DIANA ÁLVAREZ

¡SÁCALE EL JUGO A LA VIDA!

DEJA DE QUEJARTE Y DECIDE SER FELIZ

PRÓLOGO DEL DR. CAMILO CRUZ

TALLER DEL ÉXITO

DIANA ÁLVAREZ

PRÓLOGO DEL DR. CAMILO CRUZ

¡SÁCALE EL JUGO A LA VIDA!

DEJA DE QUEJARTE Y DECIDE SER FELIZ

TALLER DEL ÉXITO

¡Sácale el jugo a la vida!

Copyright © 2018 - Diana Álvarez • Taller del Éxito

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida, por ninguna forma o medio incluyendo fotocopiado, grabación o cualquier otro método electrónico o mecánico sin la autorización previa por escrito del autor o editor excepto en el caso de breves reseñas utilizadas en críticas literarias y ciertos usos no comerciales dispuestos por la Ley de Derechos de Autor.

Exclusión de responsabilidad y garantía: esta publicación ha sido diseñada para suministrar información fidedigna y exacta con respecto al tema a tratar. Se vende bajo el entendimiento de que el editor no participa en suministrar asistencia legal, contable o de cualquier otra índole. Si se requiere consejería legal u otro tipo de asistencia, deberán contratarse los servicios competentes de un profesional.

Publicado por: Taller del Éxito, Inc. 1669 N.W. 144 Terrace, Suite 210 Sunrise, Florida 33323, U.S.A.
www.tallerdelexito.com

Editorial dedicada a la difusión de libros y audiolibros de desarrollo personal, crecimiento personal, liderazgo y motivación.

Traducción y corrección de estilo: Nancy Camargo Cáceres
Diagramación: Carla Bórquez Carrillo
Diseño de carátula: Diego Cruz

ISBN 13: 9781607384779

Printed in Mexico
Impreso en México

18 19 20 21 22 ❖| MF 05 04 03 02 01

Contenido

Reconocimitos.....7

Prefacio.....9

Prólogo.....13

Introducción

Ser feliz es una decisión, no una obligación.....19

Capítulo 1

Vive aquí y ahora.....25

Capítulo 2

Controla a tu enemigo: el miedo 37

Capítulo 3

Vive realmente en amor 47

Capítulo 4

Aprende a manejar tus emociones.....57

Capítulo 5

Mi reacción afecta mi universo 71

Capítulo 6

Lo que ves afuera está dentro de ti 83

Capítulo 7

No juzgues, solo observa.....93

Capítulo 8

Lucha por salirte de tu zona de confort.....107

Capítulo 9
Tu verdadero gran amor 125

Capítulo 10
Comienza por cuidarte 141

Capítulo 11
Para alcanzar el éxito se necesita de compromiso 151

Capítulo 12
Mis jugos saludables 171

Epílogo 185

Reconocimientos

Expreso mi más amoroso y sincero reconocimiento a:

Camilo Cruz, por haber confiado en mi obra, por tu compromiso, atención y disposición a ayudarme con cada duda y cada impulso que necesitaba.

Juan Ignacio Velásquez, por estar junto a mí en cada paso que doy en este camino, por tu generoso apoyo y tu emotiva respuesta al primer borrador que presenté, por la paciencia, amor y estímulo que das a cada proyecto que emprendo.

Sara, por tu infinito amor, por ser una gran compañera de vida, y por inspirarme cada día más.

Mi familia, por el amor; mis papás, porque son grandes maestros; los abuelos, por compartir tantos momentos maravillosos; mis hermanos, que siempre tienen una frase de apoyo y cariño para mí; mis sobrinos grandes y chicos, que me hacen ver la vida llena de encanto.

A todas las personas que han contribuido en mi experiencia de crecimiento personal, por acompañarme a transitar este camino y por enseñarme a ver el mundo

con otros ojos: Luis Carlos Barbotto, Ximena Duque V, Mary Cardona, Papá Jaime, María Elvira Pombo, Nicolás y Carolina Bahamón, Paola Hartman, Diego Parra, William Sánchez y a todos aquellos que caminan conmigo.

A cada persona que comparte en el Diario de Diana sus conocimientos, su amor y su mensaje positivo para cumplir la gran misión de tocar corazones.

A los amigos, que siempre han creído en mí y estuvieron siempre pendientes de la publicación de este libro, los que siempre tienen su mano extendida para mí.

A los televidentes del programa, que siempre reciben con tanta apertura y cariño cada emisión que llega a cualquier rincón del mundo.

A mi equipo de colaboradores, que hace cada cosa con entrega y disposición.

A cada una de las personas que hicieron posible la revisión, edición, diagramación, impresión, mercadeo de mi obra.

A ti, que tienes este libro en tus manos, por creer en mí y en el mensaje que te regalo.

PREFACIO

Aunque algunas veces me veas llorando o con un poco de angustia, te aseguro que ¡soy muy feliz!

Recién terminé este libro y muchas veces siento nostalgia por la ausencia de mi abuelo, quien partió hace poco hacia otra dimensión, pero en medio de las lágrimas, su recuerdo y sus enseñanzas me regalan una sonrisa interior que me reafirma que soy feliz.

¿Y es que quién dijo que ser feliz va en contravía de la tristeza, la rabia o el silencio, entre muchas otras emociones que se derivan del miedo?

La verdadera felicidad es un estado que no se puede alejar del "sentir", pues somos seres emocionales; la clave está en saber manejar esas emociones que nos apabullan día a día por la vida familiar, las dificultades económicas, los problemas de los hijos —que las madres, por lo general, sobredimensionamos—, los conflictos con la pareja o el estrés laboral.

Lo que hagamos con nuestros sentimientos es determinante; ahí es donde radica la diferencia entre vivir plenos y vivir solo momentos de efervescencia que luego nos riegan de espuma nuestros mejores vestidos.

¡Cuidado! Algunos están vendiendo una felicidad falsa, de sonrisas permanentes, la de las redes sociales, por ejemplo, con fotos incómodas y posudas que venden brillo de oro golfi y falsas alegrías.

La FELICIDAD no se mide en los "likes" que recibamos de las fotos que publiquemos. Dudo de la felicidad que pregonan quienes suben a diario imágenes que sugieren vacaciones lujosas y fiestas de los mismos con los mismas.

Y lo preocupante es que esos "likes" de las redes sociales dizque activan circuitos neuronales ¡como los que activa el chocolate! O por lo menos, eso están diciendo en una universidad en California. Será mejor romper la dieta cerebral y no privarme de un buen dulce de cacao.

La felicidad no es un producto, pero nos la están publicitando como tal, en empaques finos y con promociones incluidas, tratando de eclipsar la realidad de quienes nos levantamos a diario con la cara desmaquillada, el pelo enredado y con urgencia de un vaso de agua, más si no nos levantamos solas. Soy una mujer real, con obligaciones y sueños, pero con la bendita oportunidad de decidir, pues para eso soy libre.

Te repito: la clave de la verdadera felicidad está en manejar las emociones, sin olvidar que después de la reacción de cada suceso surge una consecuencia que, mal resuelta, empeoraría las circunstancias y, por añadidura, el mal humor. Por eso, quiero que te hagas estas preguntas cuando algo que no te agrada suceda: ¿para qué estoy viviendo esto? ¿Para qué la vida me lo está presentando en mi camino? ¿Qué es lo que necesito aprender? Ayudará a soltar un poco y a comprender mejor ese mal momento.

Así seas católico, musulmán o judío, hazle caso a Buda cuando afirma que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.

Por lo general, enfrentar una situación dolorosa nos lleva a algo negativo (la queja se ha convertido en costumbre para muchos). Insisto, no se trata de ser positivo todo el día, ni

de aparentar de dientes para afuera que todo está bien; los que sí se pueden cambiar son los pensamientos, seleccionarlos y hacer declaraciones que más adelante nos ayudarán; todo esto sirve. Un pensamiento es fuerte y potente, ayuda a cambiar la realidad. Sin embargo, lograrlo requiere de entrenamiento diario y constante; tenemos que acostumbrarnos a tener buenos pensamientos.

Cuando hay cuestionamiento, cuando se quiere sanar, perdonar o entender que las cosas que pasan a nuestro alrededor tienen una razón, se empieza a tomar conciencia. Y entre más conciencia, mejor manejo de las emociones y, por carambola, felicidad real. Todos los seres humanos podemos avanzar y podemos hacer de nuestra vida algo placentero.

Extraño a mi abuelo y a veces siento miedo, rabia, frustración, pero por ello no dejaré de celebrar la vida; todo lo contrario, agradezco haberlo tenido tanto tiempo para seguir su buen ejemplo.

Hay que agradecer por todo lo que se tiene, cada mañana al abrir los ojos, por el simple hecho de tener vida y la oportunidad de comenzar un nuevo día.

La gratitud definitivamente es la herramienta que lleva a recorrer el camino de la felicidad. Y por supuesto, hay que vivir el ahora, para sacarle el verdadero jugo a la vida.

Eso sí, a pesar de que hay muchas alternativas como visitar a un buen coach, irse de retiro espiritual, hacer terapias alternativas, leer un buen libro que alimente tu espiritualidad, si no se tiene la decisión y la iniciativa de cambiar y transformar la vida, nada será efectivo.

Ser feliz es una decisión personal, e intransferible. ¡Ah! y ya que entramos en confianza mira mi diario, el Diario de Diana, en www.youtube.com/diariodedianatv que, aunque

tú no lo creas, también existen programas con contenido para alimentar la FELICIDAD.

Prólogo

En el siglo primero, antes de la Era Cristiana, Horacio, el gran poeta romano, acuñó la expresión *Carpe Diem*, que ha sido traducida al español como "aprovecha el día", "no te fíes del mañana" o "vive cada momento de tu vida como si fuese el último". Supongo que si Horacio hubiese vivido en esta época, es muy posible que hubiera optado por una expresión como la que Diana escogió como título para su obra:

¡Sácale el jugo a la vida!

Más allá de ser un llamado a aprovechar el momento, el título de este libro representa una filosofía de vida. Es un grito de guerra que reta a los lectores a vivir cada día al máximo, a entender que el pasado ya pasó y no hay nada que hacer para cambiarlo; el futuro es aún una posibilidad incierta y lo único indiscutible es el presente, ese instante que cada uno tiene frente a sí, ese momento efímero para construir el futuro o dejarlo pasar sin haber hecho nada con él.

Es innegable que muchos desperdician gran parte del tiempo viviendo en el pasado, cavilando acerca de lo que debieron haber hecho y no hicieron, reviviendo una y otra vez las caídas que sufrieron o las decepciones que tuvieron. Y además, derrochan su tiempo preocupados con las incertidumbres del futuro, con lo que les traerá el mañana, anticipando derrotas y frustraciones que ni siquiera han ocurrido. Y mientras tanto,

permiten que este obsequio que les ha hecho la vida, el presente, les pase de largo sin aprovecharlo.

Antes de que Diana comenzara a escribir *¡Sácale jugo a la vida!* sostuvimos una larga conversación en la que ella manifestaba su deseo de ejercer una mayor influencia en la vida de otras personas —aunque ya lo hacía a través de su programa de televisión, llevando un mensaje de entusiasmo, superación y esperanza a millones de televidentes en más de veinte países—. Fue entonces cuando nació la idea de escribir un libro el cual resumiera los principios de éxito que su propia experiencia le ha ido enseñando sobre cómo disfrutar de una vida plena, logrando mantener equilibrio entre las metas profesionales, familiares y personales —meta que, sin duda, todos queremos lograr.

Estoy convencido, a nadie le atrae la idea: la vida es hacer lo mejor que se pueda para sobrevivir; no todos logran triunfar, la realidad es que unos nacen con buena estrella y otros nacen estrellados; nada es completo en la vida y aceptar que no hay nada que hacer cuando se trata de cambiar las circunstancias que les rodean.

Al contrario, todos queremos sacarle el jugo a la vida, descubrir nuestro verdadero potencial, salir tras cada uno de nuestros sueños con la certeza de saber que contamos con los talentos y habilidades para hacer realidad cualquier sueño.

Por supuesto, que esta manera de pensar te reta a reprogramar tu mente; demanda que aprendas a ver tus posibilidades y no tus problemas. Exige te concentres en tus fortalezas y no en tus debilidades. Te insta a que te mantengas enfocado en tus metas y no en las miles de excusas que, de no tener cuidado, terminarán por robarte uno a uno tus sueños.

Esta reprogramación es la que Diana te invita a hacer a lo largo de cada capítulo de su libro, ilustrando un principio de

éxito, exponiendo cuales son las consecuencias positivas de aplicarlo y ofreciéndote unas estrategias de acción para empezar a aplicarlo en tu vida hasta lograr convertirlo en un hábito.

Si estás dispuesto a aceptar este desafío, pues te invito a que disfrutes de un libro el te retará a descubrir la mejor versión de ti mismo. Muchos éxitos y ahora solo resta que comiences a sacarle el jugo a tu vida.

DR. CAMILO CRUZ

Introducción

Ser feliz es una decisión, no una obligación

Nadie puede ser feliz por ti, ni tener éxito por ti o vivir una vida plena por ti. Es más, absolutamente nadie tiene, ni tendrá jamás, la potestad para obligarte a ser feliz y tener éxito, si tú no quieres. Si deseas triunfar en los negocios o en cualquier otra área de la vida, necesitas entender que ser feliz es una decisión que solo tú debes tomar, pues nadie la tomará por ti.

Y si estas afirmaciones te parecen algo extremas, la siguiente te hará ir de espaldas: ¡No estás obligado a ser feliz, si no lo deseas! Si prefieres vivir una vida infeliz, mediocre y poco productiva, estás en tu derecho de hacerlo. En síntesis, ¡ser feliz es una decisión, no una obligación! Y lo que en realidad debes plantearte es: ¿quieres ser feliz? ¿Te entusiasma la idea de triunfar y lograr tus metas? ¿Estás dispuesto a hacer lo que sea para realizar tus sueños? Si la respuesta es sí, este libro es para ti. Así que empecemos.

Con tu permiso, quiero comenzar con dos de esas verdades que, aunque quisiéramos, no podríamos cuestionar. La primera es que en esta tierra no existen vidas perfectas; la segunda es que lo único seguro que hay en la vida es la muerte.

Entonces, con las cartas ya sobre la mesa, tú y yo solo tenemos una única opción, jugar el juego de la vida, pues el otro ya lo perdimos desde que nacimos.

Como verás, escribí este libro con la intención de ser directa, práctica y sobre todo sincera porque no quiero que perdamos tiempo, pues la felicidad no da espera. Si buscas una vida perfecta, tal vez te equivocaste al elegir esta lectura, ya que ella te dará solo unas bases para alcanzar esa utopía. Pero si de verdad sientes el deseo de cambiar tu mundo y tu entorno de manera positiva, ¡adelante! Esto es lo que estabas esperando.

Seamos claros: no creas que tú sí conoces a alguien cuya vida es perfecta. Ni el más rico de los ricos, ni tu estrella favorita del cine, ni el rockstar que sigues en las redes sociales, ni el mejor jugador de fútbol del mundo, ni tu vecina a la que quizás envidias, ninguno de ellos ha logrado construir una vida perfecta. Más allá de la felicidad y la abundancia, todos tenemos días tristes, difíciles, dolorosos; todos perdemos seres queridos, tenemos dificultades económicas, sufrimos desengaños amorosos y afrontamos situaciones que nos hacen casi desfallecer.

Sin embargo, sí, sí y sí existen muchas personas felices en el mundo y seguro algunas de las que te acabo de enumerar también lo son, pero me arriesgaría a decir que tú no lo eres del todo y que por eso estás leyendo este libro, buscando respuestas y fórmulas mágicas para pasarla bien en este largo y a la vez corto camino, aun a pesar de tus posibles tristes historias y "tragedias" del pasado.

Pero como no me gusta hacer suposiciones, te diré una verdad que he comprobado a lo largo de mi existencia —pues yo también tengo tristes historias y aprendizajes del pasado— la cual quiero transmitirte con toda sinceridad; y

mejor aún, me encantaría contagiarte de ella: la felicidad es una decisión, no una obligación.

Hace algunos años, yo pensaba que disfrutaba de una vida perfecta. Fue durante una época en que vivía con mi hija —que iniciaba su etapa de adolescencia—. Tenía mi propio programa de televisión y no afrontaba ninguna clase de problemas económicos. ¡Ah! Y me regodeaba diciendo que no necesitaba enamorarme de nadie, que eso del amor en pareja no era importante, ni fundamental en mi vida —y como ya había tenido experiencias difíciles, ese era mi mecanismo de defensa para autoconvencerme de que sola estaba feliz. ¿Sería cierto?

Una mañana, antes de salir a trabajar, mientras preparaba un delicioso jugo con mi mamá, que estaba visitándome, recibí una llamada de alguien del canal de televisión en el que se emitía mi programa.

De repente, me quedé muda, el vaso de jugo se me cayó al piso y estalló en mil pedazos. Mi madre me miraba atónita tratando de entender qué me estaban diciendo al otro lado de la línea.

¿Que qué me dijeron? Ya te lo podrás imaginar: ¡Querían cerrar mi programa!

"Va a salir mucha gente, pero a vos es seguro que ¡te sacan!", me dijo un colega del canal.

Sentí impotencia y ganas de llorar; y al igual que el vaso, todo se vino abajo. Las manos y las piernas me flaquearon. Me sentí aturdida y no escuchaba bien a mi madre que me miraba con terror y me preguntaba una y otra vez: "¿Qué te pasó? ¿Qué te dijeron?"

En cuestión de segundos, en medio de la desilusión, la rabia y un montón de sentimientos encontrados, una y otra

cosa pasaron por mi cabeza: la cuota del apartamento, el colegio de mi hija, obligaciones y más obligaciones. Ni siquiera se me ocurrió pensar que de pronto mi mamá se hubiera cortado con los vidrios —o yo misma.

¿Te das cuenta? Cuando nos sucede algo que llamamos "malo" empezamos a crear acontecimientos en nuestra cabeza que ni siquiera sabemos si llegarán a darse; estamos siempre pensando en el futuro, en las responsabilidades, en el miedo a no tener, a perder algo o a alguien.

Ya hoy me río de ese día, de mi reacción, de haber pensado que el mundo se había acabado para mí. Es más, no sabes hoy cuánto agradezco que eso haya pasado. Créeme, no estoy siendo irónica; cuando aprendemos a ser felices, esos que llamamos "problemas" resultan ser "regalos" que nos ayudan a crecer en el camino.

En este libro te daré muchos ejemplos de situaciones que, por su sencillez, crees que no afectan tu vida, pero si te detienes unos instantes a analizarlas, verás, muchas veces tú mismo/a eres quien saboteas tu felicidad.

Por esta razón, es crucial aprender: hay contratiempos que vienen disfrazados de otros nombres —pero ya llegaremos allá a su debido momento.

De manera que, si sientes que has fracasado, que la soledad será tu compañera permanente, que la vida no te brinda oportunidades como a otras personas, que no vale la pena disfrutar lo poco o mucho que posees, lee despacio cada una de estas páginas que tienes en tus manos, concentrado siempre en el aquí y el ahora.

Capítulo 1

"No puedes hacer nada para cambiar tu pasado y el futuro nunca vendrá tal cual lo planeaste o esperarte verlo. El momento es ahora y aquí. Quédate en el presente".

—DAN MILLMAN

Vive aquí y ahora

¿Sabías que 8 de cada 10 personas abandonan los proyectos que han emprendido con tanta motivación y ganas porque piensan que no es el momento, que para qué afanarse si todavía tienen todo el tiempo del mundo para ejecutarlos? ¿Te ha sucedido esto alguna vez? Recuerda, el momento es ahora. No mañana… ¡Ahora!

Prosiguiendo con la historia que venía contándote… Luego de explicarle a mi mamá lo que me dijeron por teléfono, y de tratar de resumir las consecuencias que ello traería, por fin mi cabeza se despejó un poco y pude corroborar que ni mi mamá, ni yo teníamos alguna herida causada por los vidrios del vaso al estallarse contra el piso —hecho al que no le di mucha importancia en un principio, como te habrás dado cuenta.

Luego de tantos y tontos pensamientos, otros más absurdos pasaron por mi mente: ¿por qué no renuncié antes? ¿Por qué estudié lo que estudié? ¿Por qué no estudié odontología? ¿Por qué no seguí mis estudios de derecho?

En cuestión de minutos, ambas limpiamos el piso de la cocina y recogimos lo que quedó del que antes iba a ser mi delicioso jugo mañanero. Entre tanto, a manera de desahogo, decía en voz alta: "¿Por qué no acepté antes ese trabajo en el otro canal?"

En Colombia existen dos grandes canales de TV. y ambos tienen su sede en Bogotá. Son grandes compañías que per-

tenecen a grupos económicos incluso muchísimo más grandes que los canales en sí. En cambio, en el que yo trabajaba en Medellín es un canal con programación local, pequeño, considerado por muchos como una escuela para poder llegar luego a alguno de esos dos grandes, si es que esa escasa oportunidad se presenta.

Toda la vida trabajé en televisión, de manera que mi carrera profesional casi siempre giró en torno a ese canal local. Y si ya no podía estar allí ¿entonces que más iba a hacer?

Recibí varias veces, antes de aquella "fatídica" llamada, la propuesta para trabajar en uno de esos dos grandes canales, con la condición de tener que ir a vivir a Bogotá, pero siempre tuve excusas para no aceptar. ¿Cuáles? Ya te las contaré porque todavía sigo pensando en aquella pataleta que hice, desahogándome en frente de mi madre, tratando de cambiar el pasado: ¿por qué no acepté antes ese trabajo en el otro canal?

Sin embargo, ¿puedes cambiar tu pasado? ¡No! Te lo vuelvo a preguntar: ¿puedes cambiar tu pasado? ¡Definitivamente, no! Entonces ¿para qué te preocupas por algo que no puedes controlar, ni cambiar?

Míralo solo como eso… como el pasado. Recuerda que lo que pasó, pasó y no es posible cambiarlo. Eso sí, ten la certeza de que todo aquello que hiciste, ya fuera de tu agrado o no, era lo que tenías que haber hecho, lo que necesitabas vivir. No era de otra manera. Así hoy te arrepientas y digas: "Qué tal si hubiera…". ¡No! No era de ninguna otra manera. Eso era y así era. Cada decisión que tomaste, correcta o no, era la que tenías que tomar en ese momento. No podía ser ninguna otra.

Seguramente, habrás leído o te habrán dicho: "Lo que vivimos en el pasado era un aprendizaje. Cada situación difícil, incómoda o dolorosa era para aprender algo". Es cierto, por eso, si no aprendiste la lección en aquel momento, el

presente te volverá a poner en situaciones similares una y otra vez hasta que la aprendas definitivamente.

Vivir aquí y ahora, disfrutar lo que estás haciendo, gozarte lo que tienes y dejar de preocuparte por aquello que solo está en tu imaginación es quizás uno de los secretos más sabios para gozarte esta existencia. Aceptar el momento presente como lo único real es librarte de esas preocupaciones que tanto te perturban.

Vivir aquí y ahora no da espacio para sufrir, ni para sentir angustia. ¡Cuando disfrutas plenamente tu vida, cuando cada cosa que tienes hoy hace parte de tu universo y tu momento, es cuando tienes esa gran fuerza creadora de felicidad!

¡El pasado pasó!

No vivas en el pasado donde no puedes cambiar las cosas. Mejor vive en el hoy, pues es en él donde disfrutas tu presente.

Si te detienes a pensar, el pasado —más allá de las fotos y las enciclopedias— existe en tu mente. Son tus recuerdos y tus pensamientos los que te trasladan a un tiempo pretérito. Está bien recordar y añorar, pero lo que no está bien es seguir anclado a sucesos que ya ocurrieron o seguir sufriendo por ellos.

Ama tu pasado, pues te ha llenado de sabiduría y experiencia, y te ha enseñado todo lo que sabes. ¡Ámalo, pero libérate de él!

Me estarás cuestionando: "¿Diana, pero cómo hago para no sufrir por cosas que me atormentan constantemente, para no martirizarme por cosas que hice a plena conciencia?"

Hay muchas maneras, pero eso sí, yo no puedo hacerlo por ti. Eres tú quien debes aprender a perdonar tu pasado y, junto con él, esas acciones que reconoces que no fueron

correctas; si ofendiste a alguien, si cometiste un delito, si llevaste una vida equivocada, perdona todo ese pasado y perdónate a ti mismo.

Acepta que no podrías haber actuado de manera diferente, que eso era lo que te correspondía hacer para aprender y crecer. Te diré esta frase que tanto repito: "Cada uno hace lo que puede con las herramientas que tiene". ¿Qué logras cuando piensas constantemente en una situación que ya pasó? Creo que sé la respuesta: sufrir. ¿Te gusta sufrir? Creo que no, así que agradécele al pasado y míralo como algo que no puedes modificar, pero del cual aprenderás bastante.

Deja solo buenos recuerdos en tu memoria para que tengas presente quienes son los seres que realmente te aman, pero todo lo demás, déjalo de lado. Échalo a la papelera. Renuncia a esos remordimientos y angustias. Cada día que dejes de traer malos recuerdos a tu presente será de más dicha y provecho.

Te hace infeliz estar siempre sufriendo por un pasado que ya no tiene nada que hacer en tu presente. El pasado solo te debe servir para volverte más fuerte, para aprender de él y no volver a caer en los mismos errores.

Si te digo que es posible superar tu pasado es porque yo también estuve muchos días atrapada en él. ¡Me culpé! ¡Me di golpes de pecho! Pero cuando entendí que ese pasado me estaba formando y ayudando en mi evolución espiritual, lo agradecí. No había otra manera, pasó como debía pasar. ¡Y tú también lo puedes superar! La realidad de nuestra vida está en el presente. Hoy soy feliz por vivir el aquí y ahora. ¿Por qué no lo intentas? Créeme, mi pasado tampoco fue fácil, pero ya son cenizas en el viento que se alejan mientras el sol me abriga cuando miro de frente el hoy.

De ahora en adelante, haz este ejercicio: cuando un pensamiento doloroso, triste o insoportable del pasado llegue a

tu mente, cámbialo de inmediato por tu imagen favorita de la naturaleza, te hará sentir felicidad; piensa en algo que te haga feliz.

Cuando venga esa imagen dolorosa por la humillación que te hicieron sentir en tu trabajo, porque fuiste discriminado/a, porque una pareja te maltrató y decidió terminar contigo, porque en el colegio te decían gordo o feo o porque tuviste que vender el carro para pagar unas deudas… piensa en el mar, en las montañas, en el correr de un río o en una flor. Ese será de ahora en adelante tu espacio secreto.

Y si además logras conectarte con tu respiración, que es tan simple como tomar aire por la nariz cinco segundos y luego exhalarlo también durante cinco segundos por la boca, comprenderás la definición más simple y real de MEDITAR.

Si alguno de esos fantasmas trata de colarse en tu imagen de la naturaleza, en tu mar, en tu bosque, en tu jardín, vuelve a enfocarte en tu respiración; así ese fantasma se alejará y saldrá huyendo. Verás que luego de concentrarte en ese aire que entra y sale de tu cuerpo, y el cual estás respirando con absoluta conciencia, volverás a tu espacio secreto donde podrás blindarte contra el pasado tormentoso, sin fantasma alguno rondándote. Las primeras veces que hagas este ejercicio, quizás algún fantasma logre quedarse detrás de un árbol observándote maliciosamente, pero luego, con la práctica, verás que a tu espacio secreto solo tú tendrás acceso. Solo tú lo disfrutarás.

Así, automáticamente, esos malos pensamientos del ayer comenzarán a desvanecerse. Tómate tu tiempo, pues es gratis; cada vez, vendrán con menos frecuencia a molestarte. Y con el pasar de los días, ellos solitos se irán directo a la basura, al olvido… dejarán de existir, o mejor, dejarán de doler.

¿Cuántas veces sentiste que todo se derrumbaba y que había llegado el fin del mundo? Por un examen reprobado, por una infidelidad o un amor mal correspondido, por no tener un peso en el bolsillo. Y perdona si me entrometo demasiado: ¿por un acto violento que cometieron contra ti?

¿No sientes que cada día que pasa es como si ese dolor fuera apaciguándose, mermando casi hasta desaparecer? Así como sucede con la oscuridad cuando aparece el primer rayo del sol detrás de las montañas y pinta un nuevo amanecer. ¿No te ha pasado que incluso algunas situaciones amargas del pasado hoy te dan risa?

Hoy, me río de aquella llamada que me hizo dejar caer mi jugo al piso. Miro mi nueva realidad, mi nuevo hoy, el aquí y el ahora y, realmente, ese día y esos momentos complicados del pasado me dan risa; incluso he perdido detalles de cómo recogimos las esquirlas de vidrio del piso. ¿Sería con periódico? ¡Ja, ja, ja! ¡Ya qué importa, lo que pasó, pasó!

A veces, recuerdo situaciones dolorosas o vergonzosas que me hacen reflexionar: "¡Que inconsciente era!", pienso, pero ya no me permito sentir culpa, pues eso fue lo que hice y ya no voy a cambiarlo. Esas acciones ya no me definen… Lo que sí me define es mi PRESENTE.

Tiempos por venir

"¿Y qué hay del futuro?", te estarás preguntado.

Bueno, el futuro también será pasado. Deja que la vida fluya, no la presiones, cada cosa por venir llegará será lo mejor que te pueda pasar. Sueña, pero no conviertas en pesadilla tu sueño.

Estás construyendo tu futuro con cada pensamiento, acción y emoción lo que estás viviendo ahora es el resultado de lo que hiciste y lo que pensaste tiempo atrás.

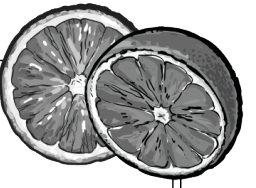
Por esta sencilla razón, debes aprender a seleccionar cada uno de los pensamientos que se cruzan por tu mente; es una tarea bien compleja, pero así como tienes la capacidad de seleccionar tus prendas de vestir, tus alimentos, tus amigos, los lugares que visitas, así también es posible escoger cada uno de los pensamientos que visitan tu mente cada día de tu vida, pues estos se convierten en tu realidad. Por lo tanto, entrénate en este hábito y, si no lo tienes, lo adquirirás.

Cada uno de tus sueños es una proyección hacia el futuro, por eso es crucial que seas muy cuidadoso con lo que deseas, pues una vez tus deseos se vuelven realidad, ya no hay marcha atrás, llegan tal cual los pensaste y los deseaste, con todo y detalles.

Mira el futuro como una oportunidad, pero teniendo claro que sus cimientos están en el presente. Si quieres tener una buena salud cuando tengas más años, pues necesitas cuidarte desde ya; si anhelas tener una linda familia, ocúpate en construirla desde el amor, día a día y desde ya; y si de dinero se trata, ni se diga; tienes que trabajar, invertir y ahorrar hoy, pues nadie te asegura que mañana te ganarás la lotería.

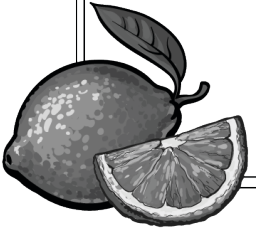
Debes tener presente: "Así como hay cosas que pasan por algo, también hay cosas que, por alguna razón, no pasan".

Imagina que estás frente a un riachuelo que fluye sin afán en medio del bosque. Deja que la vida corra como el agua, ya viene, ya pasa y ya sigue; pero sacia tu sed cuando pase frente a ti. Recuerda, aquí y ahora es el ingrediente base de tu felicidad.



"Pregúntate si lo que estás haciendo hoy, te acerca al lugar en el que quieres estar mañana".

—WALT DISNEY



El ejercicio de cancelar

Cuando llegue a tu mente un pensamiento que te esté conectando con algo que ya no existe, pero te genera preocupación o desasosiego, ponte una X en la mente y repite tres veces: "Cancelado, cancelado, cancelado".

Haz lo estrictamente posible por cancelar y remplazar esos malos pensamientos por unos más agradables.

Recuerda siempre respirar profundo y conectarte con la luz que eres.

Cuando no piensas en el pasado, pero tampoco en el futuro; cuando estás conectado con el presente, con el ahora, con este momento, con tu respiración, eliminas cualquier dolor, angustia o terror del pasado.

Siempre llegarán a tu mente pensamientos desagradables, toda la vida será así, pero si empiezas a poner orden en esa cabecita, créeme, ¡vivirás mejor!

Lo que tienes ahora es esto, lo que haces en este momento, lo que sientes hoy.

TÚ NACISTE PARA SER FELIZ

En algunas partes esta idea puede resultar desafiante. Para algunos, imposible. En la librería donde encontraste este ejemplar encontrarás una montaña de opciones que te darán miles de alternativas para buscar la felicidad y también te enseñarán cómo alcanzarla, pero pocos de dirán cómo construirla. Ser feliz no debe ser solo un punto más en tu agenda o una meta más en el conjunto de cosas que quieres lograr, sino que ESE debe ser el elemento fundamental que mueve tus demás motivaciones. ¡ESE debe ser el camino! Esta lectura te dará todas las claves para que aprendas a reflexionar y a capturar la verdadera esencia de la felicidad.

Mediante ella entenderás que la felicidad se construye manteniendo un balance perfecto entre el manejo de nuestras emociones, tener un propósito de vida y vivir en el aquí y ahora.

Toma ahora mismo la decisión de sacarle el jugo a la vida, de aprovecharla, de vivir las experiencias que siempre has soñado. En *Sácale el jugo a la vida* encontrarás todas las herramientas para aprender a utilizar tu potencial y esos factores externos que nos afectan a todos. Aprovecha la oportunidad para comenzar a transitar este camino de la felicidad.

Diana Álvarez R. tiene una amplia experiencia como experta en el área de entrenamiento de vida. Es conferencista, presentadora de televisión y ahora, escritora. Es apasionada por su trabajo y por su deseo de ayudar a cambiar vidas. Diana Álvarez R. nació en Medellín, Colombia. Se graduó como Comunicadora y Relacionista Corporativa. Hizo una especialización en Marketing en la Universidad de Medellín y un Master en Nutrición y Alimentación en la Universidad de Barcelona. Es Life Coach, Practitioner y Master en Programación Neurolingüística de The Society of Neuro-Linguistic Programming y maestra de Atención Plena de Indigo Ray Balancing (IRB) Bogotá.

ISBN-13: 978-1607384779

9 781607 384779

TALLER DEL ÉXITO