

GENTE TÓXICA

GENTE TÓXICA

Bernardo Stamateas



1.ª edición: junio 2011

© Bernardo Stamateas, 2008

© Ediciones B, S. A., 2011

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Printed in Spain

ISBN: 978-950-15-2476-5

Depósito legal: B. 13.489-2011

Impreso por NOVAGRÀFIK, S.L.

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

INTRODUCCIÓN

Todos, en algún momento de nuestras vidas, nos hemos encontrado con personas problemáticas (jefes, amigos, familiares, etcétera). En todo grupo humano, ¿quién no se ha enfrentado con un manipulador que quería que hiciera todo lo que él disponía, con un psicópata que se había predispuesto a hacerle la vida imposible, con un jefe autoritario que pensaba que podía disponer de su vida las veinticuatro horas del día, con un amigo envidioso que celaba todo lo que obtenía, o con un vecino chismoso que controlaba a qué hora salía y entraba a su casa y con quién?

Más allá del dolor que nos generaron estas personas, las preguntas de quienes alguna vez tuvimos que convivir con ellas son: ¿qué hago? ¿Cómo pongo límites sin lastimar ni lastimarme a mí mismo? ¿Cómo puedo lograr que esta «gente tóxica» no entre en mi círculo afectivo íntimo?

De todo esto trata este libro.

Muchas veces permitimos entrar en nuestro círculo más íntimo a los chismosos, a los envidiosos, a gente autoritaria, a los psicópatas, a los orgullosos, a los mediocres, en fin, a *gente tóxica*, a personas equivocadas que permanentemente evalúan lo que decimos y lo que hacemos, o lo que no decimos y no hacemos.

Se trata de «personas tóxicas» que potencian nuestras debilidades, nos llenan de cargas y de frustraciones. Ellas, por cierto, saben todo lo que pasa en el ojo ajeno, pero se olvidan de ver lo que tienen en el propio. ¡No permitas que nadie tome el control de tu vida ni boicotee tus sueños!

Conéctate con la gente correcta, confía en ti. ¡Estás capacitado para hacerlo! Si tienes claro tu propósito y tus sueños podrás tener el control de tus emociones y de decidir a quiénes quieres elegir para que te acompañen. El problema surge cuando decidimos quién nos acompañará mucho antes de tener claro adónde queremos llegar.

El propósito de tu vida es tuyo y sólo a ti te pertenece diseñarlo. La solución está en ti. Desafíate cada día a más, a mucho más. Habrá personas que darán valor a tus sueños. Otras menospreciarán todo lo que te propongas. No des crédito a ninguna de aquellas palabras o sugerencias que provengan de «los tóxicos.»

El que no se alegra de tu avance o de tus sueños, que diga lo que quiera; tú prosigue hacia la meta, no te amarres a quienes no se alegran con tus éxitos. Desprecia la opinión de la «gente tóxica», sé libre de los críticos y serás libre de cada una de sus palabras y de sus acciones.

No idealices.

No esperes nada de nadie.

Cada capítulo de este libro es independiente; cada uno de ellos tiene un principio y un final pero un mismo tema que los une: la «gente tóxica». Puedes comenzar por el que más te guste, o por el que te haga pensar «éste es para mí», y recuerda que podemos liberarnos de toda clase de «gente tóxica». En este texto, encontrarás técnicas que podrás poner en marcha. Una vez ejercitadas, vislumbrarás el camino hacia la autonomía mental, liberándote de culpas falsas y ajenas. Es tiempo de proponernos, cada uno en lo suyo, ser

excelentes; no nos conformemos con menos. Cambiar es sencillo, es sólo una decisión que hoy está a tu alcance.

Aprendamos a negociar, pero no cedamos nuestros derechos, pues nos pertenecen. Disponemos de dos palabras imprescindibles: «sí» y «no»; ambas nos servirán de gran ayuda para resolver cualquier diferencia que podamos tener en nuestros vínculos interpersonales. Vivimos inmersos en una sociedad, somos seres sociales y, por lo tanto, necesitamos aprender a relacionarnos de forma saludable. ¡Bienvenido al mundo de los humanos! Convivir es difícil, pero se puede.

Por cierto, quiero puntualizar que la utilización del término «tóxico» referido a los efectos perjudiciales de las conductas de ciertas personas no es un invento mío. A partir de la década de 1980, aproximadamente, se utiliza ese término con referencia a las relaciones humanas. Se habla, por ejemplo, de «costumbres tóxicas», «personas tóxicas», «relaciones tóxicas», «líderes tóxicos» e incluso de «organizaciones tóxicas».

Para finalizar, quiero agradecerle a toda la *gente tóxica* que me ha inspirado a escribir este libro. ¡Éxitos!

BERNARDO STAMATEAS

LOS METECULPAS

Con todo lo que yo hice por ti, ahora
¿me pagas así?

UNA MADRE A SU HIJO

1. ¿CULPABLE O INOCENTE?

La culpa es uno de los sentimientos más negativos que puede tener el ser humano y, al mismo tiempo, una de las maneras más utilizadas para manipular a los otros. Los psicólogos establecen que la culpa es *la diferencia entre lo que hice y lo que debería haber hecho, entre lo que quiero y lo que debería hacer*. La culpa es una emoción que nos paraliza, que nos impide seguir desarrollando todo el potencial que tenemos; la culpa es venganza, enfado y boicot contra uno mismo.

Vivir con culpa es vivir con cadena perpetua. Es condenarse a vivir insatisfecho, reprochándonos todo el tiempo por la vida que nos ha tocado vivir.

Ahora bien, la pregunta es: ¿nos ha tocado vivir

«De noventa enfermedades, cincuenta son producidas por la culpa y las otras cuarenta, por la ignorancia.»

Anónimo

esta clase de vida o hemos elegido erróneamente, hemos decidido equivocadamente?

La búsqueda central de todos los seres humanos está orientada a encontrar la felicidad. Fuimos creados para gozar, crecer, desarrollarnos, cumplir nuestro propósito, satisfacer nuestras necesidades y alcanzar la tan anhelada alegría.

El ser humano tiene necesidades básicas que requiere desarrollar para poder vivir libre de culpas y así apartar cada obstáculo que intente detenerlo. Veamos algunas de estas necesidades:

- **La necesidad física:** podemos satisfacerla cumpliendo determinadas pautas tales como comer de forma saludable, practicar ejercicio o realizar controles médicos periódicamente.
- **La necesidad emocional:** el ser humano es un «ser social» y, como tal, debe establecer vínculos saludables con su entorno, recordando que puede compartir con otros pero sin dejar de ser él mismo. Aquellos que saben elegir y relacionarse con semejantes que agregan valor a su vida, alcanzan un bienestar emocional que les permite sentirse plenos y aptos para crecer y desarrollarse dentro del sistema cultural en el que están inmersos.
- **La necesidad intelectual:** ésta se satisface a medida que vamos creciendo y nos vamos nutriendo de sabiduría, desechando paradigmas erróneos, eligiendo mentores y expandiendo nuestra mente con creencias verdaderas.
- **La necesidad espiritual:** todos los seres humanos nacemos con un espíritu que requiere ser alimentado. Tal vez te preguntes: ¿cómo hacerlo? Esta necesidad se satisface sirviendo a Dios, descubriendo el propó-

sito de nuestra vida y desarrollando una fe sólida que nos permita avanzar y sortear los obstáculos que puedan presentarse. Hemos nacido con un propósito único y especial, con un sueño que sólo nosotros mismos podemos cumplir.

Cuando una de las áreas de nuestras vidas no alcanza toda su capacidad de expresión nos sentimos con culpa, nos volvemos vulnerables a la queja, a las demandas y a la manipulación. Si le damos permiso a la culpa para que crezca y ocupe cada vez más espacio dentro de nuestras emociones, ésta se convertirá en la causante de una depresión que sabremos dónde comienza pero no dónde termina.

2. PECADO ORIGINAL

Desde el comienzo de la humanidad, a partir de la misma creación del primer hombre, Adán, la culpa y la victimización empezaron a formar parte del ser humano. La primera culpa nació en Adán por haberle hecho caso a Eva y haber comido del fruto prohibido. Entonces, por culpa, Adán comenzó a tapar su cuerpo: ya no podía mostrarse desnudo delante de su Creador. Por culpa de Eva, dice la historia, Adán cayó.

Ahora bien: ¿dónde quedó la capacidad de Adán para decidir comer o no esa manzana? ¿Fue Eva la victimaria y Adán la víctima?

Sin darse cuenta, el hombre comenzó a llenar ese Edén con culpables e inocentes, con víctimas y victimarios y se predispuso a

«El hombre capaz de sonreír cuando las cosas van mal, ya ha pensado a quién le echará la culpa.»

Ley de Jones

vivir y a asumir culpas ajenas, transformando una vida de libre albedrío en una vida culpógena llena de sacrificios, ritos y frustraciones innecesarios.

¿Qué sucede cuando una persona experimenta sentimientos de culpa?

Sufrirá privaciones. Dirá frases como:

- No tengo tiempo para mí.
- A mí sí me gusta lo que estoy haciendo, pero no vale la pena.
- No lo puedo lograr, mi familia nunca pudo alcanzar este sueño.

Desde el momento en que un obstáculo bloquea tu sueño y afirmas que no tienes capacidad para llevarlo a cabo, vives con culpa. La culpa es la emoción más obstaculizadora en el camino de los anhelos y objetivos. La culpa te hará sentir que no eres merecedor de esos beneficios, que tu deseo es mucho para ti, y, en medio de un mundo en el cual cada ser humano trata de obtener ventajas y de aprovechar al máximo cada oportunidad, te sumergirás en la culpa, dejando que otros tomen lo que es tuyo.

3. AUTORREPROCHE

El autorreproche es un sonido interno y continuo que te hablará y te pedirá explicaciones por cada palabra que pronuncies. Se trata de una voz difícil de acallar, de una voz que detiene tu avance y te aleja de tus objetivos, de una voz demandante y quejosa a la que nunca podrás conformar, hagas lo que hagas, a menos que afirmes tus determinaciones y convicciones. Es un eco constante. Se trata, en síntesis, de esa voz

amenazante que cada mañana, al levantarte, deposita en tu mente el primer pensamiento negativo del día:

- ¿Cómo lo voy a hacer?
- ¿No es mucho para mí?
- ¿Por qué tomé esa decisión?
- ¿Para qué hablé?

Es una voz que intenta vivir en ti y a la que sólo tú autorizas la permanencia. Es una voz que constantemente replica en tu mente, te atormenta y obsesiona con un único pensamiento uniforme: *tú no puedes, nunca serás lo suficientemente bueno para alcanzar tu meta.*

4. PENSAMIENTOS RÍGIDOS

Quienes viven con culpa establecen dentro de sí pensamientos rígidos, normas inflexibles y principios imposibles de alcanzar cuyo objetivo final es boicotear el éxito, obligándose así a vivir en medio de un fracaso continuo.

Se trata de pensamientos que terminan haciéndote creer que el objetivo fundamental de tu vida es permanecer y subsistir como puedas, distrayéndote de esta forma de lo fundamental de la existencia: crecer, multiplicarte y cumplir tus sueños. Esta estructura de pensamiento se detendrá en los errores o fracasos por los que hayas atravesado sin recordar ningún obstáculo ni circunstancia difícil que hayas superado en el pasado.

Nos sucede a todos: sin darnos cuenta nos sometemos a mandatos, voces internas y externas que nos colocan en un lugar desde el cual la posición de víctima o de culpable es la que mejor nos queda. Los otros se transforman en respon-

sables de nuestro destino y así dejamos de hacernos cargo de nuestros propios objetivos. De esta forma obtenemos el beneficio secundario de depositar en el otro toda la culpabilidad de nuestros desaciertos y desdichas y de hacer de nosotros pobres seres humanos errantes y carentes de valor y dominio propio para decidir sobre nuestro hoy y nuestro mañana. Nos aferramos a dichos y voces:

- Mis padres me repitieron durante años que por haberme tenido no pudieron estudiar.
- Mis padres me decían: «No dejes la comida en el plato, piensa que hay chicos en África que se mueren de hambre.»
- Siento culpa porque abusaron sexualmente de mí.
- Me siento culpable por la separación de mis padres.
- Siempre remarcaban mis errores y por eso me sentía culpable todo el tiempo.
- Tuve un padre ausente toda mi vida y debí hacerme cargo de mis hermanos, pero no supe cómo; yo tengo la culpa de sus situaciones actuales.

Todas éstas son maneras más o menos sutiles de transmitir las culpas que nos detuvieron en el camino hacia la búsqueda de la felicidad y del bienestar que nos merecemos. Son culpas ajenas generadoras de insatisfacciones continuas. Son culpas que se alimentan de mandatos externos y sociales y de emociones internas no resueltas que siguen teniendo poder y valor sobre nuestras vidas. Hay personas que han sido criadas en familias que las han hecho responsables de la separación de los padres, de la pérdida del trabajo de la madre que en un momento decidió quedarse en su hogar para cuidarlas o de las frustraciones profesionales de sus tutores. Y así podríamos seguir enun-

ciendo los mandatos que cada familia se encargó de transmitir a tantas personas.

Se trata de creencias culturales que jamás te permitieron alcanzar ni disfrutar en absoluto de nada. Son las exigencias que demandaban que dieras más, siempre un poco más, y claro, como no pudiste alcanzar ese parámetro de perfección, terminaste ubicándote en el lugar de la víctima, acarreado culpas que no te correspondían.

En este punto es necesario que nos detengamos. Lo que decidimos escuchar y aceptar como nuestro es lo que nos enferma y nos detiene.

Ten en cuenta que «con lo que aceptamos, anulamos, postergamos o generamos nuestro éxito».

¿Quién maneja el control remoto de tus emociones y pensamientos?, ¿quién decide qué pensar, qué sentir?

Sólo tú. Dependerá de ti, de tu decisión de ubicarte en un lugar de víctima o de poder sobre tu propia vida.

Las personas suelen decir:

- El día me pone de mal humor.
- Mi jefe me saca de quicio.
- Me has estropeado el día.
- Hoy me has saturado.

Si escuchas estas frases es porque has depositado el poder que tienes sobre tus propias emociones en los demás. Así es como los otros terminan controlando cómo te vas a sentir o qué es lo que vas a hacer.

Aceptando este trato, cualquiera podrá decirte qué hacer y qué no; los demás podrán utilizarte y lastimarte con permiso, sí, con el permiso que tú les diste al ceder el lugar de control y poder sobre tu vida.

No fuimos creados para vivir de limosnas, ni lisiados de

afectos. Nadie tiene derecho a castrar nuestros sueños más profundos ni a asegurar qué es lo que nos conviene o no. La felicidad y el éxito, la desdicha y el fracaso serán el resultado sólo de tus propias decisiones.

Todo lo que hayas dejado de lado para conformar a los demás puede ser recuperado si te lo propones y decides no postergar más tu deseo. Muchas veces no somos felices porque estamos ocupados tratando de agradar a los otros o encargándonos de responsabilidades equivocadas, que pertenecen a terceros. Consumimos todo nuestro tiempo erróneamente y cuando queremos saber adónde se fueron tantos años de nuestra vida, cuando necesitamos apuntar lo que hicimos en el transcurso de la misma, nos damos cuenta de que malgastamos el tiempo que necesitábamos para ocuparnos de lo prioritario e importante: nosotros mismos.

Desperdiciamos más horas tratando de conformar y gustar a los otros que en ocuparnos de nuestra propia vida.

Y en esa vorágine de ser aceptados nos olvidamos de que primero necesitamos respetarnos a nosotros mismos y aprobarnos para poder ser aceptados por el resto.

El cielo va a estar lleno de gente buena, pero ¿de cuántos hombres justos y exitosos que cumplieron con su propósito? ¿De cuántos hombres que a partir de sus logros supieron convertirse en mentores de otros?

Si te aferras a tu propósito lograrás hacer lo que nunca has hecho, y entonces todo fracaso o error será transformado en entendimiento y progreso.

5. CULPAS AJENAS, CULPAS PROPIAS, CULPAS AL FIN

Herencias recibidas, heredadas, culpas acumuladas: todos cargamos con cargas que hemos asumido sin cuestio-

nar por no permitirnos planear nuestra propia ruta. Respetamos patrones de conducta recibidos sin darnos cuenta de que ponemos en peligro nuestra propia vida y nuestros objetivos. Le cedimos un lugar de autoridad a la culpa y le dimos una jerarquía que no merece, pero lo peor es que permitimos que se instalara en nosotros y así fue como comenzó a convivir y a formar parte de nosotros mismos.

Al tomar conciencia del hambre del mundo, de los que no tienen nada, muchas veces nos castigamos y nos sentimos mal por poder disfrutar de todo lo que está a nuestro alcance. Si bien poder ayudar al otro es un acto de amor, de misericordia y de compasión, lamento decirte que el hambre del mundo no se detendrá por tu autocastigo. Muchas mujeres no pueden disfrutar de un buen perfume ni de ropa elegante; no se permiten elegir lo mejor para ellas, sino que dicen: «¿Cómo me lo voy a comprar yo si los chicos necesitan cosas?» Y tal vez sus hijos tienen veinte pares de zapatillas, treinta camisetas y no requieren nada más, sólo ver a su mamá feliz. Sin embargo, esta mujer se llena de culpas y se niega un derecho que, gracias a Dios, puede darse: el de poder comprarse un perfume caro. Durante años hemos sentido culpa de disfrutar de lo material y de lo emocional; la culpa ha hecho estragos dentro de nosotros y nos ha delimitado, nos ha cercado. Durante años ha hecho que nos conformemos con migajas, con aquello que los demás estaban dispuestos a darnos.

Sentimos culpa por ser felices: «¿Cómo puedo ser feliz yo, si mi madre, mi hermana y mi tía están separadas y solas?» Y así es como boicoteas tu matrimonio.

«¿Cómo puedo disfrutar de comprarme un par de zapatos nuevos si mi hermana no tiene trabajo?» Pues bien, puedes comprarte los zapatos y también ayudar a tu hermana, siempre y cuando ella no esté abusando ni manipulando tus emociones.

«¿Cómo voy a irme de vacaciones si mi familia nunca ha podido tomarse unos días?» Lo cierto es que puedes irte de vacaciones y disfrutar porque has generado los recursos para hacerlo. ¡Prémiate!

Sin embargo, muchos eligen castigarse. Sin darnos cuenta, los mandatos internos y externos recibidos cristalizaron en nuestra mente y hoy no podemos disfrutar de lo que está a nuestro alcance.

Los latinos hemos heredado el concepto de servilismo: los conquistadores han sometido a los pueblos y les han transmitido que ellos habían nacido para servir a quienes habían decidido ser una casta social de mayor jerarquía y privilegios.

En México, cuando pides algo a alguien, responden: «¡Mande!»; sin embargo, en Estados Unidos dicen: «¿En qué puedo ayudarle?» La diferencia, como notarás, es muy clara.

Cuando se encuentran dos seres, el que es capaz de intimidar a su oponente queda reconocido como socialmente superior, de modo que la decisión social no siempre depende de un combate. En algunas circunstancias, el mero encuentro puede ser suficiente.*

La culpa nos lleva a olvidar lo que sentimos y necesitamos, nubla por grandes periodos de tiempo nuestros derechos, convirtiendo nuestras prioridades en necesidades secundarias, mientras le otorga a la opinión y a los pensamientos de los otros un lugar de urgencia y superioridad.

Y así es como, de un modo contundente, nos hemos ido haciendo cargo de todos y de cada uno de los mensajes que

* KATZ, STEVEN L., *El arte de domar leones*, Robin Book, p. 29.

han llegado a nuestros oídos, sin darnos cuenta de que no nos competía ninguna responsabilidad en las situaciones en cuestión.

Analicemos algunos de estos mensajes:

- **Primer mensaje: «Sigue participando»**

Muchas personas han recibido ese mensaje sutil que dice: «Lo que has hecho está bien, pero no es suficiente.» En este caso la idea es: «Las cosas no están mal, pero podrían estar mucho mejor.» Hagas lo que hagas, nunca será suficiente para conformar al otro, para colmar las expectativas de aquellas personas que te manipulan a través de la culpa.

«Cuando la culpa es de todos, la culpa no es de nadie.»

Concepción Arenal

- **Segundo mensaje: «Mi dolor es mayor que el tuyo»**

¿Te ha pasado alguna vez que necesitabas contarle a alguien una situación por la que estabas pasando y de repente te has encontrado consolando a tu interlocutor?

Este tipo de manifestaciones y de expresiones constituyen una clara evidencia de la manipulación que el otro está ejerciendo sobre ti. Al hacerlo te está diciendo: «Tu dolor no es tan grande como el mío.»

- **Tercer mensaje: «Eres responsable de lo que he hecho»**

En este caso resultamos ser nosotros los culpables de las quejas y de las angustias de los demás. Han sido nuestras palabras y nuestras acciones las que han determinado el malestar de las otras personas. ¡Falso! Ésto también es manipulación. Dependen de cada uno de nosotros las emo-

ciones que sintamos, el valor que le demos a la palabra de los otros y las reacciones que tengamos. Cada uno de nosotros es responsable por la actitud que asumirá frente a las circunstancias y a los hechos.

Desde pequeños se nos hizo creer una gran mentira: «Hay que satisfacer los gustos de los demás antes que los nuestros.» Entendimos que necesitábamos ser abnegados para poder ser aceptados y no nos dimos cuenta del significado de este acto. La abnegación no es una virtud, sino un acto contraproducente que ejercemos sobre nuestra propia vida. Postergarse y sacrificarse, dejarse *para lo último* es no reconocer nuestro propio propósito y vivir una vida que no nos pertenece.

«El hombre es víctima de una soberana demencia que le hace sufrir siempre, con la esperanza de no sufrir más. Y así la vida se le escapa, sin gozar de lo ya adquirido.»

Leonardo da Vinci

El escritor Bob Mandel cita: «Su derecho a ser usted es diferente de los demás derechos. No se trata de un derecho que le ha otorgado un gobierno, un país o una autoridad externa, sino que viene con el “paquete”, es decir, usted.

La vida es un viaje que empieza con usted y termina con usted, y en el medio hay un territorio desconocido esperando ser explorado.»*

Toma un lápiz y anímate a hacer este test. Descúbrete, concóctete:

¿Hasta qué punto llega tu abnegación? («Responder verdadero o falso»)

* MANDEL, Bob, *Regreso a sí mismo. Autoestima interconectada*, Kier, p. 14.

- Si tus amigos tuvieran que describirte, ¿preferirías que dijeran que eres una persona atenta en lugar de una persona feliz?
- ¿Te sientes mejor cuidando de otros que permitiendo que te cuiden?
- ¿Te sorprende ver lo incompetentes que son las personas que te rodean?
- ¿Encuentras que no hacen caso de la mayoría de tus consejos?
- ¿A veces tienes que morderte la lengua en presencia de tus hijos, cónyuge u otros familiares?
- ¿Por lo general encuentras mucho más fácil hacer las cosas por ti mismo?
- ¿Haces muchísimo más por los demás que lo que ellos harían por ti?
- Si alguien te trata mal, ¿sueles continuar tratando a esa persona como siempre?
- ¿A veces tus familiares o amistades dan por descontado que cuentan contigo?
- ¿A veces aceptas actitudes de amigos o familiares que no aceptarías de un desconocido?
- ¿Sientes más alegría por las cosas buenas cuando hay un ser querido con quien compartirlas?
- ¿A veces desearías pasar de todo, tomarte un descanso y no tener que preocuparte por los demás?
- ¿En ocasiones has contestado a lo que dicen en televisión con comentarios sarcásticos, corrigiendo el vocabulario o la gramática?
- ¿Cumples las promesas que haces aun cuando eso signifique sacrificar tus necesidades?
- ¿Detestarías que se te recordara como una persona egoísta?

Suma los verdaderos. Si has obtenido de 1 a 2 «verdaderos», la palabra culpa no se encuentra dentro de tu vocabulario.

Si el resultado es de 3 a 4 «verdaderos», podemos decir que eres una persona equilibrada y responsable de ti misma, sabes satisfacer tus necesidades profundas y no eres esclava de los caprichos. Posees capacidad para disfrutar y encontrar el placer en muchas cosas.

Si han obtenido de 5 a 7 «verdaderos», eres una persona abnegada *grado 1*, un ser que posterga sus necesidades para más adelante, para cuando sea el mejor momento. Tu lema es: «No puedo ahora, más adelante sí», pero ese momento nunca llega.

Si han obtenido de 8 a 13 «verdaderos», tu abnegación llega a ser de *grado 2*; eres una persona que ignora sus necesidades, hasta aun las más básicas, como comer, dormir, recibir afecto, estudios, etc. Obtienes más gratificación al cuidar a los demás que de ti mismo, más placer de hacer feliz a los otros que de serlo tú mismo. Todos te describen como «una buena persona»; servir es lo máximo en tu vida. Si te pasan cosas buenas las compartes con otros, amas a todo el mundo, cuidas e inviertes en todos, excepto en ti mismo. Este tipo de personas suelen copiar su estilo del modelo fracasado de algún familiar.

La persona con más de 13 «verdaderos» no reconoce que posee necesidades; a esta altura se ha convertido en una máquina de trabajar, dejando de sentir, de pensar y de decidir lo mejor para sí misma. En este punto, su vida ya no tiene sentido, carece de sueños y de expectativas; en su interior sólo queda espacio para broncas y frustraciones extremas.

Sólo a ti te compete marcar la diferencia. Habrá un momento determinado en la vida en el que necesitarás darte

cuenta de que si tú mismo no satisfaces tus propias necesidades, nadie lo hará. Lo que deseas que te suceda, dibújalo en tu mente y comienza a diseñarlo, detalla las metas y los pasos que necesitas dar y luego prosigue hasta el final.

Michael Jordan dijo: «Visualicé adónde quería ir, qué tipo de jugador quería ser; sabía con exactitud adónde llegar, qué quería obtener, me concentré en conseguirlo y lo logré.»

Si algo sucede en tu vida será por ti.

6. LIBRE DE CULPA Y CARGO

Todos los seres humanos tenemos derecho a ser felices y a vivir sin culpas. Todos tenemos cosas buenas y otras que no lo son tanto; sin embargo, necesitamos conectarnos con lo bueno, con lo mejor que tenemos, y seguir adelante.

«El objeto ha tomado forma en mi mente antes de empezar a pintar.»

Vincent van Gogh

Sin darnos cuenta nos hemos llenado de culpas, de circunstancias difíciles que debimos pasar y que decidimos cargar sobre nuestros hombros, de mensajes que hemos aceptado e incorporado sin cuestionar y que asumimos como propios.

Obsesionarte con la culpa sólo traerá dolor y heridas a tu alma y a tu cuerpo. Tú eres tu propio tóxico. Ya es tiempo de aprender a ser libre de todos los paradigmas falsos que hasta hoy te dirigían y de disfrutar sin culpa. El cordón umbilical se ha roto y ahora te toca decidir a ti. Simplemente sé tú mismo, limpia el polvo de tus zapatos y sigue adelante. Vacíate de culpas propias y ajenas y comienza a vivir con convicción.

La convicción te permitirá rever, modificar, cambiar lo que sea necesario cambiar y seguir adelante.

«La culpa no está en el sentimiento, sino que se halla en el consentimiento.»

San Bernardo de Claraval

- **Si te has equivocado, pide perdón.** Saber disculparse es un acto de grandeza, implica reconocer nuestros errores y cambiar la actitud. Si está a tu alcance, repara tu equivocación

y a tu grandeza se le sumará paz.

- **Mereces ser feliz.** Proponte disfrutar de todo lo que tienes, sabiendo que eres merecedor de todas las cosas buenas de la vida. Deshazte de las culpas falsas. Sólo eres responsable de tus decisiones, no de las ajenas.

- **No quieras cambiar a nadie: sólo cambia quien decide cambiar.** La mejor manera de que el otro cambie es no intentar cambiarlo.

Cada vez que tomes una decisión, pregúntate si te ayudará a ser la mejor versión de ti mismo.

Cada vez que elijas quién te va a acompañar en un proyecto, piensa si esa persona

«Somos víctimas de nuestras elecciones.»

Anónimo

sumará valor y te permitirá ser la mejor versión de ti mismo.

Cuando leas, investigues, aprendas y crezcas serás tu mejor versión lograda en el plano intelectual.

Cuando proyectes con toda tu fuerza tus sueños y pongas en marcha tus objetivos, conocerás tu propia esencia, tu valor y el dominio propio, ese que está dentro tuyo. Entonces, tu verdadero *yo* emergerá y sabrá reconocerse a sí mismo. Vivir, gozar y disfrutar son derechos que tenemos todos los seres humanos, no privilegios. Nos corresponden por ley.

EL ENVIDIOSO

Una serpiente estaba persiguiendo a una luciérnaga. Cuando estaba a punto de comérsela, ésta le dijo: «¿Puedo hacerte una pregunta?» La serpiente respondió: «En realidad nunca contesto preguntas de mis víctimas, pero por ser tú te lo voy a permitir.» Entonces, la luciérnaga preguntó: «¿Yo te he hecho algo?» «No», respondió la serpiente. «¿Pertenezco a tu cadena alimenticia?», preguntó la luciérnaga. «No», volvió a responder la serpiente. «Entonces, ¿por qué me quieres comer?», inquirió el insecto. «Porque no soporto verte brillar», respondió la serpiente.

1. LO TUYO... ¿MEJOR QUE LO MÍO? ¿QUIÉN LO HA DICHO?

Envidiar es una emoción que no sólo implica anhelar lo que la otra persona tiene, querer estar pasando por la misma circunstancia que el otro; el acto de envidiar impli-

ca mucho más: te coloca en un plano de continua insatisfacción y de queja permanente. La envidia nace de la sensación o de la creencia de que nunca tendrás lo que el otro posee.

Sin embargo, esto puede modificarse: si lo que te despierta envidia son los kilos que perdió tu compañera de oficina y tú estuvieras segura y convencida de que también podrías bajarlos si te lo propusieras, ¿tendrías envidia de ella? Si tu amigo consiguió un ascenso en el trabajo y tú supieras que haciendo tal o cual entrenamiento también llegarías a ese mismo nivel, ¿sentirías envidia de él? Como puedes ver, se trata de emociones evitables que terminan lastimándonos y desenfocándonos de nuestros propios objetivos.

Son emociones que lentamente nos destruyen, sin darnos cuenta de *que la procesión va por dentro*, como dice un viejo refrán. Enfado, dolor, ira y tristeza son sentimientos con los que nos encontramos al pensar que no hemos alcanzado lo que otros sí tienen.

Podemos envidiar un buen coche, un cuerpo espectacular,

«Envidia es la tristeza por el bien ajeno y pesar por la felicidad de otro.»

Meritxell Hernández

una casa maravillosa, una salud de hierro, un cargo jerárquico, un buen esposo, una mujer inteligente, el carisma de un amigo... La envidia puede originarse en

aquello que pensamos que no tenemos y necesitamos obtener para ser felices y en una autoestima pobre y lastimada que nos hace sentir que si tuviéramos lo que el otro ha logrado, entonces sí seríamos felices.

Envidiar es desear lo que el otro tiene.

La excelencia y el triunfo siempre traen envidia. Nadie envidia a un miserable o a un mendigo. Se envidian los lo-

gros, el reconocimiento, la casa, el dinero, la familia, la pareja, los amigos...

Había un rey que quería saber qué era peor, si ser tacaño o ser envidioso; entonces tomó a dos personas y les dijo: «A uno le daré todo lo que me pida pero al otro le daré el doble.» Entonces el envidioso dijo: «A ver si lo he entendido bien, rey, ¿todo lo que te pida me lo darás pero al otro le darás el doble?» «Sí», dijo el rey. Entonces le dijo el envidioso al avaro: «Pida usted primero.» «Faltaría más —dijo el avaro—, primero los caballeros.» Que sí, que no; entonces el envidioso dijo: «De acuerdo, yo pido primero; que me saquen un ojo.»

La envidia es un sentimiento destructivo de alguien que pretende quitarte lo que has logrado. Si eres un hombre de éxito, siempre te perseguirán.

Presta atención a este cuento:

Había un hombre vendiendo cangrejos en la playa. Tenía dos cubos llenos de animales vivos: uno estaba cubierto con una malla y el otro, tapado. Una mujer le preguntó: «¿Por qué ha tapado un cubo y el otro no?» Entonces el vendedor respondió: «Porque vendo dos tipos de cangrejos: japoneses y argentinos. El cangrejo japonés siempre trata de salir del cubo; cuando no lo consigue, los demás hacen una cadena, se apoyan unos a otros y así todos logran salir, por eso he tenido que ponerle una tapa. Los cangrejos argentinos también tratan de escaparse, pero cuando uno intenta saltar, los de más abajo lo agarran y así ninguno escapa.»

La envidia es una profunda rabia producida por el logro de otros.

«La envidia es una declaración de inferioridad.»

Napoleón Bonaparte

La envidia es un deseo de venganza; tu brillo opaca al envidioso.

La envidia acorta la visibilidad y ejerce la misma función que la neblina: no permite ver más allá de lo que sólo está al alcance de los ojos. La persona que envidia pasa el tiempo opinando y juzgando todo lo que el otro tiene, en lugar de orientarse a alcanzar sus propios sueños, por lo cual termina convirtiéndose en verdugo en vez de ser protagonista de su propia vida.

La envidia es un deseo de destrucción, es odio. Las muertes, las violaciones, las estafas, los engaños, los malos tratos nacen por la envidia, por ambicionar lo que el otro tiene.

La envidia tratará de destruirte a través de la persecución abierta o de la descalificación, de la calumnia. Su objetivo será siempre el mismo: perseguirte. Cuando te digan: «Lo que yo te digo no es para criticarte», «Te lo digo, pero no para destruirte», es porque te quieren eliminar. La afirmación de alguien en una conversación denota lo que esa persona tiene en su mente (de lo contrario no necesitaría aclararlo).

«La envidia es la ira de los pusilánimes.»

Antonio de Solís

El envidioso dirá: «¡Ojo! No lo digo para que te vaya mal...», pero tú y yo sabemos que en el fondo su intención es que no logres tus

objetivos.

La envidia nos desenfoca y conduce nuestra energía hacia el flanco equivocado, hacia «el otro», en lugar de buscar dentro de nosotros mismos las mejores oportunidades. Es

un sentimiento tan completo y cegador que no te permite ver lo que está delante ni aquello que sólo a ti te pertenece.

«La envidia va tan flaca y amarilla porque muerde y no come.»

Francisco de Quevedo

Justo cuando tu estima y tu *yo* estén seguros de sus capacidades y habilidades, cuando hayas determinado que nada te moverá del objetivo a seguir, nadie más te despertará envidia.

2. YO ME PREGUNTO: ¿LA ENVIDIA TIENE SEXO?

Algunos podrán decir que la envidia es un sentimiento propio de las mujeres, el producto de largas horas telefónicas opinando acerca de qué es lo que se puso la otra, con qué hombre salió, qué habrá hecho para conseguirlo, la cirugía que se hizo y no quiere contar, etc. ¡Las compañías telefónicas, agradecidas! Pero esta creencia de que la envidia es exclusivamente femenina es falsa. Tal vez las mujeres son más expresivas, o quizá se animan a verbalizar lo que piensan de las otras mujeres con más libertad. Pero la envidia, debo decirte, no tiene sexo.

Muchos hombres también la padecen, quizás en voz baja o en susurro. Muchos llegan a sus casas y le comentan de mal humor a su mujer el puesto que consiguió su compañero en el trabajo, o el todoterreno que se compró el vecino.

En fin, envidia y nada más que envidia. Ahora bien, analicemos qué temperatura tienen nuestras emociones.

Toma un lápiz y responde sinceramente «sí» o «no» a cada pregunta del siguiente test. Si la suma de los «sís» da como resultado más de cuatro, tengo que decirte que...

Primero anímate a hacerlo y después seguimos hablando.

- Si un amigo cercano tiene éxito profesional, ¿te sientes mal?
- Cuando alguien cercano a tu entorno de trabajo o vida privada actúa de forma acertada e incluso loable, ¿te cuesta felicitarlo?
- ¿Te sientes mal cuando alguien importante habla maravillas de alguien que conoces?
- ¿Te sientes mal cuando en el trabajo alguien le dedica más tiempo a uno de tus compañeros que a ti?
- ¿Sientes que no recibes el mismo afecto que muchos de tus amigos?
- En las reuniones sociales, ¿te gusta destacar y ser el centro de atención?
- ¿Criticas a gente famosa o a personas que no conoces?
- ¿Te alegra que alguien que ha triunfado esté pasando ahora un mal momento?
- ¿Te sientes mal si te tratan de la misma manera que a otra gente?
- ¿Alguna vez has pensado que tus amigos no saben lo que vales?

Si el resultado es más de 4 «síes», tienes envidia. Envidia sana o enfermiza, podrás tratar de buscarle una justificación; pero sea cual fuere el caso, es necesario que mires hacia tu propia vida y observes: ¿qué es lo que ha hecho el

«El silencio del envidioso está lleno de ruidos.»

Gibran Jalil

otro para llegar a determinado lugar que yo no he hecho? Esta reflexión no tiene como fin cargarte de

culpas y reproches, sino ponerte ante un nuevo planteamiento acerca de la forma y las estrategias que debes accionar para llegar a tus objetivos. Lo que otras personas tienen no es fruto de la casualidad o la suerte, sino de la acción, decisión y ejecución de lo dispuesto.

La envidia no vive sola, sino que convive con la crítica, la murmuración, el chisme, la dependencia, la desgana, todas actitudes que consumen nuestras fuerzas, convirtiéndonos en excelentes «opinólogos» pero en pobres constructores de nuestra propia vida.

Desperdiciamos tanto tiempo en los otros que cuando tenemos que ocuparnos de nosotros mismos ya estamos desganados, y entonces decimos: «Se me ha pasado el tiempo, ya lo haré mañana», pero mañana tendrá el mismo resultado si no rompemos el circuito de la crítica y el enjuiciamiento.

3. ENVIDIA: ¿SANA O ENFERMIZA?

La envidia nos transforma en seres intolerantes respecto del éxito de los demás. Se sufre por tener menos dinero, menos felicidad que el otro. El objetivo es siempre tener «mayor cantidad» que la que el otro tiene, aun a costa del dolor y la infelicidad. Quien vive bajo estos conceptos sólo podrá ocupar el lugar de víctima, malgastando tiempo, en vez de vivir bien y permitir que el otro viva como mejor le parezca.

«La envidia es de una esencia tan etérea que no es más que la sombra de una sombra.»

William Shakespeare

Cuando se les pregunta a las personas si son envidiosas, suelen responder que sí, que algo de envidia padecen, pero que en realidad lo que sienten es una envidia sana y no enfermiza.

Muchos describen la envidia sana como aquella emoción que reconoce que el otro tiene algo que ellos mismos desean y que aún no han obtenido, pero que harán todo lo posible por conseguir. En este acto se reconoce que alguien ha hecho un esfuerzo adicional que a otro le falta realizar para llegar al mismo lugar. Esa envidia no acarrea ni dolor ni frustración.

Sin embargo, muchas otras personas se enfrentan a diario a una envidia enfermiza, que sólo genera una continua desazón, infelicidad, frustración y dolor por no poder tener lo que el otro tiene o ha logrado, de forma que las inhabilita para ocuparse de lo que realmente merece su atención: ellas mismas y sus acciones.

Envidias sanas o enfermizas, envidias ocultas o expuestas, envidias controladas o descontroladas, son envidias al fin; envidias que afectan nuestra estima y emociones y, en consecuencia, nuestros resultados.

La envidia no tiene ni sexo ni religión, ni clase social ni raza, es una emoción que afecta a cualquier individuo que no esté enfocado en su propia vida ni en sus metas. No es mayor ni menor, ni sana o enfermiza, ni buena ni mala.

Como cita el filósofo español Miguel de Unamuno: «La envidia es mil veces más terrible que el hambre, porque es hambre espiritual.» Napoleón Bonaparte afirmó: «La envidia es una declaración de inferioridad.»

El mundo está plagado de vidas obsesionadas en vidas ajenas, en logros de terceros; son vidas que no pueden ver lo que ellas mismas tienen por delante. Son vidas que se niegan a darle valor a aquellos logros y éxitos que han alcanzado. Se trata de personas que están cegadas ante el valor de sus propias vidas, vidas que poseen sin ser poseídas, sin ser disfrutadas ni explotadas al máximo nivel de goce y de resultados.

Se trata de vidas que desean encarnarse en otras vidas. Sin

embargo, ¿serán capaces de tolerar y atravesar todo aquello que esas otras vidas han sobrellevado para llegar al éxito? ¿Podrán emular los esfuerzos, las pasiones, los trabajos, los esfuerzos adicionales, la energía enfocada, el tiempo, la dedicación, el estudio, la preparación, las metas y las estrategias diseñadas con esmero por quienes son envidiados?

Un viejo dicho popular dice: «Si miras mi éxito, mira también mi sacrificio.» Sin ser tan dramáticos pero sí realistas, es necesario reconocer que muchas de las personas que hoy están en un lugar de privilegio han sido constantes, han decidido pagar el precio de trabajar, esforzarse y mejorarse siempre un poco más. Han dedicado tiempo a escuchar a sus mentores, a superarse, a sanar cada emoción que lastimaba su estima y que las detenía en el camino a su sueño. Se trata de personas que no se han detenido hasta cosechar la recompensa que les corresponde por su siembra.

«Nuestra envidia dura siempre más que la dicha de aquellos que envidiamos.»

François de la Rochefoucauld

Son personas que han sabido sembrar y luego cosechar, que han sabido hablar y pedir lo que necesitaban, golpear y derribar cada puerta cerrada sin detenerse, personas que conocían el principio que dice:

Si golpeas, se abrirá;
si pides, se te dará;
y si buscas, encontrarás.

Tu búsqueda personal es la que dará el sentido a tu vida; tus metas y tus objetivos serán los que te ligen a tu destino; tus sueños y tu propósito enfocarán tu energía y tu accionar.

Soñar, proyectarse y ser cada día un poco mejores son los ingredientes de una autoestima sana, de alguien que sabe que las limitaciones sólo están en la mente, que nadie le ha robado a nadie nada de lo que le pertenece, que la felicidad depende de lo que ella misma es capaz de poseer, que su valía no está en función ni de la aprobación ni de la mirada ajena, que su recompensa está esperando ser recogida y que el éxito que le aguarda tiene su nombre.

Una autoestima sana significa no buscar reconocimiento ni fama ni moverse por conveniencias, sino estar enfocados hacia una aprobación y satisfacción personal; si el resto llega, bienvenido sea, pero estaremos libres de la adulación y de aquellos que la ejercen.

«Aceptando que gustamos a quienes gustamos cuando somos como somos, no querremos agradar a más gente cambiando nuestro carácter, porque entonces ni seremos ni gustaremos.»*

Nadie tiene derecho a compararte. No mires a nadie ni te distraigas, crece todo lo que puedas.

No compitas con nadie, no tienes que demostrarle nada a

«Una demostración de envidia es un insulto a uno mismo.»

Yevgeny Yevtushenko

nadie. No tienes que llegar a donde el otro llegó, sólo superar tus propios logros y tus límites.

Tampoco tienes obligación de ganar el sueldo que percibe otro, sino de mejorar tus ingresos actuales. No estás obligado a tener el cuerpo de los modelos de turno para ser aceptado, sólo trabaja para poder gozar de una buena salud física y mental.

¡Sé la mejor versión de ti mismo!

* HERNÁNDEZ, Meritxell, *Envidia bien y no mires a quién*, Obelisco, p. 138.

4. NO ENVIDIES, ADMIRA

¿Qué sientes cuando otro te dice: «Me han aumentado el triple el sueldo», «Estoy saliendo con un modelo que tiene casa, dinero y me trata bien»?

¿Te molesta que hablen bien de otro? ¿Qué sientes cuando otro se ha comprado un coche y a ti aún no te han concedido el crédito que necesitas para comprártelo?

¿Envidia, tal vez?

Salomón, uno de los hombres más sabios de la humanidad, dijo: «La envidia corroe los huesos.»

Hay gente que se enferma, que sufre de artrosis, reumatismo y otras dolencias, debido a la envidia. Aunque te parezca mentira, el origen de todas estas enfermedades muchas veces se encuentra en la envidia. La envidia siempre enferma, y no sólo enferma el cuerpo físico sino que también amarga el espíritu.

El que te descalifica siempre tratará de buscar aliados: hablará con otros para envenenarlos, porque el envidioso no quiere que triunfes. Aprende a escuchar lo que la gente dice.

Tanto el que te envenena como el que te descalifica tratará por todos los medios de que no alcances tus sueños, y se encargará de boicotear cada uno de tus proyectos. Su lema es: «Si yo no puedo, él tampoco.»

La envidia es un sentimiento destructivo. Cuando tú eres el objeto de la misma, quien la siente es víctima de un deseo enfermizo de hacerte perder lo

«La envidia y aun su apariencia es una pasión que implica inferioridad dondequiera que se encuentre.»

Plinio el Joven

que has logrado. Si eres un hombre de éxito, siempre serás perseguido.

Sé inteligente, permanece alerta: cuando alguien prospera, mejora, avanza, siempre habrá alguien que estará mirando y envidiando su posición.

Si el que envidia eres tú, si criticas, cuentas chismes o sientes celos, esto será evidencia de que aún no has recibido aquello que buscabas porque no estás habilitado ni capacitado para hacerlo.

Necesitamos aprender a celebrar los éxitos ajenos. Si puedes hacerlo, significa que estás en condiciones de vivir bendiciones aún mayores, que están por llegar a tu vida.

«El número de los que nos envidian confirma nuestras capacidades.»

Oscar Wilde

Cada logro de otra persona puede ser un desafío para ti. El éxito del otro no debe ser motivo de envidia, sino fuente de inspiración. Aprendamos a darle

un giro de 180 grados a este sentimiento que sólo nos destruye y nos enferma.

El éxito del otro debe inspirarte, llevarte a que analices cómo lo hizo, cómo lo alcanzó. La gente envidiosa sólo mira el automóvil del otro, quiere el sueldo que el otro percibe, pero no se detiene a pensar qué es lo que el otro ha hecho para alcanzar todo esto; sólo ve el final, pero no tiene la capacidad de mirar el proceso.

Para poder alcanzar lo que el otro tiene, también tienes que aprender a atravesar el proceso, a tener voluntad y coraje, fuerza, energía y temple para recorrer el camino.

Tal vez, mientras unos estaban viendo televisión, otros estaban preparando un posgrado.

Si hoy ves que tu compañero de oficina ha recibido un gran ascenso, antes que nada reflexiona. Piensa en las horas

que ambos estáis en la oficina: ¿cuántas horas trabaja él eficazmente mientras tú tomas café?

Quizá, mientras unos pasaban largas horas en pubs o bares, olvidando que una familia los esperaba en su casa, ellos, los que hoy son envidiados, iban al cine con sus hijos y su familia.

Por eso, si hoy, delante de ti, hay alguien con una familia mejor que la tuya o con un gran logro profesional, su éxito no debe humillarte, sino que debe ser el puente para que te inspires y analices cómo llegó a su meta.

Puedes admirar en lugar de envidiar. La palabra *envidia* proviene del latín y quiere decir «yo veo». La palabra *admiración* también proviene del latín y significa «yo miro a». Envidiar quiere decir «mirar mal»; admirar implica «mirar a». Ambas tienen que ver con mirar; la diferencia es que la envidia trae aparejado enojo y la admiración, motivación.

¿Cuál es la diferencia? Envidiar es decir «te miro para destruirte»; admirar, «te miro para aprender cómo lo has logrado».

Ante una crítica, debemos observar si el que critica ha logrado más que su víctima (seguramente no, y por eso crítica).

El que te descalifica y calumnia, probablemente no puede tener el mismo brillo que tú, por eso lo hace.

Es importante que entiendas que el exitoso está cerca de ti para motivarte, para que puedas alcanzar lo que él ha logrado. Si él ha podido, tú también podrás.

El éxito del otro debe servir para que movilices tus estructuras, sacudas tu conformismo y te sientas estimulado a ir por más.

Muchas veces envidiamos lo rápido que el otro ha avanzado mientras nosotros permanecemos en el mismo lugar. A

veces nos parece que adelantamos dos pasos y retrocedemos tres, y entonces nos preguntamos y nos cuestionamos y terminamos enfermado. Lo que sucede es que, en muchas oportunidades, si lo recibiésemos todo a la vez no sabríamos qué hacer con ello. Éste es el motivo por el que mientras vas creciendo y aprendiendo, vas recibiendo. Las grandes bendiciones, los grandes éxitos, suelen llegar poco a poco, para que tus enemigos no te destruyan a causa de la envidia.

«Te lo daré poco a poco para que las fieras del campo no te devoren.»

La Biblia

Tal vez haya proyectos que se estén demorando, pero cuando los recibas será porque no habrá enemigo, ni envidia, ni celos cerca que puedan destruirte y enfermarte.

Todas las decisiones que tomamos se basan en lo que sentimos, y todo lo que sentimos se basa en lo que pensamos.

Si cambio mi manera de pensar, cambio mi manera de sentir, y si cambio mi manera de sentir, entonces también cambio mi manera de decidir y, por ende, de recibir.

- Un exitoso no se mide por la cantidad de gritos que da, ni por el lenguaje que utiliza, sino por su manera de pensar.
- Un exitoso se distingue por sus pensamientos.
- Un exitoso nunca envidia, porque tiene puesta su mente en su propósito y en sus sueños.

Si tus pensamientos y tu mente son limitados y angostos, cuando llegues a la meta, por cierto, te enorgullecerás. Pero si tu mente y tus objetivos son ilimitados, nunca vas a sentirte omnipotente, porque siempre habrá más por conquistar, siempre habrá más para soñar.

Hoy, ocúpate de ti:

- Valora el hecho de que te tienes a ti mismo.
- No esperes nada de nadie.
- Rompe tus límites.
- Pelea sólo por cosas que valgan la pena.
- Tómate tiempo para descansar.
- Busca consejos de gente sabia.
- Demuestra el amor y la ternura a los seres que amas.

No importa cuánto dolor hayas sufrido, ni cuánta gente se haya alejado de ti, ni cuántas traiciones hayas padecido: a la larga entrarás en la tierra de tu bendición y verás cumplido cada uno de tus sueños. Y

recuerda: si cuando consigues tu propósito sabes ser una bendición para otros, un nuevo nivel de prosperidad, de éxitos, de riquezas, de salud y de dicha te

estarán esperando. Al que sabe dar, aún más se la dará. Sé un motivador nato y no pierdas de vista tu propósito.

Prepárate: no hay envidia ni celos que puedan detenerte, destruirte ni limitarte. ¡Las cosas grandes están llegando!

«Los éxitos grandes los recibiré poco a poco para que la envidia de los que me conocen no me lastime.»

La Biblia