

“MI REFERENCIA ES HABERLO HECHO”



3 CONSEJOS PARA LA FELICIDAD
y
LOS 5 PASOS DEL CAMBIO

*“La fuerza de curación natural dentro de cada uno de nosotros
es la mayor fuerza por mejorar” - Hipócrates*

TINO DOMÉNECH



Advertencia:

El propósito de este e-book es puramente informativo y está basado en las experiencias de vida y los estudios y formación del autor.

Su objetivo no es ofrecer consejo médico ni psicológico, ni sustituir ningún tipo de tratamiento convencional. Aunque todos los métodos que utilizamos son totalmente inocuos en todos los sentidos, siempre consulta con el profesional que te esté tratando antes de modificar o cambiar cualquier aspecto de tu tratamiento. No dejes de tomar o cambies medicamentos sin el asesoramiento o consejo de tu médico.

Cualquier uso de la información contenida en este e-book, queda a la discreción y responsabilidad del lector.

Este libro no pretende diagnosticar o tratar ningún trastorno físico o mental ni sustituir a un profesional.

Este e-book no ha sido financiado ni patrocinado por, ni tiene relación alguna con las marcas o productos comerciales que se puedan citar.

Todas las marcas comerciales que puedan aparecer pertenecen a sus respectivos propietarios y son utilizadas aquí con el único propósito de informar

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	4
TRES CONSEJOS PARA LA FELICIDAD	7
1.- NO JUZGUES Y NO ESPERES NADA.	8
2.- APRENDE QUE LOS DEMAS NO SON TÚ	11
3.- ADMITE TU RESPONSABILIDAD	14
4.- LOS CINCO PASOS DEL CAMBIO	16
1. RECONOCE TU PROBLEMA	16
2. SE HONESTO CONTIGO MISMO. (DESPIADADAMENTE HONESTO)	18
3. ASUME RESPONSABILIDADES	19
4. DECIDE QUE QUIERES CAMBIAR y QUÉ QUIERES CAMBIAR	20
5. APRENDE A CAMBIAR Y ¡CAMBIA!	21

INTRODUCCIÓN



Nuestra salud, depende en todos los sentidos y en gran parte de cómo nos encontramos emocionalmente.

Esto que, en muchos ámbitos de la sabiduría popular, en las culturas más antiguas y en los albores de la medicina moderna ya se tenía en cuenta empieza a considerarse una verdad por los estudios neurocientíficos desde hace apenas un par de décadas.

Así, Aristóteles ya investigaba la relación entre las “enfermedades del alma y las del cuerpo” e Hipócrates, considerado uno de los padres de la medicina moderna

(recordad el famoso juramente hipocrático de todos los médicos actuales), escribía cosas como estas:

“Es mucho más importante saber qué persona tiene la enfermedad que qué enfermedad tiene la persona.”

Dejando ver, bajo mi punto de vista, la importancia de como el “carácter” (forma de pensar, valores, creencias, etc.) de cada uno puede influir definitivamente en la curación.

También se atribuyen frases al mismo Hipócrates como:

“La fuerza de curación natural dentro de cada uno de nosotros es la mayor fuerza por mejorar”

“La oración, de hecho, es buena, pero al invocar a los dioses, un hombre debería echar una mano.”

“Las fuerzas naturales dentro de nosotros son los verdaderos sanadores de la enfermedad.”

Pues bien, ahora, después de 2400 años de aquello y miles más de que en todas las culturas se utilizasen medios poco ortodoxos destinados a mover el poder autocurativo del cuerpo, la ciencia viene a corroborar que, efectivamente, las emociones positivas, el amor, la tranquilidad, nos curan. Mientras que la culpa, la pena, el enfado, el miedo, etc. influyen negativamente en nuestra salud física y puede incluso crear enfermedades. ([Varios artículos sobre el tema en prensa española](#))

Sabiendo que, efectivamente, nuestra salud física depende en gran parte de nuestra salud mental y emocional:

- ¿No merece la pena aprender a pensar de la mejor manera posible para ser más felices?
- ¿No crees que es realmente importante modificar nuestros pensamientos para que trabajen a nuestro favor?
- ¿No te parece que ahora es el momento de empezar a cambiar cosas para vivir más y mejor?

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas de arriba son afirmativas, sigue leyendo.

En este minilibro electrónico te indicamos tres cosas que son fundamentales para tener una vida emocionalmente más plena y los cinco pasos necesarios para cambiar lo que quieras en tu vida y ser más feliz.

Espero que te guste.

Tino Doménech.

1.- Tres artículos en prensa española de 1999 sobre las emociones y la salud física:

La ciencia descubre las emociones.
Medicina basada en la afectividad.
Todo lo que necesitas es amor.

TRES CONSEJOS PARA LA FELICIDAD

Muchas veces me han preguntado: “¿Qué tres consejos darías a cualquier persona, que solo aprendiendo y aplicando esto ayude a vivir más tranquilo y, por tanto, más feliz?”

Siempre los he tenido claros...

Son tres cosas que implican un cambio de actitudes frente a la vida en muchas ocasiones y que, evidentemente, hay que trabajar, ya que nuestra mente, a la hora de realizar cualquier modificación en nuestro esquema de valores, creencias, etc. siempre se va a resistir, ¡al fin y al cabo cómo pensamos respecto a cualquier cosa es fruto de nuestro aprendizaje y, por tanto, es lo que creemos que somos!

Y nuestra mente, siempre va a intentar cumplir su misión que es mantenernos a salvo (aun haciéndonos daño en ocasiones) tanto físicamente como a nivel de nuestra identidad (Quiénes somos).

Así que, si estas listo/lista, para empezar a cambiar cosas ahí te van mis tres pasos fundamentales para ser más feliz.

1.- NO JUZGUES Y NO ESPERES NADA.



Dos cosas que van siempre muy unidas son los prejuicios y las expectativas.

Los prejuicios no en el sentido de “pensar mal” de algo (aunque suele ser lo normal), sino en el más amplio de juzgar anticipadamente, de crearnos una idea sobre lo que puede pasar ante una situación determinada o sobre cómo alguien “debe” actuar frente a la misma.

Tener estos JUICIOS PREVIOS hace que tengamos unas EXPECTATIVAS que en muchos casos no se van a cumplir y eso nos va a llevar a la decepción.

Si esta decepción es con el resultado que obtenemos de ALGO, por muy grande que sea, siempre se puede superar (A no ser por alguien muy apegado a lo material y que lo valore sobremanera).

Pero cuando lo que nos decepciona es ALGUIEN nos puede dejar marcas que nos hagan realmente sufrir durante años, cuando no toda nuestra vida ¡A no ser que hagamos algo para cambiar nuestra percepción!

Sin embargo, si no tenemos ese prejuicio ni unas expectativas (o las tenemos mínimas), si hacemos lo que hacemos porque es lo que consideramos correcto, sin esperar nada a cambio y entendemos que los valores de la otra persona pueden ser muy diferentes a los nuestros y no tiene por qué reaccionar como nosotros esperaríamos, ¡vamos a tener más serenidad en todos los sentidos!

Un ejemplo obtenido de la realidad:

Para Luisa, uno de sus valores importantes, si no el que más, es la familia. Según lo que ha aprendido desde pequeña, en cualquier ocasión todos deben estar unidos y es importante mantener el contacto por cualquier medio con sus hermanos, sobrinos, etc.

Luisa se desvive por todo el mundo y se preocupa sobremanera con cualquier cosa que pueda afectar a los suyos.... Todo esto está muy bien, salvo que su hermano mediano, que también considera que la familia es superimportante, con saber que sus familiares están ahí, que puede contar con ellos para lo que necesite y a la inversa, es más que suficiente. Podrían pasar semanas sin saber nada del resto y estar muy tranquilo, porque en su concepto de familia, ya se da por hecho que están ahí para lo que sea.

¿Qué es lo que ocurre? Pues que Luisa espera que los demás actúen como ella cree que es lo correcto (y que lo es según sus creencias) y que todos le agradezcan lo que “ella hace por los demás”, sin embargo, sus hermanos consideran que es lo normal y que ellos también hacen lo mismo y les da igual que les agradezcan o no... En consecuencia, ellos no actúan de la manera que espera Luisa y ella se enfada, se molesta, se siente poco valorada, etc. etc. etc.

¿Quién tiene entonces el problema?

Efectivamente Luisa. Porque espera algo que, por lo que sea no se produce y eso le lleva a la frustración. Volveremos al caso de Luisa dentro de muy poco, pero de momento quédate con esto.

2.- APRENDE QUE LOS DEMAS NO SON TÚ



Esto que puede parecer una perogrullada (La verdad de Perogrullo es que a la mano cerrada le llamaba puño, ¡una tontería vamos!), no lo es en absoluto.

Muchas veces nos ofendemos o nos molestamos por actuaciones de otras personas que no entran en nuestro esquema mental.

Podemos estar molestos porque nuestros padres no nos han dado el cariño que deseábamos, o porque nuestro hermano ha sido siempre el favorito, o porque mi pareja no me trata como yo considero que debería hacerlo... podríamos citar mil cosas que pueden

afectarnos emocionalmente y hacer que nos sintamos mal, pero todas, absolutamente todas, las acciones y reacciones que tiene cualquier ser humano son fruto del aprendizaje que ha tenido durante su vida.

Y ese aprendizaje y esas experiencias lo más normal es que hayan sido totalmente diferentes a las nuestras incluso creciendo juntos o en la misma casa... ¡imagina cuanto más en personas que no tienen nada en común!

Volvamos al caso de Luisa.

Ella es la mayor de cuatro hermanos, y la única mujer. Todos han crecido juntos y todos han vivido lo mismo. Su madre, se ha dedicado a cuidar de los hijos y de la abuela desde siempre... ha estado pendiente de todos y se ha preocupado de que no les falte de nada, mientras que el marido y padre ha traído el sueldo a casa y apenas ha hecho nunca ninguna labor del hogar.

De sus tres hermanos, el mayor y el pequeño siempre han seguido el ejemplo del padre y han trabajado desde muy jóvenes... Han sido agradecidos con Luisa y siempre han estado pendientes de ella de su marido y de sus hijos y cuando vivían juntos se encargaban de que no le faltase nada.

El hermano del medio, sin embargo, ha tenido la oportunidad de estudiar y actualmente trabaja en otra ciudad. En todo momento ha sido más independiente.

Pese a ello, como indicábamos, para él la familia es muy importante, pero no necesita hablar todos los

días con Luisa o sus padres porque sabe que si ocurre algo o lo necesitan lo pueden localizar fácilmente y él ahí estará. Por lo mismo sabe que si necesita algo de los de su casa estarán ahí en todo momento.

Al final todo es cuestión de valores, creencias, aprendizaje, etc. y tener en cuenta siempre que el resto de las personas están haciendo lo que hacen cómo lo hacen simplemente porque los suyos son diferentes a los nuestros (o porque le dan un significado diferente) y que para ellos son tan válidos y correctos como para nosotros los nuestros.

Tener en cuenta esto, aceptarlo y respetarlo nos ayuda a tener mucha tranquilidad.

3.- ADMITE TU RESPONSABILIDAD



Debemos saber admitir que los únicos responsables de cómo nos sentimos somos nosotros.

Partiendo de que la escala de valores y creencias es diferente en cada ser humano y de que las situaciones dentro de la sociedad actual son las que son, cada uno de nosotros es el responsable de sus emociones ante el comportamiento de alguien o una situación social determinada.

Es muy importante admitir esto y darnos cuentas de que, frente a una situación determinada hay dos opciones: cambiar la situación o cambiar nuestra forma de pensar sobre la misma.

Hay que reconocer que nuestros sentimientos en cada momento dependen de lo que pensamos en ese instante y ser capaces de actuar en uno de los dos sentidos indicados anteriormente es fundamental para ser un poco más felices y vivir mejor.

Para hacer esto debemos aprender a controlar nuestros pensamientos y darnos cuenta de que siempre se puede mejorar la situación si sabemos cómo hacerlo.

Y para comenzar a aprender os dejo a continuación los 5 pasos necesarios para sentirnos mejor ante nuestros problemas, pasos que no siempre son sencillos pero que son imprescindibles para conseguir que nuestra salud emocional y por tanto la física, sean cada día mejores.

4.- LOS CINCO PASOS DEL CAMBIO

1. RECONOCE TU PROBLEMA

La única forma de darnos cuenta de que tenemos un problema.

Y la mejor forma de darnos cuenta de ello es haciéndonos un par de preguntas:

- ¿Estoy bien como estoy?
- ¿Quiero cambiar algo? (Como me encuentro, como pienso, como me siento)

A partir de esas preguntas podemos y debemos reconocer si tenemos un problema o no.

Si no somos conscientes de esto, difícilmente podremos ponerle solución de ningún tipo. Por ejemplo, si eres fumador, pero para ti eso no supone un problema, aunque te esté matando, pues ni siquiera te plantearas dejar de fumar.

O si llevas tiempo sin hablarte con tu hermana, y piensas que no te afecta, aunque te esté produciendo desasosiego o ansiedad el solo hecho de pensar en vuestra relación, pero no te das cuenta de que realmente sí que te está haciendo estar mal, difícilmente podrás poner solución a ello (Esto no significa que la solución,

lo necesario para que estés bien, sea la reconciliación)

Ahora toca hacer un autoanálisis de cual es el problema y que hay en nosotros y alrededor de nosotros que influye en el mismo, para, a partir de ahí empezar a trabajar para encontrar la solución.

2. SE HONESTO CONTIGO MISMO. (DESPIADADAMENTE HONESTO)

A continuación, es necesario ser muy honesto. Analizar el problema desde todos los puntos de vista, sopesando, incluso, aquello que nos cuesta admitir. Y cuando lo que nos está ocurriendo implica a más personas (cosa que suele ocurrir) intentar ponerse en la piel del otro para entender su punto de vista (Recuerda que los demás no somos nosotros y que sus creencias y valores pueden ser muy diferentes y correctas para ellos.)

3. ASUME RESPONSABILIDADES

Acepta que lo que te ocurre es solo responsabilidad tuya. No se trata de sentirse mal por hacer las cosas de forma incorrecta, sino de tomar el control y el poder sobre los hechos.

Si lo que queremos cambiar no depende de nosotros y no podemos cambiarlo debemos, eso sí, admitir que somos responsables de cómo nos sentimos por ello, de lo contrario será prácticamente imposible conseguir el cambio que necesitamos.

También es importante ser consciente y aceptar que cuando una situación se repite constantemente con diferentes personas o situaciones... ¡Probablemente el problema seamos nosotros!

4. DECIDE QUE QUIERES CAMBIAR y QUÉ QUIERES CAMBIAR

Hemos analizado nuestro problema, nos hemos dado una ducha fría de honestidad y hemos tomado responsabilidad sobre el mismo.

Ahora llega el momento de la verdad:

Tenemos que decidir que queremos cambiar eso que es responsabilidad nuestra y que evita que tengamos una vida mejor en todos los sentidos.

Así que, como ya sabemos QUÉ es lo que tenemos que cambiar, “solo” tenemos que dar el paso...

Pero ¿Cómo cambiamos?

5. APRENDE A CAMBIAR Y ¡CAMBIA!

Recuerdo cuando hace un montón de años (más de 30) me diagnosticaron una enfermedad rara que podía llegar a ser mortal.

Cuando supe lo que era, sin ser consciente de ello, hice todo el proceso....

- Reconocí que tenía un problema: tenía una enfermedad rara autoinmune, lo cual era realmente un gran problema.
- Fui muy honesto conmigo mismo: Si no me curo me voy a morir.
- Asumí responsabilidades (sobre todo después de que me indicasen que no existía ninguna medicación efectiva para mi enfermedad): Me planteé que el único que podía sacarme de aquello iba a ser yo mismo.
- Decidí que quería cambiar aquella situación: Recuerdo que me dije a mi mismo “Esto no va a poder conmigo”

Y llegué al quinto punto....

En ese momento mi planteamiento fue tal como indico arriba que “Esto no va a poder

conmigo” y a continuación surgió la pregunta del millón:

¿Y AHORA QUÉ HAGO?!



E hice de todo:

Fui a una de las librerías importantes de la ciudad (Entonces aún no existía internet) y me compré un libro que aún conservo y que se titula “El poder autocurativo del cuerpo”

Lo leí en un par de días y puse en práctica todo lo que allí aprendí.

Estudí sobre alimentación, Ayurveda, Yoga, Meditación, sistemas de autosugestión, ejercicio,

visualización, recé, fui a un curandero, hice una promesa a la Virgen de la Balma, etc. etc. etc.

Apliqué todo lo que iba aprendiendo, y tres años después el médico me daba el alta.

O sea que lo que hice fue, después de seguir por pura intuición los cuatro puntos anteriores, justamente pasar a ese punto 5:

APRENDER A CAMBIAR y HACERLO.

Y me curé...

Por supuesto en todo momento confié en la medicina tradicional (aunque en este caso poco podía hacer por mi). Tuve siempre un seguimiento por parte de uno de los mejores especialistas, principalmente por si la experiencia conmigo podía servir para aprender algo ya que, como digo no tuve ningún tratamiento y, si lo hubiera habido lo habría seguido a rajatabla, pero no era así...

Y todo lo que hice me llevo a que, unos años después el Doctor me dijese “Muchacho, yo no se que has hecho, pero ha desaparecido tu enfermedad”

Realmente no se qué de todo lo que hice me curó, de lo que si estoy convencido es de que mi decisión, mi voluntad y seguir sin saberlo estos cinco pasos que os he contado fue lo mejor que podía haber hecho.

Y llegué ya entonces, a una conclusión que posteriormente he reafirmado, y es que todo el poder esta en nuestra mente, y que cualquier técnica que cojamos como válida, si la trabajamos a fondo de la manera correcta y siempre desde el amor, el buen estado de ánimo y desde la convicción, hará que nuestra fuerza interior, nuestro subconsciente, nuestro pensamiento o como queramos llamarlo (nosotros, al fin y al cabo) sea capaz de realizar auténticos milagros.

En este caso os hablo de una situación física propia, pero por supuesto podemos modificar, más fácilmente si cabe, cualquier situación emocional que nos sea negativa siempre que queramos realmente hacerlo y tomemos la decisión de hacerlo (Y de nuevo seguir los 5 pasos)

Yo me considero un escéptico total.

No me creo nada si no veo que es cierto, pero por mi experiencia de muchos años estoy convencido, tal como decía anteriormente, de que nuestra mente tiene el poder de cambiar cualquier cosa si sabemos cómo y tenemos las herramientas adecuadas.

A cada uno nos resultará más fácil y nos encontraremos más cómodos con una u otra técnica, y, en ocasiones debemos buscar nuestra forma de hacerlo, aquella con la que nuestra mente

se encuentre realmente convencida y abierta a los cambios.

Normalmente no importa tanto qué usamos sino como nos sentimos usándolo.

Creo que es a lo que se refería Hipócrates con una de las citas del principio de este libro:

“Es mucho más importante saber qué persona tiene la enfermedad que qué enfermedad tiene la persona.”

Los Huna (habitantes de la polinesia y Hawái). tienen 7 principios, con nombres tan sugerentes como MAKIA o ALOHA y el séptimo de ellos (“PONO”) dice algo tan sabio como *“Lo efectivo es la medida de lo verdadero”*

Que en el lenguaje diario sería simplemente que lo que a cada uno de nosotros nos funciona es la verdad... ni más ni menos.

Así que, si necesitas cambiar cosas, toma la decisión y hazlo.

Puedes aprender Tapping, EMDR, hipnosis y relajación mental activa, mindfulness, meditación, risoterapia, yoga... cualquier cosa con la que te encuentres cómoda te va a ayudar, pero lo principal es que aprendas a reconocer tu problema y seguir los cuatro pasos iniciales y luego, como último, aprender las técnicas que te sean más adecuadas.

Y a eso es a lo que queremos ayudarte desde ESCUELA DE CRECIMIENTO PERSONAL, a aprender a seguir cada uno de estos cinco pasos y ponerlos en práctica a través de nuestra información gratuita que vamos publicando en nuestro blog y que puedes recibir en tu correo electrónico suscribiéndote a nuestro boletín (probablemente ya estarás suscrito@ si tienes este e-book en tus manos) y a través de los cursos y talleres on-line de todo tipo que iremos publicando y ofreciendo siempre con precios muy económicos porque nuestra misión es llegar al máximo número de personas.

Así que, si quieres empezar tu camino, simplemente pulsa en el enlace de abajo. Te llevará a nuestra web y, desde allí, puedes suscribirte si no lo has hecho ya o si lo prefieres:

[Puedes comenzar con nuestro curso "Aprender a pensar"](#)

En él te explicamos como funciona nuestra mente y te enseñamos un serie de técnicas simples para que comiences a enfocarte en el cambio que deseas.

Ahora puedes conseguirlo a traves del siguiente enlace por **18.-€** ¡mucho menos de su coste habitual! (79.-€)

[Si. Quiero ver la información del curso "Aprender a Pensar"](#)

Los enlaces a nuestra Escuela:

<https://escueladecrecimientopersonal.com/>

<https://escueladecrecimientopersonal.com/cursos/>

Gracias y espero poderte acompañar en tu proceso de crecimiento personal, tal como me hubiese gustado tener a alguien que lo hiciese conmigo.

Un abrazo

Tino Doménech

[Escuela de Crecimiento Personal](https://escueladecrecimientopersonal.com)

En caso de que no te funcione puedes copiar y pegar o escribir el siguiente enlace en tu navegador:

<https://escueladecrecimientopersonal.com>