4to. Servicio amoroso:** Se refiere a la responsabilidad de aplicar lo mejor de las potencialidades, conocimientos y recursos para que los semejantes que servimos consoliden y fomenten una vida útil, saludable y feliz. Es la acción de facilitar las mejores condiciones a través de lo mejor de nuestros conocimientos, recursos, tiempo y afectos para que el Ser servido fomente su bienestar, cooperándole incondicionalmente para que con plena libertad crezca y desarrolle el máximo de sus potencialidades. Por otro lado, se coopera armónicamente aportando lo mejor de nuestros recursos con las Energías Creadoras del Universo, para promocionar el equilibrio y armonía de la madre naturaleza. Se tiene presente que solo puedo aportar a otro lo que realmente poseo, por ello es la simple consecuencia del Principio de Autoamor.

**5to. Gozo existencial.** Significa el óptimo aprovechamiento de todo lo que nos proporciona el Creador, la ciencia y tecnología y nuestros seres amados para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz. Es el camino de vida donde de manera consciente, vivimos cada momento presente de nuestra existencia cumpliendo con eficiencia, amor y humildad con nuestra misión de cada día, para superar de manera persistente los temores y las confusiones de nuestra personalidad o ego; con seguridad gozar plenamente de nuestra existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz en unión con nuestros seres amados y semejantes, en armonía con la naturaleza.

Para la formación de un Ser humano integro, que el adolescente desarrolle el máximo de sus potencialidades o se consolide como un adulto maduro y saludable es prioritario que se haga consciente de su proceso de crecimiento y desarrollo para que utilice de manera holística todo su cerebro para su plena autorrealización y trascendencia.

*Lo que observamos en nuestro entorno sólo es un fiel reflejo de cómo esta la paz y armonía de nuestra trinidad interior.*

### **Las áreas vitales del Ser humano.**

Las áreas vitales corresponden a las circunstancias de la vida donde cada Ser humano siempre de una u otra manera se desenvuelve en el transito terrenal durante el proceso evolutivo de su **Ser**. Como se mencionó en los párrafos anteriores cada circunstancia o situación vivida en cada área vital solo es una grandiosa oportunidad de aprendizaje para el cultivo de la sabiduría, **por ello es muy importante que el adolescente se permita vivir cada momento en atención conciente**. Motivado con paciente persistencia a sacarle el aprendizaje de sabiduría a cada éxito o fracaso. Las áreas vitales están constituidas por dieciocho circunstancias vivenciales que de una u otra manera siempre tenemos que vivir. Estas son nueve existenciales y nueve culturales.

Áreas vitales existenciales.

Las **nueve áreas vitales existenciales** están directamente relacionadas con el propósito del cultivo de la sabiduría y los principios esenciales del **Ser** humano, es donde se consolidan las raíces fundamentales de cada persona y se perpetúa la existencia de la especie humana. La gerencia adecuada de estas áreas se cultivan en el seno del hogar, por medio del ejemplo vivencial que observan de sus padres y otros familiares con los que comparte o recibe formación.

En las áreas vitales existenciales se estructuran las bases para el desarrollo Integral del Ser humano y para el cultivo de la sabiduría, que consiste en el nivel del triunfo sobre sí mismo. Que con paciente persistencia armoniza y mantiene el equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético que lo integran como una totalidad indivisible.

**Es donde el adolescente necesita centrar sus prioridades si realmente desea ser realmente feliz**, formándose con paciente persistencia para lo más inmediato posible experimentar la sabiduría práctica y que en realidad se permita ser cada día más sabio y lo demás viene por añadidura como la cadena al halar el primer eslabón.

Las nueve áreas existenciales son:

- |                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 1. Espiritualidad             | 6. Pareja      |
| 2. Comunicación consigo mismo | 7. Hogar       |
| 3. Ocupación por mi salud     | 8. Creatividad |
| 4. Alimentación               | 9. Descanso    |
| 5. Sexualidad                 |                |

Descripción de las áreas vitales existenciales, con algunos ejemplos de metas presentados por adolescentes.

*La espiritualidad es el resultado del persistente cultivo de la sabiduría para superar la consciencia y consolidar el nivel de sabiduría y amor.*

### **E1. Espiritualidad.**

El área vital espiritual corresponde al proceso de vida donde desarrollamos con persistencia, todo el infinito potencial de amor, seguridad y alegría de vivir que existe en nuestro Ser.

La espiritualidad es el proceso analítico, creativo y evolutivo del cultivo de la sabiduría, para superar y mejorar continuamente el nivel de conciencia por medio de la persistente aplicación de la sabiduría práctica. Es un proceso evolutivo de búsqueda interior de la verdadera esencia de la Energía Creadora del Universo que reside en nuestro interior, para con eficiencia, sabiduría y humildad satisfacer adecuadamente las necesidades espirituales y trascender las limitaciones de nuestro ego.

Corresponde al proceso del conocimiento real y objetivo de la verdad que existe en nosotros como templo del Creador para llenar el vacío de la verdadera naturaleza de Ser humano en un proceso evolutivo existencial, donde nos hacemos consciente que somos uno con el universo y somos una manifestación más de la Energía Creadora del Universo.

**La consolidación del nivel de conciencia de sabiduría y amor es el propósito existencial de donde se origina los ideales que dan origen a los pensamientos creativos.** Es fundamental superar la errónea creencia de separación del Creador y en encontrarnos con el espíritu del Creador que reside en nosotros.

Para comprender nuestra realidad como una manifestación del Creador estudiemos la siguiente analogía. Imagínese que “uno de los miles de millones de células sanguíneas (Glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas) que nadan libremente en su torrente sanguíneo creyera que esta separado de usted o que no es parte de su organismo” verdad que parécese absurda esta creencia.

Pues bien así como cualquier célula que forme parte de nuestro cuerpo esta unida a nosotros, somos un microsistema del universo, somos parte de esa Energía Creadora que sostiene el universo, por lo tanto formamos parte del Creador. Como un glóbulo rojo que circule en nuestro 5 litros de sangre, (poseemos un promedio de 5.000.000 a 10.000.000 glóbulos rojos por mililitro de sangre, para conformar un promedio de 5.000.000.000 a 10.000.000.000) el cual esta integrado a nosotros, cada Ser humano esta integrado al Creador y es una humilde manifestación de la Energía creadora del universo.

Ejemplos o sugerencias de metas espirituales.

1. A partir de hoy me comunicaré más con el Creador en cada circunstancia o momento de mi vida para elevar mi conciencia y consolidar mi nivel de sabiduría, a más tardar en 5 años.
2. Como poco a poco he comprendido mis confusiones que me bajan el autoestima la próxima semana con responsabilidad asistiré a la consulta psicológica para superar mis limitaciones y ser feliz.
3. En mi colegio integrare con los interesados un club o equipo de líderes transformadores para ayudarnos mutuamente a cultivar nuestra sabiduría, el mismo será consolidado a más tardar en 6 meses.

*En esencia cada Ser humano es una potencialidad de sabiduría y amor.*  
Espiritualidad es consciencia, consciencia y más consciencia.

## **E2. Auto comunicación.**

La Auto comunicación es el proceso que empleamos para comunicarnos con nosotros mismos, tiene tres niveles:

1. La percibida por nuestros receptores internos, provocadas por la contracción y la movilización músculo esquelética, se perciben los movimientos de flexión, extensión, rotación, lateralización y circunflejo, además del equilibrio estático y dinámico.
2. La percepción de las sensaciones provocadas por los estímulos de los sistemas autónomos internos y por las emociones y sentimientos.
3. La conciencia de la esencia de nuestro Ser o ser consciente de nuestra naturaleza como Ser humano, en sus dimensiones orgánica, psicológica, social, espiritual y energética.

La auto comunicación nos permite conocernos de manera imparcial para superar nuestras limitaciones mediante una persistente retroalimentación conciente de los pensamientos, sentimientos y acciones en cada momento presente de nuestra existencia; para consolidar, con persistencia una vida útil, saludable y feliz. Este es el verdadero propósito de la auto comunicación ya que nos conduce a la madurez psicológica.

Un ser humano realmente maduro desde el punto de vista psicológico es el que con responsabilidad y persistencia, se educa a sí mismo y puede superar las tentaciones o ilusiones de la vida que interfieren con su bienestar o nivel de felicidad, salud global y productividad. En otras palabras aprende a superar sus instintos, sus temores y deseos egoístas, además de trascender las tentaciones humanas para manifestarse con sabiduría.

Humildad, humildad y más humildad es lo que realmente se necesita para comunicarse con honestidad consigo mismo. Esto nos permite ser responsables en el cultivo de la seguridad y confianza para superarnos a nosotros mismos. Alguien que se ame solo esta adelante de sí mismo, superando sus propias limitaciones.

Sugerencias de metas de auto comunicación.

1. A partir de hoy practicare con persistencia la atención conciente de mis pensamientos, sentimientos y acciones para a más tardar en seis meses vivir cada momento más feliz.
2. Empezaré desde hoy a trabajar el rencor, ira y vanidad para disminuir la rabia para a más tardar en un año sentirme mejor con mi entorno.
3. A partir de hoy acepto con humildad mis defectos, con paciencia y siendo cada día más honesta con migo misma e ir superándome, convirtiendo mis defectos en victorias.
4. Viviré cada momento presente en atención conciente para ir disipando poco apoco las inseguridades y los pensamientos negativos, así a más tardar en dos años ser plenamente feliz.
5. A más tardar en tres meses leeré y repasaré tres veces la guía y hoy practicare un mínimo de 5 minutos de meditación holística, asistiré a talleres de meditación, para aprender a ser más ecuánime en mi vida.
6. A más tardar en tres semanas terminaré la guía que me ayuda a mejorar como persona y a tener un mejor nivel de autoamor, poniendo en practica persistente todos los ejercicios.

*Cuando con humildad me comprendo y acepto  
Con seguridad cultivo mi sabiduría y felicidad.*

### **E3. Ocupación por mí salud.**

En el transitar en la ocupación por su salud la persona se cultiva para, con sabiduría, apropiarse y aplicar el conocimiento que le permita consolidar y fomentar cada día un nivel mayor de salud y bienestar. Con una persistente madurez psicológica se educa a sí mismo para crear pensamientos, sentimientos y acciones que le faciliten mayor salud holística, liberándose de las confusiones o temores depositados en la ilusión de su mente.

Está consciente que cuando uno realmente quiere lograr algo persiste para hacerlo realidad. Tiene presente la frase de Napoleón Hill “Lo que la mente es capaz de concebir y crear, lo puede lograr”. Cuando se habla de salud sé esta refiriendo de manera interdependiente y complementaria a la salud espiritual, psicológica, orgánica, social y energética. Satisfaciendo o consolidando el perfil del ser humano sano en cada uno de sus componentes, de una manera equilibrada y armónica.

Se entiende como salud holística al “estado armónico en equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano en un contexto determinado lleno de historicidad, no así la ausencia de afecciones o enfermedad”

El trípode o la columna vertebral de la ocupación de la salud se sustenta en:

- 1ro. El cultivo de la sabiduría que permite el manejo adecuado y persistente del psiquismo o mantener la congruencia de nuestros sentimientos, pensamientos y acciones. Lo cual nos libera del estrés y la ansiedad.
- 2do. El alimento que damos a nuestro espíritu, mente y cuerpo.
- 3ro. La actividad física o el ejercicio físico para el fomento de la salud.

Tu salud es como una planta que tienes en tus manos, esta a tu cuidado; solo tú puedes cultivarla y facilitarle producir el máximo de tu bienestar humano. El principio de la Salud Holística dice: **Cuando el espíritu esta reprimido o bloqueado, porque la mente no se ha liberado de los recuerdos traumáticos del pasado generadores de prejuicios, baja autoestima o culpas, es el cuerpo quien lo llora, pidiendo a gritos ayuda, por medio del síntoma, la conducta y la enfermedad.**

### **La salud es economía y desarrollo.**

Los resultados de los trabajos de investigaciones científicas en los últimos veinticinco (25) años, han demostrado que más del noventa por ciento (90%) de la incidencia de enfermedades infecciosas y crónico degenerativas y mentales, **se pueden evitar solo con mejorar las inadecuadas condiciones de vida y del ambiente, además de nuestros hábitos del estilo de vida.** También se ha demostrado que la más **efectiva y eficiente inversión para el desarrollo**, es la que se hace para fomentar la salud y prevenir enfermedades. Porque la capacidad económica del ser humano, su familia y la comunidad depende directamente del estado de salud y educación de sus componentes.

### **¿La salud es la base fundamental para la economía y desarrollo del ser humano?**

Si Amigo, para que internalices este principio, te pido que con el debido respeto y disculpas que te mereces, recuerda y reflexiona un poco sobre los momentos cuando tú o alguno de tus seres amados (hijos, pareja, padres, hermanos) han estado enfermos o han muerto por una enfermedad como: Diarreas, fuertes virosis, neumonías, infartos, trombosis, artritis, cáncer, o intervención quirúrgica, accidentes, neurosis. Con honestidad y ecuanimidad contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuánto dinero gastaste o gastaron para restituir la salud?
2. ¿Cuánto dinero gastó el patrón o la institución que lo atendió?
3. ¿Cuánto dinero o bienes se dejo de producir para el hogar?
4. ¿Cuánto tiempo útil u horas productivas se perdieron?
5. ¿Cuánto perdió o gastó la empresa para restituir la salud?
6. ¿Cuánto se dejo de producir o gastó para la rehabilitación?
7. ¿Cuánto sufrimiento, molestias, dolor, angustias padecieron tu y tus seres amados?

8. ¿Quiénes más sufrieron o fueron afectados por esas enfermedades?

**Si no hubiera enfermado.**

1. ¿ Cuánto dinero o recursos económicos se hubiera producido o ahorrado?
2. ¿ Cuantos recursos gastados los habrías utilizado para educación, alimentación o para adquirir otros bienes?
3. ¿ Cuánto hubiera aumentado tu poder adquisitivo?
4. ¿ Cuánto dolor, sufrimiento y angustia se hubieran evitado?
5. ¿ Cuánto hubiera aumentado la productividad o capacidad económica y bienestar de tu hogar?

*La más eficiente y productiva inversión es la que hacemos por nuestra salud*

Si analizas en forma objetiva los conceptos anteriores y respondiste con honestidad las preguntas planteadas, **comprenderás** claramente las razones por la que es una necesidad eminente el que seamos eficientes autogestionarios de nuestra salud, **pues la Salud es la base fundamental para el desarrollo integral del Ser humano.** Siendo el peor error esperar sentirse ¿enfermo? Para comenzar a preocuparnos por la salud.

Ejemplos de metas sobre ocupación de mi salud.

1. A partir de hoy buscaré asesoría y realizaré los cambios de mi estilo de vida necesarios para sanar estos barros que perturban mi cara a más tardar en 6 meses.
2. Buscaré asesoría con un médico holístico para fomentar mi salud integral y liberarme del asma que padezco a más tardar en 1 año.
3. Partir de hoy, definitivamente dejaré el hábito de consumo de cigarrillo.
4. A partir de hoy reduciré el consumo de cigarrillos y asistiré a charlas que me ayuden, para a más tardar en 5 meses dejar definitivamente este vicio.

*Somos lo que comemos y comemos o realizamos ejercicios físico según nuestro nivel de autoamor.*

**E4. Alimentación.**

Cuando Hipócrates pronunció la sabia frase: “Que tu alimento sea tu Medicina, que tu medicina sea tu alimento” No se estaba refiriendo a algo tan restringido y reducido como la simple comida para el cuerpo orgánico; realmente se refería a las fuentes naturales para la alimentación holística de cada uno de los componentes de los seres humanos (espiritual, psíquico, orgánico, social y energético).

Estas fuentes de alimento son: 1) Aire y agua limpios y puros, 2) Luz solar y cósmica como principales fuentes de energía, 3) Uso adecuado y armónico de la tierra y la naturaleza, 4) Comunicación con servicio amoroso, fomentadora de paz y armonía, 5) Conocimientos cultivadores de sabiduría, 6) Pensamientos, sentimientos y acciones creativos generadores de paz y armonía, 7) Fe y devoción por el Ser Supremo al que se sirve con amorosa humildad y hacia donde se evoluciona para integrarse a Él, 8) Adecuada actividad física, descanso y recreación, 9) Cooperación armónica



con las leyes de la naturaleza y 10) Nutrientes orgánicos naturales y saludables libres de contaminación o tóxicos; que provean vitaminas, carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, oligoelementos, enzimas y liquido, fomentadores de vitalidad y bienestar.

Ejemplo de algunas metas sobre alimentación:

1. Estaré pendiente de mis reacciones, para a más tardar en tres meses superar el consumo de caramelos y chocolates cuando estoy nerviosa.
2. Estaré pendiente de no dejarme llevar por el impulso nervioso y dejar el consumo de chocolates y comidas chatarras y a más tardar en tres meses comer alimentos que fomenten mi salud.
3. Desde la semana que viene buscaré información y asesoría para con seguridad alimentarme saludablemente, así conseguir mi peso ideal.
4. Superaré mi tendencia a pensar negativamente, para a más tardar tres meses pensar con creatividad o aportando soluciones.
5. A partir de la próxima semana buscaré asesoría médica para eliminar los dolores menstruales y a más tardar en 3 meses normalizar mi ciclo menstrual.

*El manantial de mi vida sexual, brota del nivel de amor que tenga por mí mismo.*

## E5. Sexualidad.

El campo del cultivo de la sexualidad corresponde a la sabia aplicación del conocimiento de sí mismo y del entorno para fomentar el bienestar sexual. La sexualidad tiene tres connotaciones:

- 1ra. Se refiere a la aceptación y amor por sí mismo.
- 2da. La relación y aceptación de la pareja.
- 3ra. La aceptación y comunicación que realizamos con la sociedad.

Así como el sistema solar como parte del universo está reflejado en el átomo, en nosotros existe un reflejo del universo; lo que ocurre en nuestro entorno o en nuestro alrededor y lo que vemos del mundo, solo es un reflejo de la paz y armonía que existe en nuestro interior o de nuestro sistema de creencias.

El disfrute de la sexualidad es solo un reflejo del nivel de paz o armonía que tenemos con nosotros mismos. **Solo puedo compartir aquello que realmente poseo, como, solo puedo compartir amor si realmente me amo a mí mismo**, pero el amor es como el embarazo, se ama plenamente o no se ama y solo es un querer. ¿Usted realmente se ama?. Con humildad lea a continuación para que tome conciencia de su verdadera realidad.

El comprometerse en consolidar lo mejor de la vida es un acto de amor. Se le presenta la diferencia entre amar y querer para que comprenda que esta haciendo con **su vida y se comprometa en amarse a sí misma (o)**. Recuerde que **el amor es como el embarazo, se ama plenamente o no se ama** y que solo puedo compartir con otro aquello que realmente poseo y **lo que ocurre con mi entorno solo es un reflejo del nivel de paz y armonía que existe con migo misma (o)**. La más evasiva conquista es la de sí mismo, porque lo que más nos cuesta es ser honestos con nosotros mismos y tener la humildad para aceptar nuestras limitaciones como virtudes.

*El más importante y primer triunfo para superar mis limitaciones es el permitirme ser honesto con migo mismo, después de esta gran victoria cualquier triunfo se hace simple y sencillo*

**CUADRO 3  
DIFERENCIAS ENTRE AMAR Y QUERER.**

AMAR	QUERER
1. Quien ama cuida, protege y facilita las mejores condiciones para que el ser amado sea saludable, útil y feliz sin pedir nada a cambio.	Quien quiere, siempre que da algo al ser querido, espera que le sea correspondido o devuelto con algo a cambio, bien sea con afecto, atención o beneficios materiales.
2. Quien ama comprende y acepta, al ser tal como es, sin pretender amoldarlo a sus ideales, también le coopera para que crezca y desarrolle el máximo de sus potenciales.	Quien quiere, desea que el ser o "el objeto" cambie y se amolde a sus "ideales" o caprichos, para que le provea beneficios, aun a costa del sacrificio del bienestar y de sus ideales.
3. Quien ama libera y no le impone compromisos al ser amado, porque esta desapegado a él y solo le interesa el bienestar común.	Quien quiere, considera su propiedad al ser querido y se aferra a su presencia o costumbre, aunque les genere sufrimiento.

**¿Con honestidad me amo?** \_\_\_\_\_

***Quando yo realmente no me amo,  
mendigo para que otro me llenen mí vació interior***

**¿Cómo solucionar o superar mis confusiones o limitaciones para Ser cada día más feliz?**

---



---



---

Ejemplos de algunas metas sexuales:

1. Ahora que estoy consciente de cuánto me amo, aplicaré las herramientas de adolescentes triunfadores y buscaré asesoría con un experto para amarme plenamente, practicando la atención conciente para con persistencia consolidarlo a más tardar a mis 18 años.
2. Obtendré información para el pleno disfrute de mi sexualidad a partir de mis 25 años, cuando conforme mi hogar.
3. Consultaré a un psicoterapeuta para comprender y superar el rechazo de mi cuerpo, comprenderme y perdonarme, a más tardar en 6 meses.

4. Ahora que estoy consciente de mi conflicto existencial que me ha hecho desear morir, realizare las sicoterapias necesarias para elevar mi conciencia y máximo un año sentirme en paz y armonía con migo misma.
5. Obtendré información para mejorar mi educación sexual y tener una visión más clara de cómo tener un buen disfrute sexual, sin afectar negativamente mi autoestima
6. La próxima semana me comunicaré con un experto que me ayude a eliminar mis confusiones, inseguridades e inmadurez en cuanto al sexo, para sentirme segura conmigo mismo y con migo mismo y mi pareja.
7. A partir de hoy me comunicare abiertamente con mi novio para mantener de manera responsable relaciones que con seguridad nos genere felicidad.

*El Ser humano que se ama a sí mismo,  
es el único que está en capacidad de amar a su pareja e hijos.*

### **E6. Pareja.**

La pareja es el conjunto que se conforma cuando dos personas, animales, vegetales u objetos en relación recíproca. En el campo de la salud holística se refiere a:

1. La que reside en nuestro cuerpo para conformar la trinidad del Ser humano: la pareja entre el Ser o espíritu y el ego o la mente condicionada.
2. La pareja de compañeros de vida que se unen como esposos, amantes y novios, para compartir armónicamente cada una de las 18 áreas vitales o nuestro potenciales, recursos y vitalidad.
3. La pareja de madre e hijo, hermanos, compañeros de: amigos, estudios, trabajo o potencial.

La visión holística de la pareja entre los seres humanos corresponde a dos personas que se interrelacionan o cooperan sus potencialidades de manera simbiótica con lo mejor de sí, para servirse amorosamente. Hay que tener presente que cuando uno se ama realmente a sí mismo se sirve con amor o aplica lo mejor de sus potencialidades para consolidar una vida útil, saludable y feliz. De esta manera esta en capacidad de servirle amorosamente a su pareja, porque solo se puede compartir aquello que realmente se posee.

¿Qué te motiva a mantener tu relación de pareja?

**(Encierre la letra de la respuesta en un círculo)**

- a) Por querer    b) Por sexo    c) Por amor    d) Por costumbre    e) Por adicción    f) Por lastima

*Cuando uno esta ilusionado o quiere llenar su vacío afectivo con su pareja,  
generalmente esta amnésico, no comprende las realidades que tiene frente a sí  
y prefiere sufrir que perder la fuente de su seguridad.*

**Solo se ama a quien no se necesita.**

En una adecuada relación de pareja sólo se aman quienes no se necesitan. Imagínate en tu relación, que tu pareja o novio mirándote a los ojos de la manera mas dulce y amorosa te diga por tu nombre: ¡María realmente **te amo porque no te necesito**, te amo porque si tu no me atendieras otras persona lo podría hacer en tu lugar, porque si tu no me acariciaras otra persona lo haría, te amo porque si tu fallecieras hoy mismo, te enterramos y yo continuaría mi vida sin ti, realmente te amo porque realmente no me haces falta y he decidido compartir contigo lo mejor de mi afecto, bienestar y amor contigo, es por ello que con honestidad **TE AMO!**

**En la verdadera relación de amor existe comprensión y libertad**, están juntos dos seres, porque decidieron compartir sin apegos lo mejor de sus vidas, sin esperar nada a cambio el uno del otro y con plena madures están dispuesto a dejarse libre cuando lo consideren necesario porque sólo les interesa el bienestar y paz común. Cuando existe dependencia o necesidades del otro es un indicativo de que existe alguien a quien se quiere para que le llene una carencia interna de amor. Esta relación viciosa genera adicción.

Se sugiere que como parte del aprendizaje evolutivo o entrenamiento, **para la adecuada relación de pareja el hombre y la mujer tengan un promedio de 5 novias o novios antes de decidir casarse**. Si realiza este entrenamiento de manera consciente, respetándose a sí mismo. Esta experiencia le ayudará a comprender como comunicarse mejor con la pareja y fomenta la madurez psicológica, recuerde que generalmente nuestra pareja es una imagen en espejo de la armonía y el nivel de consciencia que tenemos.

### ¿Por qué los seres humanos dejamos de amarnos?

Prácticamente todos los seres humanos al nacer se aman plenamente a sí mismo y **tienen todas las potencialidades de cultivar en el jardín de su vida un infinito nivel de sabiduría y amor** y al lograrlo, lo puede esparcir y compartir con sus semejantes. Lamentablemente con nuestra confusión mental creemos ser víctimas de otras víctimas, porque fuimos criados por padres que aunque nos aportaron con la mejor intención posible lo máximo que pudieron su afecto, alimento, orientación, recursos, conocimiento, realmente no nos enseñaron a amarnos, debido a que ellos tampoco sabían amarse a sí mismo.

Sin embargo **nuestra misión de hijo es la de superar las confusiones o deficiencias y trascender el nivel de bienestar que nuestros padres consolidaron**. Los errores cometidos por nuestros padres solo son lecciones de vida que nosotros tenemos el derecho y deber de superar.

### Ejemplos de metas sobre pareja.

1. Cuando tenga 26 años y sea médico me casaré con un hombre blanco, que sea profesional universitario, no consuma cigarrillos, alcohol o drogas, que respete a sí mismo, sea compresivo y se relaciones con los semejantes de manera amorosa.
2. En vista a que tengo 1 año de con mi novio (a) y me he dado cuenta que en realidad no existe un verdadero amor, a más tardar en 3 semanas nos separaremos definitivamente.
3. Como tiendo a discutir, ser poco comprensiva y perfeccionista con mi novio, buscaré asesoría para superar mis confusiones y a más tardar en seis meses superar esta amargura y consolidar una relación comprensiva y feliz.

4. Como tiendo a pelear mucho y creo que no me comprenden y que me rechazan, buscaré asesoría en el Creador y un experto para a más tardar en 6 meses superar esta amargura con la que vivo.
5. Como en el fondo me siento sola y vacía tiendo a buscar compañía de mis amigos, revisaré mi sistema de creencias para permitirme vivir con alegría y felicidad.
6. En vista a que comprendo que realmente amo a mi novio (a), pero me engaña y observo que me maltrata y no me ayuda a crecer mutuamente para mejorar cada día como Ser humano, a más tardar en tres días nos separaremos.
7. Cuando tenga 25 años y sea abogado me casaré con mi pareja actual y al año comenzaré a tener dos hijos.
8. Persistiré con humildad para ser honesto con migo mismo, comprenderme y consolidar mi potencial de amor y sabiduría a más tardar cuando tenga 27 años.
9. Porque comprendo que con mis actos me estoy desgraciando mi vida, buscaré asesoría para amarme y dejar de ser adicto a más tardar en 6 meses.

*El amor es la fuente fundamental para la libertad.  
El amor hace posible lo que creemos imposible.*

## **E7. Hogar.**

Corresponde a la morada o domicilio donde habita un Ser humano. Nuestro principal hogar es el cuerpo donde mora nuestro espíritu y la mente. Analógicamente se puede comparar al Ser humano como un hogar, lo humano u orgánico corresponde a la infraestructura material del hogar o a la vivienda y el **Ser** corresponde a las personas que habitan y le dan sentido de existencia al hogar.

El hogar también puede ser visto como la integración del conjunto conformado por la vivienda y los miembros de una familia que viven bajo un mismo techo y comparten áreas vitales comunes.

En el universo el planeta tierra es nuestro gran hogar. Si se quiere conocer el nivel de armonía o amor que usted como adolescente tiene en su interior, observe como esta organizada su habitación, como cuida su entorno y si su vestido o prendas son formas de llamar la atención o para verse mejor. Humildad, humildad y más humildad es lo que realmente nos falta para ser honestos con nosotros mismos.

Recordemos que el hogar es la primera y más importante escuela para la educación integral del Ser humano y que nuestros hijos aprenden más por medio del ejemplo vivencial que observan y un buen ejemplo vivencial educa o forma más que mil figuras y un millón de sermones.

### **Ejemplos de metas sobre el hogar.**

1. Me formaré integralmente para ser una abogada exitosa y en un promedio de 9 años consolidar un hogar integrado con mi esposo y 2 hijos, donde reine el amor, la armonía y la felicidad.

2. A partir de hoy mejoraré para tener una mejor comunicación con mis padres y hermanos y a más tardar en tres meses estar en armonía con todo mi entorno familiar.
3. A más tardar en dos meses conseguiré trabajar para cooperar en los gastos de mi hogar y ayudar a mis padres con mis gastos personales.
4. Ya que soy madre soltera a mis 16 años y curso noveno grado, me dedicaré a mis estudio y la formación integral de mi hija para ser una licenciada en educación preescolar, para luego con seguridad conformar una relación de pareja generadora de felicidad.
5. Ya que soy madre a mis 19 años de edad, seguiré mis estudios en la universidad para a más tardar en cuatro años graduarme como abogada, para aportarle una buena educación integral a mi hija y conformar un hogar lleno de armonía y felicidad.
6. En conjunto con mi novio leeré libros de autoayuda para el éxito y sobre como conformar un hogar feliz para con amor casarnos en 1 año y luego capacitarnos como padres.

*Familia que ora junta, siempre esta unida.  
Pareja que comparte junta su lectura, eternamente esta unida.*

### **E8. Creatividad:**

El verdadero significado de creatividad es ser creativo o producir algo de la nada, este don sólo lo posee el Creador, que de la nada genero y mantiene al universo. Los Seres humanos solo somos como humildes fibras de los hilos de esa gran red que llamamos universo, sólo somos una partícula de la creación.

Como Seres humanos lo único que hacemos es modificar las sustancias, elementos y energías que existen para hacer nacer o traer a la vida nuestra descendencia; Hacer realidad a partir de nuestras ideas los objetos que inventamos y disfrutamos gracias a los adelantos de la ciencia y tecnología. También tenemos la capacidad de hacer realidad nuestras creencias y sueños.

En la historia de la humanidad el Ser humano ha introducido nuevos instrumentos, objetos e ideas con el propósito fundamental de generar mayor bienestar o solucionar problemas que dificultaban el logro de un objetivo. En la formación integral del adolescente, la ciencia, la filosofía, el arte, la tecnología y la espiritualidad lo que busca es la sabia aplicación y generación de conocimiento y de manera persistente, identificar oportunidades para la invención y la generación de conocimientos, para con eficiencia alcanzar mejores logros y mayores satisfacciones con el mínimo esfuerzo y tiempo posible. En otras palabras **proporcionar cada día mejores condiciones para el fomento del bienestar humano o la felicidad.**

Cada día se generan nuevos conocimientos o instrumentos que, como todo en la naturaleza son neutros e imparciales; es el Ser humano quien de acuerdo a su intencionalidad le da la utilidad para generar bienestar, salud y contribuir con la creación o para destruir y generar sufrimiento. **Poseemos toda la potencialidad creativa y el libre albedrío para contribuir con las tendencias creativas o destructivas de nuestro proceso evolutivo.**

La visualización o imaginación creativa es uno de los más grandes poderes para la evolución de la humanidad, los grandes genios del mundo la aplicaron para transformar la humanidad y es lo más

resaltante de los niños menores de 5 años. Como sostiene Luzardo Lesbia, en su libro **“El arte de enseñar con CLASe, Tiempo para Guille”** (SIAP. 2003) la manera inconsciente como en la actualidad se aplica el proceso educativo, busca destruir esta herramienta tan poderosa, por medio de una pedagogía castradora de la mente creativa, que nos condiciona para ser intensamente críticos, dogmáticos y analíticos.

La creatividad al igual que el potencial de sabiduría y amor nunca se pierden solo quedan sumergidos en una gruesa coraza de hábitos improductivos y condicionamientos que bloquean nuestro proceso evolutivo y reprimen nuestro Ser creativo pleno de amor y sabiduría. Un adolescente que crece y se desarrolla en armonía esta claro de sus talentos y persiste para desarrollar todo su potencial creativo.

Luzardo (2003) sostiene que “El niño es un modelo de creatividad; desafortunadamente, el desgaste de la creatividad natural se inicia en el segundo o tercer año de la Educación Básica, cuando los niños se ven obligados a sustituir inventiva por lógica y razón; el arco iris por el color blanco y negro y las letras altas y bajas por la de molde”. Por lo observado en nuestra investigación de los niños superdotados, lamentablemente se plantea la hipótesis por someter a prueba: **la creatividad se comienza a bloquear por los maestros que tienen la función de padres y educadores desde el primer año de vida y se busca castrar en las guardería y preescolares.** ¿Cómo superar con sabiduría esta destructiva realidad?

Estimular el talento creativo y el cultivo de la sabiduría es la verdadera misión de los adolescentes en del nuevo milenio, para así superar sus limitaciones y trascender como autentico adulto responsable pleno de felicidad.

#### **Algunos ejemplos de metas sobre creatividad.**

1. A más tardar en 6 meses realizar el taller vivencial de creatividad para el éxito y establecer el habito de por lo mínimo durante 10 minutos diarios practicar la visualización creativa o el diseño creativo.
2. A más tardar en 6 meses realizaré el taller de creatividad para el éxito en mis estudio de diseño grafico.
3. Coordinaré en mi colegio un equipo para a más tardar en un mes realizar el curso de superaprendizaje para aumentar mi destreza, para en un año ser facilitador de técnicas para el aprendizaje juvenil exitoso.
4. En conjunto con tres amigos recopilaré la experiencia de mis compañeros adolescente y escribiré un libro para estimular la creatividad para el crecimiento y desarrollo de Seres humanos triunfadores, Será publicado a más tardar en 3 años.
5. Desde hoy estaré en plena atención conciente para asociar imaginariamente toda la información valiosa y así utilizar la productivamente en mis estudios, captando lo mejor y mejorar mis notas para a más tardar en nueve meses aumentar mis calificaciones y graduarme con honores, por mi persistente inversión en mejorar mi vida.
6. Como trabajo de grado de bachiller, presentare los resultados de investigación donde someta a prueba este “Manual de Autoayuda, Adolescentes Triunfadores”, para mejorar sus principios, estrategia y publicarlo a más tardar en dos años.

*Un Ser humano realmente maduro es persistente en su responsabilidad*

*de fomentar el bienestar humano, porque esta conciente que su única misión existencial es ser auténticamente Ser feliz.*

### **E9. Tiempo libre.**

El descanso es el acto de recuperar las fuerzas o vitalidad orgánica con la practica del silencio, la quietud, el reposo o el sueño. También se refiere a la recuperación de la energía psicológica por medio del reposo mental que se logra cuando se vive el momento presente o esta en el camino de la meditación psicoespiritual.

El sueño reparador en conjunto con la relajación y la meditación son las tres herramientas que realmente nos facilitan el descanso. Se cumple cuando uno realmente descansa y al despertar se levanta sintiéndose lleno de vitalidad y creatividad. La respiración diafragmática y la atención conciente contribuyen a mantener las fuerzas o vitalidad orgánica y la ecuanimidad mental para estar en capacidad de aprovechar todas las grandiosas oportunidades que nos a porta el Creador por medio de la Naturaleza, los adelantos de la ciencia y tecnología y los seres que nos aman para que gocemos de la existencia, disfrutemos del bienestar y seamos cada día más felices.

Como sostiene Deepak Chopra en el libro “**Las siete leyes espirituales del éxito**” (Norma 1996): Una manera de tener acceso a la creatividad inherente en la potencialidad pura es por medio de la práctica diaria del silencio, de la meditación y del hábito de no juzgar, esto en conjunto con el contacto de la naturaleza facilita la creatividad infinita, libertad y felicidad. Practicar el silencio es cumplir el compromiso con la vida de solo Ser, en silencio con uno mismo. Significa renunciar periódicamente a actividades como: hablar, ver televisión, escuchar radio o leer.

Practicar el silencio conjuntamente con la quietud de la mente todos los día, podría ser como mínimo una hora al día y de vez, en cuando hasta todo un día o hasta una semana. Aunque lo ideal es meditar por lo menos media hora por la mañana y media hora por la noche. De esta manera aunque al principio se puede hacer conciente de la turbulencia mental con que nos preocupamos en la vida, cuando se calla el diálogo interior, empezamos a experimental el verdadero reposo físico y mental, que cuando se complementa con la atención conciente, sin juicio ni valor, nos conecta con la Conciencia universal de la potencialidad pura y la creatividad infinita, porque estamos en contacto con nuestro Ser, que se manifiesta por medio de la función cerebral holístico-creativo-trascendente.

Al estar en contacto con la esencia de nuestro Ser, somos libres, inmune a la critica, superamos cualquier desafío, no sentimos ni inferior ni superior a nadie, estamos llenos de magia y encanto, porque se manifiesta nuestro amor y sabiduría interior. La creatividad es la mejor inversión del tiempo libre.

Como menciona Manuel Cenca en el libro “**Educación para el ocio, Actividades escolares**” ((Cincel 1987). El tiempo libre le permite al Ser humano la realización de su ocio y la realización de sí mismo. Pero, desgraciadamente, eso no siempre es así. Paralelamente a la aparición del tiempo libre, la sociedad de consumo ha organizado su propia industria para sacarle beneficio comercial al tiempo libre, manipulando por los medios de comunicación a la humanidad para que “no se pueda pensar” y se valore al tiempo libre como un espacio inútil que hay que “matar a toda costa”, aunque en ese entretenimiento se destruya nuestra vida.

Por ello es importante mentalizar a los niños en la justa valoración de ese tiempo libre, para el tiempo libre sea un tiempo de diversión creativa, donde se realice los objetivos particulares de



perfeccionamiento como Ser humano y vivir hermosos momento de encuentros generadores de felicidad. Donde se utilice el tiempo de ocio para el recreo confortante que nos permite el disfrute absoluto con las pequeñas cosas como: una rosa que se abre, un niño que juega o se ríe o duerme placidamente, abrazar a un ser amado, retozar con un semejante, una armoniosa melodía, un amanecer, jugar bajo la lluvia, un contacto con la naturaleza o momento de silencio e integración con nuestro Ser.

Cuando se revisa el tiempo de descanso por medio del sueño y la actitud que realizan los adolescentes que están construyendo su fracaso y triunfo se observa las siguientes diferencias:

**CUADRO 4**

Condicionando el fracaso	Condicionando el triunfo
1. Se quedan en la cama o procuran dormir hasta el medio día, perdiendo muchas oportunidades en la cama y al levantarse sienten aburridos o con mucha pereza física y mental que le roba la vida.	1. Se levantan antes de las 6 de la mañana para meditar, realizar ejercicios, planificar, cultivarse; con lo que aprovechan la mañana, que es la etapa de crecimiento de las energías creadoras y de mayor rendimiento durante todo el día.
2. Durante su tiempo libre hace todo lo posible para perderlo de manera improductiva, matando el tiempo por medio del, consumo alcohol o cualquier otra droga, conversar de la moda, ver televisión o novelas donde predomina la violencia, pornografía e intriga o viendo deporte, escuchar música rock o ballenatos, molestando a las personas en de la familia o de la comunidad.	2. Su tiempo libre lo invierte de manera creativa compartiendo momentos de calidad con sus amigos mediante dialogo constructivo, practicando algún deporte o arte, cultivando su mente con libros de autoayuda o de crecimiento personal y profesional, documentales o programas educativos, escribiendo, meditando o buscando soluciones creativas a su vida. También disfrutas del valor de las pequeñas cosas.
3. Generalmente se acuestan después de la media noche, luego que ha estado matando el tiempo o vagando por las calles.	3. Generalmente se acuestan antes de la media noche, luego de disfrutar de una velada constructiva o recreándose en su hogar o con otros amigos.
4. No saben que hacer con el tiempo libre, tienden a aburrirse fácilmente, prestándole atención a las imposibilidades y errores que tienden a repetir o a abandonar en el intento.	4. Tienen muy poco tiempo libre que aprovechan, prestando atención a la consolidación de sus sueños, aprenden de los fracasos para con responsabilidad identificar y superar sus limitaciones.
5. No están dispuestos a invertir, les falta motivación por algún sueño, culpan a los demás de sus fracasos y se irritan, se aíslan o son muy poco tolerantes ante quienes quieren ayudarlo.	5. Están dispuestos a persistir hasta consolidar y superar sus sueños, agradecen y aprovechan cualquier recurso que los entusiasmen a mejorar sus formación integral y de ser necesario solicitan ayuda.
6. Descansa antes de haber terminado y tienden a dejar las cosas importante para el último momento y evadir sus responsabilidades.	6. Terminan lo que comienzan antes de descansar, haciendo con prioridad las cosas importantes y son persistente y responsable en la vida.

Cuando un Ser humano tiene una baja autoimagen de si mismo y no se ama, de manera reactiva o sin darse cuenta, hace todo lo posible para confirmar su baja autoestima y consolidando su fracaso o buscando conductas destructivas. Esta es una comportamiento inconsciente que realiza evadiendo su

proceso de aprendizaje evolutivo y sin querer busca arrastra a sus semejantes, con su cadena de sufrimiento.

También este tiempo de ocio, es una actividad libre y gratuita que aporta una satisfacción inmediata, por medio de la ocupación predilecta como: tiempo libre para desarrollar nuestro talento o disfrutar del inmenso abanico de posibilidades al elegir libremente de nuestros hobbies, las actividades artísticas y creativas, las actividades sociales, juegos o mediante el descanso que nos libera de la fatiga y el desgaste tanto físico como mental.

Ejemplo de algunas metas sobre tiempo libre y descanso.

1. Cuando tenga 18 años perteneceré de la selección de Fútbol Venezolana, por ello entrenaré diariamente un promedio mínimo de 2 horas diarias.
2. Como soy joven y quiero ser independiente a más tardar a los 21 años realizaré cursos de peluquería, cosmetología, oficinista, y me dedicaré a mis estudios para mantener un promedio de notas mayor de 15 puntos y poder trabajar y estudiar.
3. Como quiero ser una de las Mis Venezuela, me inscribiré mañana en el curso de modelaje y buenos modales para en un máximo de tres años participar en el Mis Venezuela.
4. Aprenderé técnicas de relajación y meditación para descansar mejor y aprovechar mi creatividad infinita para ser un adulto triunfador y feliz.
5. De hoy en adelante persistiré para culminar todo lo que comience a ser y realizar con tiempo todas las tareas o actividades para mi educación integral.
6. Seré más selectivo con mis compañeros y amigos para compartir con los que realmente quieren ser triunfadores.
7. A partir de hoy reduciré la dormidera y las fiestas, me dedicare a mis estudios para en el próximo lapso subir mi promedio por encima de 15 puntos.

*El tiempo es el único recurso no renovable que deja sentir su inversión a largo plazo, por ello es fundamental invertirlo de manera productiva y persistente*

### **Áreas vitales culturales.**

Las nueve áreas vitales culturales están directamente relacionadas con el condicionamiento de la sociedad de consumo, la protección del ego humano o la máscara que creemos que es nuestra personalidad. Corresponden a las actividades creadas por la sociedad para el mantenimiento del sistema socioeconómico imperante, que si bien en esta sociedad moderna se han hecho y son necesarias para la vida, solo son instrumentos o vehículos para el disfrute del bienestar humano o la felicidad.

Cuando confundimos y sustituimos los medios o instrumentos por las metas o ideales, contribuimos a sabotearnos en nuestro proceso evolutivo y sin darnos cuenta perdemos **nuestra misión de vida, ser útil, saludable y feliz.**

Las nueve áreas vitales culturales son:

1. Estudio y capacitación
6. Comunicación con los semejantes

- |             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 2. Trabajo  | 7. Nivel socioeconómico  |
| 3. Vivienda | 8. Seguridad personal    |
| 4. Vestido  | 9. Deporte y Recreación. |
| 5. Vehículo |                          |

*Las áreas vitales culturales son complementos de la áreas vitales existenciales porque contribuyen a fomentar el bienestar humano.*

**Descripción de las áreas vitales culturales.**

**C1. Estudio y capacitación.**

Es el esfuerzo del entendimiento para comprender o conocer alguna cosa, fenómeno o circunstancia que le dé habilidades o competencia para ganarse de manera creativa la vida. Siendo el mejor estudio y capacitación el que tiene que ver con nuestra misión existencial, que es la de comprenderse o conocerse a sí mismo para elevar la conciencia o cultivar la sabiduría y amor. Conocer con objetividad la verdad interior y como arquitecto de su propia existencia crearse a sí mismo, **El verdadero propósito de un adolescente o estudiante es el profundizar en el ecuánime conocimiento de sí mismo o de su naturaleza como Ser humano.**

Los ambientes donde regularmente interactúa un adolescente en su crecimiento y desarrollo integral se encuentra en tres contextos básicos, que son:

1. **El hogar**, donde los padres y familiares con quienes conformamos nuestra familia, sin importar la edad o posición familiar que ocupamos, conforman para el adolescente la base fundamental de su formación integral para la consolidación de sus metas en cada una de sus áreas vitales.
2. **El colegio o liceo**, donde los educadores, el personal y los compañeros de escuela de manera reciproca tienen la misión de ser facilitadores para el desarrollo del máximo potencial de los talentos y de la profesión de adolescente en formación.
3. **La interacción con la sociedad**; es la verdadera universidad de la vida, donde se aplica y practica los conocimientos adquiridos en el hogar y en la escuela. La interacción con la sociedad tiene la noble misión de ser el contexto para que el adolescente aplique con persistencia el conocimiento y se perfeccione como Ser humano feliz.

Pero si el adolescente esta conciente de su proceso evolutivo, con persistencia experimentará y someterá a prueba su sistema de creencias y destrezas, dispuestos a mejora continuamente su vida. Él esta claro que el tiempo invertido en el estudio o su formación integral es la base fundamental para con autonomía ser libre y feliz.

Con honestidad conteste con humildad la siguiente pregunta ¿Realmente estoy aprovechando las oportunidades que se me aportan para ser cada día más feliz? \_\_\_\_\_

La mayoría de las veces, sin hacernos conciente y creyendo que estamos haciendo lo correcto nos anclamos al pasado por pereza mental y falta persistencia. Sin darnos cuenta pretendemos repetir los mismos errores que observamos en nuestros progenitores o con terquedad tropezamos una y otra vez contra la misma piedra.

Lo lamentable es que en un periodo evolutivo de grandes cambios, con rigidez mental nos aferramos a nuestra “manera de ser o personalidad” y nos resistimos a mejorar, creyendo que estamos haciendo lo mejor, que tenemos toda la razón y que los errados son los demás. Muchas veces estamos mentalmente bloqueados o tan “ciegos” que no podemos ver la realidad y pretendemos tener la razón a costa de nuestro sufrimiento o desgracia.

El conocimiento es la fuente de la sabiduría, el conocimiento que no se aplica para el fomento del propio bienestar en armonía con los semejante, nos aleja de la sabiduría y la felicidad. El estudio y la capacitación son la base para la superación de nuestras limitaciones y son la generadoras del la grandiosa oportunidad del aprendizaje evolutivo. La oportunidad de estudiar y consolidar una profesión, es lo nos facilitan nuestros padres y la sociedad para vivir con dignidad y superarnos en la vida. Aprender es mejorar o cambiar positivamente, que en este plano terrenal sólo termina cuando fallecemos y se cierra el ataúd. Por ello la vida es un eterno proceso de aprendizaje evolutivo y si no nos superamos caemos en el círculo vicioso que tarde o temprano nos conducirá al subimiento o a la frustración por no estar capacitado para alcanzar nuestra metas.

*El tiempo invertido productivamente en el estudio  
es la base de nuestra capacitación profesional y libertad económica.*

**Posibilidades profesionales del ser humano.**

A continuación se enuncian **37 de las miles de alternativas profesionales** que un Ser humano puede consolidar en la actualidad o en su experiencia terrenal de aprendizaje evolutivo, sobre todo los **niños o jóvenes** que están en un período de formación o capacitándose para ser productivos en la vida. Porque en la actualidad, los seres que nos aman y nos aprecian o nuestros padres, nos aportan lo mejor que saben y pueden, todas las facilidades a través del la dedicación, la atención, el tiempo, el afecto, las facilidades para estudio y capacitación, para que crezcamos y desarrollemos todas nuestras potencialidades o seamos unos buenos profesionales. Por lo que **en nuestro interior está la opción y oportunidad de decidir** uno u otro camino de los citados en el cuadro siguiente.

Las personas menores de 40 años en esta época, tenemos todas las oportunidades y posibilidades de ser un guía internacional o espiritual y trascender. Por el contrario, si nos dejamos llevar por nuestra confusión interna o pereza, podemos llegar a ser homosexuales, delincuentes o cadáveres.

La historia está llena de seres humanos celebres o guías de la humanidad, que con limitaciones físicas o de salud y con peores condiciones que las nuestras consolidaron o se autorrealizaron en la vida (Lea la biografía de Albert Eistein, Ludwig van Beethoven, Franklin Roosevelt, Albert Schweitzer, John Kennedy y el Papa Juan Pablo II). Que podremos hacer nosotros siendo jóvenes, saludables e inteligentes y con todo un mundo de oportunidades.

**POSIBILIDADES PROFESIONALES DEL SER HUMANO**

1. Trascender	13. Gerente	16. Técnico	27. Recogedor de basura
2. Guía Internacional	14. Alcalde	17. Mediano comerciante	28. Marginado social
3. Guía Espiritual	15. Universitario	18. Secretaria	29. Prostituta
4. Guía social	- Lic. de Educación	19. Obrero calificado	30. Homosexual
5. Dirigente internacional	- Médico, Enfermero	20. Pequeño comerciante	31. Parásito social
6. Científico	- Nutricionista,	21. Obrero raso	32. Drogadicto
7. Gran empresario	- Odontólogo.	22. Chofer	33. Vago
8. Gran industrial	- Cura o Pastor	22. Artesano	34. Delincuente
9. Presidente	- Abogado, historiador	24. Ama de casa	35. Preso
10. Diplomático	- Arquitecto,	25. Mensajero	36. Loco

11. Gobernador	- Ingeniero	26. Sirviente	37. Cadáver
12. Empresario	- Economista		

Estando consciente de todo lo que el Creador te aporta para **gozar de la existencia**, lo que te ofrece los avances científicos y tecnológicos para **disfrutar de un óptimo bienestar** y todas las facilidades que de manera incondicional te aportan los seres que te aman o estiman para que cada **día seas más feliz**. Responde a conciencia desde tu **Ser** las siguientes tres preguntas.

1. **¿Qué te impide a ti triunfar o autorrealizarte en la vida?**

---

2. **¿Quién te bloquea para que consolides una vida útil, saludable y feliz?**

---

3. **¿Qué has aprendido de esta reflexión o de que te has hecho consciente?**

---

*Una persona que supera el sexto grado se ha demostrado que posee toda la capacidad mental para ser un premio Nóbel o triunfar procesionalmente, la única limitación se encuentra en la falta de confianza en sí mismo para desarrollar sus potencialidades.*

### ACTIVIDAD PRÁCTICA

Tomando como guía **las miles** de posibilidades profesionales del ser humano, que se sintetizan en el cuadro anterior. En estado de atención consciente o dejando a tu **Ser** fluir en libertad. Procede de la siguiente manera. Recuerda que es necesario crear en la mente grandes sueños, aunque en la actualidad nos parezca imposible, quien quiera alcanzar la cúspide de los árboles, necesita persistir para alcanzar las estrellas.

Para experimentar el estado de **atención consciente**, permítete estar cómodo, sin cruzar ninguna extremidad o dedo, luego **sin darle ningún valor o juicio** a lo que percibes, presta atención en un mismo momento a todos tus receptores sensoriales. Presta atención a los colores, formas y movimiento de lo que observas, a la vez que captas todos los ruidos que llegan a tus oídos, sientes el olor en tus fosas nasales, el sabor en tu boca (sí no existe alguno en particular permítete sentir tu propio olor y sabor). A la vez que observas, escuchas, hueles y saboreas. Permítete sentir la temperatura de tu cuerpo, el roce de la ropa sobre tu piel, la posición de tu cuerpo y percibe tu mundo interno **“todo a la vez”**.

En este momento estas en atención consciente. **Encomiéndate al Creador para que te aporte sabiduría amor y persistencia, para hacerte consciente de tu misión de vida y de cumplirla con eficiencia y humildad por medio de tu profesión.**

Teniendo presente que tú eres el único responsable de tu vida y de realizar tus sueños, selecciona un mínimo de tres profesiones que desees consolidar en toda tu vida, especificalas en orden de prioridad:

1ra. \_\_\_\_\_

2da. \_\_\_\_\_

3ra. \_\_\_\_\_

*Nosotros con nuestro libre albedrío  
tenemos la potestad de elegir y construir nuestro futuro.  
Somos los únicos arquitectos responsables de nuestra vida.*

**Algunos ejemplos de metas sobre estudio y capacitación:**

1. Ya que estoy en séptimo grado y tengo 12 años, cuando tenga 24 años recibiré mi título de médico con un promedio de notas mayor de 18 puntos, para ello recibiré mi título de bachiller con un promedio mayor de 19 puntos, para ingresar rápidamente a la universidad por alto rendimiento.
2. A partir de hoy con humildad estaré cada día más conciente de mi manera de pensar, sentir y actuar, para permitirme superar el nivel de conciencia reactivo que poseo actualmente y a más tardar a mis 21 años consolidar el nivel de sabiduría y amor.
3. Aplicaré con persistencia los conocimientos del manual de “**Adolescentes y Jóvenes Triunfadores**”, así dentro de 3 años que tengo 19 años comprenderlos y a mis 23 años ser una gerente de mi propia empresa de diseño gráfico e informática.
4. Cuando tenga 25 años seré médico de PDVSA y tendré un salario adecuado para especializarme en Estados Unidos como inmunólogo.
5. Dentro de tres años me graduaré de bachiller con un promedio de notas superior a 18 puntos, como retribución por mi esfuerzo en los estudios y mi superación personal.

*Nosotros anclados al pasado por pereza mental y falta persistencia  
sin darnos cuenta andamos como autómatas, repitiendo los mismos  
errores educativos con que fuimos domados.*

**C2. Trabajo.**

Es conocido como toda actividad del Ser humano destinada a producir un bienestar (espiritual, psicológico, material, social y energético), aplicando con persistencia su capacidad para transformar el medio interno y externo o adaptarlos para satisfacer sus necesidades y consolidar sus metas. El trabajo del niño está en el juego que es lo más serio que se realiza en la niñez, el trabajo del adolescente está en su aprendizaje evolutivo que le aporta los estudios y el trabajo del adulto está en su profesión u oficio.

En todo tipo de trabajo, bien sea: estudio, oficio, arte, servicio, creatividad, deporte se utiliza el componente energético del Ser humano donde utiliza su vitalidad para la creatividad, el mantenimiento o la destrucción. Cualquiera de las tres tendencias es nuestra propia decisión y responsabilidad.

El trabajo también se entiende como la aplicación del conocimiento para consolidar con eficiencia los objetivos o metas en las 18 áreas vitales. El trabajo dignifica al Ser humano que cumple la función determinada que tiene consigo mismo y con el contexto donde habita. El

Creador nos capacitó con todas las potencialidades para manifestar lo mejor de ellas por medio de la expresión de nuestros talentos en el trabajo cotidiano.

Trabajar bien, hacer con persistencia las tareas y ser responsable con los compromisos, nos facilita el triunfo, permite alcanzar la independencia económica, general seguridad y confianza para consolidar y disfrutar de una vida llena de prosperidad y felicidad.

La principal dificultad para aplicar lo mejor de nuestras potencialidades esta en la poca confianza en nosotros mismos o nuestra baja autoestima, con lo que bloqueados por nuestros prejuicios, nos ponemos nuestras propias limitaciones o cadenas físicas y mentales. En la mayoría de los casos los adultos invertimos más tiempo productivo o “despiertos” en el ambiente del trabajo que en el ambiente del hogar, ya que es este el recinto de nuestra familia social o profesional es donde pasamos más de las ocho horas del día. Los adolescentes lo invierten en sus quehaceres educativos o capacitándose para una vida prospera y feliz.

Cuando ponemos nuestra vitalidad aplicada a expresar lo mejor de nuestros talentos en el trabajo o misión de estudiantes y conseguimos las metas planificadas es un logro muy bueno; pero cuando a pesar de poner lo mejor de nosotros no logramos la meta, es mejor y maravilloso, porque el genio creador que reside en nuestro interior nos esta indicando que ese no es el camino de nuestro proceso evolutivo o que no estamos preparado para asumir la nuevas responsabilidades que trae el triunfo. Es una grandiosa oportunidad de aprendizaje para crecer o madurar en la vida.

Por ello es fundamental tener presente las noble lecciones del gran inventor estadounidense Thomas Alva Edison, cuando estaba inventando el bombillo. Relata su historia que para crear el bombillo lo intento más de 4000 veces y cuando tenia 4000 intentos fallidos, uno de sus amigos le dijo “Thomas usted si es terco, ya has fracasado 4000 veces, date por vencido”; el creativo Edison, le contesta “no amigo, te equivocas yo no he fracasado, solo he aprendido 4000 veces como no hacer un bombillo; persistió con su visualización creadora de manera responsable hasta que logro iluminar y transformar a la humanidad.

Recuerde que detrás de una persona Exitosa siempre existe una montaña de equivocaciones. Como dice John Maxwel en su obra **El lado positivo del fracaso** (Betania, 2000) “Cada dificultad mayor que usted enfrenta en la vida es una bifurcación en el camino. Usted decide qué dirección toma, si avanzar o declararse derrotado”.

En el mismo libro Maxwel cita a Michel Korda “El éxito en cualquier escala mayor demanda que la persona asuma su responsabilidad... En el análisis final, la única cualidad que tiene todas las personas que triunfan es la capacidad de asumir su responsabilidad”.

### ¿Qué comprendes por responsabilidad?

---

#### Algunos ejemplos de metas sobre trabajo:

1. Cuando tenga 25 años seré profesor de la facultad de economía de la Universidad de los Andes.
2. A partir de hoy que tengo 19 años, estudiare con más persistencia, cultivando mi sabiduría para a más tardar a mis 30 años, obtener un Doctorado en Educación y ser Ministro de Educación y Deporte antes de mis 40 años.

3. Obtener a mas tardar a mis 30 años un Doctorado en Cirugía cardiovascular infantil con un promedio de notas mayor de 19 puntos y honores académicos por mi alto rendimiento.
4. Cuando tenga 35 años seré un empresario triunfador de una cadena de restaurantes en Mérida y El Vigía y Tovar, para luego crear otras sucursales en San Cristóbal.
5. Cuando tenga 17 años buscaré trabajo, para con responsabilidad en un máximo de tres años independizarme y financiar mis estudios y graduarme de abogado a más tardar a mis 25 años y a mis 30 ser Juez de la república.
6. A partir de hoy que tengo 12 años aprenderé con persistencia a administrar el restaurante y pizzería de mi papá, para cuando tenga 30 años ser propietaria de una cadena de pizzería en toda Venezuela.
7. Me dedicaré a poner en practica herramientas adecuadas de método de estudio para pasar mi año escolar con un promedio mayor de 18 puntos.

**RESPONSABLE:**

*Es el que vive aprendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir una respuesta creativa ante las circunstancias de la vida, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente un mejor bienestar o cosa, generadora de mayor felicidad. Un ser responsable cultiva la sabiduría.*

**C3. Vivienda.**

Corresponde a la infraestructura donde vivimos, descansamos, la morada o habitación de nuestro hogar, es el lugar que compartimos con nuestros seres amados una vida familiar. El cuerpo físico es la vivienda y el vehículo del espíritu.

Algunos ejemplos de metas sobre vivienda.

1. A mis treinta años construiré una quinta en un terreno amplio de la pedregosa con tres habitaciones amplias, 5 salas de baño, un salón de estudios, una biblioteca, una sala de meditación y un salón de juegos, además de cocina, comedor y sala, con una capacidad en el garaje para 5 carros y con terreno suficiente para realizar cultivo orgánico de hortalizas.
2. Cuando me gradué de economista a mis 24 años comprare un apartamento tipo estudio.
3. A mis 27 años compraré un apartamento amplio, de tres habitaciones y con dos estacionamientos, que será la morada de mi hogar, integrado con mi esposa y un hijo.

*La vivienda es la infraestructura física que le sirve de protección y genera bienestar a un hogar para que sea saludable y feliz.*



#### C4. Vestido.

Es la cubierta que usamos para tapar el cuerpo por pudor, por protección y abrigo o por adorno. Existe también el vestido psicológico o máscara mental que utilizamos para cubrir eso que creemos que es nuestra personalidad, que según el aferramiento que tengamos a la seguridad de lo “conocido de nosotros mismos”, algunas veces se convierte en una armadura oxidada que limita nuestro crecimiento o evolución.

Esta armadura oxidada del ego con la que reprimimos nuestro Ser creativo, es de la que realmente necesita liberarse el adolescente, mediante el proceso educativo del cultivo para ser un adulto sabio y feliz.

Sugerencias de metas sobre vestido:

1. Para diciembre me compraré un traje Montecristo que utilizaré para asistir a las fiestas y reuniones sociales a que sea invitado.
2. En un año diseñaré mi propia ropa y en tres años tendré una línea de ropa para el joven moderno.
3. Este año empezaré a ahorrar para en diciembre comprarme 7 pantalones y 2 pares de zapatos.

*La elegancia con que visto es un reflejo del nivel  
de paz y autoestima que tengo con mí mismo.*

#### C5. Vehículo.

Existe el vehículo como artefacto para transportar físicamente una cosa de un lugar a otro (animales, bicicletas, motos, carros, aviones, barcos); los medios de comunicación que sirven como vehículos para transmitir o conducir mensajes. En la visión de la salud holística el cuerpo orgánico es el vehículo que transporta al espíritu al transitar por este camino de aprendizaje terrenal, que sirve de transporte para la manifestación del Ser y la mente.

Algunos ejemplos de metas sobre vehículo.

1. Cuando tenga 27 años me compraré una camioneta Toyota, blanca cuatro por cuatro de agencia.
2. Practicaré diario básquetbol durante un promedio mínimo de una hora, para que me ayude en mi crecimiento y desarrollo físico.
3. Seré piloto de aviación comercial y a mis 30 años conduciré mi propia avioneta Cessna.
4. Trabajaré fuerte y ahorraré para a mis 22 años tener una camioneta último modelo.

*El automóvil es un invento creado para disfrutar del bienestar*

#### C6. Comunicación con los semejantes.

La comunicación con nuestros semejantes es un proceso continuo desde la fecundación hasta la muerte. Desde el punto de vista espiritual, con nuestros limitados conocimientos, no se precisa cuando comienza o termina, simplemente ocurre en cada momento presente de la existencia. Es el proceso de hacer a otro partícipe o de interactuar de manera física, psicológica, espiritual con otro semejante, animal, vegetal o cosa.

El propósito de la comunicación holística es el de compartir, de manera recíprocas, energía potencial, física y psíquica con los semejantes y el entorno, para cooperar de manera simbiótica con el fomento del bienestar personal, familiar y comunitario. Está representada en nuestro componente social y se expresa en la regla de oro **"Relaciónate con tu semejante con el mismo amor con que deseas se comuniquen contigo y evita hacer a otro lo que no quieras que te hagan a ti"**.

Recordemos que la vida es como el eco, aquello que damos, recibimos y cada acción o relación que hacemos con nuestro semejante tiene un efecto de bumerang. Si queremos recibir amor y felicidad eso es lo que realmente necesitamos aportar.

1. A partir de hoy buscaré ayuda psicológica para superar la comunicación inadecuada que tengo con los hombres que me pretende, debido a que creo que todos los hombres son unas bestias, que solo quieren satisfacer sus instintos sexuales.
2. Buscaré ayuda psicológica para mejorar la comunicación con mis semejantes, porque me siento muy irritable, todos me molestan, superaré dificultad a más tardar en 6 meses, para vivir en paz y felicidad
3. En mi colegio seré mas tolerante y sociable, siendo autentica mantendré buenas amistades donde nos permita crecer y desarrollarnos para realmente ser triunfadores.

*Solo se comunica con amor quien se encuentra en paz y armonía  
consigo mismo porque con honestidad se ama.*

### **C7. Nivel Socioeconómico.**

Corresponde al estrato social o al conjunto de condiciones económicas, sociales y culturales que en la sociedad de consumo hace valorar a una persona o familia en una comunidad como exitoso o rico o como fracasado o pobre. Según el método de Graffar, el nivel socioeconómico se mide por el conjunto de indicadores que evalúan: la profesión del jefe de la familia, el nivel de instrucción formal de la madre, la principal fuente de ingreso familiar y las condiciones de la vivienda.

En el enfoque de la salud holística los criterios anteriores se complementan con el nivel de salud, felicidad y productividad que logra un individuo y su familia con la gerencia de todos los recursos que el Creador le aporta para el gozo existencial; los que le ofrece la ciencia y tecnología, para el disfrute del bienestar y los que le facilita los seres que le aman y aprecian para que sea cada día más felices.

Sugerencias de metas para el nivel socioeconómico:

1. Cuando tenga 35 años seré un empresario prospero que manejaré mi compañía de multi niveles con un ingreso mensual superior a los 15.000.000 de bolívares.

2. A mas tardar en 15 años obtendré el título de psicólogo con un promedio de notas superior a 18 puntos, y cuando tenga 30 años manejare una escuela de lideres dedicada a la formación de jóvenes triunfadores con la que dictaremos cursos, venderemos libros, cintas y videos de autoayuda y lograremos un ingreso mensual mayor de 50.000.000 millones de bolívares.
3. A partir de hoy pagaré todas mis dudas y reorganizaré mis consumos para a más tardar en un 15 tener ahorrado 100 millones de bolívares que invertiré en una compañía de consumo masivo.

*Un exitoso nivel socio económico es la base materia para el disfrute del bienestar, ser cada día más feliz y trascender como Ser espiritual*

### **C8. Seguridad Personal.**

Es actitud mental en la que el ser humano se siente libre de todo riesgo o daño, porque confía en sí mismo, en sus potencialidades y en el Creador que reside en su Ser, le guía y le protege. Teniendo presente que “Quien por el bien actúa o anda, feliz desanda”.

Algunos ejemplos de metas sobre seguridad personal.

1. A partir de hoy asistiré a la asesoría psicológica para superar la tendencia destructiva de mis pensamientos que me hacen vivir temeroso y a más tardar en 1 año vivir con seguridad y confianza.
2. Empezaré a pagar mi seguro de médico y asistiré a las consultas para sentirme cada día más saludable.
3. Ya que comprendo que mis miedos son la manifestación de la falta de confianza en mi mismo, consultaré al psicoterapeuta para con seguridad fortalecer la confianza en mi mismo y que el Creador me protege.

*La mejores garantías para vivir seguro en la vida es confiando en uno mismo y sirviéndole con amor a al Creador, Así siempre el creador no guiará por el camino del bien y nos protegerá del mal.*

### **Respiración y prosperidad.**

La respiración, en los mamíferos, es el proceso de absorber el aire por las vías respiratorias, tomando parte de las sustancias que lo componen para luego expulsarlo modificado. Para que la función respiratoria pulmonar se ejecute normalmente es indispensable mantener un flujo adecuado de aire hacia los alvéolos, ello comprende la contracción y relajación del músculo diafragma. En una respiración adecuada se moviliza predominantemente el abdomen, el cual se infla con la inspiración y se desinfla con la expiración.

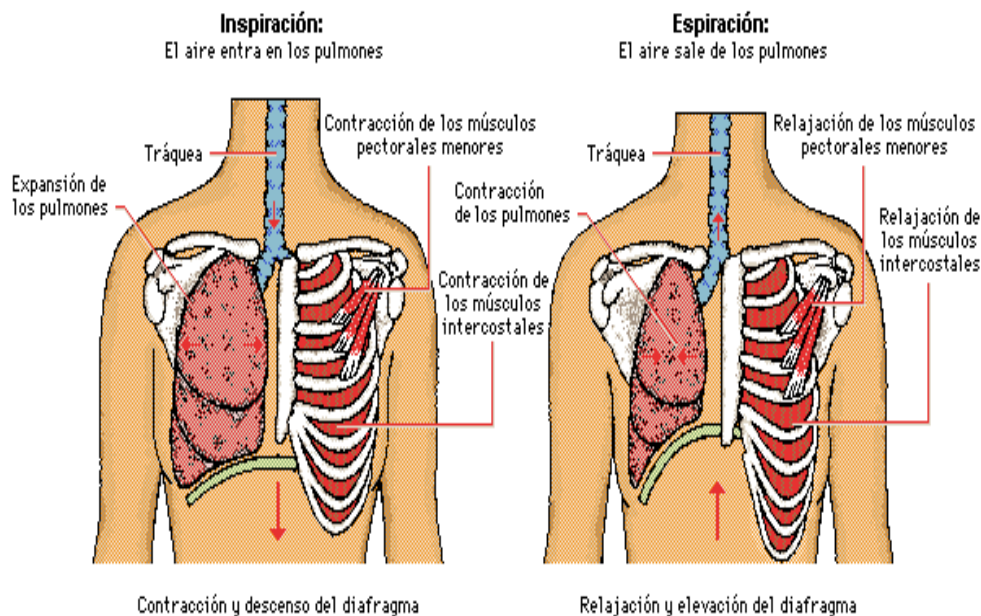
La respiración adecuada es **el más importante acto fisiológico para mejorar nuestra salud y bienestar**, por ello realmente somos según respiramos y no lo que comemos. Al respirar: tomamos el más importante alimento, tomamos el aliento vital que esta directamente relacionado con nuestra prosperidad, bienestar o salud.

La raíz latina de respirar es "espíritu"; principio vital, esencia generadora de vida al organismo físico, energía vital. Desde el punto de vista fisiológico la respiración es el proceso destinado a proporcionar a todo organismo el oxígeno que necesita para las necesidades bioquímicas que se produce a nivel celular y a eliminar el anhídrido de carbono que resulta de ella. En estos procesos bioquímicos el oxígeno es utilizado como combustible para la generación de energía a partir de la combustión de los carbohidratos, grasa y proteínas.

Apoyándonos en la Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation. El término respiración se utiliza también para el proceso de liberación de energía por parte de las células, procedente de la combustión de moléculas como los hidratos de carbono y las grasas. El dióxido de carbono y el agua son los productos que rinde este proceso, llamado respiración celular, para distinguirlo del proceso fisiológico global de la respiración.

### Respiración humana

Tal como se representa en la figura siguiente, en el momento de la inspiración o entrada de aire, el diafragma se contrae y se mueve hacia abajo, los músculos pectorales menores y los intercostales presionan las costillas hacia fuera y el diafragma comprimen las vísceras abdominales hacia abajo. La cavidad torácica se expande y el aire entra con rapidez en los pulmones a través de la tráquea para llenar el vacío resultante. Durante la espiración o salida del aire, el diafragma se relaja, adopta su posición de cúpula, curvado hacia arriba; entonces los pulmones se contraen y el aire se expele.



**Fuente:** Microsoft® Encarta® Biblioteca de Consulta 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation.

Es de resaltar que cuando he evaluado a los consultantes y los participantes en los múltiples talleres o cursos que hemos facilitado, al realizarles las pruebas para "hacerse consciente" de cómo respiran los participantes, se ha observado que más del 95 % de las personas no saben respirar adecuadamente. Observándose que en el momento de la inspiración, elevando su pecho y los hombros con lo que intercambian escasamente la mitad del aire que le corresponde. Esta respiración

torácica causa una deficiencia relativa de oxígeno e indica que **la persona desaprovecha más del 50 % de las oportunidades de la vida.**

Esta situación es comprendida mediante la siguiente historia: Visualice una persona (mujer u hombres) con 3 hijos, una madre mayor de 70 años, que viven en una casa alquilada. En la compañía manufacturera donde trabaja el horario básico es de: 8:00 a 12:00 y de 2:00 a 6:00, con los fines de semana libre, el sueldo básico es de 400.000 Bs., pero puede ganar más según la cantidad de productos que construya. Esta persona decide trabajar duro desde las 6:00 AM. y algunas veces lo hace corrido hasta las 11:00 de la noche, algunos fines de semana y hasta se lleva trabajo para su casa, donde le ayudan sus hijos. Cuando llega el momento de recibir su quincena los dueños de la compañía le felicitan y le dicen esta es tu quincena, con tu esfuerzo te has ganado 900.000 Bs. son producto de tu trabajo. Esta persona les contesta "pero yo no merezco tanto dinero, yo solo les recibo 300.000 Bs. lo demás se los regalo, porque no los necesito". **¿Que piensa usted de este trabajador?**

Lo más probable es que usted esta en lo cierto al pensar así. Tal como contestan otros participantes en los talleres sobre "**Respiración y prosperidad**", entre estas opiniones destacan: Esa persona esta loca, no valora su trabajo, tiene poca autoestima, no valora su vida, no valora su familia.

Esta locura es lo que generalmente hacemos nosotros al no utilizar adecuadamente nuestra capacidad pulmonar para tomar todo el aliento de vida que la naturaleza nos aporta. La manera como respiramos está directamente relacionada con nuestra prosperidad.

### **¿Cómo saber si estamos respirando adecuadamente?**

Para saber si usted esta respirando adecuadamente realice la siguiente prueba: De pie, apoye con fuerza su mano derecha sobre el ombligo y la mano izquierda agarrando con firmeza el hombro derecho. Luego respire como usted regularmente lo hace. Sienta usted mismo qué parte de su cuerpo es la que mueve con la respiración o pídale a un compañero que le informe cual es la que mueve más: el abdomen, la parte media del pecho o los hombros.

Otra manera más efectiva para hacerse consciente de su tipo de respiración es que se coloque frente a un compañero(a) el cual le coloca una mano sobre el ombligo y la otra en la parte superior del tórax. Pueden pasar tres situaciones durante la inspiración o llenado de los pulmones de aire. **¿Cuál es su respiración predominante?**

- a. Eleva los hombros de manera predominante.
- b. Levanta o ensancha el tórax.
- c. Abomba el abdomen

Las personas que al respirar utilizan predominantemente los hombros o caja torácica intercambia menos del 50% del oxígeno que les corresponde, por ello presentan carencia relativa de oxígeno (hipoxia) que se manifiesta en su organismo a nivel orgánico por: cansancio o agotamiento rápido, se agotan rápidamente, se sienten sin energía, no le provoca hacer nada. Generalmente sienten que hacen un gran esfuerzo físico para lograr muy pocos resultados, lo que les disminuye el autoestima. Esta condición física les causa flojera y rechazo de todo tipo de actividad física o mental.

Pero al realizar cualquier trabajo intelectual o mental (el cerebro consume el 25 al 30 % del oxígeno), sienten agotamiento mental, embotamiento, dificultad para entender, trastornos de memoria y muy poca capacidad para pensar.

Las personas que presentan esta poca vitalidad por respirar de manera inadecuada se mantienen con cansancio mental y físico. Tienden a mantenerse con **la boca abierta y la mente bloqueada**, la

mente esta condicionada o bloqueada, por lo que actúa de manera instintiva o reactiva, con muy poca capacidad de pensamiento. Porque su corteza cerebral tiene poca capacidad para pensar ante las oportunidades de la vida, tendiendo a dejarlas pasar. Así otras personas aprovechan y disfrutan las oportunidades que ellos no tuvieron capacidad de aprovechar. Recuerde que las oportunidades que nosotros no aprovechamos nunca se pierden, otros las disfrutan por nosotros.

Por el contrario los Seres humanos que utilizan predominantemente el diafragma (al inspirar inflan el abdomen y al expirar lo desinflan) obtienen el 100% del oxígeno que les corresponde. Por ello son más enérgicos y prósperos, porque se mantienen con mayor vitalidad y liberación mental, **la boca cerrada y la mente abierta**, además su cuerpo posee suficiente energía para realizar actividades físicas o intelectuales y al estar más alerta y con mayor capacidad cerebral para gerenciar con eficiencia los recursos, por ello comprenden y aprovechan mejor las oportunidades de la vida para ser felices.

Cuando respiramos con los hombros o con el tórax, estamos aprovechando, menos de la mitad de lo que nos aporta el Creador por medio de la naturaleza para gozar de nuestra existencia, la ciencia y tecnología por medio del comercio para disfrutar del bienestar y del amor que nos aportan los seres que nos aman o aprecian para ser cada día más felices.

En otras palabras, al respirar inadecuadamente estamos dejando pasar la gran mayoría de nuestras oportunidades y permitiendo que otros las aprovechen por nosotros. Por ello, ante todo proceso educativo, de orientación médica o asesoramiento para el desarrollo humano, **lo prioritario es enseñar al Ser humano consultante a respirar adecuadamente.**

Lo sorprendente es que en los niños menores de 3 años se observa una respiración predominantemente diafragmática (abomban el abdomen con la inspiración y desinflan su abdomen con la expiración). Pareciera que este patrón respiratorio es natural, solo que lastimosamente es reprimido por medio de los castigos o represiones emocionales, la costumbre de colocar ropas o correas apretadas al nivel de la cintura y por la tendencia a decirle a los niños y adolescentes que mantengan el abdomen fruncido.

#### **Esta respiración genera los siguientes beneficios:**

1. Mayor oxigenación de la sangre con lo que existe un mejor aporte de oxígeno a cada célula del organismo, lo que mejora el metabolismo celular y eliminación de impurezas del organismo con lo que existe más vitalidad y capacidad de trabajo físico o intelectual.
2. Produce masajes en el plexo solar que es el centro de las emociones, liberándose las tensiones y relajándose el cuerpo, liberándose el estrés físico o mental.
3. La sangre aporta más oxígeno y nutrientes al cerebro lo cual mejora las condiciones físicas y químicas para su funcionamiento adecuado.
4. Se produce una sincronización de los hemisferios cerebrales y todo el sistema nervioso para ser utilizado como una totalidad.
5. Aumento de la capacidad de memoria, mayor lucidez y rapidez en la solución creativa de problemas. Mejorando la capacidad de comprensión del aprendizaje evolutivo y la creación de conocimiento, con lo que se facilita el cultivo de la sabiduría para la superación de los niveles de conciencia.

#### **Como aprender a respirar adecuadamente**

Si se hace consciente que no está respirando adecuadamente, realice la siguiente práctica que es muy simple y sencilla: coloque las manos sobre el ombligo, hágase consciente de sus movimientos respiratorios, luego expulse todo el aire con una espiración bien forzada; a continuación respire de manera lenta y profunda, imaginándose que en su abdomen existe un globo y que al introducir el aire en sus pulmones se infla desde el vientre; y al expulsar el aire se espicha el globo. Note como la mano que está sobre el ombligo sube con la inspiración y baja con la expiración. Al inspirar se infla y al espirar se desinfla el globo.

Para mejorar su prosperidad es necesario superar el patrón de respiración que le mantiene estancado en un círculo vicioso, estar dispuesto a reconocer que estaba confundido por el condicionamiento del pasado o superar la errada costumbre y con persistencia invertir en su vida. **Con paciente persistencia practicar, experimentar y aplicar hasta internalizar el hábito de la respiración adecuada.**

Aplique la **regla del tres (3)**, la respiración diafragmática hasta que supere **30** ciclos respiratorios por lo mínimo **tres** veces al día, por un mínimo de **tres** meses. Realice esta práctica al despertar antes de levantarse, al mediodía y al acostarse, haga la prueba y notará los grandes beneficios que sentirá en su vitalidad y paz mental. Es recomendable aplicar para su bienestar esta técnica más de **tres** veces al día y por toda la vida.

Practique cuando esté sentado o en una cola, caminando, durante su siesta, en el vehículo, hasta en el retrete. Cuando la practique al acostarse en la noche, realícela hasta que se quede dormido. Su salud integral le estará eternamente agradecida y solo usted tiene el capital en sus conocimientos, además posee la potestad o libre albedrío de invertir en mejorar su salud y bienestar, o continuar como hasta el momento ha estado.

Realizar 30 ciclos respiratorios requiere invertir tan solo entre 2 y 3 minutos de los 1440 que usted posee en todo un día. Con honestidad, **¿Esta dispuesto a invertir seis minutos de cada día? \_\_\_\_\_**

Seis a nueve minutos al día, por un mínimo de tres meses, para hacer el hábito de la respiración adecuada. Esta respiración diafragmática en una manera muy simple, fácil y sencilla de proporcionarse un gran bienestar. Porque facilitará mejorar continuamente la salud integral, además de ayudar a liberar o canalizar adecuadamente la ansiedad causada por el estrés. Al pensar mejor y poseer más vitalidad se fomenta la capacidad de aprovechar todas las oportunidades que siempre se ha poseído para ser cada día más útil, saludable y feliz.

Por ello ante todo proceso educativo, de orientación médica o asesoramiento para el desarrollo humano, **lo más prioritario es enseñar al Ser humano consultante a respirar adecuadamente.** Si lo complementamos o mejoramos aplicando la atención consciente, multiplicamos el bienestar o las mejoras en la salud integral de nuestra vida.

### **La respiración abdominal rítmica y el aprendizaje evolutivo.**

Los místicos dicen que en el acto de respirar se moviliza la energía vital, están conscientes de que la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu se facilita mediante la respiración, por ello es fundamental la respiración adecuada para liberar la mente del acondicionamiento del pasado y elevar la conciencia. porque con ella se sincroniza el cerebro entrando en ondas cerebrales alfa (7- 12 ciclos por segundo) la cual es la frecuencia cerebral de la relajación, aprendizaje acelerado y la meditación.

En este estado la mente esta en atención consciente, atenta de aprovechar con eficiencia cada momento presente de la vida sin juicio ni valor, por lo que se establece una comunicación con el genio interno.

Georgi Lozanov, (1978) médico búlgaro y practicante de yoga describió la estrecha relación existente entre el ritmo respiratorio, las ondas alfa y la súper memoria, lo cual se asocia con la acelerada comprensión del conocimiento. Esto se logra porque cuando se realiza una respiración diafragmática y rítmica se oxigena mejor el cerebro, lo que genera mejor claridad mental, capacidad de pensar y más inteligente, de esta manera se utilizan mejor las herramientas cerebrales para la apropiación y generación del conocimiento, lo cual nos hace más eficiente, más saludable y más prósperos. Lozanov descubrió que para el superaprendizaje evolutivo es fundamental mantener una respiración abdominal rítmica y simétrica.

Para experimentar y comprender los grandes beneficios de la respiración abdominal rítmica realice los siguiente pasos de manera simple y sencilla.

- 1ro. Siéntase cómodamente, con su espalda, columna vertebral rectas, los hombros suavemente hacia atrás y las manos descansando sobre sus muslos.
- 2do. Este en atención consciente, atento de observar sin juicio ni valor todo lo que percibe por sus seis sentidos: vista, oídos, olfato, gusto, tacto y sentido interno, ahora preste toda su atención a sentir su respiración desde el diafragma.
- 3ro. Hágase consciente de su respiración rítmica abdominal, sintiendo como al tomar una inhalación suave, larga y profunda el diafragma desciende y el vientre se eleva, hace una leve pausa y al exhalar el diafragma se eleva y el vientre desciende. Observe cada etapa en el ciclo respiratorio completo: Inhalar; pausa; exhalar; pausa; inhalar.
- 4to. Realice la respiración rítmica abdominal consumiendo en cada etapa un tiempo promedio de 4 segundos:
 

Inhalar	1....2....3....4....	Retener	1....2....3....4....
Exhalar	1....2....3....4....	Esperar	1....2....3....4....
Inhalar	1....2....3....4....	y así sucesivamente hasta completar un mínimo de 5 ciclos.	
- 5to. Sienta que ocurre en su interior, con la tensión de su cuerpo, cualquier dolor que tenga, su paz y armonía interior y su capacidad mental.

Con este tipo de respiración se invierte un promedio de 16 segundos por cada ciclo, lo cual equivale a un total de 4 ciclos por minutos que corresponde con las ondas cerebrales Theta o de la creatividad. Esta respiración ayuda a relajar de inmediato al cuerpo y la mente porque genera una sincronización de las frecuencias cerebrales.

*La respiración abdominal rítmica es la herramienta más importante  
para el aprendizaje evolutivo y el fomento del bienestar  
Al respirar adecuadamente con seguridad se Triunfa en la vida.*



## SEGUNDA PARTE

### Comprendiendo la realidad de mi vida

El tener un diagnóstico claro es el primer paso para el mejoramiento continuo de nuestra vida, permite al adolescente hacerse consciente de:

- a. Identificar cuales son las causas básicas o creencias que le dificultan o facilitan su proceso de crecimiento y desarrollo evolutivo o como sin darse cuenta se sabotea la vida.
- b. Cuanto ha logrado hasta el momento en su aprendizaje evolutivo y en el cumplimiento o la consolidación de sus metas en cada área vital.
- c. Comprenderse con humildad y hacerse consciente de cuales son sus metas más importante y priorizarlas, por medio de su visión de vida.

*El más importante triunfo para superar mis limitaciones es el permitirme ser honesto conmigo mismo.*

#### A. COMPRENDIENDO MI AUTOESTIMA

(Se realiza guiado por el facilitador)

Fecha: \_\_\_\_\_

*Humildad, humildad y más humildad es lo que realmente necesito para comprender mis limitaciones, perdonarme y elevar mi conciencia*

a) La tendencia a la que más le presto atención.

\_\_\_ **Creativas**

\_\_\_ **Destructivas**

b) La que más he cosechado en mi vida.

\_\_\_ **Desgracias**

\_\_\_ **Triunfos**

\_\_\_ **Fracasos**

c) La emoción que más ha predominado en mi vida.

\_\_\_ **MIEDO**

\_\_\_ **SEGURIDAD**

\_\_\_ **RABIA**

\_\_\_ **AMOR**

\_\_\_ **TRISTEZA**

\_\_\_ **ALEGRÍA**

d) Mi nivel de autoestima:

\_\_\_ 0 \_\_\_ 1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9

e) En los momentos de mucha confusión o sufrimientos de mi vida (**Que he sentido mucho miedo, rabia o tristeza**) ¿Qué es lo que he deseado que ocurra con mi vida?.

---



---

f) Mi lenguaje psicológico de amor es.

- \_\_\_ Compartir momentos de calidad, dialogo comprensivo
- \_\_\_ Compartir servicio amoroso, ayuda en quehaceres domésticos o trabajos
- \_\_\_ Recibir regalos, comprar cosas
- \_\_\_ Recibir palabras reforzantes, estimulantes o cumplidos
- \_\_\_ Recibir contacto físico, abrazos, caricias

g) En una pagina en blanco, desde lo más profundo de su Ser, conectándose con su corazón conteste con humilde honestidad y objetividad la siguiente pregunta:

YO \_\_\_\_\_ a mis \_\_\_\_\_ años

**Su dos nombres y apellidos**

**¿Cómo me siento ante la vida? (Repita la pregunta 3 veces)**

**(Conteste lo que sienta, solo con un dibujo de una figura humana)**

*La imagen que se tiene de sí mismo, es una máscara psicológica y una gran mentira que uno se hace de sí mismo entre los 11 a 13 años, cuando todavía se carece de habilidades y madurez psicológica. Esta imagen en la gran mayoría de las veces se convierte en una profecía de nuestra vida, con la que nos sabotamos la existencia al buscar de manera inconsciente hacerla realidad.*

## B. FORTALEZAS Y DEBILIDADES

### Fortalezas:

Las fortalezas se refieren a las **creencias internas creativas**. También se refiere a los aspectos positivos o virtudes de la persona que se autogerencia, incluye al nivel de conocimiento, potencialidades o las pertenencias y bienes de una persona, que le pueden mejorar continuamente el bienestar humano. Las disposiciones de ánimos (actitudes) y las capacidades para el buen desempeño (aptitudes) de los componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético deben evaluarse o examinarse objetivamente para conocer las fortalezas de especial importancia. Entre algunos ejemplos de fortalezas se pueden citar:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| - Siempre encomiendo y pido sabiduría a Dios | - <b>Me AMO</b> y me valoro siempre. |
| - Sirvo amorosamente.                        | - <b>Cultivo mi sabiduría</b>        |
| - Estoy consciente de mi misión de vida.     | - Me comunico con <b>amor</b> .      |
| - Tengo mis ideales claros.                  | - Vivo en <b>paz y en armonía</b> .  |
| - Soy responsable.                           | - Soy emprendedor.                   |
| - Soy inteligente.                           | - Soy honesto.                       |
| - Siempre busco y planteo soluciones.        | - Soy eficiente.                     |
| - Soy estudioso.                             | - Soy triunfador.                    |
| - Soy persistente.                           | - Soy enérgico.                      |
| - Controlo mis emociones.                    | - Tengo un capital.                  |
| - Actúo basándome en el <b>amor</b> .        | - Tengo un hogar estable.            |
| - Soy saludable.                             | - Soy un profesional eficiente.      |

**Practica:** Teniendo presente que eres un Ser único e irreplicable, que la lista anterior solo son ejemplos de fortalezas que puedes tener y solo es una orientación para que tu coloques tus propias fortalezas que pueden o no estar descritas. Siendo lo más humilde y honesto contigo mismo (a), escribe a continuación cinco fortalezas que mejor lo/a caracterizan:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

*Aprovechamos las fortalezas y oportunidades como luz que ilumina nuestra prosperidad y disipa la oscuridad de nuestras debilidades.*

**Debilidades:**

Se refiere a las creencias internas destructiva o negativas. También corresponde al valor que tenga el ser humano de su personalidad o autoimagen, en función de sus defectos o incapacidades que le impiden o bloquean el éxito o bienestar humano. Se refiere a las actitudes o aptitudes destructivas, de los componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético y a la carencia de bienes que cree tener producto a las confusiones o temores archivados en su memoria y que sin darse cuenta condicionan su patrón reactivo de respuestas que le hace buscar sufrir y hacer sufrir a sus seres amados.

Para una persona que **Sí quiere salir o superar sus debilidades o confusiones**, es prioritario aprender a auto observarse sin juicio ni valor para seguir estrategias o tácticas que efectivamente mejoren el bienestar humano, aprendiendo a superar o disminuir las debilidades. Son algunos ejemplo de debilidades en un ser humano:

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| - No se cuál es mi misión de vida. | - Me siento solo y triste.       |
| - No me comunico con Dios.         | - Quiero desaparecer.            |
| - Tengo mala suerte.               | - Me autodestruyo.               |
| - Dios no me quiere.               | - La vida es un asco.            |
| - No se cuáles son mis ideales.    | - Soy incapaz.                   |
| - Soy irresponsable.               | - No puedo, siento que no puedo. |
| - Soy bruto.                       | - No se.                         |
| - Soy flojo.                       | - Mi vida es un fracaso.         |
| - Nadie me quiere                  | - Mi vida es una desgracia.      |
| - Soy explosivo.                   | - Soy débil o tengo miedo        |
| - Soy muy sensible.                | - Me faltan energías.            |
| - Soy incapaz.                     | - No tengo nada.                 |
| - Mi vida no tiene sentido.        | - Soy muy pobre.                 |
| - La vida es muy difícil para mí.  | - No tengo una profesión.        |
| - Quiero morirme.                  | - Estoy muy confundido.          |

**Practica:** Teniendo presente que eres un **Ser único e irrepetible**, que la lista solo es una orientación para que identifiques tus propias debilidades, las cuales pueden o no estar descritas. Siendo lo más humilde y honesto contigo mismo (a), escriba a continuación cinco debilidades que mejor te describan.

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_

*Se utilizan las fortalezas para eliminar o superar las debilidades*

**C. Recordando los momentos cuando me encuentro en situaciones muy dolorosas o desesperantes, que es lo que realmente deseo que ocurra con mi vida.** Encierre con un círculo sus tendencias.

- 1. Saber que esta pasando
- 2. Que todo pase
- 3. Despejar mi mente y calmarme
- 4. No estar presente o estar en otro lado
- 5. Huir o salir corriendo
- 6. Que alguien me comprendiera
- 7. Crecer más
- 8. Me siento derrotado de todas las cosas
- 9. ¿Por qué me pasa eso a mí?
- 10. Que la tierra me tragara
- 11. Quedarme dormido y no despertar
- 12. Me quiero morir
- 13. Cortarme las venas
- 14. Matarme
- 15. Encomendarme a Díos
- 16. Que Dios me ayudara

*Sí crees que no puedes, tienes la razón, si crees que eres capaz, también tienes la razón.  
Con tu libre albedrío tu decides que hacer con tu vida: fracasar o triunfar.*

**D. MIS HOBBIES.**

Has una lista de las cinco cosas que más te apasionan o gusta hacer y disfrutas tanto realizándola que te olvidas del mundo, como: cantar, bailar, contar chistes, leer, dibujar, soñar despierto, meditar, realizar ejercicios, practicar un deporte, hablar por teléfono, catear, conversar con amigos, ir a la discoteca, ver películas, ver telenovelas, escribir, estar en contacto con la naturaleza, **cualquier otra cosa que te encante hacer con tu tiempo libre.**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_

Describe un momento de tu vida en que te sentiste profundamente inspirado.

---



---



---

*Tú eres el único responsable, arquitecto de planificar tu vida y el constructor de tu futuro prospero.*

**E. MIS TALENTOS.**

Todos poseemos uno o más talentos que corresponde a la actividad intelectual, artística, deportiva, de servicio, manual o creativa que para nosotros es muy fácil y simple de aprender o realizar y sobretodo cuando la realizamos nos hace sentir dichosos. **¿Cuales son tus talentos?** Márcalos con una V o escribe cualquier otro que sea nombrado en la lista.

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bueno con los números   | <input type="checkbox"/> Escuchando a otros        | <input type="checkbox"/> Enseñando a los niños  |
| <input type="checkbox"/> Bueno con las palabras  | <input type="checkbox"/> Aconsejando               | <input type="checkbox"/> Diseñando equipos      |
| <input type="checkbox"/> Bueno dibujando         | <input type="checkbox"/> Buen Líder                | <input type="checkbox"/> Reparando equipos      |
| <input type="checkbox"/> Escribiendo poesías     | <input type="checkbox"/> Dirigiendo personas       | <input type="checkbox"/> Reparando máquinas     |
| <input type="checkbox"/> Muy Creativo            | <input type="checkbox"/> Atendiendo el público     | <input type="checkbox"/> Cocinando              |
| <input type="checkbox"/> Bueno para manualidades | <input type="checkbox"/> Ayudando a los enfermos   | <input type="checkbox"/> Negociando             |
| <input type="checkbox"/> Bueno escultor          | <input type="checkbox"/> Vendiendo cosas           | <input type="checkbox"/> Defendiendo a la gente |
| <input type="checkbox"/> Buen fotógrafo          | <input type="checkbox"/> Trabajando la Agricultura | <input type="checkbox"/> Administrando dinero   |
| <input type="checkbox"/> Planificando proyectos  | <input type="checkbox"/> Atendiendo animales       | <input type="checkbox"/> Conduciendo vehículos  |
- 

F. Si podrías pasa una hora con un gran personaje que vivió alguna vez y tú admiras mucho.

¿Quién sería? \_\_\_\_\_

¿Por qué lo admiras? \_\_\_\_\_

¿Qué le preguntarías? \_\_\_\_\_

*El éxito se consolida mediante la realización progresiva de nuestros grandes sueños.  
El triunfo es el producto de transitar con persistencia el camino evolutivo de nuestra vida.*

**G. MIS METAS IDEALES:**

Las metas ideales son puntos de referencias o aspiraciones que el Ser humano desea lograr, con el objeto de alcanzar los objetivos de su vida y autorrealizarse como Ser humano. Las metas al igual que los objetivos necesitan:

- a. Ser redactado de manera clara, factibles de alcanzar,
- b. Se pueda medir en cantidad y calidad,
- c. Tener un plazo determinado para su logro y estimulante.

Las metas son como estrellas que iluminan el camino de aprendizaje evolutivo en nuestra vida terrenal, mientras que la programación es como la autopista que nos permite con seguridad alcanzar esas estrellas y la acción persistente es la única garantía para consolidar nuestros sueños.

En los términos de autogerencia de vida las metas ideales se formulan para cada una de las 18 áreas vitales. Ellas son de especial importancia para la formulación de las estrategias; son especialmente importantes para la ejecución de la estrategia y para la asignación de recursos. Un proyecto bien



**El Perdón de sí mismo.**

Permítete conectarte de corazón con lo mejor de tu Ser y con humilde honestidad, visualízate en el momento de tú vida en que te haces consciente que “sólo té queda una hora de vida, luego morirás irremediabilmente”. Visualizándote en ese momento de tu existencia contesta a la siguientes preguntas con sinceridad lo que sientas desde tu Ser.

¿Qué harías en esa hora de tu existencia para realmente sentirte realizado? \_\_\_\_\_

---



---

¿Qué necesitas hacer para descansar en paz, contigo mismo? \_\_\_\_\_

---



---

¿A quien le pediría perdón? \_\_\_\_\_

---



---

¿A quien perdonarías? \_\_\_\_\_

---



---

Si tan sólo por una hora puedes pensar y actuar de la manera que lo has sentido y escrito. Para ser feliz, **¿Qué te impide practicar esta actitud el resto de tu vida?**. Para qué tener que llegar a una situación donde te quede poco tiempo de vida, a fin de cambiar positivamente tu actitud ante tu existencia. Para mejorar tus conocimientos referente a la prioritaria necesidad de perdonarte a ti mismo en las páginas 18 a 24 del tomo II de Padres y Docentes del siglo XXI, MAETRO DE SABIDURÍA.

*Lo que más me molesta de los demás es una imagen en espejo de lo que no comprendo y perdono de mi personalidad. Por ello el perdonar a otro es una parábola que utilizo para realmente perdonarme a mí mismo.*

**G.1. LA VISIÓN DE MIS GRANDES SUEÑOS PARA MI FUTURO PROSPERO:**

**Fe**, es la virtud, por la que, sin ver o comprender, creemos en algo, incluye la confianza y buen concepto que se tiene de una persona o cosa. En la educación holística se considera fundamental, tener **FE en uno mismo**, en esa esencia del creador que integra nuestra trinidad, de esta manera confiamos plenamente en nosotros mismos. Comprende que a partir de este momento presente tú eres el único responsable de tu vida.

**Visualización**, Para los efectos de la psicoterapia holística es un acto creativo de imaginación mental con todos los **6 sentidos**, en el que el participante se “observa, siente, huele y escucha” actuando activamente como protagonista.

Para ello es fundamental estar consciente de que eres el único arquitecto responsable de crear y dirigir tu proceso de aprendizaje evolutivo y **tener fe en ti mismo**, como el único propietario y chofer responsable de conducir tu vida con persistencia hacia una vida útil, saludable y feliz. **Fe de que**

**aprovecharas con persistencia todas las oportunidades que te brindan:** las circunstancias o el Creador para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz.

Para crear las visiones o imaginaciones creativas que no tienen realidad y con fe, se toman como verdaderas, es fundamental que dejes volar tu imaginación para visionar el futuro que idealmente deseas consolidar en tu vida dentro de 10 a 20 años, en cada una de tus 18 áreas vitales, sin importarte si parecen sueños imposibles. Ten presente este principio gerencial, aunque no lo creas, que *¡Lo que mi mente puede concebir, creer y desear con anhelos del corazón lo lograré!*. Para escribir las visiones apasionantes e inspiradoras de tu vida, realiza la siguiente practica. Prepárate con una hoja en blanco y un lápiz.

- a. Colócate en atención consciente, respirando con el diafragma (en las páginas 302 a 320 del tomo I, se te explica como hacerlo), cierra tus ojos mirando en tu corazón, comunicándote de manera humilde con el Creador, en voz alta menciona:

*“Dios Padre, Madre Creadora del universo de todo corazón me encomiendo a Ti, Te agradezco AMOR, SABIDURÍA y Persistencia para siempre tener presente que soy tu hijo(a), echo a tu imagen y semejanza, que tu resides en mi Ser, para con fe hacerme consciente de mi misión y comprender mi visión de vida, como las metas que a largo plazo voy a consolidar con eficiente persistencia y humildad. Ilumíname para comprender las visiones de mis 18 áreas vitales que me permitirán servirte amorosamente triunfando como tu siervo y sirviéndote por medio de mi humilde ejemplo vivencial”*

- b. Confiando en que el Creador nos acompaña para viajar al futuro déjate ir hacia el recinto sagrado de tu espíritu. Que puede ser un hermoso: Valle, playa, montaña, bosque, una habitación o cualquier ambiente en que te imagines viajando el futuro. Visualiza en el cielo de tu mente, como si fuera la película de tu futuro, Visualiza **desde tu Ser**, una lluvia de imágenes de lo que idealmente quieres consolidar en cada área vital de tu existencia dentro de 10 a 20 años. Graba mentalmente cada imagen que vayas visualizando.
- c. Al realizar todo el recorrido y grabado de las visiones por cada una de las 18 áreas vitales, abre tus ojos, agarra el lápiz y en la hoja de papel escribe sin pensar mucho, todas las imágenes que visualizaste para cada área vital, en la meditación de tu futuro prospero.

Desde tu intuición, sin juicio ni valor, escribe todo lo que te sale desde tu Ser, inspírate en algo GRANDE, siendo indiferente a tus inhibiciones. Deja que tu creatividad realmente fluya sin cuestionarte. A medida que te lleguen las ideas a la mente, rápidamente escríbela haciendo una detallada lista de cada meta visualizada, sin realizar ningún análisis o justificación, procura que cada una sea tan maravillosa que parezcan imposibles. A continuación se te presenta la lista de las áreas vitales para que las escribas todas.

**EXISTENCIALES**

- a. Espiritualidad
- b. Comunicación consigo mismo
- c. Ocupación por mi salud
- d. Alimentación
- e. Sexualidad
- f. Pareja
- g. Hogar
- h. Creatividad
- i. Descanso

**CULTURALES**

- j. Estudios
- k. Trabajo
- l. Vivienda
- ll. Vestido
- m. Vehículo
- n. Nivel socioeconómico
- ñ. Comunicación con los semejantes
- o. Seguridad personal
- p. Deporte y recreación



Luego de escribir las visiones maravillosas e inspiradoras del futuro de tu vida, aun las que le parezcan descabelladas o imposibles, incluyendo aquellos deseos secretos que no se ha permitido cumplir, porque le parece demasiado ambicioso. Tenga presente que este archivo es privado, que nadie más verá, Permítase soñar en GRANDE, escribir esas ideas tan locas y maravillosas que le causen risa.

*La persistencia amorosa hace posible hasta lo que yo creo que es imposible.*

### ACTIVIDAD PRÁCTICA:

En la **guía practica del taller vivencial** pase en limpio las visiones que idealmente quiere consolidar en tu vida, de manera que en lo posible escriba una para cada una tus 18 áreas vitales.

### G.2. DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL MÁXIMO DE METAS EN CADA ÁREA VITAL.

Luego usando como guía los grandes sueños o visiones de vida, pase a escribir las metas en cada área vital de su vida. Para ello oriéntese en los ejemplos descritos para cada una de las 18 áreas vitales (**Paginas 20 a 43 de este manual de autoayuda**), partiendo siempre de las metas a largo plazo (**más de 15 años**) preguntándose como consolidar mis grandes sueños y que metas lograré; para luego pasar a las metas a mediano plazo (más de 15 años) contestando cuales metas lograré para consolidar las de largo plazo; luego a la de mediano plazo (de 5 año a 15 años), contestando las metas que logrará para consolidar las de corto plazo (de 1 a 5 años) y por último redacte las metas a plazo inmediato (0 a 12 meses)

Tenga presente que es necesario que especifiques con claridad lo que vas a consolidar y el plazo o tiempo en que crees que lo puedes lograr. Utilice oraciones imperativas, que le motiven a la acción.

Se te invita a que en tú cuaderno copies tus propias metas, tomando como guía tu **visión de vida para planificar con éxito tu futuro prospero y los ejemplo o las Sugerencias de Metas citadas en este manual** para cada una de las áreas vitales, escriba en el cuaderno una lista de las metas que idealmente quiere en tu vida, de manera que en lo posible escriba dos metas para cada una de las 18 áreas vitales.

Para escribir la lista de tus metas ideales haga los siguientes pasos:

- 1ro. Deje volar tu imaginación, sueña y piensa que estás en el planeta de las fantasías, donde tus sueños se hacen realidad cuando son escritos de manera objetiva. Piensa como si hubieras llegado a ese planeta de abundancia, con toda la experiencia que posees y que tuvieras que arrancar del principio y tienes todas las oportunidades y circunstancias a tu favor.
- 2do. Visualiza y mentaliza cómo idealmente deseas vivir en cada una de tus 18 áreas vitales, sin cuestionarte al respecto (recuerda que estás en un sueño o en otro planeta donde no se permite ninguna actitud negativa). Para ello puedes guiarte por la lista de ejemplos de metas que se citan en cada área vital, teniendo presente que tú eres un Ser único y especial. Por consiguiente tus metas son individuales y diferentes a las de otros seres humanos.
- 3ro. Escribe al menos una meta para cada una de las 18 áreas vitales.

*Tú entiendes si quieres entender. Tú percibes si quieres percibir.  
Tú sueñas si quieres soñar. Tú oyes y observas si quieres,*

*Tú te alimentas o haces el amor si quieres. Tú actúas si quieres hacerlo.  
Nadie puede motivarte, porque solo se logra si abres tu corazón ala vida.*

Se te invita, a que en tu **guía practica del taller vivencial** copies tus propias metas. Tomando como ejemplo las **sugerencias de metas citadas anteriormente**, escribe en la **guía practica del taller vivencial** una lista de las metas que idealmente quieres para autorrealizarte en tu vida. Procura siempre realizarlas **inspirado desde tu Ser** o conectado con Dios Padre Creador del Universo.

## **TERCERA PARTE.**

### **Redefiniendo mi vida para ser un triunfador.**

#### **A. PRIORIDAD DE MIS METAS:**

Tan pronto como tengas escrito las metas, seleccione las 5 más importantes y escríbalas en orden de prioridad.

Estas 5 metas más prioritarias de la vida permite delimitar el eje integrador de actividades y recursos. Para la gerencia de nuestras vidas, la primera se convierte en el blanco o meta fundamental hacia donde se dirigirá nuestra atención en la autogerencia de vida. Una vez lograda la inmediata pasa a ser el blanco, hasta que en una redefinición de metas, regularmente en 1 ó 2 años, se refuercen las existentes o se cambien por otras.

Habiendo cumplido las actividades prácticas anteriores, nos hacemos consciente del diagnóstico inicial de la situación de calidad de vida que hasta el momento hemos diseñado y construido, también se clarifica las meta que vamos a gerenciar para mejorar continuamente nuestra existencia y consolidar una vida útil, saludable y feliz.

Es fundamental recordarte, que las metas prioritarias de tu vida son como un mapa de carretera o una guía que te ayudan a autogerenciar con un propósito claro todos los recursos disponibles. También te facilita que con paciente persistencia aprendas a superar tus limitaciones y con una tendencia creativa mejores continuamente hasta autorrealizarte como ser humano.

#### **ACTIVIDAD PRÁCTICA**

De todas la metas escritas, selecciones las 5 más importantes y escríbalas en el orden de prioridad. Preferiblemente escribe tu meta máxima, 2 de las metas a largo plazo y 2 de los otros plazos.

**1ro.**

**2do.**

**3ro.**

4to.

5to.

*Somos hechos a imagen y semejanza de las energías creadoras del universo  
Somos los únicos creadores del nivel de bienestar en nuestro camino terrenal.*

En ningún momento es conveniente que te aferres a estas metas como un fin al que rígidamente debes alcanzar. Aprovecha el poder existente en la atención y la intención puesta en las metas, que es la base para crear cualquier cosa que realmente desees recibir. También es conveniente que realices los siguientes pasos que sugiere Deepak Chopra en “**Las Siete Leyes Espirituales del Éxito**”, comprometiéndote a hacer con persistencia lo siguiente para poner a funcionar la ley de la intención y el deseo.

- 1) Haré una lista de todas mis metas o deseos, y la llevaré a donde quiera que vaya. Miraré la lista antes de entrar en mi silencio y mi meditación. La miraré antes de dormir por la noche, la miraré al despertar por la mañana.
- 2) Liberaré esta lista de mis deseos y la entregaré al seno de la creación, confiando en que cuando parezca que las cosas no están saliendo bien, hay una razón, y en que el plan cósmico tiene para mí unos designios mucho más importantes que los que yo he concedido.
- 3) Recordaré practicar la conciencia de momento presente en todos mis actos. No permitiré que los obstáculos consuman o disipen la concentración de mi atención en el momento presente. Aceptaré el presente tal como es, y proyectaré el futuro a través de mis intenciones y deseos más profundos y amados.

*Cuando se persiste por una meta, cada fracaso sólo es una oportunidad de aprendizaje, cada adversidad es una motivación a persistir con sabiduría y es bueno cuando las cosas se logran como lo planeado; pero, es maravilloso cuando no se logra, porque el creador nos está enseñando que no estamos preparados para asumir esa victoria o que ese no es el camino adecuado para nuestra evolución de conciencia y ser cada día más feliz.*

## **B. PROGRAMACIÓN:**

Una vez que has realizado tus metas, el paso siguiente es el de planificar o programar un proyecto que le garantice lograr los objetivos prioritarios en orden de importancia. Donde redimensionando tus acciones ante la vida, **pongas lo mejor de tus potencialidades en cada momento presente**. Esta programación es fundamental para realizar una gerencia eficiente, de manera que establezca actividades específicas y generales, especifique los recursos humanos, económicos, físicos, tecnológicos y tiempo requerido en función de los objetivos o resultados y productos deseados para la

consolidación y mejoramiento continuo de sus metas. Para ello utiliza tu **guía practica del taller vivencial**.

Para que se fortalezca el liderazgo y las herramientas de la autogerencia de vida saludable es prioritario, detallar de manera clara y flexible las actividades que permitirán alcanzar las metas. Establezca claramente la secuencia, prioridades y determine los responsables de cada ejecución. Se presenta para ello una guía que permita con el mayor detalle posible describir todos los pasos que se darán para alcanzar la meta más prioritaria para consolidar nuestra misión de vida.

### 1. ¿Cuál es la naturaleza precisa del objetivo? (La primera o segunda meta prioritaria)

¿Cuál?      Cuál es la meta o solución que merece atención prioritaria: realice una especificación clara, objetiva de las etapas necesarias para consolidar su meta, también escriba el tiempo necesario para lograr su meta, estando clara de lo que merece atención prioritaria.

¿Por qué?    Qué representa para ti o para tus seres amados la consolidación de la meta, que necesidades se satisfacen. Qué brecha o diferencia existe entre la situación que tienes actualmente y los grandes sueños que idealmente quieres alcanzar. El que realmente quiere y confía en sí mismo encuentra soluciones donde los demás se dan por vencido.

¿Para qué?   Cual es el propósito, qué bienestar obtendrás si consolidas esa meta,. **¿Cuál es el sentido** que tiene los actos que estoy haciendo en cada área vital de mi vida?

¿Quién?      Identificar a las personas o instituciones que pueden cooperar con tigo, para consolidar la meta de una manera eficiente: Su nombre, dónde vive y trabaja, conque te pueden cooperar y cuando te comunicarás con ellos.

¿Cuánto?     Cuántos pasos o actividades realizaras con persistencia para con seguridad lograr la meta, en cuánto tiempo. Cuantos recursos humanos, tecnológicos y económicos necesito invertir.

¿Evaluación? Qué seguimiento sistemático realizaré para la evaluación la eficiencia de la inversión de recursos y el cumplimiento del tiempo útil de la consolidación de la méta.

Para consolidar cualquier triunfo **es fundamental tener FE y CONFIANZA en uno mismo**. También se cumplen cinco etapas interdependientes: **primera**, definir los sueños o grandes metas que parezcan imposibles; **segunda**, la capacitación o el estudio para lograrlos con eficiencia; **tercera**, actuar con persistencia teniendo siempre presente el propósito existencial es ser cada día más útil, saludable y feliz; **cuarto**, invertir lo mejor de los recursos y vitalidad con mente positiva, enfocada en las tendencias creativas y **quinto**, llevar un registro continuo o **diario**, evaluación persistente y con flexibilidad redefinir los pensamientos, sentimientos y acciones para con seguridad consolidar el propósito existencial. Teniendo presente que el triunfo real se encuentra en transitar el camino que nos acerca cada día a la consolidación de nuestros sueños.

*Al programar se especifican las estrategias y tácticas  
que garantizan la consolidación de nuestro proyecto de vida.  
Solo la confianza en sí mismo garantizan la consolidación de nuestros triunfos.*

## La importancia del diario personal

La principal característica de un diario personal es ser absolutamente confidencial, salvo las partes que ocasionalmente queramos compartir. Como sostiene Kottler, es un espacio para comunicarnos con nosotros mismos donde con libertad podemos reflexionar acerca de nuestro sistema de creencias y sus consecuencias. **Por ello, es la más útil, simple y practica herramienta para autoterapia**, que cumple similares propósitos que un psicoterapeuta, especialmente si se le utiliza de manera regular y con humilde honestidad.

El proceso de escribir, por su naturaleza misma, es una actividad que propicia la introspección. **Al encontrarnos a solas con nosotros mismos reflexionamos sobre nuestra manera de pensar, sentir y actuar y como mejorarla con persistencia.** Al registrar con persistente responsabilidad lo que nos sucede podremos comprender la naturaleza exacta de nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones. También nos sirve de catarsis emocional, comprender nuestra situación y buscar soluciones a las dificultades personales, y cuando no aparezcan soluciones inmediatas, el diario ayuda a definir la naturaleza del conflicto.

Escribir un diario creativo es una forma muy eficiente de liberar sentimientos reprimidos y por lo tanto neutralizar la tendencia común de bloquear la evolución de consciencia, también te ayuda a recuperar el sentido de la vida y aumentar la confianza en ti mismo.

Los comentarios de Rainer, citados por Kottler en el libro **“A solas con uno mismo”** nos aclara que **“Aun cuando no comparta jamás una frase de su diario con otra persona, a lo largo de la vida vas a compartirla. Va a llegar a los demás a través del cambio que se produzca en su madurez psicológica, al permitir despertar la conciencia de sí mismo. A medida que adquiera el talento para ayudarse a usted mismo en el diario, también desarrollara la capacidad de entender y ayudar a los demás.”**

En el libro **“Espiritualidad esencial”** de Roger Walsh (2000), nos enseña que escribir un diario donde se describa las experiencias de la vida y las circunstancias vividas en cada área vital, es una herramienta de gran importancia para la psicoterapia del crecimiento y desarrollo integral del Ser humano. Es **una gran ayuda para consolidar las metas**, así como para comprender y reforzar las acciones fomentadoras del bienestar o aprender superar los errores cometidos y a reforzar los éxitos logrados.

Llevar un diario es una labor muy simple, sencilla y entretenida, es regalarnos unos pocos minutos en un invaluable tiempo que con humildad dedicamos a nosotros mismos, **es la más sublime demostración de amor por uno mismo.** Es de gran importancia porque nos permite establecer un espacio para la profundización en la comprensión de nuestra naturaleza humana, nos facilita comunicarnos honestamente con nosotros mismos para comprendernos, perdonarnos y aceptarnos en nuestro proceso evolutivo. Por ello el escribir un diario creativo es la mayor demostración de amor por nosotros mismos.

Para realizar un diario solo basta escribir un relato histórico de lo sucedido cada día. El hábito se establece invirtiendo unos cuantos minutos de cada momento de soledad o en cada noche, para sin juicios, ni valor o critica tomar notas de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Al escribir cristalizamos lo que nos corresponde aprender en cada circunstancia de nuestra vida para consolidar la meta deseada. También nos permite aprender más rápido a superar nuestras limitaciones y trascender en nuestro proceso de aprendizaje evolutivo, al mismo tiempo que nos hacemos conscientes de nuestras ideas creativas y reflexiones que nos aportan nuevos conocimientos.

Recuerde que en este nuevo milenio la inversión más efectiva se encuentra en la persistente aplicación del conocimiento. **Quien de inmediato experimenta o aplica el conocimiento para el**

**fomento de su bienestar, cultivará la sabiduría**, y quien solo almacena conocimiento es como quien teniendo muchas necesidades básicas insatisfechas, deposite millones de Dólares debajo del colchón de su cama y no los utilice, ni siquiera para dejar de pasar hambre. Con esta actitud sólo se cultiva la ignorancia.

Para realizar el diario, al llegar la noche se reportan de manera objetiva, las experiencias de cada día, lo aprendido en cada momento vivido: ¿Qué pensamientos, sentimientos, emociones o acciones presente?, ¿Cuál es la meta deseada en el área vital relacionada?, ¿Cuál es el aprendizaje de sabiduría que he comprendido en cada experiencia?, ¿Qué soluciones creativas tengo para mejorar mí felicidad? y ¿Para qué me sirve?. Así, el diario es una herramienta de gran importancia para comprenderse a sí mismo, superar las limitaciones, además de robustecer nuestra voluntad y autoamor.

Es útil anotar las experiencias de cada día, si tienes dificultad con la memoria te ayudará a recordar, el cargar una hoja, agenda o pequeña libreta de nota donde realices de inmediato un breve reporte de los acontecimientos vividos. Esta práctica te facilita el desarrollar el estado de atención consciente de liberación mental y darte cuenta de la realidad de tus pensamientos, sentimientos y acciones.

Ten presente que el Ser humano consciente, vive con eficiente productividad cada momento presente de su vida, estando atento en sus pensamientos, sentimientos y emociones para tomar acciones creativas generadoras de bienestar y felicidad. Pero el Ser humano inconsciente no piensa, solo actúa por instinto o reacciona de manera impulsiva para protegerse de sus temores y como un autómatas, sin darse cuenta busca sufrir y hacer sufrir a sus seres amados, como que si estuviera desgraciándose la vida.

Por ello es adecuado tomar notas con objetividad y sin justificaciones. Reportar cada situación, describiendo la emoción sentida, el apego o temor que te genere y lo que se aprendió durante la experiencia. También es muy importante que si se te presenta alguna dificultad, busque soluciones creativas o asesoría.

Para comprenderte mejor a ti mismo, haciéndote consciente de tus creencias y actitudes, es fundamental que inicies tu diario contestando las siguientes preguntas con humildad y honestidad:  
UTILIZA UN CUADERNO

1. **¿Quién soy yo?**
2. **¿Cuál es mi principio de vida?**
3. **¿Cuál es mi misión de vida?**

*El más importante objetivo de un estudiante o persona en formación es profundizar en la comprensión de su naturaleza como Ser humano.*

### **Recordemos a Albert Einstein.**

Es una gran locura pretender obtener resultados mejores o diferentes, repitiendo los mismos errores que nos han conducido a la actual situación de sufrimiento en que nos encontramos. Si queremos mejorar nuestra vida es prioritario cambiar el acondicionamiento de nuestro

sistema de creencias que mantiene nuestras creencias, sentimientos, actitudes y conductas a la que estamos acostumbrados y nos mantiene en la situación que queremos mejorar.

**Ejemplo. Estudio consciente.**

El estudio es un proceso evolutivo de entendimiento que tiene como objetivo comprender y gerenciar con eficiencia los recursos necesarios para la optima consolidación de las metas en cada área vital y ser cada día más feliz. Al estudiar los niños o adultos, aprenden o se capacitan para actuar con mayor independencia y libertad en la vida. Quien desaprovecha las oportunidades de aprendizaje que le brinda cada circunstancia de su vida fomenta su ignorancia y se condena al sufrimiento.

Imagínate cómo sería tu vida, si no te hubieras permitido aprender a caminar físicamente o a comunicarte por medio de palabras. Así si quieres aprender a caminar en la vida social y gerencial, cada vez que estudies necesitas realizar lecturas conscientes, de esta manera con persistencia te harás más responsable de fomentar de manera simple, fácil y sencilla tu bienestar y felicidad.

Esta demostrado que la manera como aplicamos las neuronas sólo se mide por medio de las preguntas que se realizan. El que piensa, busca y consigue respuestas creativas para fomentar su bienestar. En la tabla siguiente se sintetiza los seis pasos de la lectura consciente, se te sugiere que practiques con persistencia el aprendizaje obtenido en taller vivencial de **“GERENCIA DE VIDA CONSCIENTE PARA JOVENES TRIUNFADORES”** y los dos tomos de MAESTROS DE SABIDURÍA.

*Cuando se sobreprotege un niño, se esta criando un joven inseguro y dependiente y se acondiciona un adulto fracasado.*

LECTURA CONSCIENTE	PREGUNTAS PARA EL APRENDIZAJE CONSCIENTE
1ro. ¿Meta a largo plazo y objetivo a corto plazo? Formación integral, entrenamiento profesional, asignación escolar.	1ro. ¿Meta a largo plazo y objetivo a corto plazo? Formación integral, entrenamiento profesional, asignación escolar o entretenimiento.
2do. Visión general del texto, centrándose en los títulos, subtítulos, gráficos, preguntas de revisión, (Sondeo rápido).	2do. <b>¿Qué es?</b> Definiciones, terminologías, significado literal y sentimental, argumentos que explican lo que se aprende.
3ro. Realizar las preguntas en la lectura consciente para los títulos que lo permitan.	3ro. <b>¿Para qué me sirve en la consolidación de mis metas o felicidad?</b> Utilidad, importancia, moraleja.
4to. Lectura del capítulo, contestando las preguntas que realizaste, subrayar, tomar notas y realizar resumen.	4ro. <b>¿Cómo se aplica?</b> Procesos que se realizan para su eficiente comprensión, cómo es o funciona.
5to. Responder las preguntas sin leer el texto o los apuntes, de ser posible realizar mapas mentales.	5to. <b>¿Tres Contextos?</b> ... <b>Lugar</b> , dónde, ubicación; <b>Tiempo</b> , época en que sucede, cuándo; <b>Cultural</b> , ambiente cultural o costumbres relacionadas.
6to. Repasar todo el tema estudiado complementando las respuestas y realizando resumen en coloridos mapas mentales o bosquejos. Aplicar la ley del uno.	6to. ¿Cuál es la solución más eficiente?

Recordando al Maestro Confucio, pensador y estadista chino de 551 a 479 A.C., quien mantenía como principio que *“El Ser humano es un eterno estudiante, que en este plano terrenal sólo deja de aprender cuando se cierra el ataúd”*.

Para mejorar tu situación actual de estudiante, tu capacitación profesional o tu formación integral como Ser humano de tu continuo aprendizaje evolutivo, en cada actividad de tu vida o al leer cada materia aplica la tabla anterior, contestando con persistencia las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la meta que quiero consolidar por medio de mis estudios o formación profesional a más tardar en 5 años?. Quiero graduarme de Licenciada de preescolar con un promedio superior a 18 puntos o ser Obstetra dedicado al parto psicoprofilactico consciente. ¿Cuál es tu meta en tu formación profesional o como Ser humano Integral? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Cuando estoy estudiando un libro o materia ¿Cuáles son los objetivos que busco?. Comprender y aplicar con persistencia el conocimiento, por ello aplico la ley del uno del repaso y el cultivo de la sabiduría.
3. Al menos comprender: ¿Los conceptos básicos?, ¿**Para qué me sirve su aplicación?** y ¿Cómo los aplico con persistencia?. Me sirve para obtener una formación integral como Ser humano y ser un eficiente profesional que contribuye creativamente con su profesión productiva altos ingresos económicos.
4. ¿Cómo repasar, comprender y practicar con persistencia el conocimiento adquirido? Mediante la Ley del uno, repasando a más tardar al primer día de haber obtenido el conocimiento, luego a la semana y al mes y aplicar de inmediato cada conocimiento adquirido para el fomento de mi bienestar, asociando las palabras claves con una imagen y un color, visualizando la aplicación practica de lo aprendido para fomentar el bienestar o en el ejercicio profesional y cultivando la sabiduría.
5. ¿Qué acciones aplicaré con persistencia para superar mis limitaciones como Ser humano y profesional. Practicar la atención consciente en mi formación personal y profesional, para consolidar mi nivel de sabiduría y amor.

*A quien cultiva la sabiduría la vida se le hace muy simple, fácil y sencilla.  
Porque con humilde honestidad está atento de aprender de su naturaleza de Ser humano, estando consciente de que no basta con hacer bien las cosas, es necesario realizar lo mejor de lo que se hace bien.*

Tenga presente que un buen profesional con persistencia continua formándose y buscando lo que no esta en los libros, con lo que crea y aporta nuevos conocimiento o tecnología para mejorar lo existente.

### **Caso de un estudiante.**

Joven de 15 años estudiante de primer año de ciencias que la madre lo trae a la consulta de psicoterapia porque “no quiere continuar estudiando”. Al examinarlo se observa: “Vestido de acuerdo con la moda de los jovenes de hoy”, cabello con pinchos, con zarcillo en pabellón auricular izquierdo y una cadena gruesa, ropas hachas, descuidada, con pantalones a la cadera viéndosele la ropa interior, pulseras de plástico y actitud retadora y agresiva. Tiene dificultad para cumplir con sus



responsabilidades escolares desde la primaria, las hace obligada y con la ayuda de la madre o la abuela. Es hijo único, producto de primer embarazo no planificado, rechazado por el padre quien quiso que le abortarán y la madre sintió mucho miedo de que pasaría con su futuro y a la respuesta de sus padres, por lo que oculto su embarazo por 5 meses y lloraba escondida. Se casan obligados divorciándose cuando el niño tenía 7 años después de una relación de pareja conflictiva. La madre, docente de la segunda etapa de básica y viven con los padres quienes al igual que ella son sobreprotectores.

Al examen se observa joven que tiende a cruzar sus brazos y piernas “por frío”, con respuestas simples que tiende que la madre las apruebe y contesto 6 veces “No se”, Velocidad lectora de 8 años, dice poco comprender lo que lee, Prueba de armonía de los componentes con alteración psicológica mayor de 10 años, nivel de autoamor 5, emociones más predominante rabia y miedo, ha deseado en los momento de mucha rabia y miedo que todo cambie. Al contestar la tabla de actividades consciente, responde:

1ro. La meta deseada es ser profesor de educación física, le gustaría formar parte de la selección Venezolana de fútbol, pero no forma parte de ningún equipo porque su madre no lo permite.

2do. Esta claro que al no estudiar no podrá lograr sus metas y como le dice la madre no servirá para nada como su padre, no le gusta estudiar porque no le encuentra sentido y los profesores son muy “chimbos” y le aburre mucho las clases y la mama lo fastidia mucho para que estudie y eso le molesta. Siempre se siente aburrido cuando no lo levantan para ir al colegio se levanta a después de las 11:00 de la mañana, “para no fastidiarse” y luego ve televisión o se va a jugar fútbol con los amigos, que es lo único que sabe hacer bien es jugar fútbol.

3ro. Se siente mal, por los regaños de la madre, los abuelos y un tío que no estudio y es chofer de libre. En el fondo quiere salir de ese hogar donde se siente fastidiado, pero no sabe como.

Se le hace comprender que “todo ser humano que ha superado el sexto grado de educación, con toda seguridad se ha demostrado a sí mismo, al sistema educativo y a la sociedad, que realmente posee toda la inteligencia y capacidad cerebral para Ser un premio Nobel o ser un buen profesional, que el problema no se encuentra en sus neuronas, sino en la falta de confianza en si mismo”, que esta poca confianza en sus potencialidades es algo aprendido y sin de manera inconsciente es una herencia cultural familiar, por la profecía de que los hombres no sirven para nada y para confirmarla tienden a sobreprotegerlos. Se le estimula para que tome confianza en sí mismo y se motive a superar este temor a fracasar en la vida.

4to. Las soluciones que presenta para **ser profesor de educación física y pertenecer a la Selección Venezolana de Fútbol** son. Se le invita a que las defina y que se le respetará la cualquiera de las decisiones que tome, porque sólo es su responsabilidad y la misma se le comunicará a su sus familiares.

a. Mantenerse con la misma actitud que hasta el momento ha mantenido y la consecuencia sería confirmar las profecías de su madre al dejar pasar las oportunidades de su vida.

b. Evadir todas las oportunidades por inseguridad, reforzaría la baja autoestima y el sufrimiento.

c. Echarle la culpa de todo lo que le pasa a la madre y a los profesores y hacerlos pagar por ello, a costa de la destrucción de su futuro y deteriorar su bienestar.

d. Buscar asesoría en un experto, es lo que estoy haciendo actualmente. Se invita a que se permita aprender y someter a prueba las herramientas que está recibiendo, se permita experimentar por sí mismo.

5to. Decide por la alternativa **d**. Se planifica 11 sesiones de psicoterapia, con la cual se realiza regresiones conscientes en vida presente, se le entrena en herramientas eficientes para el aprendizaje acelerado y en la planificación de un proyecto de vida y visualización creativa procesos y de soluciones.

6to. Nos comprometemos a realizar una revisión semanal de sus logros y como redefinir sus acciones para con persistencia consolidar la meta planificada y su proyecto de vida.

A los familiares se les hace comprender como se acondiciona el triunfo, se les informa la decisión y el compromiso adquirido con el joven y por escrito se solicita a los familiares que se permitan confiar en él, le permitan hacerse responsable de su vida, le dejen inscribirse en el mejor equipo de fútbol de la zona con el compromiso de que si aplaza una materia se tiene que retirar. También se inicia proceso de psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría a la madre y se les asigna la lectura y puesta en práctica del libro MAESTROS DE SABIDURÍA.

*Cuando el joven tiene baja autoestima por la pobre imagen que tiene de sí mismo, busca la fuente de su confianza en el entorno, con lo que sin darse cuenta permite que la sociedad de consumo egoísta, le limiten su capacidad de pensamiento y su felicidad.*

### ¿Existe el monopolio del conocimiento?

Con seguridad **Sí**. Estamos en la era del conocimiento y en los países más industrializados se mantiene el paradigma de **“Quien posee el conocimiento tiene el poder”**. En realidad quien maneja y aplica con persistencia el conocimiento es quien desarrolla su capacidad de ser feliz y obtener poder. Para su comprensión, recuerde que antes de la edad media quien tenía el poder era quien manejara el ejército más aguerrido y hábil para derrotar al enemigo, luego en la época de las colonias, quien poseía el poder era quien tenía más tierras y esclavos que explotar, en el siglo pasado los poderosos fueron los grandes capitalistas.

Hoy estamos en la era del conocimiento, lo adquiere y aprovecha sus beneficios, quien utilice adecuadamente su cerebro para aprehenderlo y con ello adquirir mayor libertad capacidad de manejar los recursos.

Actualmente los grupos de mayor poder social y económico en su egoísta relación Ganar-perder están monopolizando el conocimiento y a toda costa evitar que la mayoría de las personas utilicen el cerebro o piensen. Con este objetivo egoísta se estimula la imitación o copia de los resultados científicos de los países capitalistas y el estilo de vida de los “triumfadores”. Por otro lado se estimula la complacencia inmediata de los deseos para favorecer el reactivo consumismo materialista.

En las instituciones educativas del hogar y la escuela donde se forma la mayoría de la población lo menos que se enseña es a pensar y a cultivar la sabiduría, solo se estimula el almacenar conocimientos que en su mayoría están divorciados de la realidad o no se aplican. Por otro lado se observa que los mejores inventos tecnológicos para desarrollar la capacidad de pensar y cultivar la sabiduría, se emplean inadecuadamente para mantener este egoísta monopolio del poder, con tal fin se utilizan el poder de los medios de comunicación para la manipulación de masas y para que en lo

posible no piense. Así la televisión tiende a utilizarse para el entretenimiento y evitar el compartir familiar; la informática y el Internet a fin de emplear el tiempo libre, predominantemente es utilizado para que los niños aprendan a jugar a la guerra que estimula la violencia y los adolescentes jóvenes vean pornografía y jueguen a sexualidad precoz.

Además del chateo y para que quien quiera realizar un informe le aporta todo el facilísimo para que tan solo copie y pegue sin un estudio o análisis previo. No conforme con ello, el teléfono celular se aplica de manera inadecuada para jugar al solitario o compartir mensajes telefónicos. Pareciera que el objetivo de la sociedad de consumo es que tú el resto de la población, se alejen de las costumbres saludables y utilices lo menos posible sus neuronas.

Una persona que no aplica su cerebro no piensa y actúa de dos maneras: a) Instintiva, buscando satisfacer de inmediato sus “necesidades fisiológicas” de manera impulsiva, manteniendo una relación de vida o muerte y b) Reactiva, buscando protegerse o proteger a sus seres queridos de los fantasmas mentales que alimentan el acondicionamiento de sus temores, utilizando los bienes o productos que se comercian como fuente de su seguridad o para sabotearse la vida. Cuando una persona no piensa, actúa de manera inconsciente, con lo que incrementa el sufrimiento y disminuye su bienestar. Por ello la frase de Simón Bolívar: **“Un pueblo ignorante es presa fácil de su propia destrucción”**.

**¿Cómo saber cuando un Ser humano esta pensando?**

La única manera que una persona realmente piensa o aprende a conocer es cuando realiza preguntas y de manera persistente busca y aplica respuestas para con eficiencia comprender y satisfacer su necesidad primordial de fomentar su bienestar. La pregunta es la base fundamental de todo proceso de investigación del Ser humano y es explicado ampliamente en las páginas 250 a 359 del tomo I de MAESTROS DE SABIDURÍA.

Partiendo del principio de que **el nivel de eficiencia con que se comprenda o resuelva alguna situación depende del tipo de pregunta que uno se haga** y que el más importante objetivo de un estudiante es profundizar en la comprensión de su naturaleza como Ser humano. De las 12 preguntas del círculo heurístico, presentado en la páginas 155 y 156 del tomo I, destacan cinco como las más importantes, que todo Ser humano que quiera aprender a aprender necesita hacerse con prioridad. Son las siguientes.

1. **¿Qué o cuál es la naturaleza de lo que es necesario comprender?:** Permite comprender la naturaleza del objeto o sujeto en estudio, incluyéndose uno mismo, ¿Quién soy yo?: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
2. **¿Para qué se hace o qué se busca?:** Nos permite comprender el propósito, la utilidad, importancia y finalidad de lo estudiado, de nuestros actos y de lo que decidimos realizar. ¿Para que encarne en este plano terrenal? O ¿Cuál es mi misión de vida?: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
3. **¿Cómo se realiza o se soluciona?:** Para comprender las tácticas a realizar en la gerencia estratégica de nuestra vida, como realizar cualquier proceso o como se hacen las cosas. ¿Cómo puedo consolidar el persistente cumplimiento de mi misión de vida terrenal?: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. **¿Con qué se hace?:** Identificamos las herramientas, instrumentos o recursos a utilizar para la consolidación de nuestras metas u objetivos. ¿Cuáles son las herramientas y tácticas que aplicaré para satisfacer mis necesidades como Ser humano? : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
5. **¿Por qué se produce o existe?:** Nos permite comprender la causa, el origen, la justificación o el principio teórico de lo estudiado. ¿Qué es lo que necesito aprender a superar de mis limitaciones?: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Para el estudio de nuestra naturaleza humana es prioritario que por lo menos siempre se realicen estas cinco preguntas en atención consciente, observando la realidad de cada momento presente de nuestra vida y del entorno sin juicios ni valor. En cada realidad que experimentamos está implícita una grandiosa oportunidad de aprendizaje.

Es importante tener presente que para cultivar la sabiduría sobre todo lo que leamos o vivamos, además de practicarlo con persistencia, preguntarnos:

1. ¿Qué me hago consciente para mejorar mi vida?
2. ¿Para qué me sirve este conocimiento en el fomento de mi bienestar o en el de mis Seres amados?
3. ¿Cómo puedo aplicar este conocimiento con eficiencia para consolidar una vida más útil, saludable y feliz?

Por ese monopolio del conocimiento y el nivel de consciencia reactivo de la mayoría de la población, además de no estimular la aplicación de nuestras neuronas pensantes ubicadas en la corteza cerebral, **nos acondicionan a realizar las preguntas de manera inadecuada.** En forma destructiva se enseña al Ser humano para que predominantemente utilice su pensamiento más rudimentario y de manera dogmática se pregunte o busque el **¿Por qué ...?**. Con esta pregunta se reactiva la búsqueda en el pasado para encontrar justificaciones o culpables que explique o nos permita entender la lógica de la situación y sin aportarnos soluciones nos ancla en el pasado. Cuando se encuentra a un culpable de alguna situación desagradable vivida, de manera inconsciente e impulsiva se tiende a utilizar las oportunidades para hacer pagar o cobrarnos el agravio. Por esta razón es que la culpa va al altar o templo de manos de un verdugo que castigue al supuesto culpable. Tal como se presenta en la tabla siguiente.

PREGUNTAS BÁSICAS Y PROSPERIDAD		
<b>PASADO</b> ¿POR QUÉ ...? <b>JUSTIFICACIONES</b> <b>CULPAS</b>  <b>SE ANCLA EN EL</b> <b>SUFRIMIENTO</b>	<b>PRESENTE</b> ¿CÓMO ...? <b>SUPERACIÓN,</b> <b>APRENDER</b>  <b>BUSCA</b> <b>SOLUCIONES</b>	<b>FUTURO</b> ¿PARA QUÉ ...? <b>PROPÓSITO</b> <b>MISIÓN</b>  <b>GENERA</b> <b>BIENESTAR</b>

El nivel de pensamiento que **corresponde al humano** se observa cuando la persona pregunta **¿Cómo aprendo a hacer ....?** y **¿Cómo lo supero?**. De esta manera aplicamos el nivel de consciencia comprensivo, estando en el presente se tiene el propósito de aprender a hacer o mediante el cultivo de la sabiduría buscar soluciones eficientes generadoras de bienestar.

El pensamiento mas elaborado y **típico del Ser**, es el que se genera a partir de la pregunta **¿Para qué ...?** El cual nos permite tener presente el futuro prospero contenido en las tendencias creativas del aprender a Ser. Aplicando nuestro nivel de consciencia de Sabiduría y amor tenemos claro como cumplir nuestra misión de vida terrenal (Página 255 de tomo I de MAESTROS DE SABIDURÍA) y de la consolidación de nuestro propósito de vida existencial (Tomo I, página 256).

Es muy importante que desde el nivel maternal se le enseñe al niño o alumno a pensar, se habitúe a plantear preguntas de todo lo que realiza, conoce o estudia, y que las exprese en forma oral o escrita antes, durante y después del desarrollo de la actividad o clase, Teniendo presente que el más importante objetivo de aprendizaje de un niño, adolescente, joven, adulto o anciano es profundizar en la comprensión de la naturaleza esencial como Ser humano.

El hogar y la escuela tienen la ineludible responsabilidad de preparar al niño y alumno para que sean capaces de elaborar preguntas, lo que lo ayuda a que pueda determinar y aplicar la esencia y la lógica de los cinco pilares fundamentales de todo aprendizaje.

### **Dr. Henry Barrios-Cisnero**

Especialista en Medicina Interna

Investigador en Salud Holística

Experto en Educación Holística

**Psicoterapeuta Holístico**

Naturista, Quiropráctico

#### **Lectura recomendada:**

1. Barrios-Cisnero Henry. **Desarrollo Integral de la personalidad a traves del Eneagrama.** *INSALUT.*1997.
2. Barrios-Cisnero Henry. **Padres y Docente del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA, dos tomo.** *FUNDESALUH.* 2004
3. Barrios-Cisnero Henry. **Psicoterapia Holística para el cultivo de la Sabiduría.** (primera parte) *FUNDESALUH.* Mérida junio 2001.
4. Barrios-Cisnero Henry. **Educación Holística para el cultivo de la Sabiduría.** *FUNDESALUH.* Julio 2001.
5. Barrios-Cisnero Henry. **Niveles de consciencia, educación, gerencia y salud.** *CCCHGES.* Mérida, 2005.
6. Barrios-Cisnero Henry. **Respiración, relajación, meditación y salud** *FUNDESALUH.* Diciembre 2002
7. Beauport Elaine, Díaz Aura Sofía. **Las tres caras de la mente.** *GALAC.* 1999.
8. Chopra Deprak. **Las siete leyes espirituales del éxito.** *NORMA.* 1996.
9. Cruz Camilo F. **Siete pasos para alcanzar sus objetivos con ÉXITO.** Taller del Éxito. 1996.
10. Sean Covey. **Los 7 hábitos de los Adolescentes Altamente efectivos.** *Grijalbo.* 1998.
11. Walsh roger. **Espiritualidad esencial.** *ALAMAH.* 2000.
12. Zohar Danah, Marshall Ian. **Inteligencia espiritual.** *Plaza Janés.* 2001.